

ТРЕНИНГ УВЕРЕННОСТИ И КОНТАКТА В ГРУППЕ

Авторы: Габи Аннекен, Лиц Эгельмайер и Ева Кесслер
Перевод и редакция: [Владимир Ромек](mailto:romek@psychology1.ru) (romek@psychology1.ru)

ПРЕДИСЛОВИЕ

Занимаясь клинической психологией, тренингом уверенности для студентов, мы приняли участие в ряде исследовательских проектов и программ.

После того, как мы провели наш первый тренинг по стандартизированной программе, мы обнаружили, что стандартизированный тренинг не дал того результата, о котором писали, и который статистически проверяли теоретики. Оказалось, что положительный эффект стандартизированного тренинга, и перенос выученного в реальную жизнь клиентов не так уж и бесспорен. Осознание этого дало нам толчок к тому, чтобы в последующих тренингах центр тяжести работы перенести в рамки внутреннего мира конкретного человека. Поэтому в теоретическом плане мы ограничились лишь основными положениями теории научения, дополнительно включив в нее описание функции самоинструкции (и внутренней самовербализации). Наш инвентарь методов мы попробовали использовать для того, чтобы каждый участник группы сначала сам проанализировал выбранные им самим (нестандартизированные) трудные ситуации, и лишь затем тренировал обдуманное им альтернативное поведение в ролевой игре. И этот образ действий очень хорошо зарекомендовал себя.

Главной идеей тренинга стала концепция уверенности, понимаемой как установки (и поведения) человека по отношению к самому себе. Подразумевается, что уверенность в меньшей степени зависит от дефицита поведения, чем от недостатка чувства собственной ценности.

По нашему опыту, тренинг поведения (т.е. оперантное формирование новых образцов поведения) только тогда эффективно выполняет приписанную ему функцию, если в нем происходит изменение внутреннего диалога клиента, его установок по отношению к себе самому и своим правам. Решающим терапевтическим приемом, который в конце концов обуславливает терапевтический успех а также изменение поведения, становится изменение самовербализации, которая до того мешала клиенту соответствующим образом обращаться со своими желаниями и чувствами.

Отдельные компоненты тренинга в нашей программе объединяются в целое на основе единой регуляционной модели. Эта модель помогает клиентам тренироваться одновременно как в плоскости поведения, реальных действий, так и в когнитивной плоскости.

Участники группы, используя формулируемые ими определения уверенности в себе, вырабатывают реалистическую концепцию, которая помогает им конструктивно обращаться с самим собой и своим окружением.

Успешным в нашей программе считается то уверенное поведение, которое не ущемляет права партнера на уважение его желаний и чувств. Голое самоутверждение, при котором клиенты безусловно добиваются осуществления своих интересов, не входит в целевую область нашего тренинга. Подкрепляется в ходе тренинга не достижение конечной цели, а, скорее, уверенное участие в ситуации, способность к успешному общению в любое время и с любым социальным партнером. Именно на это направляются нами и позитивные самовербализации участников группы.

В предлагаемом учебнике тренинга представлена первая попытка тренировки уверенности в себе с использованием поведенческо-терапевтических когнитивно-ориентированных техник и техник разговорной психотерапии. Включение в тренинг регуляционной модели уверенного поведения мы считаем необходимым. Только с ее помощью нам удавалось показать клиентам различные взаимосвязи, которые существуют между когнициями, поведением и эмоциями человека.

ОБ ЭТОМ УЧЕБНИКЕ

Тренинговая программа, которую мы здесь представляем, включает в себя шесть тренинговых заседаний 4х2 или 2х4 часов; Тренинг проводят три тренера, которые поочередно, от заседания к заседанию, или

также от фазы к фазе - берут на себя выполнение различных задач. Эти задачи различаются следующим образом:

Координатор: структурирует, подводит итоги, следит за распределением времени, предлагает темы, прекращает обсуждение темы;

Протоколант: наблюдает заседание в целом, записывает примеры, которые приводят участники, снова напоминает об этих примерах в подходящем месте, следит за индивидуальными трудностями клиентов, следит за группно-динамическими процессами, за невербальными казусами.

Терапевт: осуществляет содержательную работу с клиентами, является "локомотивом" и активатором.

В первой части учебник содержит:

точное описание всех шести тренинговых заседаний с расположенными здесь же и отмеченными вертикальной чертой - нашими предложениями по устранению возможных трудностей и описанием действий команды тренеров.

Во второй части учебника приводятся: (в Интернетовской версии эта часть учебника не приводится - пожалуйста, [загрузите файл](#) в формате RTT)

все упоминаемые в тексте рабочие материалы - как для тренера, так и для клиентов. В учебник не включена рабочая папка, которую каждый клиент получает перед началом тренинга в качестве материала, сопровождающего тренинг. В ней лежат переведенные нами на немецкий выдержки из двух глав книги Alberti/Emmons "Your Perfect Right", далее - переведенный тест Jakubowski (общая форма, позже дополнительно сокращаемая) с ключом для оценки, "руководство по успешному уверенному поведению", вопросы, структурирующие регуляционную модель и бланки домашних заданий.

