

Ковалькова Тетяна Олександрівна
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології
Вищого навчального закладу
«Університет економіки та права «КРОК»»

Тренінгова робота у напрямі когнітивної психотерапії як метод регуляції емоцій особистості

Тренінг є найшвидшим способом автоматизації дій і набуття навичок. Пізнання і навчання – це головні детермінанти виникнення тих або інших емоцій, які визначають зміст поведінки особистості [2].

Проблему емоцій у психології досліджували: Г. Бреслав, В. Вілюнас, Р. Вудвортс, В. Вундт, В. Джеймс, Б. Додонов, О. Запорожець, К. Ізард, Є. Ільїн, Л. Куліков, К. Ланге, Д. Ліндслі, Я. Рейковський, П. Сімонов, П. Фресс, Е. Холт, К. Юнг, П. Якобсон та інші вчені [3]. Когнітивну психотерапію вивчали: А. Адлер, А. Бек, П. Дюбуа, А. Елліс, Дж. Келлі, Ж. Піаже, К. Хорні тощо.

Когнітивно-поведінкова психотерапія разом із психоаналізом вважаються двома основними напрямками сучасної психотерапії. У Німеччині тільки ці напрямки визнані при університетах. Незважаючи на популярність психодрами, гештальт-психології та системної сімейної психотерапії, вони визначаються видами додаткової спеціалізації.

Когнітивна психотерапія – це один з напрямків сучасного когнітивно-біхевіорального напрямку у психотерапії, який допомагає людині впоратися з її проблемами. Він вивчає те, яким чином особистість сприймає ситуацію, як вона мислить, допомагає людині виробити реалістичніший погляд на життєві події і ситуації, тим самим сприяючи більш адекватній поведінці особистості.

Однією із головних ідей когнітивної психотерапії є те, що наші емоції, почуття і вчинки визначаються насамперед нашими думками. Думка оцінює будь-яку подію, отже, визначає емоції і поведінку. Наші думки – це

інтерпретація тієї ситуації, що ми бачимо в даний момент. Якщо людина інтерпретує подію негативно, в неї може виникнути психологічна травма. Для її запобігання психолог у напрямі когнітивної психотерапії має надати позитивну інтерпретацію цієї ситуації. Так, А. Бек неконструктивні думки називав когнітивними помилками. Це спотворені умовиводи, що не відображують дійсність, наприклад, перебільшення чи применшення значимості певних ситуацій у житті людини [1]. Під час тренінгової роботи у напрямі когнітивної психотерапії учасникам запропонували різні способи перевірки своїх автоматичних думок. Опишемо наше практичне заняття більш детально.

Тренінг зі студентами напрямів підготовки „Комп'ютерні науки” та „Правознавство” Вищого навчального закладу „Університет економіки та права „КРОК” був проведений у тематиці когнітивної психотерапії та ґрунтувався на формулі „АВС”. Згідно цієї формули, „А” позначає стимули із оточуючого світу, що визначають реакцію особистості в цілому; „В” – установки, переконання та уявлення про ситуації; „С” – емоції і поведінку людини. Даний тренінг направлений на пізнання студентами своїх власних емоцій і регулювання саме тих емоцій, що вийшли із-під контролю. Запропонуємо основні методи, техніки та вправи у напрямі когнітивної психотерапії, які були проведені зі слухачами.

Метод 1. Тверді техніки спростування.

Техніка 1. Контратака.

По-перше, студентам необхідно було зосередитись на тій ситуації, коли вони поводити себе імпульсивно і уявити її. Тренером заохочувалося використання учасниками фізичного вираження емоцій, коли вони поступово скорочували свої м'язи. На початку вправи студенти представляли ситуацію з розслабленими м'язами обличчя і всього тіла, трохи пізніше із злегка напруженими, а в кінці – із сильно напруженими м'язами. Це відбувалося так, тому що часто фізична й емоційна напруга в особистості протікає паралельно.

Учасники демонстрували ситуацію, використовуючи вокальну міміку, тобто моделюючи голос – поступово підвищуючи тон і збільшуючи гучність.

Спочатку думки студентів вимовлялися м'яко й у ніс, потім спокійно – ротом. Коли верхні відділи легенів наповнилися повітрям – голосно, далі дуже голосно з легенями повними повітря. Як і при фізичному вираженні, голос став аналогом ступеня розгніваності учасників. Отже, дана вправа допомагає відчувати емоцію гніву і виплеснути її, не залишаючи і не притупляючи її у собі. Робота тривала 10 хвилин.

Техніка 2. Диспут і заперечення.

Студенти зосередились на центральній ірраціональній думці, що викликає провину, страх або гнів. Далі вони знаходили докази проти цього переконання. При обговоренні установки перебільшення („катастрофізації“), наприклад: „Це так жахливо й катастрофічно, що ... ” студенти казали: „Я гніваюсь на друзів”, „Це жахливо, що я не можу керувати емоціями”, „Я не хочу бути агресивною”, „Я сердитий і легковажний”, „Я ображаюсь на все”, „Я слабкий і неемоційний”, „Мої емоції виходять з-під контролю”, „Я повинна втриматись”, „Я хвилююсь за все”, „Це погано, що я всього боюсь”, „Мені здається, що на мене всі дивляться з презирством”, „Мені до всього однаково” та ін.

