

УДК 159

DOI: 10.34670/AR.2021.35.50.021

К вопросу применения техник психотерапии в уголовно-исполнительной системе

Новиков Алексей Валерьевич

Доктор педагогических наук,
кандидат юридических наук,
профессор,
главный научный сотрудник,

Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний России,
125130, Российская Федерация, Москва, ул. Нарвская, 15-а;
профессор кафедры уголовного права,
Астраханский государственный университет,
414056, Российская Федерация, Астрахань, ул. Татищева, 20-а;
профессор кафедры гражданского права,
Российская таможенная академия,
140009, Российская Федерация, Люберцы, просп. Комсомольский, 4;
e-mail: novikov.pravo@mail.ru

Слабкая Диана Николаевна

Научный сотрудник,
Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний России,
125130, Российская Федерация, Москва, ул. Нарвская, 15-а;
e-mail: sdn10.70@mail.ru

Аннотация

Не для кого не секрет, что в большинстве своем люди не испытывают душевного подъема, позитивных эмоций и устремлений, находясь в условиях изоляции, сюда например, можно отнести жесткие ограничительные меры вызванные Covid-19, как в нашей стране в апреле – мае 2020 года, так и вводимые до сих пор в ряде европейских государств и по всему миру, а уж тем более отбывающие наказание в местах лишения свободы. Для нивелирования негативных последствий, предвосхищая; развитие у осужденного серьезных «эмоциональных» проблем (таких, как тревожность, депрессия), иррациональных убеждений и разрушительного для него самого поведения; проявление агрессивных психофизиологических состояний пенитенциарным психологом проводится кропотливая психокоррекционная работа. В настоящей статье остановимся на более подробном рассмотрении метода психологической помощи, предложенного в 1955 году американским психологом Альбертом Эллисом – рационально-эмоционально-поведенческой терапии, успешно апробированной и применяемой в уголовно-исполнительной системе.

Для цитирования в научных исследованиях

Новиков А.В., Слабкая Д.Н. К вопросу применения техник психотерапии в уголовно-исполнительной системе // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10. № 1А. С. 153-160. DOI: 10.34670/AR.2021.35.50.021

Ключевые слова

Психокоррекционная работа, психологическая помощь, коррекционное воздействие, рационально-эмоционально-поведенческая терапия, пенитенциарный психолог, осужденные.

Введение

Альберт Эллис, американский клинический психолог, в середине 50-х гг., окончательно разочаровавшись в психоанализе, разработал новое направление психотерапии. Первоначальный ее вариант, созданный в 1955 г., Эллис назвал рациональной терапией (“Rational Therapy”), однако в 1961 году он изменил название на рационально-эмоциональную терапию (“Rational Emotive Therapy”). В 1993 году Эллис ещё раз изменил название – на рационально-эмоциональную поведенческую терапию (“Rational Emotive Behavior Therapy”). [Радюк и др.].

Первые публикации работ А. Эллиса по рациональной психотерапии относятся к 1955 г. Позднее Эллис стал называть свой подход «рационально-эмоционально-поведенческой терапией» (РЭПТ), и в дальнейшем всегда это подчеркивал [Франова, 2007].

Основная часть

Исходной посылкой РЭПТ является то, что люди наиболее счастливы, получают наибольшее удовлетворение тогда, когда они ставят перед собой важные жизненные цели и задачи и активно стараются их осуществить, однако при этом человек обязательно должен учитывать тот факт, что он живет в социуме: отстаивая свои собственные позиции и интересы, необходимо учитывать и интересы и чаяния окружающих людей.

Справедливости ради, необходимо указать, что главную идею рационально-эмоционально-поведенческой терапии задолго до А. Эллиса сформулировал Эпиктет – римский стоик, живший в 1 в., - «Людей расстраивают не события, а то, как они их воспринимают».

