

Близькою для педагогів є когнітивна психотерапія. Вона корисна для тих, хто звик аналізувати свої дії, думки та емоції. Когнітивний напрям психотерапії спирається на силу свідомості, розуму. Ефективність когнітивної психотерапії залежить від питомої ваги свідомості у порівнянні з підсвідомими захистами і програмами поведінки конкретної людини [1].

Для цього виду психотерапії необхідні навички самостереження, добре розвинуте логічне мислення, нахил до абстрактного беземоційного погляду на конкретні життєві ситуації.

Основні ідеї когнітивної психотерапії були сформульовані північноамериканськими психотерапевтами А.Бекем та А.Еллісом. А.Бек розглядає психіку як систему одержання, переробки та збереження інформації, властиву живим організмам. Порушення у процесах переробки інформації, нераціональність мислення ведуть до психічних розладів (тривога, депресія, страх, нудьга, невпевненість у собі, неврози) і впливають на емоції, мотивацію, поведінку та діяльність [3].

Психотерапевтична функція когнітивного напрямку полягає у видаленні помилок з програми переробки інформації. Від якості мислення залежить комфортність існування, тобто негативні емоції, відчуття нещастя породжуються неправильними нелогічними думками про себе та навколишній світ. Поведінка, почуття залежать від переконань, уявлень, оцінок, тобто продуктів свідомості.

Думки різних типів (описові, оцінні, причино-наслідкові, предписуючі) взаємопов'язані й утворюють систему життєвих правил кожної людини. Якщо вони нелогічні, то приносять людині

страждання. Наприклад, ствердження з так званого «Кодексу невротика» (А.Бек), які зустрічаються і серед вчителів: «Щоб бути щасливим, я повинен завжди досягати успіху»; «Мене всі й завжди повинні слухати, розуміти і поважати»; «Той, хто зі мною не погоджується – не поважає, не любить мене»; «Я повинен завжди бути найкращим, самим розумним, тактовним, оригінальним, все знати, швидко знаходити найкращі рішення, передбачувати, завжди контролювати всі свої емоції, володіти собою, не втомлюватись...»; «Якщо я не відповідаю своєму ідеалізованому образу, це жахливо»; «Якщо я не одержую постійних схвалень від інших, то не можу бути задоволеним»; «Якщо я не впораюсь з цими неприємностями, проблемами, життя не має сенсу».

Таким чином, будь-які події об'єктивно не мають позитивного або негативного значення, а емоції людини викликаються її ж оціночними думками. Тобто ми відчуваємо те, що відповідає нашим думкам, оцінкам з приводу сприйнятого. Тому одним з провідних методів когнітивної психотерапії є кларифікація, тобто прояснення сутності проблеми, розпізнання ірраціональних установок, як основи поведінки людини. Завдання кларифікації – розділ спостережень та оцінок, бажань і самонаказів, виявлення тих логічних зв'язків, які формують причино-наслідкові відношення.

Раціонально, на думку А.Елліса, сумувати, коли плани не здійснюються, але нераціонально вважати, що світ повинен бути таким, як нам мріється, а бажання мають завжди реалізовуватись при будь-яких умовах та обставинах. Отже, недоречно впадати у депресію, коли це не так. Особа, яка скута ірраціональними

аксіомами, постійно знаходиться у полоні негативних емоцій. Вона не може подолати їх і проявляє некомпетентність у поведінці. Таким людям необхідно усвідомити свої установки, які впливають на світосприйняття і блокують діяльність; обговорити, обміркувати їх доцільність, причини та наслідки, і перейти від парадигми «світ повинен» до парадигми прийняття світу таким як він є та адекватного реагування на об'єктивні проблеми.

Помилки у переробці інформації можуть бути як у вихідних положеннях так і в самому процесі, в «автоматичних думках»[3], які не усвідомлюються, не контролюються логікою, але переживаються як істині, правильні умовиводи. У когнітивних процесах («автоматичних думках») часто використовуються необґрунтовані порівняння, перебільшення, зменшення, вибірковість, зверхузагальнення, порушується логіка, робляться довільні висновки; мислення здійснюється у категоріях «все – нічого», «прекрасний – жахливий», «завжди – ніколи», а також відбувається персоніфікація, тобто віднесення до себе нейтральних слів та подій (наприклад, «кажуть про некомпетентність – я некомпетентний»).

