

Божок Н.О.

Особливості психокорекційного впливу на розвиток фрустраційної толерантності у студентів

Фундаментальні аспекти раціонально-емотивної поведінкової терапії (РЕБТ) А. Еліса та когнітивно-поведінкової терапії А. Бека (КПТ), що є в основі нашого дослідження, спрямовані на мінімізацію емоційних розладів та трансформацію саморуйнуючих тенденцій особистості за рахунок змін у когнітивних, емоційних та поведінкових стратегіях особистості. Таким чином, сублімація вищезазначеного веде до формування високої фрустраційної толерантності та самоактуалізації особистості, а отже до повноцінного, щасливого життя. Юнацький вік є найбільш сензитивним до стресових та фруструючих станів, як результат формування високої фрустраційної толерантності є необхідною запорукою до формування психологічно стійкої, адаптованої та самоєфективної особистості студента.

Результати констатувального етапу дослідження виявили причини, які нівелюють формування високої фрустраційної толерантності студентів. За допомогою спеціально відібраних методик ми проаналізували та визначили компоненти раціональності, комбінація яких складає компетенцію високої (низької) фрустраційної толерантності, самовартість (самооцінку) особистості та типи реакцій на фрустраційні ситуації різних типів і напрямків.

Головною метою заключного етапу дослідження виступає розробка та апробація психокорекційної програми спрямованої на формування компетенції високої фрустраційної толерантності у контексті реструктуризації нерациональних когніцій у раціональні, зниженні психічного напруження, формуванні позитивних емоцій та ефективних поведінкових патернів й трансформації саморуйнуючих тенденцій особистості у самоактуалізуючі.

В загальному розроблена нами програма формування фрустраційної толерантності включає п'ять наступних смислових блоків:

Програма формування високої фрустраційної толерантності у студентів



Назва	Блок занять 1	Блок занять 2	Блок занять 3	Блок занять 4	Блок занять 5
Стратегія (інтерпретація)_	Когнітивна (Аналіз раціональних (нерациональ Них) думок, когніцій)	Емотивна (Усвідомлення власних емоцій, (позитивних, негативних), психічного стану)	Поведінкова (Аналіз причини та наслідків конструктивної та деструктивної поведінки)	Безумовна оцінка себе, інших та світу (усвідомлення процесу безумовного сприйняття)	Інтегративна Підведення результатів
Ціль	1. Усвідомлення причини та наслідків виникнення нерациональних думок 2. Розвиток когнітивних знань, умінь та навичок формування раціональних думок	Формування Позитивних (нейтральних) емоцій, зменшення психічного напруження	Розвиток конструктивних поведінкових патернів у фруструючих та стресових обставинах	Розвиток безумовного сприйняття себе, оточуючих, світу	Усвідомлення триєдності когніцій, емоцій, поведінки в комплексі безумовного сприйняття себе, світу та інших

Виходячи з положень психокорекційної програми, когнітивні, емотивні, поведінкові стратегії є взаємопов'язані, вони працюють в комплексі з інтервенцією безумовного сприйняття себе, світу та інших, щоб допомогти особистості зрозуміти та подолати нерациональні думки, саморуйнуючі тенденції, емоції та пов'язану з цим деструктивну поведінку, тим самим, генеризуючи продуктивні та логічні дії для позитивних змін.

Когнітивні інтервенції є центральною проблемою розробленої нами психокорекційної програми на базі раціонально-емотивної поведінкової терапії та когнітивно-поведінкової терапії. Проблема низької фрустраційної толерантності, неадекватної самооцінки, катастрофічного мислення та надмірної вимогливості до себе та інших викликані нераціональними думками. Ми виокремили наступні когнітивні стратегії на основі яких побудовані вправи та завдання когнітивного тренінгу:

Дискутування нераціональних думок. Головним підходом РЕБТ та КПТ виступає дискутування нераціональних думок, що є тригерами більшості емоційних розладів, в поєднанні з іншими когнітивними, емотивними, поведінковими стратегіями. Дискутування нераціональних думок – є найбільш використана інтервенція. Психолог, керівник тренінгу пояснює юнакам в доступний, опосередкований спосіб природу нераціональних думок, а саме, низької фрустраційної толерантності, катастрофічного мислення, вимогливості до себе та інших та проблеми самооцінки. Дискутування позитивних думок поєднується з **позитивними коупінг твердженнями**, техніка яких спрямована на підсилення коупінг думок [1].

Аналіз переваг та недоліків. Когнітивний метод аналізу переваг і недоліків розроблений з метою подолання низької фрустраційної толерантності та шкідливих звичок. Учасникам тренінгу пропонується розмірковувати над 10 перевагами та недоліками нераціональних думок, що спонукають низьку фрустраційну толерантність [1].