Основная тема РЭПТ заключается в том, что между событиями (activating events), вызывающими эмоциональные реакции человека (consequences), есть еще одно звено — личные верования, взгляды, установки (beliefs). Эта схема известна в РЭПТ как схема А – В – С [Эллис, 2002, 66]. Именно верования, часто иррациональные, то есть противоречащие фактам, формируют отношение человека к той или иной ситуации. Терапевтический процесс в рамках РЭПТ состоит в том, чтобы помочь индивиду осознать свои иррациональные установки, а затем переформулировать их и привести в соответствие с реальностью [Прынков, 2019].

Предложенная А. Эллисом схема, представляет простую оценочную структуру ABC, где А – активирующее событие, В – взгляд человека на это событие, а С – эмоциональная или поведенческая реакция человека на это событие (то есть, следствие). Согласно теории РЭПТ, у людей есть безграничное множество взглядов (В) – когнитивных, мыслей, идей – по поводу активирующих событий (А), и эти «В» непременно оказывают сильное влияние на когнитивные,

эмоциональные и поведенческие следствия (С). Таким образом, первый этап работы в РЭПТ – принятие философии РЭПТ: как индивид интерпретирует событие (как его домысливает, какую идею в него вкладывает), такую эмоцию, а затем поведение в результате он имеет в этой ситуации. Установки, убеждения, схемы могут вызывать интенсивные длительные негативные переживания. Невозможно изменить такие эмоции, не меняя самих установок. «Меняя свои мысли относительно проблемы, мы меняем свое к ней отношение». Именно с принятия осужденным гипотезы о том, что личные установки и идеи могут управлять поведением человека должна начинаться работа в РЭПТ.

Существуют как минимум два ошибочных мнения осужденного в этом направлении:

1. Источником моих проблем является некое событие;
2. Источником моих переживаний и поведения являются другие люди.

Для убеждения осужденного в том, что никакая внешняя ситуация не может стать источником его чувств можно задать вопрос: «Как в подобной ситуации повели бы себя 100 человек. Могут быть другие варианты или так же как вы». Сразу становится очевидным, что если на одну и ту же ситуацию люди реагируют по-разному, то причина реагирования не в самой ситуации, а в конкретном человеке, который ее переживает. Важно подчеркнуть этот вывод и закрепить его в сознании осужденного.

Для демонстрации абсурдности второго высказывания можно задать осужденному следующий вопрос: «Я вызываю у вас чувство грусти и хочу, чтобы вы заплакали». Это упражнение наглядно демонстрирует, что другой человек никак не может стать источником чувств осужденного, он только может дать толчок внутренним процессам в человеке. Только в собственном сознании человека может находиться ключ к пониманию и разрешению его психологических проблем, трудности возникают в результате ошибочных суждений о ситуации [Казберов].

Процессуально рационально-эмоционально-поведенческая терапия может быть представлена этапами:

1. Принятие философии РЭПТ (разъяснение схемы А-В-С, групповая дискуссия).
2. Участник группового взаимодействия, выполняя техники, представляют проблему для обсуждения (возникновение гневной реакции).
3. Пенитенциарный психолог при помощи других членов группы определяет Активирующее событие (А).

Определение эмоциональных и поведенческих следствий (С).

Помощь группы и психолога в определении и сосредоточении на (В) - когнициях, определяющих взглядах, особенно на иррациональных убеждениях.

Иррациональные взгляды подвергаются диспуту, как со стороны психолога, так и со стороны участников группы.

Придерживаться данной схемы работы необходимо при выполнении всех техник программы, связанных с РЭПТ, а также, если во время обсуждения результатов, той или иной техники, осужденные высказывают мысли, в основе которых лежат иррациональные убеждения.