Несколько слов о контроле эффективности. Для оценки изменений "до-после тренинга" мы использовали:

EPI Eysenk личностный опросник Айзенка: оценка тенденции к лжи и нейротизма (дает основание отправлять клиентов с крайними значениями на индивидуальную терапию);

U опросник неуверенности в себе Ullrich & Ullrich de Muynck: определение исходного общего уровня неуверенности. Социальная неуверенность по 7 факторам;

EMI инвентарь эмоций Ullrich & Ullrich de Muynck: оценка состояния клиентов в различных плоскостях: эмоциональной, психологической, (психо-)моторной.

Для самопроверки клиенты получали тест Якубовской перед началом занятий и позже - в сокращенной форме (см. первое и четвертое занятия).

1. ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ

Материалы: Ватман, доска, фломастеры, клеящий материал, тест Якубовской, 3 описания игровых ситуаций, руководство для клиентов, листки домашних заданий (см. приложения)

Цель данного занятия состоит в первоначальной когнитивной переработке проблемы "Уверенность в себе/ Неуверенность/ Агрессивность".

После специального когнитивного тренинга клиентами должно быть осознано, по каким признакам они могут классифицировать поведение на уверенное, неуверенное и агрессивное. При этом должно стать ясно, чем - с точки зрения Лазаруса, эти классы поведения различаются в когнитивной, эмоциональной и моторной плоскости регуляции поведения. Можно также обсудить различные теории регуляции поведения (например, теории Вygотского, Коссаковского, Майхенбаума).

Каждый клиент анализирует индивидуальные, только ему присущие когнитивные барьеры. Для этого на последующей неделе будут выполнены специальные упражнения. Особенную ценность в этом смысле представляют самовербализации, которыми, защищаясь, участники сопровождают тренировку уверенного поведения. Как только будут замечены такого рода самовербализации, они будут переформулироваться с помощью тренера и членов группы.

Практические упражнения этого занятия должны быть отобраны таким образом, чтобы каждый клиент в них пережил успех, достиг поставленной цели. Переформирование поведения по принципу маленьких шагов

должно начаться уже на первом занятии. С использованием этого подхода тренируется уверенность в установлении контакта. В нашей программе мы исходим из того, что клиенты (в данном случае - студенты) лучше мотивированы, если уже с самого начала в центре внимания стоят их индивидуальные проблемы и потребности. Тренинг тогда оказывается наиболее эффективным, когда он базируется на конкретных условиях жизни клиентов, когда он учитывает очень специфические индивидуальные условия социализации каждого участника группы (Минсель, Роджерс).

Координатор: вкратце описывает клиентам структуру этого занятия.

1.1 "Разогрев"

Трехчасовое занятие начинается фазой разогрева, которая "дает ход" коммуникациям, повышает уровень доверия друг другу. Содержанием коммуникаций с самого начала служит уверенность поведения.

1.1.1 Каждый член группы сообщает своему соседу наиболее важные сведения о себе: имя, факультет, область интересов и тому подобное.

1.1.2 После этого каждый описывает соседу ситуацию, в которой он однажды попробовал вести себя уверенно. Уже здесь нужно подчеркнуть, что речь должна идти не столько об *успешной* попытке самоутверждения, сколько просто о попытке как таковой. Уверенность не нужно определять как успех действий, она заключается скорее просто в участии в ситуации.

Желательно расположиться по кругу. При нечетном числе участников один из терапевтов выполняет роль "соседа".

1.1.3 Затем каждый сообщает полученную от соседа информацию всей группе. Группа в целом получает персональную информацию о каждом при посредстве доверенного лица - соседа. Отдельные участники оказываются связанными с группой.

1.2 *Умение различать уверенное, неуверенное и агрессивное поведение с помощью теста Якубовской (см. приложение).*

Тест Якубовской лежит в папке, которую каждый клиент получил перед началом тренинга; для экономии времени этот тест должен быть заполнен дома.

1.2.1 Каждый участник получает ключ к тесту Якубовской и сравнивает с ним свои собственные ответы.

1.2.2 Каждый клиент отыскивает те утверждения, относительно которых его оценки отличаются от ключа. Этот шаг можно использовать как толчок к дифференцированному определению уверенного поведения, которое будет обсуждаться в пункте 1.4.1.

Терапевт: "Сейчас найдите ситуации, в оценке которых ваш выбор отличается от ключа. Несколько позже на этом занятии мы еще раз вернемся к этим ситуациям. Сейчас же мы хотели бы сначала заняться самой категорией "уверенное поведение".