Вирішення проблем. Тренінг вирішення проблем базується на припущенні, що особистості поводять себе неефективно, тому що їм не вистачає когнітивних та поведінкових навичок продумати складну ситуацію. Тому, мета тренінгу вирішення проблем – навчити учасників тренінгу вдумливому, поступовому підході у досягненні успішного вирішення проблематичних ситуацій. Подана стратегія включає інструктування наступних аспектів: 1) ідентифікація проблеми; 2) паузу, рефлексія проблемною ситуації; 3) визначення природу проблеми; 4) генералізація ідей вирішення проблеми; 5)

оцінювання оптимальних ідей та обрання з них тих, що найбільш ймовірно будуть мати позитивний результат та мінімізують негативний наслідок; б) планування та реалізація ідеї в життя відповідною поведінкою. Тренінг вирішення проблем включає інструкцію, моделювання, поведінкову репетицію в контексті ігрової діяльності, моделюванні ситуацій, історій, що включають складні ситуації [1;8].

Емотивні стратегії. Емотивні стратегії передбачають допомогу студентам подолати емоційні проблеми у світлі зміни нерациональних думок, почуттів та поведінки й послаблення психічного напруження. Юнаки вчаться використовувати наступні емотивні стратегії:

Використання раціонально - емотивного уявлення. Засновник когнітивно-поведінкової психотерапії А. Бек наголошує, що терапевтична техніка фокусується на значеннях, доступ до яких проходить через уявлення, пам'ять, мрії та вербальні когніції. Техніки когнітивної терапії фокусуються більшою мірою на вербальному оцінюванні негативних думок, нівелюючи вплив уявлення, що може бути важливою складовою вирішенні проблем негативних емоційних станів. Уявлення має більший вплив на емоції, адже системи, які є включені у продукування емоцій є особливо чуттєві до техніки уявлення. Образи - це найбільш доступна форма нашого запам'ятовування вищого емоційного досвіду. Таким чином, психічне уявлення – це емоційна репрезентація переважно візуального об'єкту через пам'ять та уяву. Дослідники А. Хекемен та А. Холмс орієнтуються на асоціювання когніцій з емоціями . На думку науковців, уявлення охоплює пам'ять та образи, що виникають як спонтанно так і через свідомі самогенеризуючі образи [5;6]. Конвей М., Мерс К, Стендат С. підкреслює сильні зв'язки між образами і цілями для особистості, наприклад образи відображають небезпеку поставленим цілям. Як наслідок, щоб розірвати цикл негативного, дистресного уявлення, потрібно створити образи в терапії, що можуть репрезентувати більш

позитивні цілі і , таким чином, будуть одним з способів «спілкування» з системою цілей людини [3;7].

З метою зменшення психологічного напруження та підготовки до стресових та фруструючих обставин, ми використали у психокорекційній програмі наступні види стратегії «уявлення»:

1. Антистресове уявлення (підготовка до неочікуваної, неприємної та стресової події в майбутньому);

2. Асоційоване уявлення (відстеження неприємних відчуттів та емоцій під час уявлення неприємних подій за допомогою асоційованого уявлення);

3. Позитивне уявлення (формування позитивного уявлення приємних сценаріїв у поєднанні з тренінгом розслаблення);

4. «Коупінг уявлення» (проведення репетиції «коупінг» поведінки під час уявлення фруструючих або стресових обставин з метою їх послаблення та зменшення напруження);

5. Уявлення «Крок вперед». Перебільшення стресової обставини та використання стратегії уявлення з метою її подолання.

Таким чином, емотивна терапевтична стратегія уявлення диференціює від інших уявних інтервенцій, що використовується в інших терапевтичних техніках, так як вона включає інтенсивне уявлення та когніції у процесі формуванні нових емоційних патернів. Юнаки уявляють найгірший сценарій подій, що може з ними трапитись, відчуваючи себе при цьому неадекватно та безпорадно, потім їм пропонується відчути свої емоції та під керівництвом консультанта вони змінюють негативні емоції на відповідні позитивні, нейтральні відчуття. Досягнення трансформації відчуттів допомагає молодим людям усвідомити спроможність та потенціал для позитивних змін, що в свою чергу посилює її спроможність коректувати та долати нераціональні думки та опанувати продуктивні та ефективні форми поведінки. Емотивна терапевтична стратегія уявлення вчить відчувати за допомогою уяви фруструючі обставини, що могли б мати місце у житті людей з різних кутів зору. Так чином, студенти

вчаться відчувати відповідні та логічні шляхи управління емоціями під дією уяви та раціонального потоку мислення.