В начале психокоррекционного воздействия психолог должен сразу объяснить, в чем будет заключаться работа, и какие действия требуются от осужденных. Это может выглядеть примерно следующим образом: «Я буду рассказывать, как можно научиться управлять своими чувствами и избавляться от отрицательных эмоций. С этой целью я буду заострять ваше внимание на ошибочном восприятии мира и буду просить изменить некоторые ваши взгляды и

отказаться от заблуждений. Я буду давать домашние задания, чтобы помочь вам изменить ваши мысли и поведение. Я попытаюсь помочь вам, дать совет, но работу будете делать вы».

Этические моменты. РЭПТ учит, что многие действия, совершенные осужденным – например те, которые приносят вред другим людям – определенно неэтичны, аморальны, неправильны, но людей, совершивших эти действия нельзя назвать падшими или отвратительными. Данный вид терапии показывает, как можно полностью или, безусловно принять себя со всем своим асоциальным поведением, при этом не принимать само поведение, а стараться изменить его.

Залог успешного воздействия – использование психологом в работе юмора, самораскрытие, активно-директивный стиль. Ведущий должен однозначно занимать позицию лидера. Для создания мотивации к психокоррекционной работе, с осужденным проводится беседа. Цель – обозначение личностно-ценных сфер жизни данного человека (отношения с кем-то из близких, дети, отношения с другими осужденными, принятие его другими и т.д.). С помощью вопросов узнать, что в выделенной сфере устраивает, а что хотелось бы изменить. Вопрос «Что изменилось бы в вашей жизни, если бы эти отношения были бы другими?» может дать осужденному понимание о необходимости внесения в свою жизнь каких-либо изменений. Далее будет уместным вопрос: «Каким способом можно изменить данное положение?», тем самым, подводя осужденного к возможному участию в психокоррекционной работе.

Принятие философии РЭПТ. Задача на этом этапе психокоррекционного воздействия состоит в том, чтобы привести осужденного к пониманию, что его гневные, агрессивные реакции возникают в результате его собственных ошибочных суждений о ситуации.

Начальные этапы работы направлены на установление доверительных отношений между психологом и осужденными. Обсуждение ожиданий, связанных с психокоррекцией способствует развитию таких отношений уже с первых встреч. Коррекция этих ожиданий достигается с помощью рассказа о том, что психолог в свою очередь ожидает от них (достаточной ответственности и дисциплинированности при выполнении домашних заданий), о тех конкретных действиях, которые потребуются от осужденных.

Повысить эмпатические возможности могут приемы, предлагаемые традиционным психологическим консультированием. Создать благоприятную психологическую атмосферу для «исповеди» осужденных можно с помощью введения в работу приглушенной, расслабляющей музыки; использования вербальных поддерживающих фраз. При несогласии психолога с тем, о чем говорят осужденные, на первых этапах работы – открыто возражать не стоит, можно предложить обсудить эту тему позже (когда будет, достигнут необходимый уровень взаимопонимания).

Определение активирующего события. Выяснять все детали об «А – активирующем событии» вызвавшем гневную реакцию не требуется. При распознавании «А» психолог должен определить и различить три элемента: Что произошло; Как осужденный воспринимает то, что произошло; Как осужденный оценивает то, что произошло. На поставленные вопросы необходимо от осужденного получить как можно более объективный ответ, а также провести различие между объективной реальностью и воспринимаемой реальностью (так, как ее описывает осужденный).

Объективная реальность – это подтвержденное (описательное) событие, которое дали бы несколько не вовлеченных в это событие людей. Взгляд на реальность может быть описательным и оценочным. Описательный взгляд задействует в основном уровень восприятия. Оценочное – познание, включающее оценки в виде рациональных и иррациональных когниций.

Рациональные и иррациональные суждения – результат оценочного познания описываемой реальности. В работе с осужденными необходимо возвращать их от искаженной реальности к подтвержденной (объективной). Если объективная реальность действительно оказалась таковой, как ее описывает осужденный (при том негативной), РЭПТ предлагает научить человека учитывать, возможно, худшую альтернативу и не слишком расстраиваться, если худшее сбывается.

