

# ВРЕГУЛЮВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ-АВІАТОРІВ ЗАСОБАМИ КОГНІТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

**Любов Помиткіна,**  
кандидат психологічних  
наук, доцент кафедри  
авіаційної психології  
гуманітарного інституту НАУ,  
**Тетяна Ковалькова,**  
студентка IV курсу  
факультету психології  
та соціології ГМІ НАУ

*У статті подані сучасні психологічні підходи до врегулювання емоційного стану особистості засобами когнітивної психотерапії. Пропонується аналіз зв'язку емоцій з когнітивною структурою особистості. Представлені дані тренінгової роботи з когнітивної психотерапії.*

## **Постановка проблеми**

Цілий ряд професій висувають вимоги до вміння особистості керувати своїми емоціями й адекватно визначати емоційні стани та виразні рухи оточуючих людей. Розуміння реакцій інших людей і правильне реагування на них в умовах спільної діяльності – невід'ємна частина успіху в багатьох професіях. Нездатність домовитися, зрозуміти іншу людину, увійти в її положення може призвести до повної професійної некомпетентності. Особливо необхідною є ця якість для людей, у професіях яких спілкування займає найважливіше місце (наприклад, лікарів, особливо психотерапевтів, керівників, учителів, тренерів, слідчих, дипломатів, соціальних працівників, менеджерів та ін.).

Емоція мотивує. Вона мобілізує енергію, і ця енергія в деяких випадках відчувається суб'єктом як тенденція до поштовху, до дії. Емоція керує думкою, фізичною активністю індивіда, направляє її у певному напрямі. Емоція регулює і фільтрує сприйняття особистості. Щастя примушує людину сприймати світ через „рожеві окуляри”: радіти щоденним речам і йти по життю легкою ходою [3, с. 27].

Коли емоція виникає як відгук на певний ментальний образ, чи то символ, чи поняття, чи думку, говорять про виникнення зв'язку між почуттям і думкою, або про афективно-когнітивну структуру. У дорослої людини емоції дуже часто пов'язані з ментальними образами і тому дослідники нам пропонують образами акцентувати увагу на регуляторному виникненні певної емоції у відповідь на певний образ, що призводить до формування афективно-когнітивної структури. Одразу ж помічаємо – при всій важливості когнітивної складової, саме емоція забезпечує мотиваційний заряд структури особистості [3, с. 28].

Дослідженням емоційного стану займалися такі вчені: Холт, Даффі, Спенсер, Лазарус, Ліндслі, Арнольд. У 1964 р. П.В.Сімонов на основі психофізіологічних експериментів розробив емоційну теорію. Д.Прайс і Дж.Баррелл в 1984 р. в результаті кількісної обробки даних психологічних дослідів виявили „загальний закон людських емоцій”, який дозволяє реєструвати прояви емоцій (міміка, голос, зміни фізіологічних функцій і електричної активності мозку) в якості індикатора потреб людини і ступеня їх задоволення. На сьогоднішній день проблема регуляції емоційного стану методами саме когнітивної психотерапії залишається не вивченою повною мірою.

Найбільш загальним і фундаментальним принципом людської поведінки є те, що емоції заряджають енергією і організують мислення та діяльність.

Позитивна інтенсивна емоція може викликати у людини прилив енергії, негативна – розлад психічних процесів: навіть втрату працездатності. Певна емоція змушує людину діяти. Емоції безпосередньо впливають на сприйняття людини, на те, що і як вона бачить і чує. Наприклад, страх звужує сприймання, заставляючи бачити тільки об'єкт страху чи, можливо, тільки шлях спасіння від нього. Це єдине, що людина може сприймати, єдине, чим зайнятий її мозок, коли вона відчуває страх.

Отже, врегулювання емоційного стану є дуже важливою складовою функціонування організму людини. Воно може відбуватися найбільш

ефективно саме засобами когнітивної психотерапії, тому що когнітивний процес є ініціатором емоції, оскільки думка викликає емоційний прояв. Але ми пропонуємо дослідження проблеми в контексті когнітивної психотерапії.

