

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПРЕОДОЛЕНИИ ТРЕВОЖНОСТИ

Maqolada ta'lim muassasalarida psixologik yordam ko'rsatish bilan bog'liq tadqiqotlarning nazariy tahlili keltirilgan. Ta'lim maydonining og'ir epidemiologik va ijtimoiy sharoitida (pandemiya sharoitida – onlayn o'qitish) tashvishlarni yengishga yordam beradigan usullarning xususiyatlari ko'rib chiqiladi. Talabalar va o'qituvchilar, bolalar va o'qituvchilar, talabalar va o'qituvchilar bilan birga keladigan tashvish va tushkunlik A. Bekning "kognitiv-xulq-atvorli yondashuv" usulida o'zining samarali yechimini topadi, bu esa buzg'unchi e'tiqodlarni konstruktiv munosabatlarga sifat jihatidan o'zgartirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar. Covid-19 pandemiyasi, depressiya, tashvish, kognitiv xulq-atvor yondashuvi, shaxslararo terapiya, psixodinamik usul, introspeksiya, kognitiv sxemalar.

В статье проведен теоретический анализ исследований касаемых психологического сопровождения в образовательных учреждениях. Рассмотрены особенности методик способствующих преодолению тревожности в сложных эпидемиологических и социальных условиях (условия пандемии- онлайн обучение) образовательного пространства. Тревожность и депрессия сопровождающая учеников и учителей, детей и воспитателей, студентов и преподавателей находит свое эффективное решение в методе А.Бека «когнитивно – поведенческий подход», который способствует качественно изменять деструктивные убеждения в конструктивные установки.

Ключевые слова. Пандемия Covid-19, депрессия, тревога, когнитивно- поведенческий подход, межличностная терапия, психодинамический метод, самоанализ, когнитивные схемы.

The article provides a theoretical analysis of studies related to psychological support in educational institutions. The features of methods that contribute to overcoming anxiety in difficult epidemiological and social conditions (pandemic conditions - online learning) of the educational space are considered. Anxiety and depression accompanying students and teachers, children and educators, students and teachers find their effective solution in A. Beck's method of "cognitive-behavioral approach", which helps to qualitatively change destructive beliefs into constructive attitudes.

Key words. Covid-19 pandemic, depression, anxiety, cognitive-behavioral approach, interpersonal therapy, psychodynamic method, introspection, cognitive schemas.

В силу сложившихся обстоятельств (пандемии Covid-19) во всем мире резко возросло переживание тревожности среди субъектов образовательных учреждений: администрации, учеников, студентов и их семей. Проведенные образовательные реформы были направлены на скорую и резкую перемену образовательного

процесса; перехода на онлайн обучение, что привело к необходимости создания новых психологических методов и программ по адаптации к новым условиям образовательного пространства. Стало актуальным обязательное психологическое сопровождение участников образовательного процесса (в детские сады, школы, лицеи, колледжи и университеты) для поддержки психологической устойчивости в ситуации стресса и неопределенности.

Было проведено огромное количество исследований на тему влияние тревожности на качество жизнедеятельности людей во всем мире. Американские исследователи поставили цель выяснить, коррелирует ли страх перед COVID-19 с развитием депрессии. Было высказано предположение, что более высокий уровень депрессии наблюдается среди тех, кто больше подвержен страху заразиться COVID-19. Исследование было проведено на взрослой выборке из 732 однополых пар-близнецов штата Вашингтон. Результаты исследования показали, что связь между наличием депрессии и страхом перед COVID-19 оказалась незначительной, где мы можем наблюдать наличие тревоги независимо от эпидемиологической обстановки в мире.

В случае с пандемией временные границы события размыты, и люди имеют дело с постоянным информационным стрессом. Ситуация пандемии представляет угрозу и вызов на всех уровнях наших потребностей (иметь чувство комфорта и безопасности; испытывать положительные эмоции (любить, интересоваться, вдохновляться, ощущать тепло и близость); поддерживать самооценку и переживать чувство самоуважения; ощущать осмысленность своей жизни в виде самореализации и наличия целей на будущее) и это делает ее глобальным травматическим стрессором.

Повышенный уровень тревожности снижает успеваемость у учащихся в образовательных учреждениях, оказывает отрицательное влияние на развитие и формирование личности, а также усугубляет проблемы, возникающие в социуме. Возникновению повышенной тревожности среди учащихся и преподавателей способствуют стрессы и психологические проблемы, обусловленные эмоциональной неуравновешенностью, статусной неопределённостью, неустойчивостью социальных ценностей, а самое главное неопределённостью будущего. Вместе с тем исследования, направленные на изучение тревожности, показали, что чем дольше продолжается тревожное состояние, тем сложнее оно поддается коррекции. Наличие постоянных страхов, сопровождающих тревожность, может привести к дополнительным сложностям во взаимоотношениях с окружающими.

Чаще всего тревожность рождает страх, неуверенность, боязнь дальнейшего жизненного пути. В запущенном состоянии тревожности наступают отклонения от норм в учебе, работе и в личной жизни. Прогрессивный вид тревожности снижает рациональность мышления человека и причиняет дискомфорт окружающим. Чаще всего тревожность является разрушительной силой, способная привести к ощущению безнадёжности и депрессии.

