

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

В.о. завідувача кафедри
психології, політології та
соціокультурних технологій
_____ Андріана КОСТЕНКО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)
_____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності 053 Психологія,
Освітньо-професійної програми Психологія
на тему: «Особливості та корекція ірраціональних установок студентів із
різними рівнями самооцінки»

Здобувачки групи ПЛ-01
Ярмоленко Наталії Юріївни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело.

(підпис)

Наталія ЯРМОЛЕНКО
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник кандидат психологічних наук, доцент Тетяна ТАРАСОВА _____
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ) (підпис)

ЗМІСТ

Анотація.....	4
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ УСТАНОВОК СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ САМООЦІНКИ.....	9
1.1 Поняття ірраціональних установок у психології.....	9
1.2 Поняття самооцінки в психології.....	13
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ УСТАНОВОК СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ САМООЦІНКИ.....	19
2.1 Методичне забезпечення дослідження ірраціональних установок студентів із різними рівнями самооцінки.....	19
2.2 Аналіз результатів дослідження ірраціональних установок студентів із різними рівнями самооцінки.....	20
Висновки до розділу 2.....	30
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ УСТАНОВОК СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ САМООЦІНКИ.....	32
3.1 Методи корекції ірраціональних установок в різних психологічних підходах.....	32
3.2 Особливості корекції ірраціональних установок у студентів із різними рівнями самооцінки методами раціонально-емотивної терапії.....	33
3.3 Програма корекції ірраціональних установок у студентів із різними рівнями самооцінки.....	35
3.4 Часткова апробація програми корекції ірраціональних установок студентів із різними рівнями самооцінки.....	37
Висновки до розділу 3.....	39

ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41
ДОДАТКИ.....	45

Анотація

У кваліфікаційній роботі бакалавра розглядаються сучасні підходи щодо вивчення природи ірраціональних установок та їх впливу на життя людини. Аналіз джерел показав, що дані установки можуть почати формуватися з самого дитинства, будуючись на власному баченні людини та вже існуючих загальноприйнятих стереотипах. Проаналізовано зв'язок між самооцінкою та наявністю ірраціональних установок і зазначено, що самооцінка дійсно має великий вплив на мислення та сприйняття людиною дійсної реальності.

Наводяться результати емпіричного дослідження феноменів ірраціональних установок та самооцінки, включаючи їх окремі складові як у вибірці загалом, так і окремо у жінок та чоловіків. Аналіз отриманих даних показав, що жінки в цілому мають вищу самооцінку, ніж чоловіки. Дослідження також показало, що чоловіки є більш стійкими до фрустрації та життєвих викликів, ніж жінки, що може пояснюватися певними стереотипами, які існують в суспільстві. Був проведений регресійний аналіз, в результаті якого виявлено, що на самооцінку дійсно впливає наявний у людини комплекс ірраціональних установок, який знижує самооцінку.

Проаналізовано основні підходи до корекції ірраціональних установок, а саме РЕТ А. Елліса (раціонально-емотивна терапія) та КПТ (когнітивно-поведінкова терапія). Визначено найбільш ефективні методи для корекції ірраціональних установок студентів, а саме методи раціонально-емотивної терапії А. Елліса. На основі цього складено програму корекції ірраціональних установок студентів із різними рівнями самооцінки. Проведено часткову апробацію цієї програми, описано мету, цілі, завдання та етапи проведення.

Зроблено висновки про значущість отриманих результатів для роботи практичних психологів у своїй професійній діяльності та важливість подальшого дослідження зв'язків самооцінки з ірраціональними установками особистості.

Ключові слова: ірраціональні установки, вірування, самооцінка, когніції, самоставлення, раціонально-емотивна терапія, кореляційний аналіз, регресійний аналіз.

Annotation

The bachelor's thesis examines modern approaches to the study of the nature of irrational attitudes and their impact on human life. Analysis of sources has shown that these attitudes can begin to form from childhood, based on one's own vision of a person and already existing generally accepted stereotypes. The relationship between self-esteem and the presence of irrational attitudes is analyzed and it is noted that self-esteem really has a great influence on a person's thinking and perception of real reality.

The results of an empirical study of the phenomena of irrational attitudes and self-esteem are presented, including their individual components both in the sample as a whole and separately in women and men. Analysis of the data showed that women generally have higher self-esteem than men. The study also found that men are more resilient to frustration and life challenges than women, which may be explained by certain stereotypes that exist in society. A regression analysis was carried out, as a result of which it was found that self-esteem is really influenced by a person's complex of irrational attitudes, which reduces self-esteem.

The main approaches to the correction of irrational attitudes are analyzed, namely A. Ellis' PET (rational-emotive therapy) and CBT (cognitive-behavioral therapy). The most effective methods for correcting students' irrational attitudes have been determined, namely the methods of rational-emotive therapy by A. Ellis. Based on this, a program for the correction of irrational attitudes of students with different levels of self-esteem has been compiled. A partial approbation of this program was carried out, the purpose, goals, objectives and stages of implementation were described.

Conclusions are made about the significance of the results obtained for the work of practical psychologists in their professional activities and the importance of further research on the relationship between self-esteem and irrational attitudes of the individual.

Keywords: irrational attitudes, beliefs, self-esteem, cognitions, self-attitude, rational-emotive therapy, correlation analysis, regression analysis.

ВСТУП

Актуальність теми. На протязі всього свого життя людина чомусь навчається, чогось досягає та до чогось прагне. Проте в більшості випадків складається так, що через певні обставини вона не має змоги повністю реалізувати свій потенціал. Частіше за все ці самі обставини не є зовнішніми – зазвичай заважають ірраціональні установки, набуті людиною впродовж довгого періоду часу.

Ці установки заздалегідь обмежують у варіантах дій, не дають вчиняти ніяким інакшим способом, адже в будь-якому разі вже сформовані очікування та варіанти розвитку ситуацій не передбачують чогось нового. Тому що щось нове – це завжди страх, і якщо він збувається, страждає самооцінка людини, погіршується ставлення до самого себе та інших.

Ірраціональні установки впливають на міжособистісні відносини між людьми, на професійний зріст людини як фахівця і власне психологічне благополуччя.

Проте з будь-якою проблемою можливо боротися, і чим раніше, тим краще. Студенти, в порівнянні з дорослими, більш гнучкі та адаптивні в силу свого віку та безлічі можливостей, що відкриваються перед ними під час навчання. Перебуваючи в пошуках себе, вони здатні змінюватися залежно від обставин і підлаштовуватися, щоб максимально розкрити свій потенціал.

Мета. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити можливості корекції ірраціональних установок студентів із різними рівнями самооцінки.

Об'єкт дослідження: ірраціональні установки студентів із різними рівнями самооцінки.

Предмет дослідження: особливості та корекція ірраціональних установок студентів із різними рівнями самооцінки.

Згідно мети наукової роботи були висунуті наступні **завдання:**

1. Визначити теоретичні засади вивчення ірраціональних установок студентів із різними рівнями самооцінки.

2. Скласти програму емпіричного дослідження вивчення схильності до ірраціональних установок студентів із різними рівнями самооцінки.

3. Емпірично дослідити схильність до ірраціональних установок студентів із різними рівнями самооцінки.

4. Обґрунтувати доцільність використання когнітивного напрямку для корекції ірраціональних установок студентів із різними рівнями самооцінки.

5. Розробити та частково апробувати програму корекції ірраціональних установок студентів із різними рівнями самооцінки.

Гіпотеза: студенти з низьким рівнем самооцінки більш схильні до ірраціональних установок. Корекція ірраціональних установок студентів із різними рівнями самооцінки потребує опанування когнітивних технік методами когнітивного напрямку.

Методи дослідження. Для реалізації мети дослідження та поставлених завдань нами використовуються такі методи дослідження:

1. Теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення);
2. Організаційні (порівняльний);
3. Емпіричні:
 - Шкала самооцінки (юнацький вік) С.В. Ковальова;
 - Діагностика ірраціональних установок А. Елліса (SPB);
4. Методи математичної статистики (описова статистика, кореляційний аналіз, регресійний аналіз);
5. Методи раціонально-емоційної терапії А. Елліса.

Теоретична значущість дослідження полягає в розширенні та узагальненні знань про ірраціональні установки та їх вплив на життя людини;

аналізі взаємозв'язку між ірраціональними установками студентів та їх самооцінкою.

Практична значущість дослідження полягає в можливості застосування розробленої корекційної програми практичними психологами у своїй професійній діяльності, а саме для психодіагностичної, корекційної, психопросвітницької роботи.

Апробація результатів дослідження: складена корекційна програма, яка спрямована на корекцію ірраціональних установок студентів із низьким та середнім рівнем самооцінки. Була частково проведена з педагогами Старосільського ЗДО «Казка» (ясла-садок) Нижньосироватської сільської ради. П'ять занять проводилися у форматі тренінгу в офлайн-режимі.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається з: анотації, вступу, трьох розділів (з двома підрозділами у першому розділі, та чотирма підрозділами у третьому розділі), висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та двох додатків. Загальний обсяг роботи становить 52 сторінки тексту, основний текст роботи становить 40 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ УСТАНОВОК СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ САМООЦІНКИ

1.1 Поняття ірраціональних установок у психології

Поняття «ірраціональна установка» було введено А. Еллісом на початку 50-х років двадцятого століття. На рівні з дослідником цим питанням також займався А. Бек, який створив когнітивну терапію.

