

Функциональный анализ поведения: дневник ABC

Функциональный анализ поведения – это основной инструмент многих поведенческих подходов психотерапии, в том числе Терапии принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ). Он помогает нам выяснить: что из того, что мы делаем или не делаем, помогает нам и улучшает качество жизни, а что, наоборот, причиняет вред и портит самочувствие, настроение и отношения с окружающими. Под поведением в данном случае мы понимаем и то, что мы делаем «снаружи» (наши поступки, слова, куда мы ходим, что едим и т.д.), и то, что происходит у нас «внутри» (на что обращаем внимание, какие мысли прокручиваем в голове, ругаем себя или поддерживаем, к каким воспоминаниям и фантазиям обращаемся).

Мы исходим из убеждения в том, что нет универсальных рецептов здоровья и благополучия, которые работали бы для всех людей во все времена. Поэтому необходимо проанализировать, как уже сейчас устроена жизнь клиента, прежде чем мы будем давать какие бы то ни было рекомендации. Можно это выяснять в свободной форме во время первых консультаций, а можно структурировать сбор этой информации при помощи дневника наблюдений.

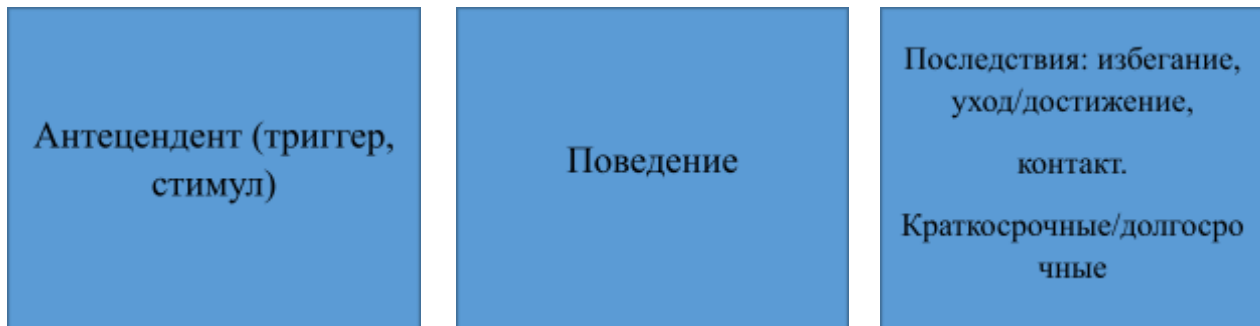
Кроме того, функциональный анализ поведения дает возможность разобраться, зачем клиент делает то, что делает, даже если здравый смысл подсказывает, что этого делать не нужно (например, употребляет алкоголь, переедает, вступает в конфликты с близкими, избегает важных мест и занятий, откладывает срочные дела и т.д.). Мы уверены, что у любого поведения есть функция, связанная с нашей личной историей. Мы научились жить вот так, потому что в какой-то момент нам зачем-то это было нужно, от чего-то спасало или что-то давало. Но впоследствии, видимо, это стало причинять больше вреда и дискомфорта, поэтому человек и обратился за помощью.

Если мы попытаемся насильно отказаться от какого-то поведения, пока оно выполняет важную функцию (скажем, приносит облегчение, служит единственным источником удовольствия и собственной значимости, восполняет нехватку приятных переживаний или попросту помогает заснуть), то мы непременно столкнемся с сопротивлением, и поведение либо вернется после усиленных попыток себя ограничивать, либо ему найдется не менее пагубная замена. Так что функциональный анализ поведения – это:

- возможность разобраться в причинно-следственных связях личного страдания и боли каждого конкретного клиента (и заодно проявить более доброжелательное понимание и сочувствие к истории этой боли);
- профилактика сопротивления психотерапевтическим интервенциям;
- способ более точно планировать стратегию психотерапии в целом и оценивать ее результаты. Для того, чтобы провести функциональный анализ поведения, мы предлагаем клиентам вести записи о ситуациях, которые связаны с проблемной темой (причиной обращения на терапию) или вызывают сильный эмоциональный отклик (например, особенно тревожат, печалят или вызывают всплеск беспомощности или самокритики).

Дневник состоит из трех колонок, которые отражают последовательность событий в этой ситуации:

Модель поведенческого анализа



Работает ли поведение? (прагматизм)

- Как оно работает?
- Какие последствия у него для разных аспектов жизни?
- Какова цена этого поведения в долгосрочной перспективе?
- Помогает ли оно жить той жизнью, которой хочется жить?