Учасники виражали своїми ідеями ті емоції, які вони мають стосовно травмуючих ситуацій. Наприклад, Ігор, Світлана, Євген, Ольга і Олена відчули емоцію гніву, Тамара – страху, Олена – образу, Олександр – сум, Катерина, Юлія і Алла страх, Артем – спокій.

У більшості випадків спростування не видаються терапевтом прямо. Замість цього використовуються непрямі запитання, щоб допомогти особистості знайти свої власні спростування. Тренером заохочувалися обговорення й заперечення студентами ірраціональних думок щоразу, як вони виявлялися. Під час даної роботи часто корисними є записуючі пристрої.

Після обговорення з тренером своїх ірраціональних думок, учасники зрозуміли, що не потрібно ці думки проектувати на всі життєві ситуації. Час роботи над вправою дорівнював 15 хвилин.

Отже, ефективним способом вивільнення емоцій є уявлення будь-якої ситуації спочатку з розслабленими м'язами, потім із злегка напруженими,

пізніше із сильно напруженими, варто підвищувати тон і збільшувати гучність голосу.

Метод 2. Перцептивне зрушення – основні процедури.

Вправа 1. „Емпатія”.

Студентам пропонувалося сказати фразу “Одного разу у зимню пору ми пішли гуляти” з різною інтонацією. Задачею слухачів було зрозуміти почуття і емоції, які виражались тією чи іншою людиною. Ця вправа дуже сподобалась студентам, всі учасники відгадали з якою емоцією була сказана дана фраза. Час проведення – 5 хвилин.

Вправа 2. “Виявлення інтересу й зосередженості”, “Виявлення подиву”, “Виявлення гніву, відрази, суму, задоволення і радості”.

Під час проведення вправ тренером були зачитані драматичні етюди, а студентам необхідно було показати емоцію, яку відчували герої літературних творів. Учасники тренінгу з радістю визначили всі емоції, оскільки ці вправи носили більш рухливий характер. Особливою стала вправа “Гнівна гієна”. Це завдання програвалось у ролях мавпочки, гієни та інших тварин, що намагалися допомогти мавпочці. Ця вправа надзвичайно сподобалась студентам і викликала бурхливі емоції. При зачитуванні етюду “Гидке каченя” студенти демонстрували відразу: голова була відкинута назад, брови насуплені, очі притуплені, ніздрі збільшені в об'ємі, кутки губ опущені або, навпаки, верхня губа піднята ввєрх. Демонстрація відрази виявилась досить вдалою. При пониженні учасники показали нахиленою вниз головою і боязким поглядом. Цю емоцію студентам було важко демонструвати, хоча всю вправу вони виконали досить швидко і влучно. У аудиторії відчувався позитивний настрій, почуття задоволеності учасників. Вправа виконувалась 30 хвилин.

Техніка. Раціонально-емотивна уява.

Учасникам запропонували подумки уявити ситуацію і емоції, що з нею асоціюються; а також ті думки, що найкраще характеризують ці емоції. Тренер попросив студентів працювати доти, поки вони не почнуть відчувати зміни у своїх емоціях. Використовуючи для модифікації цих емоцій будь-яку

придуману особистістю стратегію, студенти почали відчувати зміни у своєму емоційному стані. Вправа тривала 20 хвилин.

Учасникам зауважили, що для того, щоб відчути зміни в своїх емоційних проявах, вони мають зосередитися на тому, що вони говорять самим собі. Тренер запропонував записати поради, які студент дає собі самостійно, якщо це допоможе йому краще зосередитися й більш чітко пригадати свої думки. Це допомогло учасникам тренінгу повністю усвідомити свої переконання.

Тренером було зауважено, що для того, щоб студентам було легше знайти контроль над своїми емоціями, вони повинні тренуватися викликати в себе різні емоції в процесі уявлення вихідних ситуацій. Учасник може тренуватися відчувати себе щасливим, смутним, розсердженим, упевненим, розслабленим або яким завгодно, змінюючи лише свій внутрішній діалог із самим собою.

Отже, метод 2. „Перцептивне зрушення – основні процедури” ефективний для покращення емоційного стану учасників тренінгу.

За результатами тренінгу учасники набули знань та умінь щодо сучасного психотерапевтичного підходу у регулюванні емоцій особистості, який користується популярністю і повагою у всьому світі та отримали свій власний досвід використання різноманітних методів і технік когнітивної психотерапії для запобігання можливих психологічних травм.

Список використаних джерел:

1. Бек. А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – СПб. : Питер, 2003. – 298 с.

2. Ковалькова Т.О. Психологічний тренінг як засіб врегулювання емоційного стану у когнітивній психотерапії / Т.О. Ковалькова // Наукоємні технології: матеріали науково-технічної конференції студентів та молодих учених, 19-24 листопада 2007 р.: тези доп. – К.: НАУ, 2008. – С. 105.

3. Ковалькова Т. О. Розуміння невербальних емоційних проявів особистості як важливий чинник ефективної професійної діяльності майбутніх психологів / Т. О. Ковалькова // Правничий вісник Університету „КРОК”

Вищий навчальний заклад „Університет економіки та права „КРОК”. –
Вип. 21. – К., 2015. – С. 171-176.