1.3. *Описание современных представлений психологов в области уверенности и социальной компетентности (конспект см. приложение).*

Последовательно обсуждаются собственные представления участников группы об уверенности.

На доске кратко фиксируются все определения уверенного поведения, если их можно будет вычлениить из рассказов клиентов. С учетом этих определений участники должны упорядочить свой жизненный опыт. Таким способом предполагается на когнитивном уровне создать предпосылки для будущих позитивных изменений в поведении.

Сначала активно действует терапевт, он дает подробные объяснения по поводу современного понимания уверенного поведения.

С учетом полученных знаний участники группы должны дать оценку своему собственному поведению, определить, как на основе уже имеющихся предпосылок они могут формировать уверенность посредством небольших учебных шагов.

1.4 *Интеграция определения уверенного поведения в собственные когнитивные структуры.*

1.4.1 В качестве примера: Участник группы описывает две ситуации, относительно которых он обнаружил, что его ответы сильно отличаются от ответов, предлагаемых в ключе к тесту Якубовской. В последующей групповой дискуссии ему должно стать ясным различие между его собственной точкой зрения и вновь созданной схемой уверенности.

Терапевт: "Каждый из вас сейчас выберет две ситуации, оказавшиеся по-разному оцененными им самим и в ключе к тесту и объяснит, почему он именно так оценил эти ситуации."

Протоколант записывает номера названных ситуаций. В пункте 4.1 вы будете еще разработать с сокращенной формой теста Якубовской. Помимо номеров ситуаций, нужных для составления сокращенной формы, протоколант должен отмечать суть высказываний клиентов, приводимых ими обоснований, т.к. на следующем шаге (1.4.2) эти обоснования будут переформулированы в самовербализации.

1.4.2 Следующим шагом будет *формулирование самовербализаций*. Участники группы должны осознать суть стимулирующего и блокирующего действия самовербализаций, которые обнаружились в их соображениях относительно ситуаций теста. На этом материале клиентам поясняют регулирующую функцию внутренней речи (Выготский).

Терапевт: "Что Вы подумали или могли бы подумать, когда вы представляли себе ситуацию Nг...?"

(+ Другие вопросы о самовербализации и ее стимулирующей или блокирующей функции).

1.5 *Переход от когнитивной плоскости к плоскости поведения с учетом эмоций и чувств (Лазарус).*

На этом этапе в качестве метода реализации эмоций и когниций посредством активных действий вводится в действие ролевая игра. При этом не упускают из виду взаимодействие между отдельными плоскостями - когниции влияют на поведение и эмоции, эмоции изменяют когниции и поведение.

1.5.1 **Терапевты** на примере ролевой игры "В табачной лавке" (см. приложение) задают модель проведения ролевой игры. Во-первых, они наглядно демонстрируют метод как таковой; во-вторых, моделирование терапевтами ролевой игры облегчает участникам включение в последующие ролевые игры. Они видят и понимают, что участникам не разрешается чрезмерно усложнять ситуацию, что "уверенность" в ролевых играх должна обозначать "выигрыш".

Терапевт: "Сейчас мы хотим продемонстрировать Вам один из важнейших методов тренинга, и одновременно в ролевой игре показать вам, как вообще выглядит уверенность. Один из нас будет играть роль "уверенного", другой же должен делать все, чтобы партнеру было легко удержаться в рамках этой роли, поскольку в конечном счете речь идет о том, чтобы тренирующийся смог ощутить успех как результат своего поведения."

1.5.2 Теперь в предложенных ролевых играх участники группы должны получить первый опыт использования этого тренингового метода. Приняв участие в отдельных ролевых играх каждый клиент должен проследить за тем, что ему внутренне мешает или помогает вести себя уверенно, а также, возможно, сообщить о психических процессах, которые сопровождают его поведение.

Чтобы облегчить начало ролевых игр, тренер может (1) мягко спросить одного из клиентов, не хотел бы он начать (и потом продолжить по кругу); (2) предложить играть по часовой стрелке или (3) по алфавиту. Однако, каждый клиент должен один раз побывать в роли "уверенного" и один раз - в роли "подающего реплики".

После каждой ролевой игры терапевт обращается к клиентам: "Как ты себя чувствовал? Что ты говорил сам себе? Что ты ощущал физически?"

1.5.3 После ролевых игр еще раз проводится подробная дискуссия о внутренних условиях, которые сопровождают поведение в отдельных ситуациях. При этом нужно дополнительно проработать индивидуальные самовербализации и записать их на доске или листе ватмана. Негативные самовербализации обязательно нужно переформулировать в позитивные "стимулы к действию". Здесь должны быть осознаны и рассмотрены внешние стимулирующие или блокирующие условия (н-р, количество партнеров или степень доверия к партнеру), их психологические корреляты (н-р, расслабление, релаксация, напряжение, спешка), а также эмоциональные компоненты (н-р, страх, злость).