Досліджуючи роботи А. Елліса, І. Бутулай та В. Коширець вказують, що, за словами дослідника, кожна людина народжується зі своїм певним потенціалом, а цей потенціал в свою чергу має два аспекти: раціональний і ірраціональний. Ірраціональна поведінка – це прагнення до досягнення мети без попередньої об'єктивної оцінки ситуації та власних наявних можливостей. Ірраціональність – це необдумане, не підтвержене фактами вираження думок, почуттів, рішень і поведінки людини, що базується на інтуїції чи певних емоційних імпульсах. Таким чином, ірраціональними вважаються ті люди, які в більшості випадків сприймають навколишню дійсність та приймають якісь рішення, не керуючись логічними аргументами переваги одного рішення над іншим; люди, які у своїй діяльності не орієнтуються на конкретні цілі [8].

В психологічних дослідженнях термін «установка» часто вважають тотожним до терміну «переконання». Їх вживають як синоніми, адже вони тісно пов'язані між собою [8].

У. Гуменюк стверджує, що ірраціональні установки являють собою суворі емоційно-когнітивні зв'язки, які мають характер наказів, вимог та інструкцій. Через це ірраціональні переконання не відображають реальність адекватно. Невиконання цих установок може викликати стійкі, неадекватні емоційні реакції. Науковець дійшов висновку, що негативні емоції та дисфункціональна поведінка є наслідком помилкових когнітивних переконань, тобто ірраціональних думок [12].

Поширеною причиною ірраціональних установок є «тиранія обов'язку», при якій людина змушує себе та інших обов'язково дотримуватися певних

стандартів, які вона ж і визначила або перейняла від інших. Будь-яке відхилення від цього заданого стандарту може призвести до когнітивної оцінки ситуації, як приклад, до прокльонів, саморуйнування, катастрофізації та відмови від своєї толерантності [8].

А. Елліс, на відміну від прихильників деонтологічної філософії, яку він вважав джерелом більшості психічних проблем, розглядав релятивістську філософію як основу психічного благополуччя. Аналізуючи систему «обов'язків» з точки зору неадаптивних когнітивних схем, А. Елліс, як зазначає У. Гуменюк, спираючись на власний клінічний та дослідницький досвід, дійшов висновку, що всі вони зводяться до трьох ключових переконань: «Я повинен бути успішним», «Оточуючі мають ставитися до мене добре» та «Світ повинен бути нескладним». [12].

О. Журавльова вказує, що А. Елліс стверджував про біологічну схильність людини до нераціонального способу мислення. За його словами, негативний досвід з минулого зазвичай лежить в основі формування ірраціональних переконань. Такі уявлення характеризуються неусвідомленістю та автоматичністю реакцій, що служать їх показниками [15].

А. Елліс виділив три типові установки, що призводять до тривоги та занепокоєння: надмірні вимоги до себе, оточуючих та реальності.

Ці ірраціональні установки були визначені як три базові потреби і три ключові «Ти повинен» [8]:

1. Мені необхідно діяти бездоганно і здобувати схвалення інших, бо інакше я нічого не вартий.

2. Оточуючі мусять сприймати мене так, як я того бажаю. Якщо їхнє сприйняття відрізняється, вони погані і заслуговують осуду та покарання.

3. Я маю отримувати бажане тоді, коли я цього хочу. Я не зобов'язаний терпіти чи робити те, що мені не до вподоби або не під силу.

Досліджуючи типологію ірраціональних установок за А. Еллісом, можна дійти висновку, що загальна настанова людської свідомості найменше визначає специфіку ірраціональних переконань; різні категорії когніцій пов'язані з психологічними функціями особистості [11].

Для прикладу, розвинена сенсорна функція пов'язується з віруваннями у необхідність покарання чи осуду людини за її негативні риси; причому ці судження здебільшого стосуються інших, а не самої особи. Це може вказувати на схильність до деструктивних (ірраціональних) переживань, як-от гостре відчуття образи чи несправедливості [11]. Тенденція до осудного мислення також часто пов'язана з узагальненням окремих недоліків.

Натомість, інтуїтивне сприйняття пов'язане з формуванням обов'язкових самопереконань та «тривожних» когніцій, що часто свідчить про схильність до катастрофічних інтерпретацій. [11].

А. Елліс створив раціонально-емотивну терапію, в основі якої лежить схема А-В-С. Вона дозволяє перетворити ірраціональні установки на раціональні, працюючи не лише з самою установкою, а і з хибним мисленням і стереотипами, які лежать в основі установки [8].

РЕТ багатьма вченими вважається оригінальною когнітивно-поведінковою терапією (КПТ). Створення раціонально-емотивної терапії було зумовлено бажанням А. Елліса створити психотерапію, яка б вирішувала деякі недоліки психоаналізу та показувала швидкі і надійні результати [12].

У теорії А. Бека ключову роль відіграють центральні переконання – своєрідна життєва філософія особи, яка ґрунтується на всьому здобутому досвіді, включаючи дитячі спогади та сімейний вплив [12].

Психічно здорова особистість володіє пластичними когнітивними схемами, здатними адаптуватися до нового досвіду. Це забезпечує баланс між асиміляцією (підпорядкуванням реальності схемам сприйняття) та акомодациєю (пристосуванням схем до мінливої дійсності) [12]. За наявності психічних

розладів когнітивні схеми, сформовані травматичним дитячим досвідом, характеризуються значною ригідністю, а процеси асиміляції домінують над акомодациєю.

Ця ригідність виникає через спотворення сприйняття дійсності, які А. Бек, як зазначає А. Гуменюк, назвав алогізмами – основою автоматичних думок. Такі алогізми включають: безпідставні висновки (що не мають фактичного підтвердження або суперечать фактам), вибіркове абстрагування (фокусування лише на елементах, що відповідають світогляду людини, ігноруючи інші), чорно-біле мислення (судження крайнощами без нюансів), персоналізація (сприйняття нейтральних подій як особистих без достатніх доказів), перебільшення або применшення важливості ситуацій [12].

Зміна подібних неефективних установок можлива завдяки відстороненню, перевірці достовірності й реалістичності, оцінці ймовірності спостережень та підтвердженню висновків. Н. Сторожук цитує А. Бека, який наголошував на важливості розуміння, чи розрізняє індивід між усвідомленням «я вірю» (що припускає певні сумніви та потребу перевірки фактів) та «я знаю» (що виключає будь-які сумніви) при спробах змінити реакції, пов'язані з різними викривленнями мислення [24].

У концепції А. Бека ключовими є поняття схем та переконань. Н. Сторожук виділяє п'ять головних типів цих схем [24]:

- 1) інтерпретаційні когнітивні схеми, що впливають на оцінку, згадування та тлумачення;
- 2) схеми емоцій, які породжують почуття;
- 3) схеми мотивації, пов'язані з прагненнями та бажаннями;
- 4) інструментальні схеми, що готують людину до конкретних дій;
- 5) схеми контролю, які охоплюють самоконтроль та керування власною поведінкою.

Таким чином, досліджуючи ірраціональні установки, ми неодмінно будемо звертатися до робіт А. Елліса та А. Бека, які одними з перших почали досліджувати дане явище. Наведена когнітивна теорія та поняття «ірраціональні установки» будуть використовуватися в нашій роботі.

1.2 Поняття самооцінки в психології

Дослідження поняття «самооцінка» представлено у працях таких дослідників як Л. Божович, Л. Виготський, С. Рубінштейн, О. Леонт'єв, А. Адлер, М. Розенберг, К. Роджерс та інші.

У. Джеймс першим застосував термін «самооцінка», описуючи його як «образ себе» в структурі особистості. За його теорією, особистість складається з трьох частин, де *відчуття та емоції* (самооцінка) є першими, а *вчинки* – останніми [23].

О. Леонт'єв розглядає самооцінку через категорію «почуття», яке має виражений предметний характер і яке є результатом узагальнення емоцій [14].

В. Столін називає самооцінку центрально ланкою сфери самосвідомості особистості, провідною функцією якої є регуляція поведінки людини. Розвиток цієї функції вчений пов'язував зі становленням стійкості самооцінки. Він писав, що тільки стійка самооцінка показує вже сформоване ставлення особистості до себе [14].

І. Чеснокова називала самооцінку узагальненим результатом пізнання себе і емоційно-ціннісного ставлення особистості до себе. Самооцінка, таким чином, може бути глобальною та парціальною [14].

С. Рубінштейн розглядав самооцінку як певний соціально детермінуючий компонент самосвідомості, який виступає механізмом реалізації активності людини. На думку вченого, самооцінка відображає основні властивості особистості і також показує її спрямованість [23].

А. Адлер описував вплив дитинства на формування самооцінки, при якому діти є в повній залежності від батьків і повністю покладаються на них [23].

К. Роджерс розглядав самооцінку як компонент Я-концепції, що формується під час соціалізації через взаємодію зі значущими людьми. Висока самооцінка означає прийняття себе, а низька - негативне ставлення до себе [14].

А. Маслоу інтерпретував поняття самооцінки згідно описаної ним ієрархії потреб, в якій саму самооцінку приєднував до трьох рівнів потреб: потреби у любові, потреби у самореалізації та потреба у повазі з боку оточення [14].

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань. Рівнем домагань називають рівень образу «Я», який проявляється в співвідношенні складності досягнення певної мети, яку людина ставить перед собою, і наявними знаннями та навичками. У. Джеймс, описуючи первинні види емоцій, виділяв почуття незадоволення і самовдоволення собою. На думку дослідника, самоповага формується саме під час зіткнення окремих сторін особистості. Таким чином, вона визначається співвідношенням наших потенційних здібностей до дієвих [8].

Особливу роль у формуванні самооцінки відіграє зіставлення образу реального «Я» з образом ідеального «Я» людини. Тобто з уявленням про те, якою людина себе уявляла та якою хотіла б бути. У. Джеймс вивів формулу, що показує пряму залежність самооцінки особистості від рівня її домагань, яка виглядає так: самоповага = успіх/домагання [10].

