

.....

# Загальні навички: орієнтація та аналіз поведінкового ланцюжка

.....

## Вступ до роздаткових матеріалів та робочих листів

Цей розділ книги складається з двох наборів роздаткових матеріалів та робочих листів. Перший включає **орієнтацію**, яку зазвичай проводять на перших заняттях групового тренінгу навичок або коли до групи приєднуються нові учасники. Ціль орієнтації полягає у знайомстві учасників групи один з одним і з тренерами, з форматом, правилами та часом проведення занять тренінгу навичок. Як буде описано нижче, *Загальні навички: роздаткові матеріали 1–5* йдуть разом із формою *Загальні навички: робочий лист 1*, а *Загальні навички: роздаткові матеріали 6–8* з відповідними робочими листами охоплюють дві важливі загальні навички **поведінкового аналізу**: аналіз поведінкового ланцюжка та аналіз пропущеної ланки. Вони описані нижче.

## Орієнтація

- **Загальні навички: роздатковий матеріал 1. Цілі тренінгу навичок.** У цьому роздатковому матеріалі представлено список загальних і особистих цілей тренінгу навичок. Використовуйте його, щоб подумати, що ви особисто можете отримати від освоєння навичок. Які сфери вас найбільше цікавлять? Використовуйте *Загальні навички: робочий лист 1*. “За” та “проти” застосування навичок у будь-який час, коли ви не впевнені у користі тренінгу навичок. Обов’язково заповніть усі поля “За” та “Проти”, аргументуючи, чому треба і чому не треба навчатися навичкам.
- **Загальні навички: роздатковий матеріал 1а. Варіанти вирішення будь-якої проблеми.** Хоча існує безліч речей, які можуть виклика-

ти у нас біль, наші можливості реагувати на нього обмежені. Ми можемо вирішити проблему, що викликає біль. Ми можемо спробувати почуватися краще шляхом зміни своєї емоційної реакції на біль. Ми можемо проявляти терпимість щодо проблеми та нашої реакції на неї. Кожен із цих варіантів вимагає застосування однієї чи кількох навичок ДПТ. Останній варіант — залишатися нещасним (або зробити ситуацію ще гіршою) і не застосовувати жодних навичок.<sup>\*</sup>

- **Загальні навички: роздатковий матеріал 3. Основні принципи тренінгу навичок.** Цей роздатковий матеріал — це список правил до стандартних програм тренінгу навичок. Це стандарти поведінки, яких дотримуються учасники тренінгу навичок. Деякі програми можуть супроводжуватись особливими правилами.
- **Загальні навички: роздатковий матеріал 4. Припущення тренінгу навичок.** Припущення — це переконання, які не можуть бути доведені. У тренінгу навичок усіх членів групи та тренерів просять прийняти ці припущення.
- **Загальні навички: роздатковий матеріал 5. Біосоціальна теорія емоційної дисрегуляції.** Біосоціальна теорія — це пояснення того, як і чому деяким людям складно керувати своїми емоціями та діями. Навички ДПТ є особливо корисними для таких людей.

## **Поведінковий аналіз**

- **Загальні навички: роздатковий матеріал 6. Огляд поведінкового аналізу.** У цьому роздатковому матеріалі анонсуються дві загальні навички поведінкового аналізу — аналіз поведінкового ланцюжка і аналіз пропущеної ланки.
- **Загальні навички: роздатковий матеріал 7. Аналіз поведінкового ланцюжка.** Будь-яку поведінку можна розглядати як серію пов'язаних ланок. Ці ланки складають ланцюжок, оскільки йдуть одна за іншою — одна ланка ланцюжка веде до другої. Аналіз поведінкового ланцюжка — це спосіб визначити, чим поведінка викликана і що її підтримує. У цьому роздатковому матеріалі передбачено серію питань (наприклад, “Що трапилося до цього?”, “Що трапилося після?”)