(пример заполненного плаката смотри в приложении)

1.6 Домашнее задание

Для обсуждения домашнего задания формируются подгруппы, так, чтобы каждый клиент имел все возможности обсудить и проработать свою тренировочную ситуацию вместе с терапевтом (бланк домашнего задания см. в приложении).

1.6.1 Каждый клиент называет одну легкую и одну сложную ситуацию, которую он, в зависимости от условий, будет тренировать либо ежедневно, либо по крайней мере один раз в ходе следующей недели. Он отбирает один из компонентов уверенного поведения (н-р, контакт глаз), за выполнением которого он будет особенно следить всю следующую неделю.

Терапевт: в интенсивном диалоге с клиентом проверяет конкретность, уровень сложности и возможность частого выполнения ситуации до следующего занятия. После обсуждения каждый клиент записывает свою ситуацию в верхней графе бланка домашнего задания.

1.6.2 Далее, каждый клиент формулирует стимульную фразу, с которой в будущем он будет начинать любую тренировочную ситуацию ("Я просто попробую...", "Это на самом деле хорошая тренировка для меня...").

Интенсивное обсуждение стимульных фраз.

Терапевт: "Предложения нужно формулировать так, чтобы это было для тебя стимулом к вхождению в ситуацию."

1.6.3 Для поддержки самостоятельной тренировки клиентам раздают "Руководство по успешному уверенному поведению (см. приложение).

Терапевт: "Все, что может помочь вам в тренировке мы подготовили для вас в виде листовки. Прочтите, пожалуйста, также главу из книги Альберти и Эммонса и скажите нам, что для вас здесь особенно ценно.

1.6.4 При обсуждении тренировочных ситуаций клиентам должны стать понятны следующие пункты:

- успех приносят маленькие шаги;
- важна собственная активность;
- успех приносит "вхождение" в ситуацию;
- три плоскости поведения прочно связаны друг с другом.

Терапевт: "Сейчас для нас важно не столько самоутверждение в жизненных ситуациях, сколько сам факт "включения" в эти ситуации, и это "включение" будет оцениваться как первый несомненный успех. Готовностью тренировать уверенное поведение создаются первые предпосылки к тому, чтобы позже добиваться полноценного и успешного самоутверждения.

2. ВТОРОЕ ЗАНЯТИЕ

Материалы: Карточки, бланки домашнего задания.

В центре внимания первого занятия стояли теоретические рассуждения об уверенном поведении. На этом тренинговом занятии будут прорабатываться отдельные аспекты уверенного поведения, такие, как, например, контакт глаз, выражение чувств. Содержательный контекст, в котором будут тренироваться эти компоненты уверенности, определяют сами клиенты. Тренер, таким образом, не навязывает конкретных проблемных ситуаций, но скорее каждый клиент сам выбирает свою собственную сферу жизни, в которой он хотел бы научиться уверенности, т.е. тренинг базируется на индивидуальных условиях жизни каждого конкретного клиента.

Практическая тренировка тех или иных образцов уверенного поведения происходит в ролевой игре. Эти первые индивидуальные ролевые игры должны опираться на обсуждение ситуаций домашнего задания. Отдельные аспекты уверенности, которые не были осуществлены в реальной ситуации домашнего задания, с помощью тренера и других участников тренинговой группы переносятся в ролевую игру и несколько раз тренируются, пока клиент не достигнет требуемой компетентности действий.

Координатор: вкратце описывает клиентам структуру этого занятия.

2.1 Обсуждение домашнего задания.

В группе, не превышающей 10 человек, имеет смысл проводить обсуждение на пленуме. В этом случае все получают возможность научиться чему-либо, знакомясь с попытками решения проблемной ситуации, предпринятыми другими клиентами (обучение на моделях, А.Бандура, 1969)

2.1.1 Работа с карточками.

Обсуждение домашнего задания с использованием карточек нужно для того, чтобы зафиксировать отдельные аспекты тренируемого уверенного поведения. Позже они будут конкретизированы клиентами применительно к их индивидуальным проблемам, к конкретным тренировочным ситуациям. Такого рода аспектами тренировки может быть, например, следующее: "В чем состоит прогресс в моем поведении..."; "Как я использовал мою стимульную фразу...", или "за чем я должен особенно следить в будущем..." (другие примеры - см. приложение).

Карточки помогают участникам группы сфокусировать свое внимание на отдельных компонентах уверенности, и предложения на карточках должны быть, по возможности, написаны таким образом, чтобы любой участник мог работать с любой карточкой.

