

УДК 159.942.5:615.851(045)

Т.О. Ковалькова

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри психології,

Університет економіки та права «КРОК»

Т.О. Ковалькова

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры психологии,

Университет экономики и права «КРОК»

T.O. Kovalkova

Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor of the department of psychology,

«KROK University of Economics and Law»

**РЕГУЛЮВАННЯ ЕМОЦІЙ СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ
ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ МЕТОДАМИ КОГНІТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ**

**РЕГУЛИРОВАНИЕ ЭМОЦИЙ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ
ТРЕНИНГОВОЙ РАБОТЫ МЕТОДАМИ КОГНИТИВНОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ**

**REGULATION OF STUDENTS' EMOTIONS BY MEANS OF
TRAINING WORK IN COGNITIVE PSYCHOTHERAPY METHODS**

У статті здійснено аналіз проведеного зі студентами тренінгу у тематиці когнітивної психотерапії. Зосереджується увага на тому, що емоції і поведінка особистості визначаються думками людини. Наголошується на тому, що власні переконання студентів, а не зовнішнє середовище,

породжують ті або інші емоції. Автором описано основні вправи регулювання емоцій особистості за допомогою когнітивної психотерапії.

Ключові слова: *емоції, когнітивна психотерапія, очікування, переконання, регулювання, тренінг, установки.*

В статті здійснено аналіз проведеного со студентами тренінга в тематикі когнітивної психотерапії. Сосредотачивается внимание на том, что эмоции и поведение личности определяются мыслями человека. Отмечается, что собственные убеждения студентов, а не внешняя среда, порождают те или иные эмоции. Автором описаны основные упражнения регулирования эмоций личности с помощью когнитивной психотерапии.

Ключевые слова: *эмоции, когнитивная психотерапия, ожидания, убеждения, регулирование, тренинг, установки.*

The article has analyzed the training which was conducted with students in the field of cognitive psychotherapy. Attention is focused on the fact that emotions and behavior of a person are determined by human thoughts. It is emphasized that students' own beliefs and not environment give rise to one or another emotion. The author has described the basic exercises for regulation of emotions of a person with the help of cognitive psychotherapy.

Keywords: *emotions, cognitive psychotherapy, expectations, beliefs, regulation, training, installations.*

Постановка проблеми

Цілісний та гармонійний розвиток особистості – це головна мета вищої освіти на сучасному етапі розвитку суспільства. У Вищому навчальному закладі „Університет економіки та права „КРОК” практичні заняття

відбуваються у різних формах: мозкові штурми, групові дискусії, міні-доповіді, ділові ігри, дебати тощо. Наші заняття проходили з елементами тренінгу.

Один з провідних фахівців з тренінгової роботи Ю. Емельянов вважає, що термін „тренінг” має використовуватися не для позначення методів навчання, а для позначення методів розвитку здібностей студентів до навчання або оволодіння будь-яким комплексним видом діяльності, а особливо спілкуванням [2, с. 89]. На думку вченого, варто розмежовувати навчальний і тренувальний аспект в роботі з групою. Для сприяння розпізнавання емоцій студентами різноманітних спеціальностей за виразом обличчя та її регуляції ми вирішили використати саме тренінгову роботу, адже тренінг – це не лише метод розвитку здібностей людини, це метод розвитку особистості в цілому.

Груповий психологічний тренінг – це сукупність активних психолого-педагогічних методів, які використовуються з метою формування навичок студентів до самопізнання та саморозвитку. При цьому тренінгові методи можуть застосовуватися як у клінічній психотерапії, так і в роботі з людьми, що бажають саморозвиватися.

Впродовж тренінгу зі студентами були використані наступні вправи когнітивної психотерапії: „Людина на стільці”; „Створіть емоцію прямо зараз”; „Кращі приклади із власного минулого студентів”; „Якщо зміниться „В”, то зміниться й „С”; „Визначення очікувань”; „Визначення схованого знання”; „Визначення центральних переконань”.

Когнітивна психотерапія – один з найбільш популярних напрямів психотерапії у світовому професійному товаристві. Це психотерапевтичний метод, розроблений А. Беком, заснований на відпрацьовуванні оптимальних прийомів оцінювання й самооцінювання поведінкових стереотипів [4, с. 67].

