

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ ЛЮДИНИ

¹Вінницький національний технічний університет

Анотація

Досліджено роль, суть та зміст когнітивно-поведінкової терапії в повсякденному житті людини. Визначено та проаналізовано методи когнітивно-поведінкової терапії.

Ключові слова: когнітивно-поведінкова терапія, КПТ, стрес.

Abstract

The role, essence and content of cognitive-behavioral therapy in a person's daily life is studied. The methods of cognitive-behavioral therapy were defined and analyzed.

Keywords: cognitive behavioral therapy, CBT, stress.

Вступ

Сучасний світ дає нам не тільки більше можливостей і цікавих подій, а й певну кількість стресу, з яким не кожен може впоратись. Люди отримують багатий досвід в ході вирішення труднощів, що сильно допомагає в майбутньому. Такий шлях власного вдосконалення є досить складним, особливо для молодих людей, які не до кінця впевнені в власному шляху, які тільки звикають до повноцінного самостійного життя, а кожна їх помилка або складність внутрішньо сприймається максимально критично. В такому випадку було б корисно мати певні навички боротьби з стресом та поганим настроєм. *Метою статті* є дослідження ролі, суті та змісту когнітивно-поведінкової терапії, визначення її методів, які можуть бути використанні для самодопомоги в стресових ситуаціях, профілактики поганого настрою та покращення стійкості до нього.

Основна частина

В основі когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) лежить ідея, що наш настрій базується на власних думках, а не на якійсь конкретній події. Тобто, думки створюють емоції, а не навпаки. В якості доказу підходить будь-яка життєва ситуація, в якій дві різні людини будуть по-різному сприймати події, а отже мати й різні емоції з цього приводу. Вони залежать від того як ви дивитесь на ті чи інші речі, бо спочатку людина повинна зрозуміти, що і як саме відбувається, а вже потім відчуті якісь емоції на основі того, як вона свідомо або несвідомо сприйняла цю ситуацію. Тобто, якщо ваше розуміння ситуації буде достовірним, то й ваш стан буде в нормі, а поганий настрій або стрес не будуть заважати.

Важливою частиною в розумінні власного настрою та думок є виявлення когнітивних упереджень (або когнітивних спотворень, помилок, ілюзій) та розуміння їх суті, що допоможе використовувати прийоми КПТ більш ефективно. Когнітивні упередження – це систематичні помилки в думках, що впливають на судження та висновки про інших людей та ситуації [1]. Повний перелік когнітивних упереджень досить великий, але розглянемо лише ті з них, які є найбільш розповсюдженими та важливими при самодопомозі [2]:

- «Все або нічого» – схильність до впадань в крайнощі, судження про особисті якості або навколишні події лише в чорно-білих тонах, занадто критичне ставлення до будь-якої помилки;
- «Узагальнення понад усього» – помилкове судження, що якась негативна подія буде постійно повторюватись, а недавня помилка – це знак постійної невдачі в майбутньому;
- «Негативний фільтр» – відкидання позитивних або нейтральних моментів певної події та концентрування лише на поганому, що призводить до загального негативного сприйняття ситуації;
- «Обезцінювання позитивного» – упередження, що схоже до попереднього, коли людина в поганому настрої за випрацюваною звичкою не сприймає позитивні події або навпаки перетворює їх

на негативні;

- «Поспішні висновки» – упередження, яке можна розділити на два окремих, а саме «Читання думок» та «Помилку передбачення», перше базується на переконанні в тому, що ми добре знаємо інших людей, отже якщо нам здається що вони думають погане про нас, то це повинно бути саме так, а друге упередження змушує нас сприймати можливу майбутню ситуації в якості негативного факту ще до того, як вона станеться;

- «Перебільшення та применшення» – схильність або роздувати ситуації до гігантських масштабів, або не надавати їм необхідної уваги;

- «Емоційне обґрунтування» – ви сприймаєте власні емоції в якості доведення до якихось думок або висновків;

- «Я повинен» – твердження зі словом «повинен» викликають відчуття примушення і образи, що може перерости в апатію та відсутність мотивації;

- «Навішування ярликів» або «Таврування» – закріплення негативного образу щодо себе або іншої людини на основі якоїсь помилки;

- «Персоналізація» - упередження, в результаті якого ви вважаєте себе відповідальним за події, за які з самого початку не несли відповідальність.

Основним методом для покращення настрою та виявлення помилкових суджень в думках є *техніка трьох колонок*. Для її використання підходить аркуш паперу та ручка або цифровий гаджет з аналогічними можливостями вести нотатки, але не варто використовувати цей метод в голові, намагаючись просто все обдумати. Суть техніки полягає в наступному: в першій колонці ви записуєте автоматичні думки або самокритику, що виникли в результаті певної ситуації, в другій колонці ви записуєте всі когнітивні упередження, які змогли знайти в власних словах, а в третій заміняєте автоматичні думки на щось більш раціональне. Це можна розглядати як самозахист до думок з першої колонки, коли ми використовуємо знання когнітивних помилок та на їх основі створюємо нові, більш раціональні думки.