Р. Бернс прирівнював самоставлення людини до інтегральної (глобальної) самооцінки. Він визначав самоставлення як певну афектну складову установки щодо себе, яка має стійкий характер і різну інтенсивність прояву, залежно від контексту і змісту образу «Я». Дещо схожих поглядів на природу самооцінки дотримується і С. Куперсміт, який називає самоставлення певним відношенням індивіда до самого себе, що будується поступово і набуває звичного характеру. Воно розглядається як відчуття схвалення і оцінювання, а його ступінь відображає переконаність людини в своїй значущості [6].

М. Розенберг писав, що самооцінка відображає певну ступінь розвитку самоповаги особистості, почуття власної цінності та позитивного ставлення до всієї складової власного «Я». Відповідно до вищеописаного, високою самооцінкою варто назвати прийняття та схвалення себе, а низькою – неприйняття, самозаперечення і негативне відношення до власної особистості [23].

Дж. Келлі, представник когнітивного підходу, розробив теорію особистісних конструктів. За нею, людина оцінює події за власними «конструктами» – понятійними системами. Ці конструкти мають протилежні полюси і існують лише у свідомості конкретної особи [6].

Гуманісти (К. Роджерс, Р. Мей, Г. Олпорт, А. Маслоу) вважали, що уявлення про себе може бути викривленим. Г. Олпорт наголошував на важливості соціальних мотивів для самореалізації [6].

У вітчизняній психології самооцінку розглядають як результат інтеграції самопізнання та емоційно-ціннісного самоствавлення. [7].

Виділяють три підходи до опису механізму формування інтегральної самооцінки:

- інтегральна самооцінка виступає конгломератом окремих самооцінок, які пов'язані з різними аспектами Я-концепції;
- як глобальна самооцінка окремих аспектів, що відокремлені за їх суб'єктивною значимістю;
- як певна ієрархічна структура, що включає окремі самооцінки, які інтегровані за сферами особистісних проявів, що в комплексі складають повноцінне «Я», яке знаходиться на вершині ієрархії.

М. Вагнер виділяє такі чинники впливу на самооцінку:

1) відчуття власної бажаності, прихильності інших, любов (відсутність любові породжує комплекс емоційних проблем, які турбуватимуть людину впродовж всього її життя);

2) почуття гідності (за умови, що людина відчуває повагу, любов та підтримку з боку інших, вона почне позитивно сприймати себе);

3) відчуття власної компетентності (людина, маючи здорове уявлення про себе, є оптимістичною та впевненою, і зазвичай легко вирішує будь-які проблеми) [7].

К. Леонович визначає самооцінку як цінність, яку людина надає собі. І. Ковалишин зазначає, що самооцінка визначає спрямованість та активність особистості [23].

М. Григор'єва вказує, що найменш вивченим є саме поведінковий компонент Я-концепції. Він розглядається як інтенція, поведінка, реальні дії або саморегуляція [7].

Найменш вивченим є поведінковий компонент, який українськими дослідниками розглядається та розуміється як:

- 1) інтенція (мотив, спрямованість, готовність до дії);
- 2) поведінка (в цілому);
- 3) реальні дії;
- 4) саморегуляція поведінки [7].

Поведінковий компонент формується з урахуванням емоційно-оцінного та когнітивного компонентів. Його індикаторами є самооцінка, самоконтроль та саморегуляція [7].

Поведінковий аспект трактується як конкретні дії, потенційні реакції чи прояви у професійній діяльності та комунікації [7]. Його індикаторами вважають:

а) самооцінку (особистісне ототожнення реального та ідеального уявлення);

б) самоконтроль (механізм саморегуляції, комплексна дія, реалізація поведінки (самотивація, саморозвиток і самовиховання));

в) саморегуляцію (коригувальна та регулююча дія при зміні поведінкової моделі).

Самосвідомість і фактична поведінка в структурі ідентифікації особистості формують концепт саморегуляції поведінки. Процес саморегуляції розглядають як здатність людини розуміти власну поведінку разом з перспективною організацією: а) емоційно-ціннісного самоставлення; б) самопізнання та саморозвитку на мотиваційних етапах поведінки, враховуючи результати діяльності [22].

Інтеграція мотиваційних модальностей і конструктів самооцінки у поведінковий компонент Я-концепції особистості створює співвідношення поведінки (вчинків), можливостей, прагнень і психологічних ресурсів особистості, які складають феноменологічний концепт ідентичності людини [25].

У моделі ядерних оціночних структур Е. Локка, Т. Дзаджа і К. Дарама самооцінка є однією з чотирьох базових складових разом з локусом контролю, узагальненою самоефективністю і нейротизмом [22].

Ця модель передбачає процес виконання будь-якої роботи, отримані результати і задоволеність роботою на основі показників цих ядерних оціночних структур. Інакше кажучи, висока ймовірність того, що люди з вищою самооцінкою виявляться більш задоволеними власною роботою та будуть більш вмотивованими на її виконання, порівняно з тими, чия самооцінка нижча. Самооцінка, на думку авторів цієї концепції, є найважливішою серед чотирьох ядерних оціночних структур [22].

Висновки до розділу 1

Поняття «ірраціональна установка» було введено А. Еллісом і описує нелогічні, необґрунтовані переконання та погляди людини, що базуються на інтуїції чи емоціях, а не на раціональному мисленні.

А. Елліс визначив три основні ірраціональні установки: вимогливість до себе, вимогливість до інших і вимогливість до навколишньої дійсності.

А. Бек розробив когнітивну теорію, в якій центральними є поняття схем та переконань особистості, що формуються з дитячого досвіду і визначають сприйняття реальності. А. Елліс створив раціонально-емотивну терапію (РЕТ) для корекції ірраціональних установок шляхом зміни хибного мислення та стереотипів.

Самооцінка є центральним компонентом самосвідомості особистості та регулятором її поведінки. Вона формується під впливом досвіду взаємодії з значущими людьми. У формуванні самооцінки важливу роль відіграє співвідношення між уявленням про реальне «Я» та ідеальне «Я» людини, а також її рівень домагань.

Структура самооцінки включає когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти, які взаємопов'язані та впливають один на одного. Поведінковий компонент самооцінки характеризується конкретними діями, реакціями та проявами у професійній діяльності і спілкуванні.

Самооцінка є однією з основних ядерних оціночних структур поряд з локусом контролю, самоефективністю та нейротизмом, що визначають задоволеність роботою та мотивацію. Висока самооцінка сприяє більшій задоволеності власною діяльністю та мотивації до її виконання порівняно з низькою самооцінкою.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ УСТАНОВОК СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ САМООЦІНКИ

2.1 Методичне забезпечення дослідження ірраціональних установок студентів із різними рівнями самооцінки

Дослідження респондентів проводилося за допомогою платформи Google Forms. Було опитано 71 особу, з яких 38 жінок (54%) та 33 чоловіка (46%) віком від 15 до 28 років.

Для дослідження ірраціональних установок студентів із різними рівнями самооцінки були використані наступні методики: Шкала самооцінки (юнацький вік) С.В. Ковальова, Діагностика ірраціональних установок А. Елліса (SPB).

Методика Шкала самооцінки (юнацький вік) складається з 32 тверджень. Вона вимірює самооцінку за трьома рівнями: високий, середній та низький. Якщо кінцева сума балів за всіма твердженнями складає від 0 до 43 балів, це вказує на високий рівень самооцінки, бали від 43 до 86 вказують на середній рівень самооцінки; якщо сума балів знаходиться в інтервалі від 86 до 126, це позначається як низький рівень самооцінки [3].

Методика «Діагностика ірраціональних установок» А. Елліса (SPB) складається з 50 тверджень, які респондент має оцінити за шестибальною шкалою [13]. Таким чином, 1 – повністю погоджуюсь, 2 – в основному погоджуюсь, 3 – трохи згоден, 4 – трохи не згоден, 5 – в основному не погоджуюсь, 6 – повністю не погоджуюсь. Методика дозволяє проаналізувати результат за шістьма шкалами, 4 з яких відповідають певним ірраціональним установкам, виділеним А. Еллісом:

1. Катастрофізація – сприйняття людиною несприятливих ситуацій;
2. Зобов'язання щодо інших – певні очікування, найчастіше завищені, які людина пред'являє до інших;
3. Зобов'язання щодо себе – певні очікування, які людина пред'являє до себе.

4. Оціночна установка – схильність людиною оцінювати власну особистість та оточення в цілому.

Інші дві шкали в методиці є додатковими, а саме «Оцінка фрустраційної толерантності особистості» та «Самооцінка». За допомогою цих шкал вимірюється приблизний рівень самооцінки та оцінюється раціональність мислення респондента.

Отримані бали в сумі дають значення, яке автором методики поділено за ступенем вираженості ірраціональних установок. Якщо респондент набрав від 0 до 30 балів, це говорить про наявну виражену ірраціональну установку, якщо це сума балів від 30 до 45 – ірраціональна установка є; сума балів вище 45 – ірраціональна установка відсутня.

2.2 Аналіз результатів дослідження ірраціональних установок студентів із різними рівнями самооцінки

Для якісної обробки даних використовувалося програмне забезпечення Microsoft Office Excel. Був використаний пакет аналізу даних задля проведення статистичного аналізу.

Результати проведеної описової статистики проілюстровано на таблиці 2.1. Згідно отриманих даних за методикою Діагностики ірраціональних установок, середнє вибірки за шкалою «Катастрофізація» становить 28,17. Медіана вибірки становить 28, а мода – 21. Стандартне відхилення за показником «Катастрофізація» становить 6,43, при цьому дисперсія вибірки становить 41,39. Екссес вибірки становить -0,40, а асиметрія вибірки становить 0,37. Стандартна похибка вибірки становить 0,76. Коефіцієнт варіації за шкалою «Катастрофізація» становить 0,23 (23%).