**Метою данної статті є** висвітлення адекватних шляхів дослідження емоційного стану студентів-авіаторів засобами когнітивної психотерапії.

Аналіз літературних джерел показав, що засобами когнітивної терапії можна:

- контролювати дисфункціональні (ірраціональні) думки;
- усвідомлювати зв'язки між когніціями, афектами й поведінкою;
- вивчати аргументи «за» й «проти» дисфункціональних автоматичних думок;
- замінити дисфункціональні автоматичні думки більше реалістичними інтерпретаціями;
- ідентифікувати й змінювати переконання, які призводять до перекручування досвіду [8, с. 498].

Як правило, когнітивну терапію використовують для виправлення помилкової переробки інформації й допомоги клієнтам у модифікації переконань, які підтримують неадаптивну поведінку й емоції. Когнітивна терапія спочатку націлена на зняття симптому, включаючи проблемну поведінку й логічні перекручування, а її кінцевою метою є усунення систематичних упереджень у мисленні. Когнітивна терапія є підходом, центрованим на сьогодні. Вона директивна, активна, орієнтована на проблему.

Слід зауважити, що когнітивний підхід найбільш придатний для людей зі здатністю до інтроспекції й до міркувань про свої думки та фантазії. Як правило, когнітивну терапію застосовують як єдиний засіб при психотичній депресії і взагалі при психозах [8, с. 498].

Отже, сучасна практика психологічної підготовки особистості до різних видів діяльності, соціальне навчання, зокрема тренінговим програмам, дозволяє розвинути навички компетентності у спілкуванні, найважливішою складовою якого є сприйняття і розуміння людьми один одного.

## Основний матеріал

Як відомо, взаємовідносини людини з навколишнім світом самою людиною не тільки розуміються й відбиваються в діях, але й виражаються у вигляді емоцій та почуттів. Переживання, як і пізнання, є проявом свідомості, тобто відбиття реального світу. Але, якщо відчуття й сприйняття відображають реальний світ при безпосередній його дії на органи чуттів, а мислення опосередковано відбиває зв'язки й відносини між предметами і явищами реального світу, то емоції й почуття відбивають не тільки самі по собі ці предмети і явища, а й відносини.

Емоції - це відбиття об'єктивних відносин, у яких предмети і явища реального світу перебувають у зв'язку із потребами і цілями діяльності людини, що їх переживає. При цьому ці об'єктивні відносини людина суб'єктивно переживає як своє ставлення до предметів й явищ, що викликають емоції.

Як будь-яке психічне явище емоції можуть проявлятися у трьох формах, що залежать від їхньої тривалості: у формі короткочасних процесів, більш тривалих станів і стійких властивостей особистості. Разом із тим емоції виконують найважливішу роль саморегуляції стану організму в процесі його взаємодії із середовищем.

Ізардом, Рандалом, Фоксом у 1965 р. був проведений експеримент, в якому досліджували вплив емоцій на перцептивно-когнітивну сферу особистості. Досліджувані були поділені на дві групи. З однією групою експериментатор звертався люб'язно, по відношенню до іншої – проявляв ворожість. Усім досліджуваним були роздані стереоскопи, через які їм пропонувалось розглянути фотографії людей у різних емоційно-експресивних станах. Експериментатор у випадковому порядку вставляв в апарати пари фотографій із зображеннями життєрадісних і агресивних людей, а досліджувані оцінювали стани людей, зображених на них. При цьому роздратовані досліджувані з тієї групи, до якої експериментатор відносився не люб'язно, частіше бачили в стереоскопі злі і сердиті обличчя, а досліджувані з контрольної групи, навпаки, частіше оцінювали стани людей, зображених на

фотографіях, як радісні і задоволені. Цей експеримент продемонстрував, що емоції можуть впливати на перцептивну і когнітивну сфери людини [4, с. 38].

Розглядаючи діяльність людини в особливих умовах, зауважимо, що контроль за тілесними змінами, що супроводжують протікання переживань пілотів у процесі навчання або у ході виробничих польотів, може багато в чому допомогти інструкторові або командирові зрозуміти глибину виникаючих переживань у підлеглого, ступінь їхньої виразності й причини, що викликають або знімають їх. Так, наприклад, збліднення, стискання зубів, зміна блиску очей, зміни на обличчі досить показові для особливо важких, відповідальних моментів у діяльності, та й у житті пілота.