Усвідомлюючи «автоматичні думки» можна знайти логічні «прогалини» між подіями та реакціями на них, причинами та умовиводами («Він нахмурився – я поганий. Вони сміються – значить глузують з мене. Підлеглі висувають пропозиції – хочуть зайняти мою посаду»). Розпізнавши «автоматичні думки» можна навчитись відноситись до них більш об'єктивно, дистанціюватись від них. Уміння не плутати думки та оцінки з реальністю дуже важливе для психічного здоров'я та професійного благополуччя педагога. А володіння

техніками когнітивної психотерапії дозволяє вчителю постійно самовдосконалюватись, оздоровлювати себе та інших.

Ще одним корисним для вчителя видом психотерапії може стати гештальт-терапія, яка досліджує співвідношення свідомості та часу. Гештальт терапія орієнтована на дійсне, на теперешній момент життя, поведінки та характеру спілкування людини, її самосприйняття у даний час.

Засновник цього виду психотерапії Фр. Перлз визначав гештальт як актуалізацію потреби, пошукову поведінку, контакт, задоволення потреби, вихід, тобто одиничний цикл активності особистості. Терапевтичний підхід Фр.Перлза засновано на п'яти основних поняттях: «відношення фігури і фону», усвідомлення та зосередження на дійсному, протилежності, функції захисту, зрілість та відповідальність [2].

Людина організує інформацію таким чином, що найбільш значуще і актуальне сприймається як «фігура» (= гештальт), решта як «фон». Гештальтом може стати потреба, почуття, емоція (гнів, страх, радість, образа, розчарування). Як тільки потреба задовольняється гештальт стає завершеним і «зливається» з фоном. Якщо потреба незадовільнена, гештальт залишається незавершеним і стає причиною проблем, які здаються невіршувемими, тому що містять у собі невідреаговані та невиражені почуття.

Нудьга, тривожність, невдоволеність, невпевненість, «застрагання», збентеження – це показники незавершеності гештальту. Людина залишається у минулій ситуації «там і тоді», не отримує задоволення від теперішнього моменту життя. Минулі незавершені гештальти прагнуть реалізуватись за рахунок актуальних потреб, забираючи в них

енергію, а у людини - упевненість у собі, перетворюючи життя на хаос проблем, розриваючи людину між минулим і майбутнім, не даючи їй жити сьогодні.

Між цими частинами йде “боротьба” за контроль над особистістю, виникають психічні захисти, неврози. На відміну від невротичної, зріла особистість, на думку Ф.Перлза, прагне працювати і здатна любити. Зрілість – це оптимальний рівень душевного здоров’я, який проявляється у здатності до конструктивної поведінки, адаптивності та прийнятті відповідальності за свої дії на себе. Зріла людина не маніпулює іншими і не грає “ролі”. Для досягнення зрілості людини необхідно “проробити” свої непродуктивні захисти.

Гештальт-терапія не відкидає існування психічних захистів, описаних у психоаналізі (З.Фрейд), а доповнює їх список. На думку Ф.Перлза, невротичні захисти – це дефекти контактного кордону між собою та оточуючим середовищем, які виникають, коли суб’єкт не може підтримати рівновагу між собою і світом. З точки зору гештальт-терапії психічні захисти є несвідомо засвоєними батьківськими повчаннями, соціальними стандартами, оцінками вчителів молодших класів, вихователів. Норми поведінки, стандартні погляди, цінності, засвоєні без осмислення, ведуть до неадекватної поведінки, нездатності самостійно приймати рішення та нести за них відповідальність.