Клиенты рассказывают о выполненных ими на прошлой неделе заданиях с точки зрения написанных на карточках предложений. Карточки на этом первом занятии раздаются особым образом - протоколант прошлого занятия, раздавая карточки, следит за тем, чтобы не задеть слишком сильно кого-либо из участников. Для этого он привлекает свои записи и наблюдения, сделанные на предшествующем занятии. Очень неуверенный и заторможенный клиент не должен, например, получить тему "Прогресс в моем поведении", потому что это может оказать на него сильное негативное давление. На следующем занятии клиент должен получить другую карточку, чтобы он не был вынужден каждый раз сообщать об одном и том же. Поскольку карточки возвращаются, то имеет смысл на оборотной стороне карточки записывать имена клиентов, которые ее уже однажды получали.

Терапевт (передает карточку первому клиенту): "Расскажи, пожалуйста, о твоём домашнем задании с точки зрения записанной на карточке темы".

(Нельзя обращаться сразу к самому заторможенному, однако, его нельзя также заставлять слишком долго ждать.)

2.1.2 Переформулирование негативных утверждений.

В целях позитивного переструктурирования, и учитывая то, какое значение имеет самовербализация для регуляции поведения, нужно строго следить за тем, чтобы негативные оценки, которые участники могут давать сами себе и своему поведению, не оставались без внимания.

При обсуждении довольно часто говорят о том, насколько сильное влияние на поведение оказывает самовербализация (на первом занятии уже обсуждались стимулирующие и блокирующие самовербализации). Чтобы в будущем избежать блокирования активности, нужно суметь переформулировать соответствующие негативные, блокирующие самовербализации в позитивные стимулы действий. Это переформулирование с помощью тренера и группы должен осуществлять сам клиент - автор негативной формулировки. Важно, чтобы переформулирование было по возможности конкретным и специфичным и ориентировалось на условия жизни конкретного клиента, т.е. чтобы он сам видел реальную возможность осуществления этой формулировки. В случае общих, неконкретных формулировок типа "Я с этим справлюсь" возникает опасность, что такая самовербализация не окажет реального воздействия на когниции клиента.

Терапевт: дает пример такого побуждающего переформулирования: Вместо "Я не смотрел на другого" можно сказать так: "В будущем я должен следить за контактом глаз".

Протоколант записывает компоненты ситуации или поведения, которые не удались клиентам при выполнении домашнего задания - эти компоненты позже будут тренироваться в ролевой игре.

2.2 Ролевые игры.

Ролевые игры с участниками проводятся в подгруппах, поскольку при меньшем количестве наблюдателей для каждого возникает больше возможностей для изменения поведения и для интенсивной и дифференцированной обратной связи. Содержание ролевых игр вытекает из образцов поведения, которые в достаточной степени еще не были осуществлены клиентами. Сначала еще раз определяют, какая часть клиентов и в какой форме должна тренироваться дальше. Это должно происходить в форме совершенно

конкретных требований к поведению, которые каждый клиент выдвигает сам себе. Для ролевых игр используют ситуации домашнего задания. Эти ситуации могут быть изменены так, чтобы для тренировки создавался новый ситуационный контекст.

Для каждого клиента с использованием заметок протоколанта и при поддержке группы отбирается подходящая ролевая игра, и она затем, возможно, несколько раз, разыгрывается.

2.3 Возврат к принципам уверенного поведения.

Для этой теоретической части занятия нужно опять собрать группу на пленум. Возврат к принципам, обсуждавшимся на прошлом занятии целесообразен и даже необходим потому, что подчеркиваемые и выделяемые на этом втором занятии отдельные аспекты уверенного поведения должны быть снова интегрированы в общий контекст уверенного поведения. Этот общий контекст можно еще раз обсудить с привлечением опыта, полученного при выполнении домашнего задания. Таким образом, теоретические соображения относительно уверенного поведения увязываются с индивидуальными переживаниями каждого конкретного клиента.

Терапевт: "Что с вами происходило, когда вы в ваших ролевых играх и при выполнении домашнего задания следили за отдельными компонентами уверенности (н-р, использовали местоимения "Я")?"

"Вернемся теперь от отдельных компонентов к общему контексту. Какой вес имеют для вас отдельные компоненты в общем объеме уверенного поведения, к которому мы стремимся?" (Этот вопрос облегчает индивидуальную постановку целей и структурирование задач)

2.4 Домашнее задание

Для обсуждения домашнего задания вновь формируют подгруппы. В них каждый клиент может подробно обсудить с одним из тренеров последующие цели тренинга и сферы тренировки.

Каждый участник ищет две специфические тренировочные ситуации, в которых он мог бы использовать свою стимульную фразу и специально тренировать выбранный им компонент уверенности. Если предшествующие тренировочные ситуации прошли очень неэффективно, то существует возможность модифицировать их, и сформулировать заново в качестве домашнего задания.

Терапевт: следит за тем, чтобы соблюдался принцип постепенности при формулировании новых тренировочных ситуаций: это второе домашнее задание не должно быть слишком большим "скачком" в смысле трудности по сравнению с заданием первого занятия. Каждый клиент подробно записывает свою тренировочную ситуацию на бланке домашнего задания.