Застосовуючи емотивну терапевтичну стратегію уявлення, людина усвідомлює, що вона має вибір менше переживати відносно негативного сценарію фруструючої ситуації та своєї неспроможності подолати ситуацію. Так як фруструючі ситуації є частиною нашого життя, потрібно навчитись переживати їх з найменшими негативними емоціями тривожності, страху, гніву та інших [1].

Тренінг релаксації. Тренінг релаксації включає процес навчання зменшення психічного напруження юнаків шляхом використання систематичних процедур та допомоги зі сторони ведучого тренінгу. Релаксація послаблює негативні емоції та дозволяє учасникам тренінгу з більшою готовністю примати участь у техніці «уявлення». Релаксаційний тренінг триває 5-6 секцій, в залежності від індивідуальних особливостей учасників тренінгу. Першочергова мета навчитись «диференційній релаксації», під час якої особистість розслаблює повністю всі мускули, які не будуть використані у поданій ситуації та зменшує напруження в мускулах до мінімуму. Зменшення напруження у диференційних групах мускулів беруть участь під час 5 секцій: 1 урок –рука, 2 урок – голова, 3 урок – рот, 4 урок голова та плечі, 5 урок спина та мускули грудини, 6 урок нижня частина тіла [12].

В залежності від індивідуальних особливостей учасників тренінгу можливо використовувати розслаблення мускулів разом з вправами регулювання дихання [13].

Медитація. Тренінг медитації допомагає послабити напруження та вчить переключатись від думок до процесів дихання. Учасникам тренінгу пропонується прийняти положення сидячи з прямою поставою. Наступним кроком є фокусація на процесах дихання. Кожен вдих та видих повинен повністю відслідковуватись учасниками. Робота мозку студентів знаходиться в переходах між станами очікування до станів відслідковування процесів вдиху та видиху. Коли такий стан буде реалізований, студенти отримують інструкцію

звернути увагу на думки та когніції, що виникають, а потім знов перейти до стану контролю за процесами дихання. Плавний перехід від різнопланових думок до усвідомлення процесів дихання та навпаки дозволить зменшити напруження, навчитись контролювати емоції та фізичний стан під час неочікуваної фруструючої обставини [9].

Поведінкові стратегії. Поведінкова модифікація є інтегральною частиною посилення оптимально - раціонального та емотивного функціонування людини. РЕБТ використовує широкий спектр поведінкових стратегій для досягнення конструктивного та продуктивного поведінкового функціонування людини.

Моделювання учасника поведінки. Бувають випадки, коли доцільно використати моделювання учасника поведінки, тобто ведучий тренінгу моделює відповідну поведінку учасника та потім керує та спрямовує дії учасника тренінгу по виконанню такою самої дії [12].

Репетиція рольових ігрових форм поєднує емоційні та поведінкові компоненти. Ведучий тренінгу вказує юнакам, яким чином люди створюють психологічні розлади самі та як вони можуть змінити нераціональні думки, емоції. За допомогою консультанта учасники тренінгу проводять репетицію поведінку, що відображає їх відчуття в певній ситуації. Впродовж рольової гри людина має можливість пережити негативні емоції, головна мета такої вправи дослідити нераціональні думки, що створюють невідповідне емоційне збудження. Як результат людина отримує фундаментальне розуміння своїх нераціональних думок та відчуттів, що в свою чергу призводить до навчального досвіду для розвитку раціональних інсайтів [1].

Практика вправ спрямованих на подолання сорому. Нераціональний сором, на думку А. Еліса є головний емоційний розлад, який можна подолати за допомогою раціонального мислення та відповідних відчуттів. Виконуючи такого типу вправи, люди розуміють, що почуття сорому, яке перешкоджає їм здійснювати різного типу діяльність є часто самонав'язливим, адже оточуючі часто навіть не можуть звернути увагу на зміну нашої поведінки. Люди не

можуть отримувати завжди схвалення оточуючих для того, щоб підтримувати позитивну самоперцепцію [1].

Поліпшення самоуправління ситуацією. Тренінг самоуправління ситуацією фокусується на тому, щоб допомогти людині здобути та використати комбінацію ефективних коупінг механізмів поведінки, що сприятимуть збалансованню життя людини та ведуть до оптимального стану розумового та фізичного добробуту в особистому та соціальному житті [1;14].

Стратегія безумовної оцінки себе, світу та інших передбачає формування безумовного прийняття себе, світу та інших. Висока самооцінка вказує на реалістичну самооцінку власних характеристик, що базується на раціональних думках та поєднуються з самоприйняттям й самоповагою. Йдеться про об'єктивну самооцінку та прийняття себе, інших та світ безумовно. Зазначена стратегія базується на техніці сократичного дискутування, семантичного уточнення, гумористичного перебільшення та творчого завдання «Стіна образів». Форми заняття включають дискутування, рольові ігри та творче завдання по створенню власного образу.