Проблема регулювання емоцій за допомогою тренінгової роботи у напрямку когнітивної психотерапії є актуальною як у теоретичному, так і суто прикладному аспектах. У зв'язку із погіршенням соціально-економічного становища людей у суспільстві на сьогоднішній день спостерігаються наступні небажані тенденції, а саме: поступове збільшення кількості людей, у яких

виявляється підвищення емоційної напруги, дратівливості, агресивності, фрустрації, депресивності, відсутності адекватності емоційного регулювання щодо стимулів оточуючого середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Вивченням когнітивної психотерапії займалися такі вчені, як: А. Бек, А. Елліс, М. Лайнен, М. Селігман, Л. Фестінгер, Дж. Янг та ін. Засновником одного з напрямків сучасного когнітивно-біхевіорального підходу в психотерапії є великий фахівець в області лікування депресій А. Бек. Спираючись на досягнення поведінкової психології, А. Бек розробив власну модель психотерапевтичної допомоги незалежно від А. Елліса. Крім А. Бека і А. Елліса великий внесок у розвиток когнітивно-поведінкового напрямку у психології внесли Мартін Селігман (пояснювальний стиль), Джефрі Янг (ранні неадаптивні схеми), Леон Фестінгер (теорія когнітивного дисонансу), Марша Лайнен (когнітивно-діалектична психотерапія пограничного розладу особистості) та багато інших.

Проблема емоцій у психології досліджувалася багатьма науковцями, її вивчали В. Вілюнас, В. Вундт, В. Джеймс, Б. Додонов, О. Запорожець, К. Ізард, Є. Ільїн, К. Ланге, К. Юнг та ін. К. Ізард писав, що емоції дають енергію, організовують сприйняття, мислення і діяльність особистості [3, с. 37].

Згідно з теорією емоцій В. Вундта, саме в емоціях простежується така їхня властивість як полярність. Це можуть бути приємне і неприємне, напруження і розслаблення, збудження і гальмування. Поряд із збудженою радістю може проявлятися спокійна і напружена радість.

Вчені наголошують на тому, що всі емоції відіграють важливу роль в житті людини. Радість, цікавість дають відчуття безпеки та надійності, що дозволяє особистості набувати нового досвіду. Деякі емоції попереджують про небезпеку і невдоволеність. Гнів означає, що у людини з'явилася перешкода. Сум призводить до зниження енергії і дає час для того, щоб адаптуватися до втрати чи розчарування. Страх спонукає людей до захисту [6, с. 155-158].

Але на сьогоднішній день проблема особливостей навчання управління емоціями методами когнітивної психотерапії залишається недостатньо розв'язаною.

Формулювання цілей статті

Метою даної статті є дослідження формувального впливу тренінгу з використанням методу когнітивної психотерапії для навчання студентів.

Основним **завданням** статті є вивчення особливостей навчання студентів управлінню емоціями методами когнітивної психотерапії.

Виклад основного матеріалу дослідження

У тренінгу приймали участь студенти напрямів підготовки „Комп'ютерні науки” та „Правознавство” Вищого навчального закладу „Університет економіки та права „КРОК”. Тренінг був спрямований на розуміння студентами своїх власних емоцій і регуляцію небажаних емоційних проявів. Щоб розібратися в позитивній чи негативній ситуації для особистості й побудувати стратегію саморегуляції, корисно зобразити наступну формулу.

Оскільки вправи були проведені у тематиці когнітивної психотерапії, наш тренінг побудований на принципі формули „АВС”. „А” – позначає активізуючу ситуацію, поштовх із оточуючого світу, стимул – усе, що визначає реакцію в цілому. „В” – відображає когніції, установки, переконання, уявлення про ситуації; інтерпретації і висновки, які ми робимо стосовно „А”. „С” – позначає емоції і поведінку, „С” – наслідок „А”. Це можуть бути особистісні почуття або дії [1].

Тренінг проводився зі студентами протягом двох пар (чотирьох академічних годин). Наводимо програму тренінгу, яка складалася із вправ, які були створені А. Беком [1].

Програма тренінгу:

Заняття 1. Формула „АВС” – 2 академічні години.

Вправа 1. Людина на стільці – 10 хвилин.

Вправа 2. Створіть емоцію прямо зараз. (Надання доказів того, що думки визначають емоції) – 20 хвилин.

Вправа 3. Кращі приклади із власного минулого студентів – 20 хвилин.