3. ТРЕТЬЕ ЗАНЯТИЕ

Материалы: Карточки, бланки домашнего задания

Это второе практическое занятие тренинга должно привести к дальнейшему усилению концентрации на отдельных аспектах уверенного поведения. Содержание тренировки должно еще больше приблизиться к индивидуальным проблемам клиентов. Внимание в ролевых играх сосредотачивается на соответствии степени уверенности поведения возрастающей сложности ситуации.

Координатор: вкратце описывает клиентам структуру этого занятия.

3.1 Обсуждение домашнего задания.

Как и на прошлом занятии, домашнее задание обсуждается на пленуме с использованием карточек. Переформулирование негативных утверждений каждого участника в конструктивные стимулы действий на этом занятии в меньшей мере зависит от вопросов тренера. Скорее, за работу по переформулированию отвечают другие участники группы - они выступают здесь корректорами. Терапевт лишь подкрепляет позитивное переформулирование или помогает, если негативные высказывания не удастся переформулировать. Терапевт старается лишь напоминать, что здесь необходимо переформулирование.

Такого рода помощь в переформулировании кажется нам предпочтительней потому, что таким образом сами участники могут серьезно потренироваться в этом очень важном моменте уверенности в себе.

Пример: Негативное высказывание клиента: "Я слишком часто использую неопределенные формулировки".

Теперь - если не вмешиваются эксперты - помощь терапевта: "Это высказывание нельзя оставить без внимания. Помогите-ка ему переформулировать эту оценку в стимул к действию."

Эксперты пробуют переформулировать.

Терапевт подкрепляет экспертов: "Да, это было очень удачно сказано" или: "В такой форме это замечание поможет ему больше".

Терапевт - клиенту: "Попробуй-ка теперь повторить сам в этой форме".

3.2 Ролевые игры

С использованием заранее подготовленной сцены (см. приложение: "Суметь не поддаться кому-либо, кто с каждым разом становится все настойчивее") терапевты в трех ролевых играх демонстрируют модель, как можно качественно и количественно "настраивать" свое поведение на возрастающую трудность ситуации. Количественная настройка означает, к примеру: "говорить громче" (усиливается один раз уже использованный аспект поведения). Качественная настройка предполагает изменение поведения, т.е. на новом уровне сложности может использоваться "отказ от продолжения дискуссии с партнером" или "следование прежней аргументации". Для тренировки настройки поведения на возрастающую сложность ситуации, по нашему опыту, трехразовая ролевая игра просто необходима.

Тренеры одну за другой демонстрируют сцены возрастающей сложности.

"Внимательно следите за тем, каким образом "уверенный" приспосабливает свое поведение к ситуации посредством повышения тона голоса, повторением одних и тех же аргументов, и как он вообще использует мимику, жестикуляцию, интонации".

3.3 Домашнее задание.

В подгруппах обсуждаются и прорабатываются специфические тренировочные ситуации клиентов. С учетом ролевых игр каждая тренировочная ситуация должна быть описана на трех уровнях сложности. Если клиенты не могут найти одну ситуацию, на которой можно будет тренировать все три уровня сложности, то можно выбрать и несколько различных ситуаций. Ситуации должны быть точно определены по степени их трудности и занесены на бланки домашнего задания.

Терапевт: внимательно следит за тем, чтобы была определена трудность ситуаций и, поскольку едва ли можно к следующему занятию потренировать все ситуации, чтобы каждый начинал с самой легкой.

4. ЧЕТВЕРТОЕ ЗАНЯТИЕ

Материалы: Сокращенная форма теста Якубовской (рассогласующиеся ситуации); доска, мел, карточки, бланки домашнего задания.

Этот блок тренинга содержательно подразделяется на две фазы и должен помочь в анализе собственного поведения с использованием регуляционной модели.

Цель состоит в том, чтобы понять сложные взаимовлияния собственного поведения и условий окружения. При этом нужно подчеркивать долговременное влияние тех или иных классов поведения.

В первой части занятия на вымышленном примере поясняются и поэтапно заносятся на доску или плакат функциональные взаимосвязи поведения и окружения.

Во второй части в разработанную модель органично включают проблемные ситуации клиентов. На этой фазе поведение каждого обсуждается с учетом его связей с когнициями и чувствами, учитывается влияние собственного поведения на поведение партнера.

Исходя из такой логики построения занятия обсуждение домашнего задания проводят в конце работы. В этом обсуждении клиенты используют теоретические соображения относительно названных взаимосвязей.

4.1 Объяснение условных взаимосвязей.