Незграбність і скутість, різке погіршення координації рухів, широко розкриті немиготливі очі, у яких "застигли переляк і паніка", "заціпеніння" - картина, що говорить без слів командирові, інструкторові про великий ступінь напруженості пілота в польоті [5, с. 95].

Аналізуючи переживання, властиві людині в конкретному виді діяльності, у тому числі й у специфіці повітряної праці, треба насамперед розібратися в змінах зовнішнього світу, що впливали на нього, відбиттям чого з'явилися ці переживання. Причина початку емоційного процесу завжди лежить у зовнішньому світі, а кінцем його є вплив на хід і результат виконуваної діяльності. Тому, вивчаючи роль емоції в конкретному випадку діяльності курсанта або пілота, необхідно зробити:

- аналіз ситуації, що викликала переживання;
- відношення переживання до цілей і мотивів виконуваних у момент переживання дій або діяльності в цілому;
- аналіз сполучення часу переживання із цією ситуацією;
- виявлення зв'язку з раніше пережитим (вплив емоційної пам'яті);
- виявлення ступеня інтенсивності переживання і його коливання;
- аналіз тілесних проявів переживання;
- аналіз суб'єктивного змісту переживання;

- встановлення ступеня активності особистості пілота під час переживання й у попередній час;
- аналіз впливу переживання на виконувану діяльність [6, с. 110].

Ще в середині минулого століття стали розрізняти три пари найбільш простих емоційних станів, що проявляються й у льотній діяльності: задоволення - невдоволення, напруга - розслаблення, порушення - заспокоєння. Помилково вважати, що всі інші емоції людини є тільки довільними комбінаціями цих трьох пар "основних" емоцій. Людські емоції й почуття являють собою досить багатогранні й тонкі реакції особистості на фізичне й суспільне середовище. Вони розвиваються і якісно ускладнюються як у процесі впливу зовнішнього світу на людину, так і в процесі активного, цілеспрямованого впливу людини на зовнішній світ, на інших людей і на самого себе. Але все-таки в ряді проявів емоцій у льотній діяльності можна вловити превалювання того або іншого емоційного стану із зазначених трьох пар.

Почуття закріплювалися з покоління в покоління. Н.И.Аствацатуров назвав першу групу корковими (або "гностичними") емоціями, а другу таламічними (або "протопатичними"). И.П.Павлов вважав, що перші треба називати почуттями, а тільки другі - емоціями. Хоча частіше можна говорити тільки про перевагу того або іншого із цих компонентів, уміти виявляти їх практично дуже важливо й в експертному й у педагогічному плані. Перші емоції легше формуються, або, навпаки, викорінюються за допомогою словесного впливу; вони більше підконтрольні вольовому зусиллю. Другі, як правило, тільки витісняються іншими, більше складними. У жодному із практично досліджуваних переживань курсантів і льотчиків не доводиться зустрічатися з одним із зазначених переживань.

Більшість емоцій, пов'язаних з льотною діяльністю, визначаються складними сполученнями безумовно рефлексорних й умовнорефлексорних механізмів емоцій у польоті. Емоції, пов'язані умовнорефлексорними механізмами з виконанням певної навички, перетворюють у пілотів навичку в

дію, виконання якої стало потребою. Емоційна насиченість льотної діяльності сприяє переходу багатьох льотних навичок у звички. Так, Г.Д.Нілов (1948), досліджуючи 160 пілотів, виявив у них 1342 прояви звичок; він описав 115 найпоширеніших серед пілотів різних видів авіації льотних звичок й 40 звичок, властивих тільки пілотам певних видів авіації. При цьому, за даними дослідника, у пілотів які літають у повітрі до 1000 годин переважають звички, що представляють ізольовані, відносно прості дії, а в пілотів з більшим нальотом - звички, що представляють собою складні системи дій.