Більш просунутою версією техніки трьох колонок є *«Щоденник запису автоматичних думок»*, що був створений доктором А. Беком. Цей метод включає в себе додаткові кроки, а саме: спочатку коротко описати ситуації, зафіксувати емоції, що виникли в результаті цих подій, та їх силу. Після чого можна використати вже описану техніку трьох колонок, а в кінці зробити висновок щодо того, як сильно змінилися початкові емоції після аналізу ситуації. Крім того, існує багато різновидів і модифікацій цих двох технік, що дозволить практично будь-якій людині підібрати зручний спосіб роботи з автоматичними думками та присутніми в них когнітивними упередженнями, що дозволить в майбутньому навчитись краще розуміти свої емоції, а також їх природу і вплив на життя [3].

Крім того, багато молодих людей, що лише починають вчитися самостійно розбиратися з проблемами або обов'язками на навчанні та роботі, можуть відчувати певні труднощі в вирішенні справ і задач, що призводить до постійного відкладання та додаткового стресу. Це можна вирішити декількома шляхами. Наприклад, використовуючи вже описану техніку обробки автоматичних думок можна виявити ті емоції та їх причини, які виникають при спробі взятися за ту чи іншу роботу. Варто також частіше думати про позитивний фінал ситуації та шляхи його досягнення, вести статистику своїх досягнень, а не помилок, складати в особливо тяжких ситуаціях список можливих негативних наслідків і обробляти його за допомогою списку когнітивних упереджень, замінювати твердження зі словом «треба» або «повинен» на інші, з словом «хочу», щоб знаходити додаткову внутрішню мотивацію.

Важливою складовою щоденного життя є спілкування з іншими людьми. Можливим коренем проблем в цій області можуть бути різні погляди на речі, критика та гнів за ті чи інші дії, відчуття контролю зі сторони іншої людини, складність спільного вирішення проблем. При виникненні конфлікту варто використовувати наступний метод: по-перше, виявити емпатію до співбесідника, розпитати його про причини виникнення негативних емоцій в вашу сторону, після чого варто знайти спосіб погодитись з якимсь певним твердженням в його словах, навіть якщо ви переконані, що людина абсолютно неправа. Це необхідно для зниження рівня чужої агресії та гніву, бо якщо ви почнете захищатись та виражати критику в відповідь на іншу критику, то це призведе лише до більшого конфлікту та нерозуміння одне одного. Після того, як ви зрозуміли опонента та тим чи іншим шляхом погодилися з ним, ви можете спробувати акуратно та без критики виголосити власну думку, бо ви вже виразили своє розуміння до співбесідника і зараз він буде більш відкритим до спокійного обговорення. Для подальшого покращення взаємовідносин варто не обмежуватись цією технікою, а більше уваги

приділяти правильному вираженню власних емоцій, навичкам розуміння співбесідника, більш детальному аналізу своєї поведінки в тих чи інших ситуаціях [4]. Такий спосіб спілкування потребує певних тренувань, але може допомогти наладити хороші та безконфліктні стосунки з більшістю людей.

Висновок

Таким чином, було розглянуто декілька методів для роботи з власним настроєм, критикою зі сторони інших людей та шляхи підвищення власної ефективності при вирішенні робочих задач. Когнітивно-поведінкова терапія – це потужний інструмент, який може допомогти як в повсякденному житті, так і при більш великих проблемах при консультації зі сторони професійного психолога.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Cherry K. How Cognitive Biases Influence How You Think and Act [Електронний ресурс] / Cherry K. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.verywellmind.com/what-is-a-cognitive-bias-2794963>.
2. Бернс Д. Терапія настроєння. Клинічески доказанный способ победить депрессию без таблеток / Бернс Д. – Москва: Альпіна Паблішер, 2019. – 550 с.
3. Maxwell G. Change your Negative Automatic Thoughts using CBT [Електронний ресурс] / Maxwell G. – Режим доступу до ресурсу: <https://depressioninnewdads.com/cognitive-behavioural-therapy-cbt/how-to-change-your-thoughts-using-cbt-part-1/>.
4. Gray E. Effective Ways To Deal With Relationship Problems [Електронний ресурс] / Gray E. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.thebritishcbtcounsellingservice.com/5-effective-ways-to-deal-with-relationship-problems/>.

Миргородський Андрій Вікторович – студент групи ЗПІ-18б, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Третяк Мирослава Ігорівна – студентка групи ЗПІ-18б, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Науковий керівник: *Прищак Микола Дем'янович* – канд. пед. наук, доцент кафедри філософії та гуманітарних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Myrhorodskiy Andrii V. – student of group ЗПІ-18b, Faculty for Information Technologies and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.

Tretiak Myroslava I. – student of group ЗПІ-18b, Faculty for Information Technologies and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.

Scientific supervisor: *Pryshchak Mykola D.* – Ph.D., Associate Professor, Associate Professor of Philosophy and Humanities, Vinnytsia National Technical University, Vinnitsa.