

Врегулювання емоційного стану засобами когнітивної психотерапії

Як відомо, когнітивна психотерапія — психотерапевтичний метод, заснований на відпрацьовуванні оптимальних прийомів оцінювання й самооцінювання поведінкових стереотипів.

Цією проблематикою займались Аарон Бек, Альберт Елліс, Альфред Адлер, Поль Дюбуа, Джордж Келли, Карен Хорні та інші. Але і на сьогоднішній день проблема корекції емоційного стану засобами когнітивної психотерапії залишається не вичерпаною.

Як основу даного методу виступило твердження, що пізнання є головною детермінантою виникнення тих або інших емоцій, які, у свою чергу, визначають зміст цілісного поведіння. При цьому виникнення психічних порушень розуміється насамперед за рахунок неправильно побудованого самопізнання. Перед клієнтом ставиться мета зрозуміти, що саме використовувані ним звичайно судження визначають його хворобливий стан, і навчитися правильних способів пізнання, відробивши їх на практиці.

Об'єкт: емоційний стан студентів.

Предмет: дослідження емоційного стану особистості.

Метою даного дослідження є врегулювання емоційного стану особистості засобами когнітивної психотерапії.

Суть терапії полягає в заміні неадаптивних думок адаптивними, клієнту необхідно зрозуміти, що дисфункціональні думки заважають, викликають емоційні й поведінкові проблеми. Після розуміння необоснованості, необґрунтованості думок виникає реальна можливість позбутися від цих думок. Дослідження корекції емоційного стану засобами когнітивної психотерапії триває.

Список використаної літератури:

1. Beck A Depression Clinical, experimental and theoretical aspects. New York: Hoeber, 1967.
2. Додонов Б.И. «В мире эмоций», Киев, изд-во полит. лит. Укр., 1987.
3. Мак Маллин Р. «Практикум по когнитивной терапии». СПб.: Речь, 2001.
4. Сыропятов О.Г., Пушкарев Т.Н. «Когнитивная терапия в лечении депрессий» (Киевский НИИ общей и судебной психиатрии, 1995).