Вправа 4. Якщо зміниться „В”, то зміниться й „С” – 30 хвилин.

Заняття 2. Визначення переконань – 2 академічні години.

Вправа 1. Визначення очікувань – 20 хвилин.

Вправа 2. Визначення схованого знання – 20 хвилин.

Вправа 3. Визначення центральних переконань – 30 хвилин.

Підведення підсумків тренінгу – 10 хвилин.

Опишемо кожне із занять більш детально.

Заняття 1. Формула „АВС”.

Вправа 1. Людина на стільці.

Знайомство (10 хвилин). Студентам була запропонована наступна інструкція. Кожен із учасників тренінгу повинен був підготувати коротку самопрезентацію на 1-2 хвилини. Розповідати про себе необхідно було у третій особі. Вставши за спинку стільця, треба було представити усій групі людину, яка начебто сидить на цьому стільці. Студентам пропонувалося розповісти інформацію про себе – свої хобі; інтереси у майбутній професійній діяльності. Також необхідно було вказувати емоції, що зазвичай відчуває людина, що сидить на стільці.

Розповідаючи про себе, студенти вказували, які емоції найчастіше вони відчувають. Говорити про себе в третій особі більшості з присутніх виявилось непросто. Однак деякі студенти зауважили, що в той час, коли вони розповідали про себе у третій особі, їм було просто відобразити як позитивні, так і негативні сторони самого себе. Така вправа дала змогу студентам поглянути на себе з іншого ракурсу, ніби вони розповідали не про себе; вивільнити свої власні емоції та переживання; припинити хвилюватися про свої, на їх погляд, небажані риси характеру. При висвітленні інформації кожен студент намагався звернути увагу присутніх на себе шляхом яскравої самопрезентації, що запам'ятається іншим. Самопрезентацію студентам було

легко створити, оскільки вони добре знають один одного, адже лекційні заняття в них проводяться спільно. Однак, виділити свої яскраві сторони і представити їх аудиторії у третій особі, за висловлюваннями самих студентів, було важко. Розповідь про себе у третій особі дозволяє правдиво виражати ті особистісні риси характеру, які начебто не притаманні тій чи іншій людині, але все ж таки вони існують, сприяючи або навпаки перешкоджаючи ефективній взаємодії особистості і суспільства.

Самопрезентації виявились співвіднесені із особистісними характеристиками респондентів та їхніми майбутніми професійними вміннями. За висловлюваннями студентів, вони частіше відчують такі емоції, як: радість, спокій, сум, подив і провина. Отже, само презентація справила позитивний вплив на аудиторію і дозволила зацікавити всіх навколишніх учасників.

Вправа 2. Створіть емоцію прямо зараз. (Надання доказів того, що думки визначають емоції).

В ході цієї вправи тренер показав своїм слухачам, як їх переконання, а не зовнішнє середовище, породжує ті або інші емоції. Тренер продемонстрував, як особистість може відчути себе щасливою, якщо вона не буде практично нічого змінювати у своєму оточенні або дитячих спогадах, лише міняючи напрямок своїх думок.

Для того щоб це зробити необхідно відтворити повний опис ситуації, у якій задіяні якомога більше емоцій, таких як: *радість* – позитивне ставлення до світу і самого себе, що проявляється при повному задоволенні актуальних потреб; *інтерес, цікавість* – емоційний вияв пізнавальних потреб людини, здатність сприймати і швидко засвоювати інформацію; інтерес мотивує і збільшує працездатність особистості; *здивування (подив)* – різке підвищення нервової стимуляції, що виникає внаслідок несподіваних раптових змін оточуючого середовища; *горе (страждання, сум)* – емоція, що викликається комплексом причин, пов'язаних з втратою об'єкта задоволення потреб; *відраза* – емоція відкидання, являє собою бажання позбутися когось або чогось;

гнів – готовність до нападу у відповідь на заподіяння дискомфорту, виникає при розходженні поведінки іншої людини з нормами етики, моралі; *презирство* – емоція, що відображає деперсоналізацію іншої людини або цілої групи, втрату їх значущості для індивіда, їхнє знецінення, переживання переваги в порівнянні з ними; *сором* – відчуття людиною своєї неповноцінності, виникає як переживання неузгодженості між нормою поведінки та фактичною поведінкою, прогнозування осудливої або різко негативної оцінки оточуючих на свою адресу; *страх* – емоція пов'язана з ситуацією реальної або передбачуваної загрози біологічному чи соціальному існуванню людини, реакція на „невідоме”, готовність до втечі; *провина* – самобичування і засудження в результаті неправильної, на думку особистості, поведінки; емоція виникає в ситуаціях, в яких людина відчуває особливу відповідальність [5, с. 171-176]. Чим більше емоцій використає у своїй уяві учасник тренінгу, тим краще. З очевидних причин ситуація повинна бути скоріше приємною, ніж навпаки.