Если «А» является травмирующим событием из прошлого, то необходимо сказать, что прошлое изменить нельзя; можно лишь обсудить оценку осужденным прошлых событий, но в краткой форме. Успешная работа с «А» зависит от готовности к самораскрытию, способности осознавать существование психологических проблем.

Психологу рекомендовано говорить с осужденными доступным «языком» чтобы быть понятным, задавать наводящие вопросы, просить приводить примеры, избегать абстрактных разговоров.

Определение эмоциональных и поведенческих следствий. После того, как осужденный описал «А» (активирующее событие), необходимо спросить, как он себя чувствует в связи с этим (С – эмоциональные и поведенческие следствия). Если выражение чувств осужденным признается за слабость, пенитенциарному психологу необходимо разъяснить, что любые эмоции оправдываются уже самим фактом их существования. Полезно заострить внимание на том, насколько эмоциональны бывают люди. С помощью чувств человек проживает свою жизнь и чувства – необходимый спутник человека. Чувства предупреждают человека об опасности, дают возможность получать удовольствие от жизни, сигнализируют о том, что человеку нужна помощь. Если обращать внимание на чувства человек сможет понять то, чего ему не хватает. Психолог может подбодрить осужденного словами, что любые эмоции (отрицательные и положительные) являются неотъемлемой частью жизни и было бы очень полезно говорить о них.

Чаще всего осужденные испытывают затруднение в назывании эмоции из-за ограниченного словаря чувств, которым владеют. В таких случаях помощь психолога состоит в расширении такого словаря. Обязательным элементом работы с гневом в рамках РЭПТ является тренинг эмоций, где осужденные более подробно получают представление об эмоциях, их отличиях, способах выражения и контроля.

Сосредоточение на установках и когнициях. Сосредоточение на «В – когниции по поводу активирующего события» представляет из себя один из основных этапов работы в РЭПТ. Осужденным объясняется, что не событие само по себе, а значения, которыми через призму мышления наделяет человек окружающие объекты и явления, его установки и ожидания относительно них определяют, прежде всего, его поведение. Важность влияния факторов окружения не отрицается, добавляется дополнительный элемент в структуре взаимодействия между человеком и средой – когниции. Когниции определяют результат взаимодействия человека со средой. Очень часто проблемное поведение (в нашем случае агрессивное) связано с искаженным восприятием окружения вследствие фиксации непродуктивных установок, неадекватных когниций.

Задача этого этапа – выявление иррациональных убеждений, связанных с проблемной ситуацией (А). Для решения этой задачи, осужденные должны научиться различать рациональные и иррациональные убеждения. Рациональные и иррациональные установки (суждения) являются оценкой реальности. Они не констатируют факт, как факт (происходит такое-то событие), а выражают оценочное отношение к нему индивида – как плохо, как

неудачно, нежелательно – примеры рациональных суждений; (оценок) это настоящая катастрофа, это ужасно, это полный крах – примеры иррациональных суждений (оценок).

Задача психолога – обучить осужденных пользоваться критериями, которые помогут им хорошо различать эти виды суждений. Но особый акцент на этом этапе делается на выработке умения дифференцировать рациональные и иррациональные убеждения (суждения).

Иррациональная установка обязательной реализации своих желаний связана с употреблением таких слов, как надо, обязательно, необходимо, нужно.