---

<sup>\*</sup> Цей останній варіант мені запропонували у електронному листі. На жаль, мені не вдалося знайти цей лист, і тому я не знаю, кому висловити свою подяку. У будь-якому випадку це чудове доповнення.

для того, щоб роз'єднати ланки поведінкового ланцюжка, які разом створюють відчуття, що ви “застрягли” на місці. Це допоможе вам з'ясувати, які фактори зумовили проблемну поведінку та які фактори, можливо, перешкоджають її зміні. Це важливо знати, якщо ви хочете змінити поведінку.

- **Загальні навички: роздатковий матеріал 7а. Покроковий аналіз поведінкового ланцюжка.** У цьому роздатковому матеріалі більш детально пояснюється, як проводити аналіз поведінкового ланцюжка. *Загальні навички: робочий лист 2. Аналіз ланцюжка проблемної поведінки* — це форма для аналізу проблемної поведінки. Використовуйте її з формою *Загальні навички: роздаткові матеріали 7, 7а*, у якій містяться ті ж кроки. *Загальні навички: робочий лист 2а. Приклад* — аналіз ланцюжка проблемної поведінки — це заповнений варіант робочого листа *Загальні навички: робочий лист 2. Аналіз ланцюжка проблемної поведінки*.
- **Загальні навички: роздатковий матеріал 8. Аналіз пропущеної ланки.** Аналіз пропущеної ланки передбачає відповіді на серію питань, які допомагають зрозуміти, що перешкоджало ефективній поведінці. Використовуйте його, щоб визначити, чому не сталося те, що було необхідним, на що ви були згодні, що ви планували або сподівалися зробити. Форма *Загальні навички: робочий лист 3. Аналіз пропущеної ланки* може бути використана із цим роздатковим матеріалом.



.....

**Роздаткові матеріали для  
загальних навичок**

*Роздаткові матеріали для орієнтації*

.....





## Цілі тренінгу навичок

### ГОЛОВНА ЦІЛЬ

Дізнатися, як змінити свою поведінку, емоції та думки, пов'язані з проблемами, що викликають біль та страждання.

### ДРУГОРЯДНІ ЦІЛІ

#### Поведінка, яку необхідно послабити:

- відсутність усвідомленості, порожнеча, відсутність контакту з собою та оточуючими, оціночність;
- міжособистісні конфлікти та стреси, самотність;
- відсутність гнучкості, труднощі у змінюванні;
- перепади настрою та екстремальні емоції, настрої, що залежить від емоцій, труднощі в урегулюванні емоцій;
- імпульсивна поведінка, необдумані вчинки, труднощі у прийнятті реальності такою, якою вона є, свавілля, залежність.

#### Навички, які необхідно закріпити:

- усвідомленість;
- міжособистісна ефективність;
- емоційна регуляція;
- стресостійкість.

### ОСОБИСТІ ЦІЛІ

#### Поведінка, яку необхідно послабити:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### Навички, які необхідно закріпити:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Відтворено з *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Дозвіл на фотокопіювання цього матеріалу надається покупцям цієї книги лише з метою особистого користування.



## Варіанти вирішення будь-якої проблеми

Коли життя підкидає вам проблему, як ви її вирішуєте?

- 1. Вирішити проблему.**  
Змінити ситуацію... або уникнути її, піти, назавжди вийти з неї.
  - 2. Змінити ставлення до проблеми.**  
Змінити (або відрегулювати) емоційну реакцію на ситуацію.
  - 3. Виявити терпимість щодо проблеми.**  
Прийняти і виявити толерантність як щодо самої проблеми, так і щодо своєї реакції на неї.
  - 4. Залишитися нещасним.**  
Або, можливо, погіршити ситуацію!
- 
- 1. Як вирішити проблему.**  
Застосувати навички міжособистісної ефективності.  
Слідувати середньому шляху (із навичок міжособистісної ефективності).  
Застосувати навички вирішення проблеми (із навичок емоційної регуляції).
  - 2. Як змінити ставлення до проблеми.**  
Використати навички емоційної регуляції.
  - 3. Як виявити терпимість щодо проблеми.**  
Застосувати навички стресостійкості та усвідомленості.
  - 4. Як залишитися нещасним.**  
Не застосувати ніяких навичок!