Антецендент (А) – это всё, что предшествовало поведению. Это те триггеры, на которые мы остро реагируем, то, что «цепляет» нас и выводит из равновесия. Сюда мы записываем и внешние обстоятельства (кто что сказал, что вы увидели или услышали, какой запах почувствовали, что прочитали в имейле), и внутренние переживания по этому поводу (что в ответ промелькнуло в мыслях, какие картинки начали появляться в голове, какие ощущения в теле возникли, какие эмоции нахлынули).

Поведение (В) – то, что мы сделали, чтобы справиться с А. Сюда мы записываем любые стратегии, которые помогли нам преодолеть дискомфорт. Это могут быть внешние поступки (уйти в другую комнату, выпить коньяку, наорать на подчиненного, разбить тарелку, лечь спать, срочно записаться на еще один обучающий курс и т.д.) или внутренние хитрости (начать считать до десяти, перечислять в голове имена одноклассников, срочно отвлечься на мысли о чем-то другом и т.д.)

Последствия (С) – то, к чему привело наше поведение, чем эта ситуация закончилась. Последствия бывают краткосрочными и долгосрочными. Как правило, краткосрочные последствия как раз и раскрывают функцию поведения (например, я почувствовала облегчение, или не пришлось выступать с речью на публике, так что я спаслась от позора, или удалось избежать трудного разговора об отношениях, который мог бы привести к конфликту и разводу). Хотя иногда и краткосрочные последствия могут быть неблагоприятными, и это тоже важная информация. Долгосрочные последствия обычно демонстрируют, почему же это поведение не работает и почему клиент обратился на психотерапию. Чаще всего поведение, направленное на избегание дискомфорта, приводит к накоплению болезненных переживаний и проблем в долгосрочной перспективе, и тогда в третьей колонке можно записать, какие проблемы остались не решенными, какие конфликты по-прежнему не прояснены или какая боль становится только острее.

Если сильно упрощать процесс психотерапии, то после функционального анализа наша задача – найти альтернативные формы поведения, которые приводили бы к желаемым последствиям, наполняли бы жизнь ценностями и смыслом и приносили бы благополучие в долгосрочной перспективе. Как правило, в краткосрочной перспективе такие виды поведения принесут некоторый дискомфорт (например, потребуют физических усилий, денежных затрат или столкновения с тревогой), но успех таких видов поведения может стать достаточно сильным подкреплением, чтобы развить храбрость перед лицом сложностей и продолжать делать то, что важно.

Вот пример таблицы, которую можно заполнять самостоятельно между сессиями:

Антецендент (А)	Поведение (В)	Последствия (С)
Ситуация (факты, обстоятельства). <i>Мысли, чувства, физические ощущения</i> -расписать кратко.	Внешнее и внутреннее. <i>Внешнее поведение</i> то, что заметно для других. <i>Внутреннее</i> – что происходит внутри себя.	Краткосрочные (что произошло с А). Долгосрочные (как повлияло на качество жизни и отношения в целом).
Коллега предложила поучаствовать в проекте в качестве лектора. Мысль: «Я востребована, мою компетентность признали». Чувства: Благодарность, гордость. Ощущения: Улыбка, щеkotно в груди, сердце бьется чаще.	Согласилась участвовать (внутреннее поведение). Созвонилась с организатором (внешнее поведение)	<i>Краткосрочные:</i> почувствовала еще больше гордости, убедилась в своей востребованности. <i>Долгосрочные:</i> взяла на себя больше работы, чем могу потянуть. Поняла, что не успею подготовиться, чувствую больше истощения.

Вести записи можно в электронном виде в заметках в телефоне или в файле, а можно завести для этих целей блокнот/тетрадь. Главное, чтобы вести записи было удобно и даже приятно (например, можно выбрать приятную на ощупь тетрадь или настроить цветковое оформление таблички в файле так, чтобы было приятно смотреть). Записывать можно по мере возникновения ситуаций в течение дня, «по свежим следам», или в конце дня «оптом», вспоминая значимые ситуации за весь прошедший день, или утром за завтраком в качестве утреннего ритуала подведения вчерашних итогов. Поэкспериментируйте с форматами и временем суток, чтобы ведение записей наиболее органично вошло в ваш привычный распорядок. Даже 4-5 ситуаций за неделю бывает достаточно, чтобы определить целевые виды поведения, с которыми имеет смысл работать в первую очередь, а также выявить основные триггеры для проблемного поведения. Чем больше данных вам удастся собрать, тем более информативной будет эта таблица для планирования терапии.

В целях экономии времени на сессии можно прислать терапевту свои записи заранее, а также перечитывать эти записи перед консультацией. Вы наверняка сможете самостоятельно выявить некоторые закономерности в похожих ситуациях и сможете

выделить в таблице то, что кажется наиболее важным и что захочется зачитать терапевту при встрече.