	Катастрофізація
Середнє	28,17

Медіана	28
Мода	21
Стандартне відхилення	6,43
Дисперсія	41,39
Екссес	-0,40
Асиметрія	0,37
Стандартна похибка	0,76
Коефіцієнт варіації	0,23

Таблиця 2.1 – Описова статистика шкали «Катастрофізація».

За шкалою «Зобов'язання щодо себе» середнє вибірки становить 29,14. Медіана і мода вибірки становить 29. Стандартне відхилення вибірки за даною шкалою становить 6,4. Дисперсія вибірки дорівнює 40,97. Екссес становить 0,192, а асиметрія – 0,095. Стандартна похибка вибірки за цією шкалою дорівнює 0,75. Коефіцієнт варіації вибірки за шкалою «Зобов'язання щодо себе» становить 0,22 (22%).

Таблиця 2.2 – Описова статистика шкали «Зобов'язання щодо себе»

	Зобов'язання щодо себе
Середнє	29,14
Медіана	29
Мода	29
Стандартне відхилення	6,40

Дисперсія	40,97
Екссес	0,192
Асиметрія	0,095
Стандартна похибка	0,75
Коефіцієнт варіації	0,22

За шкалою «Зобов'язання щодо інших» середнє вибірки становить 32,64. Медіана вибірки дорівнює 33, а мода – 35. Стандартне відхилення вибірки становить 5,42. Дисперсія вибірки за даною шкалою дорівнює 29,4. Екссес вибірки становить 0,392, а асиметрія – 0,109. Стандартна похибка вибірки становить 0,64. Коефіцієнт варіації за даною шкалою становить 0,17 (17%).

Таблиця 2.3 – Описова статистика шкали «Зобов'язання щодо інших».

	«Зобов'язання щодо інших»
Середнє	32,64
Медіана	33
Мода	35
Стандартне відхилення	5,42
Дисперсія	29,4
Екссес	0,392
Асиметрія	0,109
Стандартна похибка	0,64
Коефіцієнт варіації	0,17

За шкалою «Фрустраційна толерантність» середнє вибірки дорівнює 32,87. Медіана та мода вибірки становлять 33. Стандартне відхилення вибірки за даною шкалою дорівнює 5,79. Дисперсія вибірки становить 33,56. Екссес вибірки дорівнює -0,135, а асиметрія – 0,211. Стандартна похибка вибірки становить 0,68. Коефіцієнт варіації вибірки за шкалою «Фрустраційна толерантність» становить 0,18 (18%).

Таблиця 2.4 Описова статистика шкали «Фрустраційна толерантність»

	«Фрустраційна толерантність»
Середнє	32,87
Медіана	33
Мода	33
Стандартне відхилення	5,79
Дисперсія	33,56
Екссес	-0,135
Асиметрія	0,211
Стандартна похибка	0,68
Коефіцієнт варіації	0,18

За шкалою «Самооцінка та раціональність мислення» середнє вибірки становить 33,63. Медіана вибірки дорівнює 33, а мода вибірки – 32. Стандартне відхилення вибірки становить 6,77. Дисперсія за даною шкалою становить 45,86. Екссес вибірки становить -0,297, а асиметрія – 0,141. Стандартна похибка

вибірки становить 0,80. Коефіцієнт варіації вибірки за шкалою «Самооцінка та раціональність мислення» становить 0,20 (20%).

Таблиця 2.5 Описова статистика шкали «Самооцінка та раціональність мислення»

	«Самооцінка та раціональність мислення»
Середнє	33,63
Медіана	33
Мода	32
Стандартне відхилення	6,77
Дисперсія	45,86
Екссес	-0,297
Асиметрія	0,141
Стандартна похибка	0,80
Коефіцієнт варіації	0,20

За методикою «Шкала самооцінки (юнацький вік)» була складена описова статистика, проілюстрована на таблиці 2.6. Середнє вибірки складає 58,18. Медіана становить 59, а мода – 65. Стандартне відхилення за даним показником становить 20,91. Дисперсія складає 437,35. Екссес вибірки становить -0,233, а асиметрія – 0,112. Стандартна похибка вибірки за даним показником дорівнює 2,48, а коефіцієнт варіації вибірки складає 0,36 (36%).

Таблиця 2.6 Описова статистика даних самооцінки вибірки

	Самооцінка
Середнє	58,18
Медіана	59
Мода	65
Стандартне відхилення	20,91
Дисперсія	437,35
Ексцес	-0,233
Асиметрія	0,112
Стандартна похибка	2,48
Коефіцієнт варіації	0,36

Коефіцієнт варіації за всіма п'яти описаними шкалами не перевищує 33%, отже, можна зробити висновок про однорідність вибірки. За шкалами «Зобов'язання щодо себе», «Зобов'язання щодо інших» та «Самооцінка та раціональність мислення» медіана та мода мають відмінності не більш ніж на два показника; середнє за деякими шкалами також майже не відрізняються. Згідно цього можна стверджувати, що розподіл є нормальним. Ексцес та асиметрія по кожній шкалі не перевищує 1, що також вказує на нормальне розподілення.

На рис. 2.7 представлено співвідношення середніх показників за методикою «Діагностика ірраціональних установок» А.Елліса у жінок та чоловіків. Значущі відмінності спостерігаються за шкалами «Катастрофізація» та «Фрустраційна толерантність» на рівні $p < 0,05$. При цьому показники обох шкал є вищими у чоловіків.

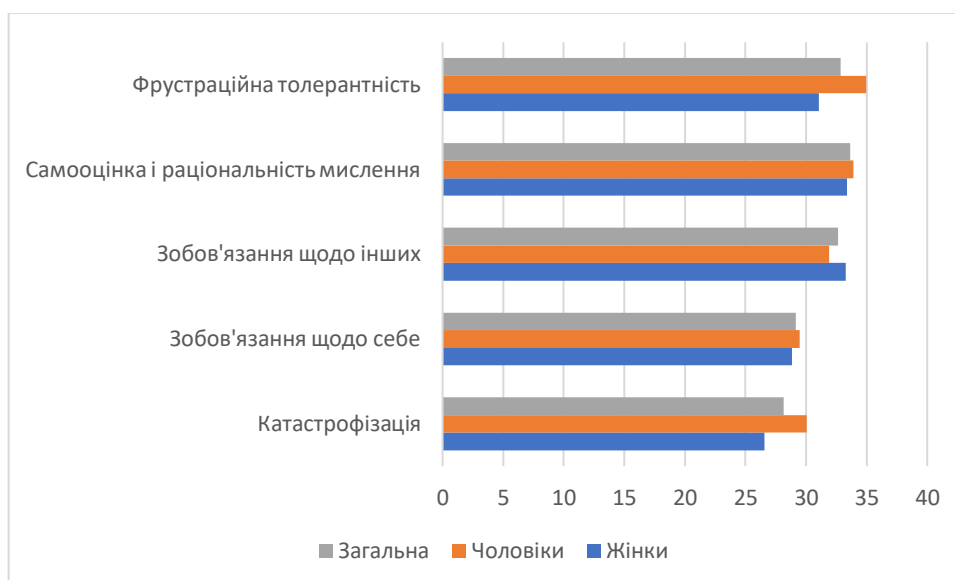


Рис. 2.7 Співвідношення загальних показників за методикою «Діагностика ірраціональних установок» А. Елліса

Стосовно рівня самооцінки, 7 респондентів (10%) мають низький рівень самооцінки. Даний результат зазвичай показує, що будь-яка критика переноситься людьми вкрай хворобливо, думка оточуючих має велике значення та впливає на поведінку та мислення. Також варто додати, що низька самооцінка часто призводить до «комплексу неповноцінності».

Більша частина респондентів, а саме 45 осіб (63%), мають середній рівень самооцінки. Люди з даним рівнем самооцінки можуть залежати від думки оточуючих, оцінювати себе та завжди порівнювати з іншими, при чому зазвичай це порівняння складається на основі тих недоліків, що має людина. Рідше страждають від «комплексу неповноцінності».

Зі всієї вибірки високий рівень самооцінки мають 19 респондентів (27%). Зазвичай не залежні від думки оточення, сприймають критику адекватно та оцінюють себе об'єктивно. Майже не страждають від «комплексу неповноцінності».

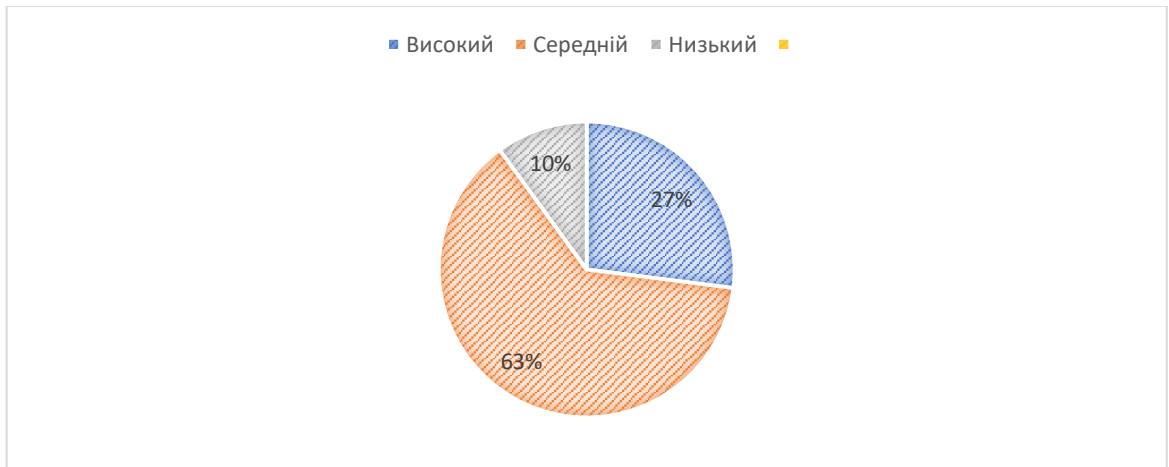


Рис. 2.8 – Розподілення самооцінки респондентів за рівнями

Загальний рівень самооцінки – 58,18, самооцінка жінок (65,05) значуще відрізняється від самооцінки чоловіків (50,27) на рівні $p < 0,01$ (рис. 2.9).