Студентам пропонувалось описати як вони доїхали до університету зранку, зосереджуючись на емоціях, які вони відчували в той час. Тренер закликав учасників уявити цю ситуацію настільки яскраво, наскільки це можливо для студента. Чим більше емоцій досліджуваний представить у своїй уяві, тим краще. На все відводилось 20 хвилин.

Студенти почали розповідати як розпочався їхній день із самого виходу з дому. Вони казали як про позитивні, так і негативні моменти їхньої дороги, називаючи свої емоції – радість, гнів, сором, презирство, відразу та ін. Їхні мімічні прояви демонстрували ті емоції, що вони відчували в той час. Під час дороги до університету студенти спостерігали вираження облич людей, що знаходились в різних емоційних станах, і про них вони розповідали. Щодо емоцій самих студентів, то деякі з учасників тренінгу демонстрували спокій, що спостерігалось з горизонтальних напрямлень ліній очей, носа і рота, інші – виражали печаль, що зображував косий напрямок ліній обличчя з нахилом зовнішніх кінців вниз. Проте більшість учасників проявляли радість, про що свідчить напрямок ліній рота та очей зовнішніми кінцями ввєрх.

Отже, всі учасники впорались із завданням, вони звертали увагу на свій емоційний стан і прояви різних емоцій під час своєї власної життєдіяльності. Студенти намагались зобразити якомога більше емоцій, представляючи їх у своїй уяві. Майже всі описані учасниками ситуації були позитивними; за виключенням двох розповідей, учасники яких, незважаючи на зовнішні негаразди, спрямовували свої думки на радісні емоційні прояви. На прикладах негативних розповідей тренером було показано, яким чином особистість може відчувати себе щасливішою, не роблячи практично нічого, лише змінюючи напрям своїх думок. Студенти зрозуміли, що їхні власні переконання, а не зовнішнє середовище, породжують ті або інші емоції. Вони почали переглядати свої погляди на ситуацію, що склалася, і припускати хоч невелику ймовірність своїх нерациональних переконань.

Вправа 3. Кращі приклади із власного минулого учасників.

Більшість учасників тренінгу вже мали уявлення про силу „В” зі свого власного життя. Студентам пропонувалося пригадати ті моменти, коли вони були або чимось стурбовані чи вражені, або засмучені. Ці ситуації більше не повинні мати над ними влади. Це мають бути такі події, що вже змогли перебороти студенти. Тренер їм запропонував зосередитися на першочерговій події й визначити „А” і „С”. Студентам треба було змальовувати ситуацію, поки вона не проясниться в їхній свідомості, а потім відновити у пам’яті „В”. Це ті фрази, що вони говорили собі, коли були засмучені чи стурбовані. Учасникам необхідно було сконцентруватися на тому, у чому вони переконані на сьогоднішній день; на тому, що студенти говорили самим собі тепер, у що не вірили колись давно. Відведений час роботи складав 20 хвилин.

Для недостатньо комунікабельних студентів виявилось важко розповідати про емоції із їхнього власного минулого життя. Але все-таки слухачі розповіли про свої емоції і з допомогою тренера визначили їх. В той час, коли ситуації були більш-менш прояснені у свідомості учасників тренінгу, студенти відновили у своїй пам’яті „В”. Вони перенесли ті слова, що говорили собі раніше, на сьогоднішній день. Це ті переконання і установки, в які вони вірили

колись. Емоційні прояви студентів були сконцентровані на теперішньому часі, вони зрозуміли, що емоції справляють значний вплив на їхню діяльність і поведінку.

Вправа 4. Якщо зміниться „В”, то зміниться й „С”.

Тренером було наведено кілька прикладів „А” і „В”. В якості константи виступила ситуація („А”), змінної – внутрішній діалог. Учасникам тренінгу необхідно було визначити емоцію „С”, що викликає різні думки („В”). Тренером було запропоновано проаналізувати різні варіанти реагування („С”) на одну й ту саму подію („А”).

