

# **Когнитивно-бихевиоральная терапия как средство оказания воздействия на агрессивное поведение подростков**

Ремеева А.Ф.

Московский городской психолого-педагогический университет (Москва)

Одной из актуальных проблем современной психологии является проблема усиления агрессивных тенденций в социальной среде. Социально-экономические изменения, происходящие в России в последние десятилетия, привели к определенным последствиям, в частности к росту криминального и девиантного поведения. В связи с этим актуальными являются исследования психологических проблем, связанных с агрессией в различных ее проявлениях. Особое внимание следует уделять исследованию подростковой агрессивности.

Огромный опыт по коррекции агрессивного поведения накоплен в рамках когнитивно-бихевиорального направления психотерапии. Это относительно молодое психотерапевтическое направление, которое в основном оформилось во второй половине прошлого столетия. Изначально два подхода развивались самостоятельно и независимо друг от друга, но впоследствии бихевиоральные психотерапевты, признали важность внутренних (когнитивных) процессов и сделали их одной из мишеней воздействия. В свою очередь, когнитивные психотерапевты стали в своей работе использовать поведенческие техники, основанные на классических психологических теориях. Объединенная когнитивно-бихевиоральная традиция, как вид проблемно-ориентированной терапии является высокоэффективной моделью оказания воздействия.

Многие симптомы поведенческих проблем, с позиции когнитивно-бихевиоральной терапии являются следствием пробелов в обучении, образовании и воспитании. Нарушение в поведении рассматривается как квази-удовлетворение базисных потребностей. Считается, что поведение может быть изменено в результате наблюдения за ним и устранения когнитивного дефицита и когнитивных искажений.

Когнитивно-бихевиоральная терапия представлена такими учеными как А. Бек, А. Эллис, Д. Уотсон, Б. Скиннер, Д. Вольпе, А. Бандура, М. Селлигман, А. Лазарус, Д. Майхенбаум и многими исследователями, которые разрабатывают более двадцати направлений в рамках данной терапевтической модели. Их достоинство – в серьезном научном обосновании, четкой мишенеориентированности и в конкретности рекомендаций и процедур.

Агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Агрессивность относится к нарушениям социального поведения, характерным признаком которой является преднамеренное нарушение личных прав других людей, с целью нанесения им ущерба. Агрессивное поведение разнообразно в своих проявлениях, и широко представлено в поведении детей и подростков. Агрессивные нарушения поведения являются одним из наиболее частых поводов для психологического консультирования и психотерапии. Актуальным представляется, в связи с этим, разработка и активное использование результативных методов оказания воздействия на агрессивное поведение детей и подростков.

Объяснение причин агрессивного поведения дают многочисленные многофакторные обуславливающие модели, в частности в качестве одной из основных предпосылок усвоения агрессивных способов поведения и установок подростками определяется наличие примеров агрессивного поведения в близком социальном окружении и в средствах массовой информации. Данные примеры могут быть «взяты на вооружение» подростками, если их реализация приведет, как им представляется, к положительному результату. К сожалению, современные СМИ изобилуют сценами насилия, сообщениями о криминальных происшествиях, а так же киногероями, которые демонстрируют все многообразие агрессивных поступков.

Агрессивное поведение получает положительное подкрепление, если оно вызывает удовольствие, оказывается средством достижения собственных целей или привлекает к себе внимание, встречает сочувствие или социальное признание. Агрессивные дети и подростки не обладают достаточным умением добиваться своих целей социально приемлемыми способами. Причиной тому могут быть недостаточная обученность социально-желательным формам поведения или дефицит исполнительной регуляции. В связи с этим представляется актуальным использование в воспитательных целях тех методов и приемов поведенческой терапии, которые расширяют диапазон моделей поведения подростков и обеспечивают значимых взрослых способами реагирования на агрессивное поведение, благодаря которым агрессивные формы поведения детей угасают.

Агрессивное поведение может получать подпитку также оттого, что оно способствует прекращению неприятного состояния, прежде всего страха, когда агрессивное действие отводит мнимую угрозу. Подобное негативное подкрепление лежит также в основе экспрессивных вспышек ярости, служащих средством

аффективной регуляции после переживания фрустраций, обид и унижений, а также агрессивных действий, с помощью которых индивиды стараются совершить акт возмездия и восстановления чести и достоинства.

Ясное понимание причин и закономерностей формирования агрессивного поведения позволяет когнитивно-бихевиоральной психотерапии четко формулировать цель терапии, планировать оказание воздействия и рассчитывать на высокую результативность

В качестве альтернативы агрессивному поведению когнитивно-бихевиоральное направление предлагает формирование ассертивного поведения. Ассертивным (уверенным) поведением может быть названо такое поведение, при котором человек добивается реализации своих прав, не нарушая законных прав других людей. А. Лазарус рассматривал тренинг самоутверждения как способ преобразования агрессии в социально-приемлемые способы поведения и способ приобретения социальной компетентности. Согласно теории социальной компетентности, агрессивность является частной формой неуверенности в себе, а в более широком контексте – результатом отсутствия социальной компетентности. В настоящее время, тренинг уверенного поведения является популярным во всем мире, его эффективность в коррекции агрессивного поведения подростков является неоспоримым фактом.

С целью повышения эффективности воздействия, осознавая недостаточность воздействий только на внешнее поведение, ставится задача воздействовать прямо на когнитивные процессы.

Актуальной задачей представляется разработка когнитивных схем различных поведенческих нарушений, и, прежде всего, агрессивного поведения. Данные схемы позволят оптимизировать процесс оказания воздействия, нацеленного на коррекцию агрессивного поведения.

Важным этапом работы является доказательство важности мыслей в возникновении и поддержании эмоций и проблем человека. Внешние события и лица имеют гораздо меньше влияния на нас. Не они сами по себе порождают наши чувства и реакции. Они только дают толчок внутренним процессам в человеке. Характер же самих эмоций и наших поведенческих реакций зависит от нашего внутреннего представления о ситуации, т.е. от наших мыслей, оценок, интерпретаций событий.

Когнитивная терапия имеет цель прямо и, прежде всего, модифицировать когниции человека, которые лежат в основе поведения

Главная задача – формирование установки, благоприятной для формирования поведения, направленного на решение проблем подростка.

Специалисты, оказывающие воздействие в отношении девиантных подростков должны владеть теоретическими основами и базовыми приемами когнитивно-бихевиорального подхода.

К сожалению, в современной юридической психологии целенаправленная психокоррекционная практика с использованием когнитивно-бихевиорального подхода – скорее исключение, чем правило.

Специальных исследований, направленных на изучение когнитивной сферы агрессивных индивидов очень мало.

Важно, вбирая в себя не только зарубежный опыт, но и накопленный капитал предыдущих лет развития юридической психологии, разрабатывать новые технологии оказания воздействия на агрессивное поведение подростков.