

Психологічний тренінг як засіб врегулювання емоційного стану у когнітивній психотерапії

Тренінг – це самий швидкий засіб автоматизації дій і набуття навичок. Пізнання і навчання є головними детермінантами виникнення тих або інших емоцій, які визначають зміст цілісної поведінки.

Проблему емоційного стану у психології досліджували: Запорожець, Ізард, Вундт, Джеймс, Юнг, Додонов, Холт [1].

Втілення проблем і життєвих переконань у тренінгову роботу пов'язану з емоційним станом не достатньо розроблено. Людині занадто часто приходиться придушувати емоції і з індивідуальних розумінь, і дотримуючись традицій. Користуючись подібним механізмом керування емоціями, ми поступаємо розумно в тій мірі, у якій нам необхідно зберігати нормальні відносини з оточуючими, і разом з тим ці наші дії нерозумні, оскільки завдають шкоди здоров'ю і психологічному станові. Данний тренінг рекомендується для доведення важливості напряму думок. Тренінг проводився із 15 студентами НАУ гуманітарного інституту. При проведенні тренінгової роботи використовувались такі техніки когнітивної психотерапії як: “Техніка навчання основній формулі АВС”, “Надання доказів того, що думки визначають емоції”, “Визначення очікувань”, “Визначення центральних переконань”, “Визначення життєвих орієнтирів”. Тренером було показано, як переконання, а не зовнішнє середовище, породжує ті або інші емоції. Ми продемонстрували, що клієнт може відчувати себе щасливим не змінюючи практично нічого у своєму оточенні, лише тільки міняючи свій напрям думок.

Дослідження показали, що для прояснення ситуацій клієнтів, по-перше, визначається подія, що активізувала ситуацію, в якій опинилися клієнти, це

було поштовхом із зовнішнього світу, стимулом, що обумовлює процес реагування в цілому. По-друге, визначилися емоції і поведінка, що є наслідком активізованої ситуації. По-третє, були помічені когніції, переконання, установки, уявлення про ситуацію, думки і образи.

Було досліджено, що 60% респондентів, при створенні прикладів із їхнього власного життя зрозуміли, що саме їхні думки викликають хворобливі емоції. Інші 40% склали списки центральних переконань і попросили по допомогу у вирішенні травмуючи їх ситуацій.

Дослідження триває.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бек А. Когнитивная психотерапия – депрессии. М.:1979.
 2. Додонов Б.И. В мире эмоций. – Киев, изд-во полит. лит. Укр. – 1987.
- Чуркіна М., Жадько Н. Тренинг для тренеров на 100%: Секреты интенсивного обучения. – 2-е изд. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2006. – 246 с.