Кращі приклади – це ті, які створюють самі учасники тренінгу. Їхня перевага в тому, що вони є особистісно-значимими й тому володіють властивою їм переконуючою силою. Тренер спонукав студентів думати, як у їхніх власних прикладах „В” викликало „С”.

Ситуацією для досліджуваних виступила подія провалу на екзамені („А”), в якості змінної („В”) – думки, пов’язані із неуспішно зданим іспитом. Студентам треба було відчутти емоції „С”, що викличуть пов’язані із ситуацією думки („В”). На дану вправу відводилось 30 хвилин.

Учасникам потрібно було проаналізувати варіанти власної реакції („С”) на одну і ту саму подію („А”). Студенти розповідали про емоції, які вони відчували в той час, коли неуспішно витягнули білет на екзамені. Більшість учасників (52 %) вказали на негативний емоційний стан: сильне невдоволення, лють, відчай, жах. Вони розмахували руками, кисті були стиснуті в кулак. Відчувалось легке тремтіння у всьому тілі. Деякі студенти почали топати ногами. Ці реакції є вираженням гніву, люті. 26 % учасників розповіли про слабке невдоволення, гнів, засмучення, образу, тривогу, страх. Вони зазначили, що їхні руки були притиснуті до грудей, а через деякий час навіть закривали обличчя. Кисті були стиснуті в кулак, відчувалось легке тремтіння, ноги зігнуті в колінах, що є свідченням страху. 15 % учасників розповіли про нейтральний емоційний стан: спокій, впевненість у своїх силах. 7 % респондентів вказали на їхній подив у той час, коли вони витягнули білет, у якому на більшість запитань

вони не знали відповіді. Їхній корпус був нерухомий і нахилений вперед, ноги в основному зігнуті в колінах. Тренером було проаналізовано різні варіанти реагування на одну і ту саму подію від яскраво вираженого негативного до слабо позитивного. Також були роз'яснені думки, які супроводжували різні емоційні прояви. В залежності від реагування на ситуацію вони були різноманітними. Під час переживання провини: „Я – невдаха”, „Я ні на що нездатний”, „Мені завжди не таланить в такій ситуації ”, у випадку гніву, люті, сильного невдоволення: „Я їм покажу”, „Це все винні викладачі”, при емоції спокою: „Я зможу щось розповісти”.

Отже, заняття 1. „Формула АВС” навчило учасників тренінгу концентруватися на своїх власних емоціях і думках, що їх супроводжують, для кращого управління ними. Студенти почали розуміти як їх переконання, а не зовнішнє середовище породжує ті або інші емоції. Змінюючи напрямок своїх думок, людина може відчувати себе щасливішою, по-іншому сприймати одну й ту саму ситуацію.

Заняття 2. Визначення переконань.

Вправа 1. Визначення очікувань.

Окремі думки „В” з'являються до того, як трапляється подія „А”. Найчастіше – це глобальний погляд на світ, що обумовлює те, яким чином люди зустрічають певну ситуацію. Опишемо формулу очікування.

--В---А----Се---Сп--> Очікування

А – подія, що активує, або стимули;

В – когніції та переконання різних видів (у цьому випадку – це очікування);

Се – емоційна реакція, – це те, що ми відчуваємо;

Сп – поведінкова реакція, – це те, що ми робимо.

Очікування – це те, що учасники хочуть отримати від себе, від інших людей і від світу в цілому. Це ті критерії, які студенти використовують, щоб вирішити, чи були вони успішні або відчули провал. Це їхні власні уявлення про те, як вони повинні поводитися. У студентів часто бувають занижені або

завищені очікування щодо себе, інших або світу. Коли вони мають потребу в досягненні бажаного, то очікування стають вимогами. Найчастіше нереалістичні очікування є причиною емоційних проблем.

Учасників попросили зосередитися на будь-якій проблемній ситуації й продовжувати уявляти її доти, поки вони не відчують її досить чітко. Студентам запропонували визначити найкращий і найгірший результат вирішення цієї ситуації і визначити свою відповідь за десятибальною шкалою, що відповідає найкращій і найгіршій подіям, які могли трапитися з ними у житті. Необхідно було заповнити кілька шкал для інших проблемних ситуацій, слідує тій же процедурі. Ці шкали допомогли виявити різні аспекти невидимих очікувань учасників тренінгу. Варто спостерігати, як вимірювальні шкали студентів відрізняються від більшості людей, що зіштовхуються з подібними ситуаціями. Завдання виконувалось протягом 20 хвилин.