Когнітивний підхід до емоційних розладів змінює погляд людини на саму себе і власні проблеми. Відмовившись від уявлень про себе як про безпомічне породження біохімічних реакцій, сліпих імпульсів чи автоматичних рефлексів, людина отримує можливість побачити в собі істоту, не тільки схильну породжувати помилкові ідеї, але і здатну відмовитися від них або виправити ці ідеї. Тільки визначивши і виправивши помилки власного мислення, людина може створити для себе життя з більш високим рівнем самовдосконалення.

Ми визначили, що головна концепція когнітивної терапії полягає в тому, що вирішальним фактором для виживання організму є переробка інформації.

Когнітивним зсувам сприяють специфічні позиції (основні переконання), які спонукають людей в певних життєвих ситуаціях інтерпритувати свій досвід. Наприклад, людина, для якої ідея можливості раптової смерті відіграє особливе значення, може почати інтерпретувати нормальні тілесні відчуття як сигнали насуваючої смерті, якщо вона пережила епізод, який був забарвлений негативними емоціями.

У терапевтичній діяльності взаємодіють когнітивний, емоційний і поведінковий канали, однак когнітивна терапія підкреслює ведучу роль когніцій у виникненні та підтримці терапевтичних змін.

Зауважимо, що когнітивна терапія показана тим пацієнтам, які можуть фокусуватися на власних автоматичних думках, при наявності достатньої волі

до видужання. Цей вид психотерапії, як і багато інших, розрахований на «психологічного» клієнта, тобто психічно витонченого, здатного до рефлексії й бажуючого нею займатися. Когнітивна терапія може бути показана тоді, коли пацієнт бере на себе відповідальність за розпізнавання зв'язків емоцій і за зміну думок.

У ході дослідження визначились фактори, що ускладнюють реалізацію когнітивної терапії:

- негативні переконання про когнітивну терапію й терапевта;
- високий рівень тривоги в пацієнта;
- відсутність згоди з метою терапії;
- «недостатня» психічна організація клієнта, його нездатність до рефлексії, до організації психотерапії як дослідницького процесу;
- психічна неадекватність (продуктивний психопатологічний процес — галюцинації т.і.).

Спочатку когнітивна терапія використовувалася в індивідуальній формі, тепер вона використовується у сімейній терапії (терапії подружніх пар), а також у груповій формі. Вона може застосовуватися в сполученні з фармакотерапією в амбулаторних і стаціонарних умовах.

### **Практична частина**

Нами був проведений тренінг зі студентами-авіаторами 3 курсу Національного Авіаційного Університету, в ході якого використовувалися такі техніки когнітивної психотерапії: "Надання доказів того, що думки визначають емоції", „Кращі приклади із власного минулого клієнта”, „Визначення очікувань”, „Визначення схованого знання”, „Пояснювальний стиль”. Студентам пропонувалось виконати техніки когнітивної психотерапії, які були представлені в ігровій формі.

Перший крок у будь-якій когнітивній терапії - довести клієнтові важливість напряму думок. Це досягається за допомогою формули АВС. Щоб прояснити ситуацію треба почати із двох простих формул.

Стара формула:



A————>C

Різні літери позначають різні явища.

- «А» - позначає подію, що активізує, ситуацію, у якій ви опинилися, поштовх із зовнішнього світу, стимул - усе, що обумовлює процес реагування в цілому.

- «С» - позначає або ваші емоції, або поведінку. С - наслідок А. Це можуть бути почуття або дії. Стара теорія стверджує, що «А» викликає «С», що зовнішня ситуація викликає внутрішні почуття й змушує вас діяти певним чином.

Правильна ж формула наступна:

A————>B————>C

- «В» - позначає когніції, переконання, установки. «В» позначає наші уявлення про ситуації, думки, образи, сприйняття, уяву, інтерпретації й висновки, які ми робимо відносно «А».

Ця формула була пояснена студентам на прикладах із життя. Наприклад, Катерина пригадала, коли у неї занедужав живіт, їй стало страшно. Ігора оштрафували за перевищення швидкості, і він сильно розлютився. Тетяна зникла, коли її друзі помітили, що вона плаче при перегляді романтичних сцен фільму і т.і. Студенти стали розуміти, що саме їхні думки викликають хворобливі емоції.