Тренінги сократичного дискутування, семантичного уточнення та гумористичного перебільшення ґрунтуються на головному принципі раціонально-емотивної поведінкової терапії, тобто, трансформації нерациональних думок, що спонукать саморуйнучі тенденції у раціональні, що ведуть до позитивної самооцінки та безумовного прийняття себе, світу та інших [11].

Тренінг «Стіна образів». Об'єктом тренінгу «Стіна образів» є самооцінка, усвідомлення власного «Я». Метою стратегії є розпізнати та подолати саморуйнуючі тенденції через позитивні самоперцепції. Впродовж творчої діяльності під час якої студенти створюють колажі власних образів з журналів, ведучий тренінгу, у нашій особі, аналізує творчий процес студентів по створенню власних образів. Задаючи питання відносно образів створених за допомогою колажів та отримуючи відповіді, ми спрямовуємо студентів у

раціонально-емоційно поведінкових підхід, вказуючи їм на їх саморуїнуючі думки відносно самооцінки, що ведуть до негативного самосприйняття. Таким чином, студенти стають більш цілеспрямованими у власних відповідях та усвідомлюють важливість безумовного сприйняття себе, світу та інших, що є фундаментом формування високої фрустраційної толерантності [4].

Підсумовуючи вищезазначене, ми з'ясували, що когнітивні, емотивні, поведінкові стратегії – тренінги стійкості до фрустрацій та стресу, в яких особистість розкриває себе у фруструючих, стресових обставинах з метою повернення до нормального психічного стану. Безумовне сприйняття себе, світу та інших є ще одною складовою психокорекційної програми, що спрямована на зменшення саморуїнуючих тенденцій, подолання догматизму у відносинах з іншими та, як наслідок, розвитку високої фрустраційної толерантності у прояві безумовного сприйняття світу.

Література

1. Beck A., Wright F., Fnewman C., Liese B. Cognitive therapy of substance abuse. - New York; London : Guilford, 1993. – 354 p.
2. Burke R. Research companion to working time and work addiction series New Horizons in Management. - Cheltenham [u.a.] : Edward Elgar, 2006. – 366 p.
3. Conway M.A., Meares K., & Standart S. Images and goals – Memory, 2004, 12(4). - 525p.
4. Degges-White S., Phd, LMNC, LPC, NCC, Davis, L, PhD, LPC, LSC. Intergrating the Expressive Arts into Counseling Practice: Theory-Based Approach.- Springer Publishing Company, 2010 – 2010 p.
5. Hackaman A., Holmes E. A. Reflecting on imagery: A clinical perspective and overview of the special issue of memory on imagery and memory in pscycopathology - Memory, 2004, 12 (4) – P 389-402.
6. Hackmann A., Levy B. J., Holmes E., A. Oxford Guide to Imagery in Cognitive Therapy: Cogniitive therapy. - Oxford: Oxford University Press, 2012 – 233 p.

7. Holmes E. A., Hackman. A healthy imagination? Editorial for the special issue of Memory: Mental imagery and memory in psychopathology. - Memory, 2004, 12 (4), P 387-388
8. Kaslow W.F., Patterson T. Comprehensive handbook of psychotherapy: cognitive-behavioural approaches, Vol. 2. - New York, NY : Wiley, 2002 - p 636.
9. Kelly Jeffrey R. Psychological dissertation for the partial fulfilment of Doctor of Science: Mindfulness-based and cognitive-behavioural therapy for anger management: an integrated approach. – Philadelphia college of osteopathic medicine, 2006, 316 p.
10. O'Donohue W.T., Fisher J.F. Applying empirically supported techniques in your Practice, 2nd edition .- New Jersey; Hoboken: John Wiley & Sons inc., 2008, p 642.
11. Ravichandra,C. Beena & Renuka Regani. Psychological Well-being: Correlational and Intervention Studies. - New Delhey; Global Vision Publishing Ho, 2007, 256p.
12. Sharf R. S. Theories of psychotherapy& cancelling: concepts and cases. Cognitive behavior therapy, 5th edition. -Belmont, Ca Brooks, 2012. - 735p.
13. Smith J.S. Stress management: a comprehensive handbook of techniques and strategies - New York: Springer Pub., 2002. - 264 p.
14. Somov P.G. Present perfect : a mindfulness approach to letting go of perfectionism and the need for control. - Oakland, CA : New Harbinger Publications, 2010. – 233p.