Відповіді студентів приблизно одного й того ж віку значно відрізнялися. Найрозповсюдженіші найгірші ситуації – це втрата життя, тяжкі захворювання, самотність. Найкращі результати – одруження, переїзд за кордон, успішне закінчення університету. Такі відповіді характеризують насамперед вікову спрямованість студентів на мотивацію у досягненні успіхів у навчанні й особистому житті.

Вправа 2. Визначення схованого знання.

Студентам пропонувалася наступна вправа. Час роботи – 20 хвилин. Опишемо формулу схованого переконання.

--А---Се---В---Сп--> Сховане переконання

Учасників попросили зосередитися на тому випадку, коли вони востаннє поводитися імпульсивно. Треба було пригадати свою поведінку, а не думки чи емоції, що її супроводжували. Наприклад, ситуація, коли студенти лягнули дверима, лаяли когось або тікали від будь-якої небезпеки. Тренер запропонував пригадати ті швидкоплинні думки й ключові когніції під час імпульсивної поведінки, що дозволили слухачам діяти. Запропонуємо приклади виявлених думок деяких студентів: „Я повинен виразити свої почуття”, „Я не можу їх

контролювати”, „Це правильний образ дій”, „Так я зможу уникнути покарання”, „Я не винна, щось змусило мене зробити це”, „Я повинен зробити це”, „Я зобов’язана так діяти”, „Я не можу уникнути цього”, „Я бажаю це зробити”, „Я не можу себе стримати”, „Я роблю все правильно, адже я не винна”, „Таким чином я виражаюсь”.

Потім учасників попросили зосередитись на своїй думці і спробувати її змінити, щоб переконатись, що вони знайшли потрібну когніцію. Студенти уявили, що вони думали протилежним чином. Цю ситуацію слухачі представляли настільки жваво, наскільки це можливо. Більшість студентів на запитання: „Якби Ви думали по-іншому, Ви так само б себе поводити?” відповіли, що вони не повели б себе подібним чином. Це і є їхнє сховане знання. Опишемо наступні вправи, які сприяли кращому розпізнаванню студентами емоцій за виразами облич та забезпечували їх вдалу демонстрацію.

Вправа 3. Визначення центральних переконань.

Для всієї наступної роботи дуже важливо знайти центральні переконання учасників тренінгу. Когнітивна психотерапія ефективна лише коли психолог працює над правильними центральними переконаннями. Вправа 3. „Визначення центральних переконань” показує взаємозв’язок між думками, емоціями і переконаннями.

Вправа допомагає студентам розслабитися. Їхня увага переводилася із зовнішніх подій на внутрішні. Зверталася увага на „А”. Необхідно було впізнати центральні переконання учасників, що можуть спровокувати різні негативні емоційні стани. Спочатку студентам потрібно було ясно представити хвилюючу їх ситуацію, яка провокує емоції, які виходять із-під контролю.

Учасники намагалися яскраво уявити цю ситуацію, використовуючи максимальну кількість відчуттів (зорових, слухових, нюхових, тактильних, смакових, кінестетичних, статичних, температурних, органічних, больових), щоб якомога живіше уявити „А”. Після того як студенти представили в розумі „А”, тренер перевів їхній фокус на „Се”, тобто емоційну реакцію. Далі учасники почали зосереджуватись на своїх емоціях, які в них виникають, коли

вони представляють ситуацію „А”. Студентам не варто було придумувати емоцію, вона повинна була з'явитися сама. Наприклад, Ігор, Олена і Алла відчували емоцію гніву; Світлана – спокою; Тамара, Євген і Юлія – страху; Олена – подиву; Олександр, Ольга і Катерина – радості; Артем – презирства.

Концентрація на думках, що призводять до емоцій, які вийшли з-під контролю, є наступним етапом, який пройшли студенти. Тренер попросив учасників тренінгу зосередитися на своїх думках і запитав їх: „Що Ви говорите собі прямо зараз про „А” такого, що призводить до емоції „С”? Нехай це будуть перші розумі думки, що у Вас виникли”. На цю роботу було відведено 30 хвилин.