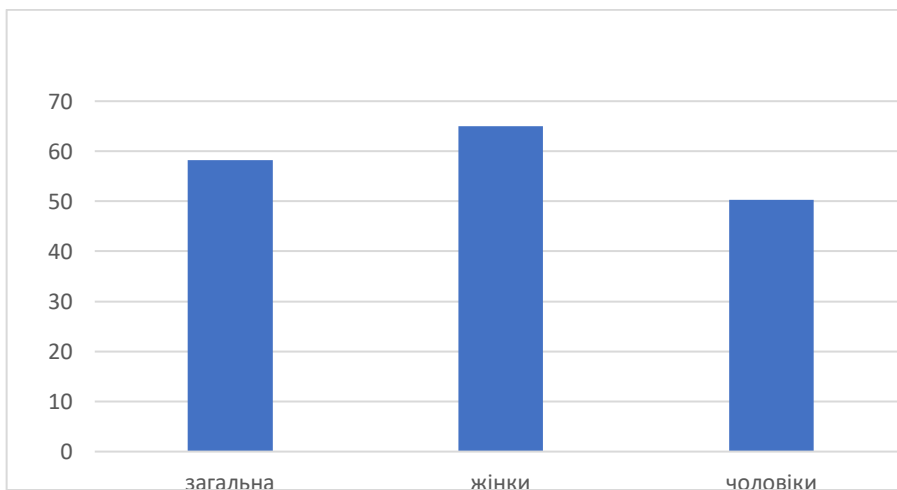


Рис. 2.9 Рівні самооцінки у вибірці

Зробивши кореляційну матрицю за п'ятьма шкалами методики «Діагностика ірраціональних установок» та «Шкала самооцінки (юнацький вік)» (додаток А), ми зафіксували значимий позитивний зв'язок між шкалами «Самооцінка» та «Катастрофізація» ($r=0,376$, $p < 0,05$), шкалами «Самооцінка та раціональність мислення» ($r=0,565$, $p < 0,05$) та «Фрустраційна толерантність» ($r=0,436$, $p < 0,05$).

Між шкалою «Фрустраційна толерантність» та «Катастрофізація» є зворотній зв'язок ($r=-0,455$, $p < 0,05$). Також за шкалою «Фрустраційна

толерантність» спостерігаються зворотні зв'язки зі шкалами «Зобов'язання щодо себе» ($r=-0,398$, $p<0,05$), «Зобов'язання щодо інших» ($r=-0,242$, $p<0,05$) та «Самооцінка та раціональність мислення» ($r=-0,350$, $p<0,05$).

Були виявлені зворотні зв'язки шкали «Самооцінка та раціональність мислення» зі шкалами «Катастрофізація» ($r=-0,445$, $p<0,05$) та «Зобов'язання щодо інших» ($r=-0,272$, $p<0,05$).

Також наявний зворотній зв'язок між шкалами «Зобов'язання щодо себе» та «Катастрофізація» ($r=-0,450$, $p<0,05$).

Таким чином, отримані дані дозволяють зробити деякі висновки та припущення. У чоловіків показник «Фрустраційна толерантність» є вищим в порівнянні з жінками. З іншого боку, у жінок є вищим показник «Самооцінка». Тобто, можемо зробити припущення, що мають місце різні стратегії відношення до себе і поведінки, які, скоріш за все, залежать від певних гендерних стереотипів. Жінки оцінюють себе вище, це певна суб'єктивна характеристика, і вона йде з «середини». З іншого боку, фрустраційна толерантність свідчить про здатність долати труднощі, і це безумовно відображає відношення чоловіків з навколишнім світом. В даному випадку, не зважаючи на певні зміни ціннісних парадигм, ми можемо констатувати, що і наразі жінки в більшій мірі мають суб'єктивний фокус самовідображення, в той час як чоловіки є більш інструментально орієнтованими, тобто їх самооцінка в більшій мірі залежить від своїх досягнень та їх оцінки навколишнім оточенням.

На основі проведеного аналізу встановлено взаємозв'язок між самосприйняттям учасників опитування та їхнім загальним світоглядом. Дослідження виявило зв'язок між нераціональними поглядами на навколишній світ та низькою самооцінкою респондентів. Однак, подібної закономірності не було помічено стосовно ставлення до себе чи інших людей. Результати вказують на позитивну кореляцію між самоставленням опитаних та їхніми поглядами на світ загалом.

Для глибшого розуміння зв'язків між ірраціональними установками та самооцінкою був зроблений регресійний аналіз, який наведений в таблиці 2.8. Були виявлені значимі зв'язки між шкалами СР (самооцінка та раціональність мислення) та ФТ (фрустраційна толерантність) і самооцінкою.

Таблиця 2.10

**Регресійний аналіз співвідношення показників шкал методики
«Діагностика ірраціональних установок» А.Елліса та самооцінки**

Шкали	R-квадрат	Коефіцієнти	P-значення
СР	0,407	-1,438	0,001
ФТ	0,407	-1,076	0,001

Примітка. СР – самооцінка та раціональність мислення, ФТ – фрустраційна толерантність.

За показником R-квадрату бачимо, що 0,407 для вибірки означає, що аж 40,74% впливу на самооцінку можна пояснити наявними ірраціональними установками. Це досить високе значення, яке свідчить про те, що виявлені закономірності можна пояснити на рівні 40,74%. Таким чином, на основі регресійного аналізу ми можемо запропонувати наступну формулу між шкалами СР та ФТ (незалежні змінні) і самооцінкою (залежна змінна).

$$\text{Самооцінка} = 128,27 - 1,44\text{СР} - 1,08\text{ФТ}$$

Ця формула показує, що на самооцінку впливає СР та ФТ, але ми можемо фіксувати, що має місце зворотній вплив. При збільшенні показника «Самооцінка та раціональність мислення» ми спостерігаємо зменшення самооцінки в цілому, що вірогідно відображає надмірну критичність до себе та зменшений рівень задоволеності собою. Аналогічне співвідношення ми можемо бачити відносно показника «Фрустраційна толерантність»: його підвищення супроводжується зниженням самооцінки. Вірогідно, фрустраційна толерантність

відображає в певній мірі комплекс ірраціональних установок особистості і, таким чином, підвищення даного показника може супроводжуватися зниженням самооцінки. Тобто, даний показник є способом психологічного захисту за допомогою невірною відображення дійсності та власної особистості. Тому при психологічних втручаннях потрібно враховувати ці особливості.

Таким чином, гіпотеза дослідження підтвердилася: респонденти з низьким рівнем самооцінки дійсно мають більшу схильність до ірраціональних установок. Ця схильність проявляється саме у відношення людини до навколишнього світу та тому, чи відповідають наявні установки дійсності.

Висновки до розділу 2

Задля експериментального підтвердження гіпотези дослідження був опитаний 71 респондент. В роботі були використані методики «Діагностика ірраціональних установок» А. Елліса та «Шкала самооцінки (юнацький вік)» С. Ковальова. Нами було встановлено, що більшість респондентів має середній рівень самооцінки. Наведена описова статистика за п'ятьма шкалами методики «Діагностика ірраціональних установок», встановлено, що за рядом факторів розподіл є нормальним, а вибірка є однорідною.

За результатами описової статистики встановлено, що вибірка є однорідною та має нормальний розподіл за більшістю шкал.

Чоловіки мають вищі показники за шкалами «Катастрофізація» та «Фрустраційна толерантність», тоді як у жінок вищий рівень самооцінки. Це може свідчити про різні стратегії поведінки та ставлення до себе, зумовлені гендерними стереотипами.

Виявлено значущі позитивні кореляції між самооцінкою та раціональністю мислення, самооцінкою та фрустраційною толерантністю, а також негативні кореляції фрустраційної толерантності з ірраціональними установками.

Регресійний аналіз показав, що 40,74% впливу на самооцінку можна пояснити наявними ірраціональними установками. Запропоновано формулу для розрахунку самооцінки на основі шкал «Самооцінка та раціональність мислення» та «Фрустраційна толерантність».

Гіпотеза дослідження підтвердилася: респонденти з низьким рівнем самооцінки справді мають більшу схильність до ірраціональних установок щодо навколишнього світу.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ УСТАНОВОК СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ САМООЦІНКИ

3.1 Методи корекції ірраціональних установок в різних психологічних підходах

КПТ припускає, що дисфункціональні переконання утворюються під впливом досвіду в ранньому дитинстві. Методи КПТ мають в собі ідею зміни негативних схем мислення і моделей поведінки задля покращення емоційного стану людини [4].

А. Бек описував когнітивні паттерни, часто виражені як правила чи припущення, наприклад: «Нездатність досягти мети робить мене невдахою» або «Щастя неможливе без схвалення оточення» [19].

За А. Беком, ці схеми можуть довго залишатися прихованими, не впливаючи на психіку. Проте їх активація певною подією може спричинити особистісну декомпенсацію чи психічний розлад (депресію або тривогу).

Дисфункціональні переконання, зазвичай несвідомі, рідко піддаються критичному аналізу за звичайних умов, їх достовірність не перевіряється. Однак вони формують сприйняття реальності, суттєво впливаючи на поведінку [4].