Техніка. Надання доказів того, що думки визначають емоції.

Згідно цієї техніки треба створити емоцію прямо „зараз”. Ми показуємо студентам, що їх переконання, а не зовнішнє середовище породжує ті або інші емоції. Продемонстрували як клієнт може відчувати себе щасливим, не перетворюючи нічого у своєму оточенні, дитинстві або біохімії, а тільки змінюючи напрямок думок.

Для того щоб це зробити був даний повний опис будь-якої сцени, у якій задіяні сенсорні модальності. Чим більше відчуттів студент використав у своїй уяві, тим краще. Звичайно, сцена повинна бути скоріше приємною, ніж навпаки. Ми могли створити будь-який опис. Студентів попросили представити цю сцену настільки яскраво, наскільки це можливо. Після

проведення данної справи 60% студентів почали замислюватись про те, що саме їхні переконання породжують різні емоції. 40% студентів вирішили не так швидко змінювати хід своїх думок.

Вправа „Кращі приклади із власного минулого клієнта”.

Коли студенти уже мають уявлення про силу В (когніції, переконання, установки) зі свого власного життя, корисно буде нагадати їм про те, що вони вже знають. Ми запропонували згадати моменти, коли вони або чимсь сильно стурбовані, вражені, або засмучені, але що більше не має над ними влади - те, що вони змогли перебороти. Студенти зосередилися на первісній події й визначили А і С. Вони змальовували ситуацію, поки вона не прояснилася в їхній свідомості, а потім ми попросили студентів відновити В. Були представлені запитання: „Що ви говорили собі, коли були так засмучені? Що такого ви говорите самим собі зараз, у що не вірили колись?”. Останнє запитання допомагає сконцентруватися на тому, у чому люди переконані. На сьогоднішній день, аналізуючи приклади з власного життя студентів, ми можемо сказати, що деякі почали себе почувати стурбованими, інші навпаки веселими, але в цілому відбулося розуміння своїх емоцій і варіантів покращення свого емоційного стану.

Метод „Визначення очікувань”.

Техніка “Визначення очікувань – яскраве підкреслення реалістичності очікувань людей”.

Окремі В з'являються до того, як трапляється А. Найчастіше це глобальна філософія, або погляд на світ, що обумовлює те, яким чином студенти зустрічають подію.

--В---А----Се---Сп—> Очікування

А — подія, що активує, або стимули;

В — когніції й переконання різних видів (у цьому випадку це очікування);

Се — емоційна реакція, те, що ми відчуваємо;

Сп - поведінкова реакція, те, що ми робимо.

Очікування — це те, що студенти хочуть від себе, від інших і від світу в цілому. Це критерії, які вони використовують, щоб вирішити, чи були вони успішні або ні. Це їхні власні уявлення про те, як вони повинні поводитися. У студентів були занижені і завищені очікування щодо себе, інших або світу. Коли вони мають потребу в досягненні бажаного, то очікування стають вимогами. Студенти зробили висновок, що нереалістичні очікування є єдиною причиною емоційних проблем. Після проведення данної техніки студенти сформували свої очікування і краще стали розуміти емоційні реакції, які вони відчують. Студенти зосереджувались на проблемних ситуаціях і визначали найкращий і найгірший результат.

Техніка „Визначення схованого знання”.

• --а---се---в---сп——> Сховане переконання

Студентів попросили зосередитися на тому випадку, коли востаннє вони поводитися імпульсивно. Вони шукали поведінку, а не думку або емоцію. Деякі вибрали ситуацію, коли вони лягнули дверима, інші проклинали когось, або тікали від якої-небудь небезпеки.

Студентам треба було пригадати ті швидкоплинні думки й ключові когніції, які дозволили їм діяти. Ось деякі з них: «Я повинен виразити свої почуття», «Я не можу їх контролювати», «Це правильний образ дій», «Так, я зможу уникнути покарання», «Я не винен, щось змусило мене зробити це», «Я повинен зробити це», «Я зобов'язаний так діяти», «Я не можу уникнути цього», «Я бажаю це зробити».