Наведемо приклади концентрації студентів на своїх думках. Ігор сказав: „Я повинен виразити свої почуття”, а Артем: „Я виражаюсь”. На цьому етапі для ознайомлення слухачів з їхніми поверхневими переконаннями, студенти їх записували, а потім поверталися до уявної концентрації. Далі тренером ставилися такі запитання: «І що з того, що ... ?» або «Чому це так важливо, щоб ... ?» Ті самі питання продовжували задаватися, поки не була знайдена ключова відповідь. Тренер вислуховував відповіді учасників і чекав доти, поки думки не виникли в уяві студентів. У людини звичайно буває серія центральних ідей. Працюючи над зміною переконань, краще не починати відразу із центрального. Воно занадто віддалене від сприйманих безпосередньо переконань і особистістю звичайно не усвідомлюється. Надалі серія центральних ідей, переконань учасників, яка є ірраціональною, починає усвідомлюватись як неправомірна.

Отже, при створенні прикладів із власного життя тренер пояснив студентам важливість їхніх думок і вони переконалися, що саме їхні думки викликають небажані емоції. Учасники тренінгу склали списки центральних переконань і зрозуміли необхідність вирішення травмуючих ситуацій за допомогою формули „АВС”.

Таким чином, за допомогою заняття 2. „Визначення переконань” студенти краще зрозуміли важливість своїх переконань, стимулів, емоційних і

поведінкових реакцій. Залежно від успішних чи невдалих очікувань формується відношення особистості до світу. Зосереджуючись на проблемній ситуації, людина починає краще її розуміти і представляти як слід було себе поводити. Учасники зрозуміли сутність тих швидкоплинних думок, які дозволили їм діяти.

Наприкінці семінару-тренінгу підбивалися підсумки роботи групи (10 хвилин). Кожен учасник тренінгу розповів про свої враження, почуття, емоції, які виникли під час роботи. Студенти зазначили, що вони отримали нову інформацію з проблем розпізнавання емоцій за виразом обличчя та їхнього регулювання, зрозуміли ефективність тренінгової роботи, дізналися про основні методи і техніки когнітивної психотерапії. На думку учасників, семінар-тренінг виявився ефективним, слухачі висловили побажання про проведення наступного аналогічного практичного заняття.

Висновки

Управління власними емоціями відбувається за допомогою різноманітних засобів. К. Ізард описав три способи реалізації цього процесу, а саме: 1) управління за допомогою іншої емоції; 2) когнітивна регуляція та 3) моторна регуляція. Якщо сильні емоції, які студент пережив у певній ситуації, закріплюються, перетворюються на нав'язливі, то для їх усунення потрібно застосовувати когнітивну психотерапію. У ході вправ студенти зрозуміли, як їхні переконання, а не зовнішнє середовище породжують ті або інші емоції, а також те, що ірраціональні переконання та ідеї можуть спровокувати некеровані емоції, що заважають ефективній взаємодії із оточуючими людьми. Для того, щоб викликати бажану емоцію студентам потрібно правильно оцінювати значущість події та мати попередньо підготовлені стратегії для зниження надмірного збудження, зменшення рівня страху можливості отримати несприятливий результат, а також створювати оптимальні умови для вирішення проблеми. Навчання студентів управлінню емоціями методами когнітивної психотерапії сприяло зміненню напрямку думок студентів, вони відчули себе щасливішими, по-іншому стали сприймати життєві ситуації.

Література

1. Бек. А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – СПб. : Питер, 2003. – 298 с.
2. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю.Н. Емельянов. – Ленинград : Изд-во Ленинградского университета, 1985. – 166 с.
3. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард; [Пер. с англ. А. Татлыбаева]. – СПб.: Питер, 2000. – 460 с.
4. Ковалькова Т.О. Врегулювання емоційного стану засобами когнітивної психотерапії / Т.О. Ковалькова // Наукоємні технології: матеріали науково-технічної конференції студентів та молодих учених, 20-24 листопада 2006 р.: тези доп. – К.: НАУ, 2007.– С. 67.
5. 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.
6. Трофаїла Н. Д. Емоційний розвиток дітей дошкільного віку / Н. Д. Трофаїла // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер.: Педагогічні науки: Збірник наукових праць. – Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2014. – Вип. 1.45 (106). – С. 155-158.