Теорія РЕТ стверджує, що сформовані установки, раціональні чи ірраціональні, стають автономними і підтримуються поточними процесами. Важливо з'ясувати фактори, які зберігають ці установки незмінними. Трансформація дисфункціональних установок уможлиблює адекватне емоційне реагування. Отже, терапія вчить керувати власними установками, а не підпорядковуватися їм [18].

Концепція А. Елліса являє собою модель «А-В-С» (рис.3.1), де А – це певна подія; В – система переконань (суджень); С – емоційна реакція (наслідок). Коли сильна емоційна реакція (С) слідує за певною подією (А), можна

припустити, що А викликає С, але насправді емоційна реакція виникає через В – системи переконань людини, що можуть бути «ірраціональними» [5].



Рис. 3.1. Модель «А-В-С» А. Елліса

Надмірні емоції виникають через ірраціональні судження (інакше кажучи, «когнітивні помилки»). До них відносяться такі форми помилок: перебільшення, необґрунтоване припущення, спрощення, абсолютизація, помилкові висновки тощо. Якщо ірраціональні переконання спростувати, аналізуючи та розкриваючи їх неадекватність на поведінковому рівні, то надмірна просто емоція зникає.

3.2 Особливості корекції ірраціональних установок у студентів із різними рівнями самооцінки методами раціонально-емотивної терапії

Сутність моделі психотерапії, що була розроблена А. Еллісом, майже у всьому визначається словом «раціональність» і тому, з чим це слово зіставляють і чому протиставляють: думкам, вірі й догмі, забобонам, досвіду. Раціональність та ірраціональність будь-якого знання, думки та уявлення перевіряють лише після появи сумнівів. А. Елліс трактує раціональність як природне та дещо наївне знання про дійсність, щось безсумнівне, те, над чим немає сенсу замислюватися. Очевидне він прирівнював до безсумнівного, тим самим простежуючи у складі внутрішнього досвіду людини утворення, в яких присутні фундаментальні характеристики світу. Тим самим він демонстрував, як їх можна поставити під сумнів [8].

У тріаді «раціональне – емпіричне – ірраціональне» А. Бек акцентує увагу на двох перших її складниках, в той час як А. Елліс – на двох останніх. Науковці розглядають будь-яку людину, яка займається вирішенням своєї проблеми, як ученого-дослідника, який не в повній мірі усвідомлює власні методи і можливості. Розроблена ними терапія будується на принципі когіто, який говорить про те, що мислення означає існування. Іншими словами, якість мислення в результаті визначає комфортність існування будь-кого, адже люди часто бувають нещасні від того, що неправильно думають, уявляють та сприймають певні речі і обставини [8].

Основною метою раціонально-емотивної терапії є корекція ірраціональних думок та певних упереджень, через які виникли негативні емоційні переживання. Тобто, спираючись на основну ідею РЕТ – емоційні порушення спричинені ірраціональними переконаннями – головне завдання раціонально-емотивної терапії можна сформулювати як «відмову від вимог».

Ключовим для кожної особи є розуміння можливості зміни ірраціональних установок, але першим кроком є їх виявлення. Це вимагає вмінь ретельного спостереження та інтроспекції, а також застосування спеціальних технік. Саме визнання та перебудова хибних переконань уможлиблює трансформацію емоційних реакцій [25, 26].

В ході раціонально-емотивної терапії індивід навчається керувати своїми ірраціональними установками за власним вибором, що контрастує з початковою фазою, коли ці установки домінують над поведінкою.

Етапи звільнення від ірраціональних установок є загальними. Процес відбувається за таким алгоритмом: спершу здійснюється докладний аналіз і усвідомлення негативних аспектів, а далі – розробка та практика альтернативних підходів [26].

АВС-схему використовується для того, щоб допомогти людині в певній проблемній ситуації вийти з ірраціональних установок і отримати на виході раціональні. Клієнту потрібно допомогти сформувати соціальний інтерес,

інтерес до себе, до самоуправління, особисту терпимість та гнучкість, прийняття невизначеності, самоприйняття, здатність ризикувати та реалізм в цілому. Людина зазвичай проходить 3 стадії інсайту: поверхневий (усвідомлення проблеми), поглиблений (розпізнавання власних пояснень і переконань) та глибинний (мотивація до змін) [17].

Серед технік, які використовуються у РЕТ, виділяють: обговорення і спростовування ірраціональних суджень, раціонально-емотивне уявлення, когнітивне домашнє завдання, рольова гра та атака на страх.

Таким чином, для корекції ірраціональних установок найважливішим є саме процес перетворення ірраціонального на раціональне зусиллями клієнта. Техніки РЕТ побудовані на ідеї прийняття того чи іншого судження і спрямовані на його переосмислення.

3.3 Програма корекції ірраціональних установок у студентів із різними рівнями самооцінки

Для корекції ірраціональних установок у студентів із різними рівнями самооцінки була складена корекційна програма, що складається з 5 занять, на кожне з яких відведено 60-80 хвилин. У програмі використовуються техніки раціонально-емотивної терапії, які спрямовані на виявлення можливих ірраціональних установок учасників. Програма має на меті розпочати корекцію можливих виявлених установок впродовж короткого проміжку часу.

Виявлення та усвідомлення власних ірраціональних установок вже є великим кроком для їх змін на раціональні. Програма була складена таким чином, щоб дозовано подана інформація та цікаві техніки дозволили учасникам без зайвого навантаження заглибитися у власні невирішені проблеми та з допомогою тренера спробувати знайти рішення. Групова робота дозволить учасникам зрозуміти, що вони не один на один зі своїми проблемами, дасть змогу відчувати себе частиною групи та усвідомлення того, що їм можна допомогти.

Таким чином, досвід кожного учасника допоможе групі у вирішенні власних проблем та надасть позитивні емоції і зближення.

Мета програми: корекція ірраціональних установок студентів із низьким та середнім рівнями самооцінки.

Завдання програми:

- 1) Представити студентам тему тренінгової програми, ознайомити з поняттям ірраціональних установок, самооцінки та взаємозв'язок між ними.
- 2) Виявити можливі ірраціональні установки студентів за допомогою технік.
- 3) Розвивати у студентів навички об'єктивної оцінки ситуації та вміння критично оцінювати події задля того, щоб не завдавати шкоди ні собі, ні оточуючим.

Стандарти участі для учасників: для участі у реалізації програми підходять студенти, що мають низький та середній рівень самооцінки.

Організація занять: приміщення, в якому будуть проводитися заняття, має бути звукоізольованим та просторим, гарно освітленим. Мають бути у наявності стільці для кожного учасника, які будуть розташовані по колу, і два додаткових стільця. На занятті можуть знаходитися папір та ручки чи кольорові олівці. Програму можна адаптувати до онлайн-формату за потреби. Програма складається з 5 занять, на кожне з яких відведено 60-80 хвилин, проведення один раз на тиждень.

Структура занять:

Перша зустріч

Зустріч присвячена знайомству учасників з тренером та між собою, налагодженню емоційного контакту, представленні теми тренінгів та надання інформації стосовно ірраціональних установок та їх зв'язку з самооцінкою.

Друга зустріч

Зустріч присвячена визначенню та діагностиці можливих ірраціональних установок учасників; за потреби додаткового інформування тренером учасників.

Третя зустріч

Присвячена діалогу між учасниками між собою та тренером, роботою над можливими виявленими установками, обговоренню питань, що могли виникнути; виявлення ірраціональних установок за допомогою схеми А-В-С у вигляді самоспостереження.

Четверта зустріч

Присвячена продовженню роботи з можливими виявленими установками, додаванням нових технік та, за потреби, роботою з питаннями, що виникли в учасників стосовно наданих вправ.

П'ята зустріч

Призначена закріпленню отриманих знань та навичок, відповідей на запитання учасників та, за потреби, наданням додаткової інформації та рекомендацій.

Програма корекції ірраціональних установок студентів із різними рівнями самооцінки наведена в Додатку В.

Таким чином в цьому підрозділі була наведена інформація стосовно розробленої корекційної програми та особливостей поставлених завдань щодо кожного заняття.

3.4 Часткова апробація програми корекції ірраціональних установок студентів із різними рівнями самооцінки

Було проведено часткову апробацію даної корекційної програми. Програма проводилася в офлайн-режимі на базі Старосільського ЗДО «Казка» (ясла-садок) Нижньосироватської сільської ради з урахуванням усіх важливих

моментів, такі як безпека учасників під час апробації. Участь в апробації взяли педагоги закладу в кількості 5-ти осіб.

Педагогам був наданий інформаційний блок на першому занятті задля поглиблення в тему ірраціональних установок. Основна увага приділялася практичним завданням та обговоренню, які були націлені на корекцію ірраціональних установок.

Учасники оволоділи техніками раціонально-емотивної терапії, які дозволили їм раціонально осмислювати наявні проблемні ситуації та аналізувати їх з різних сторін.

Висновки до розділу 3

Проаналізувавши різні підходи, ми можемо зробити висновок, що корекцію ірраціональних установок можна здійснювати за допомогою методів КПТ та РЕП.

Задля реалізації мети, нами була обрана саме раціонально-емотивна терапія А. Елліса. Техніки та методи РЕП направлені саме на зміну ірраціонального переконання на раціональне власними зусиллями людини. Самопізнання та аналіз власних суджень дозволяють прослідкувати причинно-наслідкові зв'язки і зрозуміти природу ірраціональних установок, а отже і допомагають знайти варіанти рішень, як цю установку перетворити у раціональну.

Була розроблена корекційна програма з метою корекції ірраціональних установок студентів із різними рівнями самооцінки. Завдяки ній учасники отримують знання щодо ірраціональних установок і того, як вони проявляються. Програма направлена на оволодіння учасниками методів і технік, за допомогою яких можна аналізувати та трансформувати набуті переконання та думки, які можна віднести до ірраціональних.