Відтворено з *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Дозвіл на фотокопіювання цього матеріалу надається покупцям цієї книги лише з метою особистого користування.



## Введення у тренінг навичок

**ПРАВИЛА ТРЕНІНГУ НАВИЧОК**

**ПРИПУЩЕННЯ ТРЕНІНГУ НАВИЧОК**

**БІОСОЦІАЛЬНА ТЕОРІЯ  
ЕМОЦІЙНОЇ ТА ПОВЕДІНКОВОЇ  
ДИСРЕГУЛЯЦІЇ**

Відтворено з *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Дозвіл на фотокопіювання цього матеріалу надається покупцям цієї книги лише з метою особистого користування.



## Основні принципи тренінгу навичок

1. **Учасники групи, які пропустили одне заняття тренінгу навичок, не виключаються:**
  - а) єдина підстава для виключення — пропуск чотирьох занять поспіль.
2. **Учасники тренінгу навичок підтримують один одного та:**
  - а) не розголошують імена інших учасників групи та інформацію про них;
  - б) приходять на кожне заняття групи вчасно і залишаються до його закінчення;
  - в) докладають усіх зусиль для виконання практики навичок між заняттями;
  - г) валідують один одного, уникають оціночності один щодо одного, знаходять краще один в одному;
  - д) дають ефективний, некритичний зворотний зв'язок, коли про нього просять;
  - е) готові прийняти допомогу від людини, до якої звернулися по неї.
3. **Учасники групи тренінгу навичок:**
  - а) заздалегідь попереджають про запізнення або пропуск заняття.
4. **Учасники не намагаються залучити інших членів групи до проблемної поведінки та:**
  - а) не відвідують заняття під впливом алкоголю чи наркотиків;
  - б) якщо вже прийняли наркотики або алкоголь, то поведуться так, ніби вони "чисті" та тверезі;
  - в) не обговорюють проблемну поведінку, яка в інших учасників викликає бажання наслідувати її.
5. **Учасники не будують довірчих відносин з іншими учасниками групи поза заняттями на тренінгу навичок та:**
  - а) не вступають у сексуальні чи дружні стосунки, про які не можна говорити у групі;
  - б) спільно не беруть участі у ризикованій поведінці та у злочинних діях і не вживають наркотики.

### Інші рекомендації для цієї групи/нотатки

---

---

---

Відтворено з *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Дозвіл на фотокопіювання цього матеріалу надається покупцям цієї книги лише з метою особистого користування.



## Припущення тренінгу навичок

Припущення — це те, що не може бути доведене, але чого ми все одно дотримуємось.

- 1. Люди стараються настільки добре, наскільки можуть.**  
Кожна людина у кожний момент часу робить все, що в її силах.
- 2. Всі люди хочуть почуватися краще.**  
Загальною особливістю всіх людей є те, що вони хочуть покращити своє життя та бути щасливими.
- 3. Люди можуть досягти більшого, якщо більше старатимуться і працюватимуть над своєю мотивацією\*.**  
Той факт, що люди роблять все, що можуть і навіть хочуть робити краще, не означає, що цього достатньо для вирішення проблеми.
- 4. Навіть якщо люди не є причиною виникнення всіх їхніх проблем, їм все одно доведеться їх вирішувати\*\*.**  
Люди повинні змінити власну поведінку та своє оточення, щоб змінити своє життя.
- 5. Новій поведінці необхідно навчатися у всіх відповідних контекстах.**  
Нові поведінкові навички повинні практикуватися в ситуаціях, у яких вони необхідні, а не тільки в той момент, коли їх засвоюють.
- 6. Будь-яка поведінка (вчинки, думки, емоції) має свою причину.**  
Завжди є причина чи низка причин для наших вчинків, думок та емоцій, навіть якщо ми про них не знаємо.
- 7. Виявлення та зміна причин поведінки працюють краще, ніж засудження та звинувачення.**  
Засуджувати і звинувачувати завжди легше, але, якщо ми хочемо змінити світ, необхідно змінити ланцюжок подій, який запустив небажану поведінку або спричинив небажані результати.

