

На нашу думку, усвідомлення значення цих понять сприяє розробці психотехнологій, що допомагають людям ефективно адаптуватися до сучасних умов, зберігаючи психологічне благополуччя та стійкість до стресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гришин Є. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія». Вип. 64. С. 62–81. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3635>
2. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практ. посіб. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
3. Дворніченко Л. Л., Кононенко О. І., Любіна Л. А., Медянова О. В., Шкраб'юк В. С. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. Вип. 10 (28). С. 601–611.
4. Гуцол К., Чиханцова О. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практ. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ МЕТОДАМИ КОГНІТИВНОЇ ТЕРАПІЇ

Назарук Н. В., Васьківський З. Р.

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
(м. Івано-Франківськ)*

natalia.nazaruk@pnu.edu.ua, zakhar.vaskivskyi.22@pnu.edu.ua

Сучасна особистість постійно перебуває у непередбачуваних та неконтрольованих життєвих ситуаціях, які впливають на подальше функціонування у світі. Загрози складних обставин вимагають від особистості вибрати шляхи нормалізації ситуації та мобілізації енергії для реалізації запланованого. Емоції відповідають за стимулювання та скерування енергії на виконання певної діяльності, тому впливають на уявлення про обставини, пріоритетність цілей і шляхів їх виконання. Зв'язок емоцій, думок і поведінки вивчає когнітивна психологія. Згідно її теоретичних положень, емоції здатні змінити вектор уявлень про об'єкт або вплинути на поведінку, що актуалізує патерни ефективної взаємодії з емоціями для ефективного подолання проблемних ситуацій.

Метою наукового дослідження є підбір технік оптимізації психоемоційного стану особистості методами когнітивної терапії для полегшення функціонування та нормалізації реакцій на складні життєві випадки.

Роберт Ліхі, керівник Американського інституту когнітивної терапії у Нью-Йорку, описав сімнадцять когнітивних викривлень, які впливають на уявлення про світ та прийняття рішень особистості: «вгадування» думок, передбачення майбутнього, катастрофізація, навішування ярликів, знецінювання позитивного, негативний фільтр, генералізація, дихотомічне мислення, зобов'язання, персоналізація, звинувачення, упереджені порівняння, орієнтація на жаль, патерн «що буде у разі», емоційне обґрунтування, нездатність до спростування і зосередженість на осуді [3, с. 86-87].

У статті висвітлено сутність і техніки подолання катастрофізації та емоційного обґрунтування. Описані когнітивні викривлення виникають через хибне уявлення про емоції, їх роль, особливості та правила взаємодії з ними.

Катастрофізація – це впевненість про критичну нестерпність події в майбутньому, що викликає страх певної події і уникання прямого роздуму чи стикання з нею («Буде просто жахливо, якщо у мене нічого не вийде»). Катастрофізація є проявом слабкої регуляції емоцій та негативного уявлення про функції негативних емоцій.

Емоційне обґрунтування – це вплив сильних почуттів на інтерпретацію реальних подій («Я почуваюсь розлюченим – отже мене образили»). Емоційне обґрунтування посилює домінуючу емоцію, викликаючи неадекватну для даних подій реакцію

Тема класифікації емоцій досліджувалась багатьма дослідниками (К. Ізард, П. Екман, Е. Берн та інші), що призвело до наявності безлічі моделей, в яких є подібності у визначенні та наданні ролей певним емоціям. Марк Лівін та Ілля Полудьонний у своїй праці «Простими словами: як розібратися у своїх емоціях» описали сутність двадцяти емоцій. Ми сконцентрували увагу на таких емоціях як тривога, страх, горе, злість, оскільки вони найчастіше взаємодіють з катастрофізацією та емоційним обґрунтуванням.

Роберт Ліхі є засновником терапії емоційних схем – це психотерапевтичний підхід, спрямований на зміну схем уявлень про природу та особливості прояву емоцій для нормалізації взаємодії з ними. Ми висвітлили опис вимірів емоційних схем як перший етап перед використанням технік подолання описаних когнітивних викривлень.

Для покращення психоемоційного стану людини потрібно ознайомитися з емоціями, які здатні найглибше вплинути на психологічну перевагу в бік виникнення певних неефективних уявлень про себе та оточення з позиції функцій даних почуттів.

Злість є показником наявності порушення тілесної або психологічної межі. Ціллю злості є направлення енергії на відновлення виконання особистих прав обставинами через контакт з її

порушником згідно певних соціальних норм чи контексту ситуації [1, с. 17-18].

Страх активується при появі об'єкту, чії дії напряду шкодять людині через контакт з нею, а також при зникненні захищаючого фактору від певної проблеми. Він спрямовує енергію на уникнення чи мінімізацію контакту особистості з предметом страху. Тривога є різновидом страху і виникає при недостатній інформації про впливаючий на особистість об'єкт з метою стимуляції дослідити особливості дій предмету тривоги [1, с. 69-75].