Наприклад, у випадку такого психічного захисту, як проекція, агресивна людина підсвідомо переносить на інших людей свої почуття, тобто сприймає інших як ворогів, які винні у тому, що вона відчуває страх. Людині здається, що інші люди її постійно засуджують за

помилки, вчинки або здібності чи зовнішність. Така людина не усвідомлює проекцій і діє відповідно своїм гіпотетичним уявленням, а не згідно реальним обставинам. Проекція дозволяє зняти з себе відповідальність за свої недоліки (справжні або уявні), зменшити тривожність та негативні емоції; змиритися з недоліками, які особа не може прийняти і бажала б від них звільнитися. У гештальт-терапії розрізняють чотири види проекцій: дзеркальна – знаходження в інших своїх позитивних бажаних рис (“Він розумний як я”); комплементарна – іншим приписуються характеристики, які виправдовують поведінку особи (“Учні неслухняні, тому не слід старанно готуватися до уроку”); катартична – уявне звільнення від своїх негативних рис, шляхом приписування їх іншим (“Всі кажуть неправду”); атрибутивна – інші підозрюються у власних мотивах і потребах (“Всі хочуть командувати..., стати директором” тощо).

Вчителю доцільно з точки зору ефективності спілкування і корисно для здоров’я усвідомити та звільнитися від власних психічних захистів, які відбирають багато фізичних сил, “пройти невротичні рівні” і прийти до свого справжнього Я.

Гештальт-терапія орієнтована на допомогу людині у пошуках здатності одержувати задоволення від життя у теперішньому часі, не відкладати його на майбутнє; тобто бути здоровим, щасливим, упевненим у своїх силах, поважати людей, не мучити їх зайвими претензіями, а себе непотрібними сумнівами. На думку Ф.Перлза, сучасна людина перетворилася на автомат, який тривожиться, погано розуміючи чого він насправді хоче і як цього досягти. Багато хто вважає, що час веселощів, задоволення і росту це дитинство та юність, а зрілість – це діяльність без інтересу до неї. Дорослі люди підмінюють життя спогадами,

планами, поясненнями, не усвідомлюючи, що саме вони роблять у теперішній момент, і не помічають багато прекрасних моментів життя.

Гештальт-терапія не розглядає людину з проблемами як пацієнта (хворого), або як клієнта (потребуючого допомоги в удосконаленні); вона базується на тому, що не треба забувати теперішнє життя заради спогадів або мрій. Актуальне відчуття не повинно залежати від рівня досягнень, існуючих проблем, чужих думок, соціального статусу тощо. Корисно навчитися насолоджуватись самим процесом життя. Даний процес у гештальт-терапії має назву “усвідомлення тут і зараз”, тобто безперервний контакт людини з її власним досвідом, усвідомлення своїх дій, почуттів, думок, відчуттів, оточення у даний конкретний момент часу, без оцінок, інтерпретацій та самокритики. Більшість людей виконує безліч дій автоматично, думаючи про минуле чи майбутнє, а

коли настає бажане майбутнє думки знов перебігають на інше, заважаючи насолоджуватись досягнутим.

Важливим для гештальт-терапії є поняття контакту з реальним світом. Контакт можливий і без його усвідомлення, але не навпаки. Тому Ф.Перлз використовує те тільки принцип “тут і зараз” але й “зараз і як”, який краще відображує увагу гештальт-терапії до форми психічних переживань, а не до пояснення їх причин; що дозволяє повернутися від думок та розмов про відчуття до них самих, не втратити безпосередніх переживань, бути причетним до того, що відбувається у дану хвилину.

Український психотерапевт Н.Ф.Каліна звертає увагу на те, що споглядати і зосереджуватися можна і корисно не тільки на професійних і побутових речах, діях, а на захопленні, здивуванні прекрасними, але недовгочасними явищами довколишнього світу, зокрема власним життям [1].

## ЛІТЕРАТУРА.

1. *Каліна Н.Ф.* Основы психотерапии. – К.: Ваклер, 1997.
2. *Перлз Ф.* Гештальт-подход и свидетель терапии. – М., 1996.
3. *Федоров А.П.* Когнитивная психотерапия. – СПб, 1991.

*Подано до редакції 2.06.06*

### **РЕЗЮМЕ**

Статья посвящена описанию приёмов когнитивной и гештальтпсихотерапии, которые целесообразно использовать учителям в процессе эмоциональной саморегуляции.

### **SUMMARY**

This article describes some methods of cognitive and gestalt - psychotherapy which are considered useful for teachers in their self-regulation.