\* Але більш старанні спроби і більша мотивація можуть не знадобитися, якщо є стійкий прогрес і хоча б невеликі покращення.

\*\* Батьки та вихователі повинні допомогти дітям у виконанні цього завдання.

## Біосоціальна теорія емоційної дисрегуляції

Чому я відчуваю суттєві проблеми, пов'язані з контролем своїх емоцій та вчинків?

**Емоційна вразливість має біологічну природу  
Це просто те, з чим деякі люди народжуються.**

- Вони більш **чутливі** до емоційних подразників і отримують із навколишнього середовища ледь вловиму емоційну інформацію, яку інші навіть не помічають:
  - переживають емоції **набагато частіше**, ніж інші;
  - їхні емоції здаються безпричинними, такими, що **вийшли з-під контролю**.
- Їхні емоції більш **інтенсивні**:
  - буквально **обвалюються на них, як бетонна стіна**;
  - продовжуються **довго**.

**Імпульсивність також має БІОЛОГІЧНУ природу:  
одним людям регулювати свої дії складніше, ніж іншим**

- Їм дуже **важко стримувати** імпульсивну поведінку:
  - часто вони необдуманно роблять те, що **призводить до проблем**;
  - іноді їхня поведінка є **абсолютно незрозумілою**.
- Їм **дуже важко бути ефективними**:
  - перепади настрою перешкоджають їхнім планам з досягнення цілей;
  - вони **не можуть контролювати** поведінку, пов'язану з настроєм.

(Закінчення на наступній сторінці)

Відтворено з *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Дозвіл на фотокопіювання цього матеріалу надається покупцям цієї книги лише з метою особистого користування.

**Інвалідуюче соціальне оточення може ускладнювати емоційне регулювання**

- Інвалідуюче оточення не розуміє ваших емоцій:
  - каже, що ваші емоції *недоречні, дивні, неправильні* або *погані*;
  - часто *ігнорує* ваші емоційні реакції та нічого не робить, щоб вам допомогти;
  - часто каже: *“Не будь дитиною!”*, *“Витри сльози”*, *“Не будь слабаком! Просто виріши проблему”* або *“Нормальні люди так не засмучуються”*.
- Люди, яких інвалідують, часто роблять **усе, що в їхніх силах**:
  - можуть не знати**, як валідувати чи наскільки важливо валідувати, або *боятися*, що, якщо вони валідуватимуть, інші стануть ще емоційнішими;
  - можуть відчувати **виражений стрес** чи тривалий емоційний тиск або мати мало внутрішніх ресурсів;
  - можуть просто не відповідати своєму соціальному оточенню; **можуть бути “білою вороною”**.

**Неефективне соціальне оточення — велика проблема, якщо ви хочете навчитися регулювати свої емоції та вчинки**

- Ваше оточення може **підкріплювати, коли ваші емоції та вчинки виходять з-під контролю**:
  - якщо люди вам поступаються, коли ви втрачаєте витримку, вам буде важко відновити контроль над емоціями;
  - якщо вам наказують змінитись, але не навчають, як це зробити, вам буде важко продовжувати намагатися змінитися.

**Значення мають саме взаємодії між індивідом та його соціальним оточенням**

- Біологічне та соціальне оточення впливають на індивіда.
- Індивід відображає своє соціальне оточення та впливає на нього.
- Соціальне оточення відображає індивіда та впливає на нього.
- І так далі.