Горе виникає при втраті чинника, який забезпечував стабільне та комфортне існування особистості. Чим ціннішим є втрачений чинник, тим сильніше горе (наприклад, при втраті певного періоду життя відчуватиметься інтенсивне горе) [1, с. 233-234]. Енергія горя спрямована на адаптацію людини до життя без втраченого об'єкту через пошук рівнозначного заміника шляхом гальмування думок, які не зв'язані з предметом горя.

Окрім функції, яку виконує кожна емоція і потреби ознайомитись з ними, для оптимізації психоемоційного стану, є властивості емоцій як психічного процесу. Нереалістичні уявлення про сутність емоцій порушує ефективну взаємодію з ними, тим самим призводячи до виникнення вищеописаних когнітивних спотворень. У терапії емоційних схем описано десять вимірів особливостей емоційного процесу: зрозумілість, валідація, диференціація, цінності, контроль, раціональність, тривалість, консенсус, прийняття, прояв почуттів. Ми сконцентрували увагу на чотирьох вимірах по причині їх універсальності для інших психічних процесів [2, с. 66-67]:

Диференціація проявляє себе як розуміння причини виникнення певної емоції. Виходить з предметності кожної емоції і реалізується через знання про функцію кожної емоції. При порушенні зникає з'являється уявлення про безглуздість емоційних проявів.

Тривалість проявляє себе як оцінка часу впливу певної емоції на життя людини. Адекватне уявлення про даний вимір формується через досвід взаємодії з впливом емоції з використанням рефлексії і виведенням особливостей їх прояву. При недооцінці тривалості дія емоції буде неочікувано паралізуючою на діяльність. Переоцінка призведе до фобічної реакції на шанс отримати певну емоцію у вигляді уникнення «небезпечних» ситуацій.

Контроль є уявленням про здатність до доцільних дій при наявності інтенсивного емоційного стану. Недооцінка чи переоцінка вплине на поведінку людини в тому ж вигляді, як при оцінці тривалості почуттів.

Зрозумілість є здатністю визначити наявність певного емоційного стану у себе на даний момент чи в певних минулих подіях.

З ослабленим виміром особистість не зможе задовільнити потребу, на яку вказує почуття, що призведе до накопичення енергії у вигляді афекту чи психосоматичних симптомів.

Окрім оптимізації взаємодії з емоційним станом шляхом здобуття знань про характеристики його як психічного процесу для подолання когнітивних спотворень використовують техніки зміни негативних думок, які пропонує когнітивна терапія. Для нейтралізації катастрофізації використовують:

Вертикальний спуск. Думка, яка може відображати один з варіантів реальності, продовжується через питання «Якщо це трапиться, значить» до стану, коли продовжувати причинно-наслідковий зв'язок буде неможливо – це буде глибинне переконання, яке викликає негативні уявлення [3, с. 89].

Викликання нудьги. Протягом десяти хвилин проговорюйте варіант події, який викликає у вас найбільший дискомфорт. Оцініть рівень тривоги до і після проговорювання [3, с. 368].

Техніки для нейтралізації емоційного обґрунтування:

Експресивне письмо. Подумки поверніться до переживання свого емоційного стану і подій, які підтверджують його істинність. Спробуйте протягом двадцяти хвилин написати в зошиті в найдрібніших деталях усі свої переживання і деталі подій на даний момент [3, с. 606].

Щоденник емоцій. Протягом тижня кожний день відмічайте ті емоції, чий прояв ви відчули протягом доби і ті думки чи уявлення, які виникали у вас під час їх дії. В кінці тижня проаналізуйте чи є зв'язок між певним емоційним станом і уявленнями про події [3, с. 635].

Отже, катастрофізація та емоційне обґрунтування є частими перешкодами на шляху оптимізації психоемоційного стану особистості. Для їх розуміння та подолання потрібно ознайомитись з функціями емоцій таких як злість, страх, горе, тривога та інші. Також усвідомлення та осмислення властивостей емоцій покращує контакт з ними, що відображають такі характеристики як диференційованість, контроль, тривалість, зрозумілість та інші. Для нейтралізації описаних когнітивних спотворень доцільно використовувати методи когнітивної терапії. Зокрема, техніки «Вертикальний спуск» та «Викликання нудьги» для утилізації катастрофізації, а також «Експресивне письмо» й «Щоденник емоцій» для подолання емоційного обґрунтування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лівін М., Полудьоний І. Простими словами: як розібратися у своїх емоціях. Київ: Наш формат, 2024. 264 с.
2. Ліхі Р. Л. Терапія емоційних схем. Київ: Науковий Світ, 2023. 443 с.
3. Ліхі Р. Л. Техніки когнітивної психотерапії. Київ: Науковий Світ, 2023. 748 с.