Потім вони зосередились на одній з думок й намагалися змінити її і переконалися, що вони знайшли потрібну когніцію. Студенти уявляли, що вони думають протилежним чином. Вони уявили собі цю сцену так жваво, наскільки це можливо. Їх запитали: «Якби Ви думали по-іншому, Ви б однаково так поводитись?». Студенти відповіли, що ні, вони не поводитись би подібним чином. Виходить, ми знайшли їх сховане знання.

Техніка „ Пояснювальний стиль”.

- --А--Се---В---Сп---В ———> Стиль пояснення

Студенти склали список своїх центральних проблем. Наприклад: «У мене неприємності у взаєминах». Деякі з них є довгостроковими й навряд чи зміняться. Наприклад: «Я буду завжди псувати відносини», або «Я зазнаю труднощів прямо зараз». Виділені глобальні проблеми у порівнянні зі специфічними. Наприклад: «У мене ні з ким не може бути гарних взаємин», або «У мене неприємності у відносинах з Олегом». Деякі впевнені в тому, що самі сприяли виникненню своїх проблем, а інші думають, що їх створили якісь зовнішні сили. Наприклад: «Щось не так у мені, якщо в мене проблеми в спілкуванні» і «Мені не таланить із взаєминами». Студенти знайшли альтернативні пояснення. Вони оцінили свої проблеми як внутрішні і постійні, перетворили їх у зовнішні й тимчасові.

### **Висновки**

У результаті проведеного тренінгу студенти зрозуміли, наскільки важливий напрям їхніх думок. Клієнти стали відчувати себе щасливими, не змінюючи чогось глобального у своєму житті, лише коригуючи напрям своїх думок. Зосередження на первісній події, визначення А і С, змалювання ситуації до повного прояснення у свідомості і врешті-решт відновлення В – це і є доказом того, що думки визначають емоції.

Студенти зробили висновок, що нереалістичні очікування є найвагомішою причиною емоційних проблем. За технікою „Визначення схованого знання” ми знаходили потрібні когніції. Завдяки списку центральних проблем вдалось знайти альтернативні пояснення, оцінити проблеми як внутрішні і постійні, перетворити їх у зовнішні й тимчасові. Завдяки тренінгу студенти навчилися розбиратися у ситуаціях, емоційних реакціях і своїй поведінці.

Висвітлення адекватних шляхів дослідження емоційного стану студентів-авіаторів засобами когнітивної психотерапії триває.

Вивчення ситуації, що викликала переживання, вплив емоційної пам'яті, аналіз ступеня активності пілота під час негативної події або після неї, аналіз

впливу переживання на діяльність – ці положення були вивчені в ході практичної роботи. Дослідження триває.

### **Список використаної літератури:**

1. Бек А. Когнитивная психотерапия – депрессии.- М.,1979.
2. Додонов Б.И. В мире эмоций – Киев, издательство политической литературы Украины, – 1987.
3. Изард К.Э. Психология эмоций - СПб.: Питер, 2006 – 464 с.; ил., Проспект, 2003.
4. Немов Р.С. Психология: Учебн. для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – кн. 2.: Психология образования. – 608 с.
5. Платонов К.К., Гольдштейн Б.М. Психология личности пилота: редакционно-издательский отдел, 1979 – 290 с.
6. Платонов К.К. Психология летного труда: Военное изд. Мин. обороны Союза ССР Москва, 1960 – 351 с.
7. Помиткіна Л.В. Психодинамічна неконгруентність: діагностика, корекція та консультування: Монографія. – К.: Книжкове видавництво НАУ, 2007. – 180 с.
8. Таланов В.Л., Маякина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – СПб.: Сова, М.:ЭКСМО, 2005-928 с.
9. Эллис А. Рационально-эмотивна терапія. – М.:1973.
10. Ellis A. Grieger R. (Eds.) Handbook of rational – emotive therapy. New York: Springer, 1977.
11. Mc Mullin R., Yiles T. Coguitive-behaviour therapy: A restructuring approach. New York: Grune and Stratton, 1981.