ВИСНОВКИ

Поняття «ірраціональна установка» було введено А. Еллісом у 50-х роках ХХ століття і означає необдумане вираження думок, почуттів, рішень і поведінки людини, які базуються на інтуїції чи емоційних імпульсах, а не на логічних аргументах.

А. Еллісом була розроблена раціонально-емотивна терапія (РЕТ), яка дозволяє трансформувати ірраціональні установки на раціональні через схему А-В-С.

А. Бек вважав, що негативні емоції та дисфункціональні поведінкові реакції є результатом неправильних когнітивних переконань (ірраціональних), і розробив когнітивну терапію для їх корекції.

Самооцінка розглядається як центральна ланка самосвідомості особистості, що регулює її поведінку, і формується через узагальнення емоцій та зіставлення образів реального та ідеального «Я». На формування самооцінки впливають такі чинники: відчуття власної бажаності, прихильності інших, почуття гідності та відчуття власної компетентності.

У структурі самооцінки виділяють когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти. Поведінковий компонент самооцінки включає самооцінку (ідентифікацію реального та ідеального «Я»), самоконтроль і саморегуляцію поведінки. Висока самооцінка пов'язана з більшою задоволеністю роботою та вмотивованістю її виконувати, згідно з моделлю ядерних оціночних структур. Самооцінка формується під впливом дитячого досвіду, сімейних взаємин та соціальних факторів.

В дослідженні було опитано 71 респондента з використанням методик «Діагностика ірраціональних установок» А. Елліса та «Шкала самооцінки (юнацький вік)» С. Ковальова.

Більшість респондентів мали середній рівень самооцінки, і розподіл був нормальним та однорідним за більшістю шкал методики А. Елліса.

Чоловіки мали вищі показники за шкалами «Катастрофізація» та «Фрустраційна толерантність», тоді як у жінок був вищий рівень самооцінки, що може бути пов'язано з гендерними стереотипами.

Виявлено значущі позитивні кореляції між самооцінкою та раціональністю мислення, самооцінкою та фрустраційною толерантністю, а також негативні кореляції фрустраційної толерантності з ірраціональними установками.

Регресійний аналіз показав, що 40,74% впливу на самооцінку можна пояснити наявними ірраціональними установками, і була запропонована формула для розрахунку самооцінки.

Гіпотеза дослідження підтвердилася: респонденти з низьким рівнем самооцінки мали більшу схильність до ірраціональних установок. Для корекції ірраціональних установок запропоновано використовувати методи раціонально-емоційної терапії А. Елліса.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. A. Ellis. The Philosophical Basis of Rational-Emotive Therapy (RET). *International Journal of Applied Philosophy. Volume 5, Issue 2, Fall 1990*. Pages 35-41.
2. Martin J. Turner. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. *Front Psychol. 2016; 7: 1423. Sep 20, 2016*. (дата звернення: 14.06.2024).
DOI:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5028385/>
3. Vseosvita.ua. Шкала самооцінки (підлітковий, юнацький вік).
URL:<https://vseosvita.ua/library/metodika-skala-samoocinki-pidlitkovij-unackij-vik-372931.html>.
4. А. Т. Бек. Когнітивна терапія депресії: теоретина рефлексія та особисті роздуми. *Психологія і суспільство*. 2019. №1. С.90-100
URL:<http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/36053/1/%d0%91%d0%b5%d0%ba.pdf> (дата звернення: 13.06.2024)
5. Андрушко Я.С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212с.
URL:<https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/344/1/%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%BE%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F.pdf> (дата звернення: 12.06.2024)
6. Бахвалова А.В. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Перспективи науки та освіти: матеріали 12-ї інтернаціональної конференції (27 вересня 2019 року)*. С.465-470.
URL:<https://core.ac.uk/download/pdf/326487391.pdf#page=465>
7. Бебеза Л.Є., Кайзерова А.В. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості: матеріали XVII-ої Міжнародної науково-практичної конференції (07 січня 2022 р., Ларнака (Кіпр), дистанційно). С.170-174.
URL:<http://perspectives.pp.ua/public/site/conferency/conf-17.pdf#page=170>

8. Бутулай І., Коширець В. Вплив ірраціональних установок на здоровий спосіб життя людини. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*: матеріали Міжнарод. наук. конф., м. Луцьк, 25–26 берез. 2021 р. Луцьк, 2021. С.6–11.

URL:<https://www.inforum.in.ua/docs/202103270803429.pdf#page=6> (дата звернення: 04.06.2024).

9. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію: навч. посіб. / ред.: К. Явна, О. Романчук; пер. з англ. Я. Кремінська. Львів: СВІЧАДО, 2014. 410 с.

URL:https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/KPT-TEXT-1_2-PART.pdf (дата звернення: 14.06.2024).

10. Горбатих В.В. Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. *Вісник Запорізького національного університету*. 2010. №2(13). С.48-52.

URL:<https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2010/2010-ped-2.pdf#page=48>

11. Гуменюк У.І. Особливості ірраціональних вірувань акмеперіоду людини залежно від домінуючої психологічної функції та загальної установки свідомості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2011. №2. С.1-15

12. Гуменюк У.І. Ірраціональні вірування людини як когнітивні утворення. *Наукові записки. Серія "Психологія і педагогіка"*. 2010. № 14. С.121–128.

URL:[https://doi.org/file:///C:/Users/mici/Downloads/Nznuoapp_2010_14_13%20\(1\).pdf](https://doi.org/file:///C:/Users/mici/Downloads/Nznuoapp_2010_14_13%20(1).pdf)

13. Діагностика ірраціональних установок А. Елліса (SPB). Tatyalyush.com.ua.

URL:<https://tatyalyush.com.ua/tests>

14. Дядюкіна Є.В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. *Луганський національний університет імені Тараса Шевченка*.

URL:<https://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN13/11devymp.pdf>

15. Журавльова О.. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та ірраціональних переконань особистості. *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ*. 2020. №1 (19). С.26-35.
URL:<https://doi.org/10.31108/2.2020.1.19.3>
16. І. Бутулай, В. Коширець. Вплив ірраціональних установок на здоровий спосіб життя людини. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: матеріали XIII міжнародної науково-практичної інтернет-конференції* (Луцьк, 25-26 березня 2021 року). Луцьк, 2021. С. 6-11.
URL:<https://www.inforum.in.ua/docs/202103270803429.pdf#page=6>
17. Калошин В.Ф. Раціонально-емотивна терапія: теорія та практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. Т.5. С.71–80.
URL:https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/3525/1/7_PET_5_2010.pdf (дата звернення: 03.06.2024).
18. Калюжна Є.М. КОГНІТИВНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ. *Психологічні науки*. 2020. С.96–98.
URL:<http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/other/45march2020/25.pdf> (дата звернення: 12.06.2024).
19. Каневський В.І., Гур'янова А.С. ДИСФУНКЦІОНАЛЬНІ ПЕРЕКОНАННЯ В СИСТЕМІ ДЕПРЕСИВНО-ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ. *Психологія особистості*. 2021. Т. 32, № 2021. С.89–93.
URL:<http://habitus.od.ua/journals/2021/32-2021/14.pdf> (дата звернення: 12.06.2024).
20. Коширець В.В., Шкарлатюк К.І. Ірраціональні установки та їх вплив на психологічне благополуччя особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2022. Т.8, №13. С.398–408.
URL:<http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/2007/2007> (дата звернення: 04.06.2024).
21. Поліщук С.А. Психологічні практики в системі підготовки практичних психологів: навч. посіб. Суми: Унів. кн., 2013. 134 с.
URL:<https://oldiplus.ua/files/contents/ub6806331.pdf> (дата звернення: 05.06.2024).

22. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. №38. С.70-73.

URL:http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/25942/1/19_Prokopenko.pdf

23. Стадник Г.А., Горова І.М. Дослідження теоретичних підходів визначення поняття самооцінки у психології. *Наукові пошуки*. 2013. №9. С.261-264. URL:<https://www.library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/2-9.pdf#page=261>

24. Сторожук Н.А. Теоретико-методологічний аналіз поняття «переконавання особистості» в науковій літературі. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*. 2012. №6. С.282-285

URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2012_6_56

25. Ткаліч К.В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: збірник доповідей Всеукраїнської студентської науковопрактичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький, 2022. С.186-191.

URL:https://cusu.edu.ua/images/conferences/2022/zbirn_stud_psycholog_11.05.22.pdf#page=186

26. Яцина О.Ф. Основи психотерапії: практикум. *Навчально-методичний посібник*. Ужгород, 2021. 80 с.

URL:<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/47335/6/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC%20%D0%B7%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%97%202021%20%D0%AF%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%9E.%D0%A4.%20%281%29.pdf> (дата звернення: 12.06.2024)

ДОДАТКИ

Додаток А

Кореляція результатів, отриманих за методикою «Діагностика ірраціональних установок» А. Елліса та «Шкала самооцінки (юнацький вік)» С. В. Ковальова

	Катастрофізація	Зобов'язання щодо себе	Зобов'язання щодо інших	Самооцінка і раціональність мислення	Фрустраційна толерантність	Самооцінка
Катастрофізація	1,000					
Зобов'язання щодо себе	0,450*	1,000				
Зобов'язання щодо інших	0,147	0,115	1,000			
Самооцінка і раціональність мислення	0,445*	0,273*	0,173	1,000		
Фрустраційна толерантність	0,455*	0,398*	0,243*	0,351*	1,000	
Самооцінка	-0,377*	-0,134	-0,083	-0,565*	-0,437*	1,000

Примітка. * - $p < 0.05$

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ УСТАНОВОК СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ САМООЦІНКИ

Заняття 1

Мета: знайомство, представлення програми.

Знайомство з тренером та представлення теми заняття (5 хв).