Для объяснения условных взаимосвязей используют заново составленный перечень ситуаций из теста Якубовской. Эта сокращенная форма теста составляется из ситуаций, по которым на первом занятии было отмечено расхождение собственных оценок и ключа к тесту. Каждый клиент заново оценивает ситуации по

трем категориям ("уверенное", "неуверенное" и "агрессивное" поведение). Одновременно собирают примеры утверждений этих трех классов поведения, чтобы затем использовать их для анализа условных взаимосвязей.

Перед началом занятия клиентам раздают для новой оценки ситуации из теста Якубовской. Каждый клиент записывает свою оценку ситуаций. ("Делайте это спонтанно, без долгого обдумывания") и сравнивает затем свои оценки с ключом. Клиенты могут увидеть, насколько их оценка ситуации согласуется с мнением экспертов.

4.2 Теоретическая проработка регуляционной модели.

Регуляционная модель долговременного влияния уверенного, неуверенного и агрессивного поведения, составленная на основе теории коммуникации (Ватцлавик, Мандель и др.), поясняется с использованием заранее подготовленных плакатов. Три возможности влияния поясняются затем на примерах.

Один из терапевтов на пленуме описывает базовую модель. Параллельно с рассказом на доске рисуют таблицу, в которой обозначают отдельные компоненты регуляционной модели. Клиенты могут записывать модель в своих рабочих папках. Затем эта базовая модель с применением трех конкретных примеров используется для иллюстрации трех классов поведения.

4.3 Практическая проработка регуляционной модели.

Эта практическая проработка осуществляется исходя из конкретных условий жизни клиентов. Один из участников группы сначала вкратце описывает ситуацию, в которой, как он считает, он вел себя не должным образом. Его просят также сообщить о реакциях его партнера и о влиянии поведения партнера на его собственные мысли и чувства. Описанная ситуация обрабатывается группой с использованием регуляционной модели и записывается на доске.

Описываемые клиентами отдельные аспекты ситуации подразделяются на компоненты, соответствующие регуляционной модели;

новые строчки записываются под уже имеющимися.

(На этом шаге требуется интенсивная помощь и поддержка терапевтов).

4.4 Определение индивидуальных проблемных ситуаций.

В подгруппах и при поддержке группы и терапевтов каждый клиент выбирает особенно важную для него проблемную ситуацию. Эти ситуации дома должны быть детально проанализированы с использованием заданной структуры (см. приложение). Исходя из этого анализа каждый клиент должен продумать и детально записать альтернативное поведение (см. Альберти, Эммонс, глава 4, шаг 7). Анализ проблемной ситуации и запланированное альтернативное поведение каждый должен выполнить письменно.

Регуляционная модель, которую клиенты записали в своих рабочих папках (шаг 4.2) служит основой для письменного анализа проблемных ситуаций дома.

В заключении этого блока тренинга каждый клиент должен иметь возможность сообщить о трудностях с выполнением домашнего задания на предыдущей неделе, а также обсудить изменения в поведении.

5. ПЯТОЕ ЗАНЯТИЕ

Материалы: Бланки домашних заданий; плакат с регуляционной моделью.

Это занятие большей частью включает работу с проблемными ситуациями, теоретически уже проработанными в предшествующих домашних заданиях.

Цель состоит в том, чтобы в ролевой игре и дискуссии так проработать запланированное клиентами альтернативное поведение, чтобы каждый участник смог найти эти ситуации в реальности к шестому и последнему занятию.

Ранее проработанные принципы уверенного поведения нужно суметь применить и в этих, часто сильно эмоционально окрашенных, ситуациях.

Координатор: вкратце описывает клиентам структуру этого занятия.

5.1 Обсуждение домашнего задания.

При группе до 10 человек обсуждение проводится на пленуме, чтобы клиенты получили лучшие навыки анализа сложных ситуаций. Одновременно клиенты получают возможность ознакомиться с другими способами преодоления проблем - представленными в альтернативных способах поведения.

5.1.1 Описание проблемной ситуации.

По очереди клиенты рассказывают о своих проблемных ситуациях. Помочь им в этом может регуляционная модель. Описание ситуации должно быть достаточно кратким. Самым важным здесь является точное определение уровня сложности отдельных частей ситуации, описание собственных неудач здесь не столь важно. Каждый клиент подразделяет проблемную ситуацию на отдельные модельные компоненты. Это делается для того, чтобы выяснить, в каком блоке регуляционной модели для каждого возникают особые трудности. В этом "нехорошем" месте при обсуждении нужно помочь найти особенно хорошую альтернативу.

5.1.2 Описание альтернативного поведения.

В заключении каждый клиент описывает теоретически проработанное им дома возможности реагирования в своей проблемной ситуации. Члены группы и терапевты - если это необходимо - помогают переформулировать описываемые образцы поведения в направлении большей "конкретности", специфичности, адекватности и выполнимости.

Протоколант параллельно с обсуждением записывает названное целевое поведение на карточках (эти записи используются в п.5.2 при оформлении ролевых игр.)

5.2 Ролевые игры.