Следующий этап работы в РЭПТ можно условно обозначить как выделение иррациональных верований-долженствований. Как правило, в основе эмоциональных проблем и расстройств людей лежит склонность давать различным событиям своей жизни категоричные, абсолютистские оценки (в форме «должен», «обязан», «надо»). Такие воззрения в рамках РЭПТ рассматриваются как иррациональные. Иррациональные верования затрудняют существование людей, мешают осуществлять им свои задачи, вместо уверенности в себе формируют уязвимость и эмоциональный дисбаланс. Существует три вида иррациональных долженствований: «Я должен (быть умным, компетентным, не ошибаться и т.д.)», «другие должны мне (любить меня, уважать, давать)», «Мир должен (быть справедливым и т.д.)». Если человек следует философии долженствования, он склонен к образованию иррациональных заключений: драматизации - незначительное событие ужасно, «я этого не переживу», обобщенной оценке - осуждение, по одному факту дается комплексная негативная оценка всей личности. Отбросив абсолютистские требования к себе, другим людям и вселенной РЭПТ предлагает обратиться к предпочтениям. Отказываясь от иррациональных долженствований и принимая рациональные, человек приходит к здоровым негативным эмоциям: тревога переходит в озабоченность, депрессия – в грусть, вина – в сожаление, стыд (вина) – в огорчение, гнев – в раздражение, то есть интенсивность эмоций снижается и соответственно облегчается путь к осмыслению происходящего.

Заключение

Для убеждения и смены когнитивных установок осужденных, на протяжении всей тренинговой психокоррекционной работы психолог ведет диспут (от лат . disputare — рассуждать, спорить). Диспут – это оспаривание истинности иррациональных установок, рассмотрение их с разных позиций, демонстрация неизбежности возникновения негативных последствий при сохранении таких установок.

Библиография

1. Казберов П.Н., Новиков А.В., Слабкая Д.Н., Экспертная психокоррекция в пенитенциарной сфере. Том 2. Психолого-педагогические аспекты проведения экспертами коррекционной работы в уголовно-исполнительной системе, с несовершеннолетними осужденными: учебник / Казберов П.Н., Новиков А.В., Слабкая Д.Н., под общ. редакцией д.п.н., к.ю.н., доцента А.В. Новикова – Москва: РУСАЙЛС, 2019. – 178 с.
2. Прынков, М. В. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия А. Эллиса: обоснование эффективности / М. В. Прынков. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 29 (267). – С. 89-91. — URL: <https://moluch.ru/archive/267/61683/> (дата обращения: 15.02.2021).
3. Психологическая энциклопедия: [пер. с англ.] / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер (ГПП Печ. Двор), 2003. – 1094 с.
4. Радюк О. М., Каменюкин А. Г., Ерухимович Ю. А., Басинская И. В. Точки соприкосновения в моделях А. Эллиса и А. Бека // Когнитивно-поведенческий подход в консультировании и психотерапии: материалы Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 5-7 октября 2018 г. — Минск : БГПУ, 2018. – С. 94-104.
5. Федоров А. П.. Когнитивно-поведенческая психотерапия. – СПб: Питер, 2002. – 352 с.

6. Франова И.В. Теоретико-методологические основания рационально-эмотивной поведенческой терапии А. Эллиса // Вестник Томского государственного университета. № 305. 2007. С. 174-177
7. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход. – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. — 272 с.
8. Казберов П. Н., Новиков А. В. Характеристики механизмов психологических защит у лиц, осужденных за террористическую и экстремистскую деятельность //Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №. 2-3. – С. 140-140.
9. Казберов П. Н., Новиков А. В. Характеристики временных перспектив у лиц, осужденных за экстремистскую и террористическую деятельность //Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №. 2-2. – С. 569-569.
10. Казберов П. Н. Типологизация уголовно-исполнительных, психологических и социально-демографических характеристик лиц, осужденных за преступления террористической направленности //Вестник Удмуртского университета. Серия «Экономика и право». – 2015. – №. 5.

On the issue of the application of psychotherapy techniques in the penitentiary system

Aleksei V. Novikov

Doctor of Pedagogy, PhD in Law, Professor, Chief Scientific Officer,
Scientific-Research Institute of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation,
125130, 15-a, Narvskaya str., Moscow, Russian Federation;
Professor at the Department of Criminal Law, Astrakhan State University,
4140546, 20-a, Tatishcheva str., Astrakhan, Russian Federation;
Professor at the Department of Civil Law,
Russian Customs Academy,
140009, 4, Komsomolyskiy ave., Lyubercy, Russian Federation;
e-mail: novikov.pravo@mail.ru