Вправа 1. Три факти про мене (10 хв)

Мета: зблизити та краще познайомити учасників один з одним за допомогою розкриття цікавої інформації один про одного.

Хід виконання: учасники по черзі називають три факте про себе, де один з них являється правдою, а інші два – ні. Група має вгадати, де істинний факт, а де ні.

Вправа 2. Визначення правил у групі (15 хв)

Мета: презентувати правила, за якими працюватиме група з можливістю доповнення списку за допомогою учасників.

Хід виконання: тренер ознайомлює групу з основними правилами, за якими зазвичай працює тренінгова група, та пропонує учасникам доповнити цей список за бажанням. Ось список правил:

1. Конфіденційність.
2. Добровільна участь.
3. Повага до себе та інших учасників.
4. Активність.
5. Щирість.
6. Чесність.
7. Правило вільної руки.
8. Правило вільної ноги.

9. «Тут і зараз».
10. Інші правила, узгоджені з групою.

Вправа 3. Інформаційне повідомлення (30 хв)

Мета: надати учасникам тренінгу інформацію про тему заняття, а саме ірраціональні установки та їх зв'язки з самооцінкою, та зробити це стисло і цікаво для учасників.

Хід виконання: тренер презентує групі постер, презентацію тощо.

Вправа 4. Встановлення довіри та відповіді на запитання (20 хв)

Мета: надати учасником відповіді на можливі запитання, підвести підсумки заняття, закріпити зближення групи.

Хід виконання: Ведучий пропонує кожному учаснику аркуш паперу, щоб ті мали змогу написати питання, які з'явилися після презентації матеріалу. Тренер перемішує всі аркуші і стежить, щоб учасники не отримали своїх запитань. Всі учасники групи мають відповісти на питання, яке їм попалося, а ці відповіді в короткій формі записуються на дошці чи великому аркуші. Якщо з певними питаннями виникають проблеми, тренер відповідає замість учасника.

Вправа 5. Прощання (5хв)

Мета: підбиття підсумків заняття.

Хід виконання: кожен учасник по черзі висловлює свої враження стосовно заняття. Далі по черзі учасники простягають руку до сусіда зі словами «Була (був) рада (радий) з тобою познайомитися/попрацювати». Після такого кола всі аплодують один одному.

Заняття 2

Мета: глибше знайомство з ірраціональними установками; виявлення можливих установок у учасників.

Вправа 1. Концентрація на образах (30 зв).

Мета: замислитися над можливими власними ірраціональними установками.

Хід виконання: тренер пропонує учасникам про себе згадати якусь проблемну ситуацію, замислитися над нею та подумати, які саме почуття вона в них визиває. Після цього тренер починає питати кожного учасника про думки та почуття, які виникли першими при згадуванні психотравмуючої ситуації.

Вправа 2. Щоденник самоспостереження. (30 хв)

Мета: продовжити виявляти можливі установки учасників.

Хід виконання: тренер роздає учасникам аркуші та пропонує розкреслити їх на чотири колонки таким чином: а) дата та час; б) опис ситуації (А); в) опис думок (В), які визвали в деякій ситуації А наслідки С; г) опис емоцій та поведінкових наслідків С. Тренер пояснює, що учасники мають вносити в цей щоденник новий запис кожного разу, коли вони побачили прояви наслідків, а третя колонка (тобто В) має обов'язково заповнюватися в останню чергу (аж після С).

Вправа 3. Прощання (5 хв)

Мета: підбиття підсумків другого заняття; завершення заняття на позитивній ноті.

Хід виконання: тренер пропонує кожному учаснику уявити подарунок, який би він хотів подарувати своєму сусідові. На це виділяється 2-3 хвилини, після чого учасники по черзі «дарують» свої подарунки, детально описуючи, що це за річ та чому саме вона. Після завершення вправи всі аплодують один одному.

Мета: продовження роботи над можливими ірраціональними установками учасників.

Вправа 1. Когнітивний диспут (40 хв)

Хід виконання: перед початком виконання вправи ведучий розказує учасникам, що зараз відбудеться диспут – певна дискусія стосовно можливих установок учасників, які були виявлені на минулих заняттях. В ході вправи тренер навідними питаннями допомагає учасникам подивитися на їх проблеми з різних сторін.

Після короткого діалогу з учасниками, тренер визначає домінуючу категорію ірраціональних установок у групі. Залежно від виявленої категорії, надалі тренер буде використовувати наступні групи питань:

1) Питання, що спрямовані на виявлення алогічності та певні нереалістичності суджень: «Що для Вас означає це твердження?», «Яким чином Ви можете обґрунтувати дане судження?», «Які факти можуть додатково його підтвердити?», «Яким чином Ви переконаєте інших в істинності даного твердження?», «Поясніть, будь ласка, чому Ви наполягаєте на саме цьому судженні?», «Які факти можуть спростувати його?», «Які додаткові факти «за» чи «проти» Ви можете надати?» тощо.

2) Питання, що спрямовані на декатастрофізацію мислення учасників та усвідомлення ними правомірності власних побоювань: «Якщо припустити, що все-таки ситуація обернеться найгіршим чином, то що саме це буде?», «Що буде, якщо ваші думки стануть реальністю?», «Що буде, якщо події будуть продовжувати так розвиватися?», «Що найстрашніше у цьому гіршому сценарії? Можливо, щось ще?», тощо.

3) Питання, які спрямовані на визначення та корекцію установок, що стосуються обов'язкової реалізації власних бажань: «Чому Ви обов'язково маєте володіти цим?», «Що особливого станеться, якщо Ви досягнете цього?», «Які почуття у Вас виникатимуть, якщо Ви все ж не отримаєте цього?», «Що для Вас означає володіти цим?» тощо.

Вправа 2. Заповнення щоденника самоспостереження (15 хв).

Хід виконання: запис нової інформації в щоденник за раніше отриманою інструкцією. Допомога тренер у разі плутаними чи якихось інших проблем.

Вправа 3. Прощання (5 хв).

Мета: завершення третього заняття на позитивній ноті; підбиття підсумків.

Хід виконання: учасники по черзі виказують своєму сусідові похвалу за сьогоднішнє заняття, починаючи фразою: «Сьогодні ти...».

Заняття 4.

Мета: продовжити працювати з виявленими установками; за потреби допомагати учасникам вирішувати питання, які виникли на минулому занятті, під час заповнення щоденника самоспостереження тощо.

Вправа 1. Образний диспут (30 хв).

Хід виконання: тренер пояснює, що під час даної вправи група буде працювати трохи по-іншому, в цей раз користуючись саме образним диспутом. В ході виконання будуть використані такі техніки:

1. Позитивне уявлення. Учасники уявно поринають у свою психотравмуючу ситуацію, проте з першого ж моменту вони починають представляти все в позитивному руслі, а потім пробують формулювати раціональні вирішення проблеми, за допомогою яких вони змогли швидко і успішно виконати дане завдання.

2. Образ подолання. Учасники заглиблюються у свою проблемну ситуацію і уявляють власні звичайні ірраціональні судження. Потім вони починають активну внутрішню дискусію, змінюючи свої ірраціональні способи

вирішення проблеми раціональними, при цьому чітко формулюючи та розвиваючи дані когніції.

Використовуючи дані техніки, учасники і тренер починають дискусію, активно обговорюючи складності та можливі інсайти.

Вправа 2. Домашнє когнітивне заняття (10 хв).

Мета: закріпити інформацію та набуті навички стосовно ірраціональних установок та виявлених проблемних моментів кожного учасника.

Хід виконання: Тренер пояснює учасникам, що для того, щоб закріпити заняття, їм потрібно вдома також провести дві техніки, з якими вони познайомилися на четвертому занятті. Всі свої думки учасникам пропонується записувати на аркуші, за потреби розвивати думки та робити висновки. Також, після виконання двох технік, обов'язковим етапом є заповнення щоденника самоспостереження і внесення нової інформації.

Вправа 3. Заповнення щоденника самоспостереження (15 хв)

Хід виконання: учасники заповнюють власний щоденник самоспостереження, додаючи до нього інформацію, яку вони отримали від тренера і самих себе протягом четвертого заняття. За потреби тренер допомагає у заповненні або роз'ясненні виникаючих питань.

Вправа 4. Прощання (5 хв).

Мета: підбити підсумки четвертого заняття та завершити його на гарній ноті.

Хід виконання: учасники прощаються один з одним та за бажанням діляться враженнями від проведеного заняття.

Заняття 5

Мета: підведення підсумків програми, закріплення та систематизація набутих учасниками знань, вмінь та навичок.

Вправа 1. Перевірка домашнього когнітивного заняття (20 хв).

Хід виконання: тренер перевіряє домашнє завдання всіх учасників, уважно слухає та відповідає і прояснює всі незрозумілі моменти, якщо вони є. Учасники по черзі розказують про власний досвід самостійного проведення технік вдома, повідомляють про труднощі, якщо ті виникли, та можливі інсайти.

Вправа 2. Щоденник самоспостереження (20 хв)

Мета: підведення підсумків занять та всіх записів.

Хід виконання: тренер та учасники обговорюють всі записи щоденника самоспостереження, які були написані за час занять, та додаткові записи учасників, які ті робили самостійно. За потребою тренер допомагає вирішувати запитання та пояснює можливі незрозумілі моменти.

Вправа 3. Підведення загальних підсумків (20 хв).

Мета: систематизувати отриману інформацію, закріплення учасниками набутих вмінь та навичок, за потреби надати рекомендації.

Хід виконання: тренер пропонує учасникам розказати свої враження від пройденої програми занять, вказати на переваги та недоліки, висловити додаткові думки на рахунок вправ; за потреби кожен учасник може звернутися до тренера за додатковою інформацією чи рекомендаціями.

Вправа 4. Прощання (5 хв).