Ролевые игры проводятся в подгруппах - так возникает больше возможностей для индивидуального формирования поведения.

В этих ролевых играх терапевт берет на себя роль партнера по интеракциям. Таким образом все члены группы должны концентрироваться на роли "уверенного". Тренер в роли партнера по интеракциям получает дополнительную возможность последовательного формирования запланированного альтернативного поведения клиентов. Формирование альтернативного поведения клиентов должно продолжаться до тех пор, пока клиент так не овладеет требуемым навыком поведения, чтобы он был в состоянии использовать его в реальной ситуации.

Члены группы побуждаются к интенсивной обратной связи в смысле подкрепления формируемого поведения.

Ролевая игра повторяется до тех пор, пока клиент как минимум дважды не реализует тренируемое поведение с равной эффективностью в вербальной и невербальной плоскости.

Члены группы подкрепляют каждый успешно реализованный компонент поведения. Терапевт тотчас же пресекает любую негативную обратную связь от группы.

5.3 Домашнее задание.

Тренируемые в ролевых играх образцы поведения становятся для участников домашним заданием на следующую неделю. Поскольку эти ситуации имеют довольно высокий уровень сложности, клиентов нужно подготовить к возможной неудаче. Нужно напомнить, что успехом является уже *сама попытка* использовать уверенное поведение, и ее нужно закреплять позитивным самоподкреплением, даже если в первый раз эта попытка не приведет к окончательному положительному результату. Далее, при неожиданном нежелательном развитии ситуации клиентам советуют использовать следующую стратегию:

- оставаться спокойным;
- глубоко вздохнуть;
- продолжать дальше со словами: "Несмотря на это, я попробую еще раз".

В бланк домашнего задания ситуация записывается максимально подробно и конкретно.

6. ШЕСТОЕ ЗАНЯТИЕ

Материалы: Плакат, карточки с характеристиками уверенного поведения

Последнее тренинговое занятие подразделяется на две части:

В первой части каждый клиент должен подробно обсудить с тренером и группой свой опыт поведения в ситуации особой степени трудности.

Во второй части на базе полученного опыта клиенты разрабатывают индивидуальную стратегию создания и развития в будущем репертуара уверенного поведения.

Цель состоит в том, чтобы приобрести социальную компетентность в будущих трудных ситуациях.

Координатор: вкратце описывает клиентам структуру этого занятия.

6.1 Обсуждение домашнего задания.

Обсуждение домашнего задания опять происходит на пленуме, чтобы дать клиентам максимум возможностей для обучения.

Каждый клиент рассказывает о своей трудной ситуации. Здесь следят за тем, чтобы участники группы в подробностях описывали, какие моменты им особенно удались. Выделение таких аспектов должно помочь участникам обратить внимание на уже освоенные компоненты поведения, вместо того, чтобы оценивать ситуацию в целом как провал. При обсуждении домашнего задания используют размещаемые на доске характеристики уверенного поведения.

В своих рассказах клиенты должны концентрироваться на выбранном ими альтернативном поведении: "Что я сказал? Что я сделал? Какие компоненты уверенного поведения я при этом использовал? Что я еще могу улучшить, т.е. какие конструктивные советы я могу дать сам себе, чтобы достичь своей цели? "

(Терапевт: Внимание! Все негативные самовербализации клиенты *сами* должны переформулировать в позитивные стимулы к действию!)

6.2 Выработка индивидуальной стратегии действий.

В подгруппах - из соображений экономии времени - и при помощи терапевтов для каждого клиента разрабатывают систему оптимальных стратегий действий.

Эта система должна включать: каталог сигнальных фраз, перечень требований к поведению, взаимосвязи важнейших компонентов уверенности и т.д. В этом клиенты могут исходить из тех компонентов, которые в тренировочных ситуациях особенно помогали им. В целях последующего формирования и закрепления уверенного поведения имеет смысл чаще и чаще использовать эти отдельные моменты в соответствующих стратегиях действий.

Такого рода индивидуальные стратегии в качестве практического руководства и поддержки должны помогать тренировать клиентам уверенное поведение вне группы. Помочь может также рабочая папка, укомплектованная клиентами во время тренинга.

Клиенты сами формулируют свои индивидуальные стратегии действий и записывают их в своих рабочих папках; терапевт помогает, только если это особенно необходимо: Участники группы должны стать своими собственными терапевтами!

В качестве важнейшего принципа самостоятельной работы предлагается следующий: лишь активная тренировка ведет к успеху, воздействие ее подкрепляет само себя. Успешное уверенное поведение может быть названо "включением в ситуацию". Речь идет о том, чтобы самостоятельно активно отыскивать ситуацию для тренировки и применять в ней соответствующие компоненты уверенного поведения.

В заключении терапевт повторяет: "Успех есть включение в ситуацию, Неуспех есть избегание ситуации!"