Diana N. Slabkaya

Scientific Officer,
Scientific-Research Institute of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation,
125130, 15-a, Narvskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: sdn10.70@mail.ru

Abstract

It is no secret that for the most part people do not experience uplifting, positive emotions and aspirations, being in isolation, for example, this includes tough restrictive measures caused by Covid-19, as in our country in April - May 2020, and introduced so far in a number of European states and around the world, and even more so those serving sentences in places of deprivation of liberty. For leveling negative consequences, anticipating; the development of serious "emotional" problems in the convict (such as anxiety, depression), irrational beliefs and destructive behavior for him; the manifestation of aggressive psychophysiological states by the penitentiary psychologist carries out painstaking psychocorrectional work. In this article, we will focus on a more detailed examination of the method of psychological assistance proposed in 1955 by the American psychologist Albert Ellis - rational-emotional-behavioral therapy, successfully tested and used in the penal system.

Abstract

Novikov A.V., Slabkaya D.N. (2021) K voprosu primeneniya tekhniki psikhoterapii v ugolovno-ispolnitel'noi sisteme [On the issue of the application of psychotherapy techniques in the penitentiary system]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 10 (1A), pp. 153-160. DOI: 10.34670/AR.2021.35.50.021

Keywords

Psychocorrectional work, psychological assistance, corrective influence, rational-emotional-behavioral therapy, penitentiary psychologist, convicts.

References

1. Kazberov P. N., Novikov A.V., Slabkaya D. N., Expert psychocorrection in the penitentiary sphere. Volume 2. Psychological and pedagogical aspects of carrying out correctional work by experts in the criminal executive system, with minors convicted: textbook / Kazberov P. N., Novikov A.V., Slabkaya D. N., under general. edited by A.V. Novikov, PhD, Associate Professor-Moscow: RUSAILS, 2019. - 178 p.
2. Prynkov, M. V. Rational-emotional-behavioral therapy of A. Ellis: justification of efficiency / M. V. Prynkov. - Text : direct // Young scientist. - 2019. - № 29 (267). - PP. 89-91. - URL: <https://moluch.ru/archive/267/61683/> (accessed 15.02.2021).
3. Psychological Encyclopedia: [trans. Ed. by R. Corsini, A. Auerbach. - 2nd ed. - St. Petersburg: Peter (GPP Pech. Dvor), 2003 - - 1094 p.
4. Radyuk O. M., Kamenyuk A. G., A. Y. Erukhimovich, I. V. Basinska Point of contact models A. Ellis and A. Bek // Cognitive-behavioural approach to counselling and psychotherapy: proceedings of the international. nauch.-pract. Conf. Minsk, October 5-7, 2018 — Minsk : bgpu, 2018. - P. 94-104.
5. Fedorov, A. P.. of Cognitive-behavioral psychotherapy. - St. Petersburg: Peter, 2002. - 352 p.
6. Franova I. V. Theoretical and methodological foundations of rational-emotive behavioral therapy by A. Ellis // Bulletin of Tomsk State University. No. 305. 2007. pp. 174-177
7. Ellis A. Humanistic psychotherapy: a rational-emotional approach. - St. Petersburg: Sova; Moscow: EKSMO-Press, 2002. - 272 p.
8. Kazberov P. N., Novikov A.V. Characteristics of the mechanisms of psychological protection in persons convicted of terrorist and extremist activities //Modern problems of science and education. - 2015. - no. 2-3. - p. 140-140.
9. Kazberov P. N., Novikov A.V. Characteristics of time prospects in persons convicted of extremist and terrorist activities //Modern problems of science and education. - 2015. - no. 2-2. - p. 569-569.
10. Kazberov P. N. Typologization of criminal-executive, psychological and socio-demographic characteristics of persons convicted of terrorist crimes //Bulletin of the Udmurt University. Series "Economics and Law". - 2015. - №. 5.