Мы согласны с тем, что в настоящее время отсутствует однозначное отношение к роли тревожности в процессе социальной адаптации: одни исследователи рассматривают тревожность как фактор, препятствующий успешной адаптации (Т. Ларсон (2005), Т. Уилсон (2007), С. Адельсон (2002), Д. Рошер (1998)), другие считают, что тревожность, напротив, выполняет защитную функцию в процессе адаптации, повышая осведомлённость и осторожность в ситуациях угрозы потери

значимых ценностей (Дж. Рэтбоу (2005), Л. Берри (2001)), для третьих тревожность выступает в качестве индикатора благополучия развития личности, повышаясь в случаях сбоев и нарушений (СВ. Белов (2001), Б. Пирс (1999), К. Приели (2004)), четвертыми тревожность рассматривается как показатель сложности для личности самого процесса адаптации, как “цена”, или “стоимость” адаптации к социальному окружению (А. Бредли (2003), Р.М. Баевский (1974)).

Исходя из этого, мы рассматриваем различные методы способные помочь в преодолении депрессии и тревожности.

В борьбе с депрессией специалисты используют большое количество методик – когнитивная психотерапия, цель которой — изменить представление человека о себе и окружающем мире; межличностная психотерапия, помогающая уладить конфликты с окружающими; поведенческая терапия, призванная изменить поведение, приводящее к стрессам и депрессиям; психодинамический метод, разрешающий внутренние конфликты человека с самим собой и многие другие.[4]

Таким образом, столкнувшись с угрозой индивид ищет способ обезопасить себя и своих близких от депрессий и тревоги. Используя, межличностную психотерапию, помогающую уладить конфликты с окружающими, психолог помогает ребенку найти причину, почему он не ведет активную социальную жизнь, помогает подростку избавиться от его проблем в развитии у него умений и навыков, способствующих эффективному взаимодействию с другими детьми и приобретению активной жизненной позиции. Оптимизация общения предполагает расширение круга общения, гармонизацию общения как разумного баланса общения с разными категориями значимых для ребенка лиц, обогащение содержания общения в соответствии с возрастными-психологическими особенностями ребенка.

Родители, чьи дети страдают депрессией склонны обращаться к психодинамическому методу так, как этот подход вообрал в себя такие методы воздействия на психику ребенка, как игротерапия и арттерапия (проигрывание травмирующей ситуации в игре и с использованием средств искусства: театра, рисунка, танца, музыки, книги и др.). Приемы использования символических форм деятельности (ролевые игры, сказки, драматические постановки и т.п.) направлены на выход негативных чувств (страхов, агрессии), проработку подавляемых мыслей и переживаний, нахождение путей решения личностной проблемы. В дальнейшем эти методы вышли за рамки психодинамического подхода, став самостоятельными технологиями коррекции, используемые как для взрослых так и для подростков и юношей.

Особенно актуальна проблема изучения состояний и уровней тревожности применительно к учебной, профессиональной и семейной деятельности, где понимание психических состояний и управление ими в процессе познания и общения является одной из существенных задач для повышения эффективности данных видов деятельности.

Психологи уже давно поняли, что опасения и страхи ребенка, особенно страх наказания перед родителями и учителями, сильно влияют на обучение. Тем, что тревога стала одним из центральных вопросов теории обучения, мы обязаны таким психологам, как Маурер, Миллер, Доллард и их последователям, занимавшимся теорией обучения.

Д.И Фельдштейн считает, что в юношеском возрасте характер развития определяют труд, учение как основные виды деятельности, другие психологи

делают акцент на профессиональном самоопределении.

Чрезмерно выраженная ориентация на успех и достижения несет угрозу психическому благополучию учащихся и преподавателей. Самокритичная депрессия характеризуется самокритикой и чувством собственной никчемности, неполноценностью, неудачами и чувством вина. Строгие личные стандарты приводят к постоянному и суровому самоанализу и оценке. Эти люди страдают хроническим страхом неодобрения, критики и потери признания и любви от значимых для них людей. Они постоянно стремятся к чрезмерным достижениям и совершенству, часто очень конкурентоспособны. И готовы много работать, предъявлять к себе много требований и иногда добиваться многого, но с большими затратами удовлетворения.

Все когнитивно- поведенческие теории придают особое значение фактору убежденности людей в своих возможностях справиться с трудными ситуациями, т. е. вере в свои собственные силы, но не в коем случае не убеждают их в неких сверхспособностях, что является категорическим несоответствием представлений об этой методике. Вера в свои силы является решающим фактором в совладении с травматическим переживанием. Без нее различные когнитивные процессы, мотивация, эмоции, принятие решений - теряют свою эффективность. Таким образом, вера в свои силы является когнитивным регулятором психических процессов.

А.Бек первый представил Когнитивно- поведенческий подход, как наиболее эффективный метод борьбы с тревогой в разных ее проявлениях. «Когнитивно- поведенческая терапия» - одна из ведущих современных программ в лечении широкого спектра психических расстройств. Терапия включает в себя большое количество эмпирических исследований, обосновывающие теоретические модели, лежащие в основе когнитивной психотерапии и эффективность ее применения.

В своем исследовании мы также использовали данный подход в преодолении тревожности среди студентов- психологов в НУУз в 2022 году. Были использованы психодиагностические методики и психокоррекционные техники в рамках когнитивно- поведенческого подхода, которые позволяют нам говорить об его эффективности. Среди 16 студентов- психологов выступившими в качестве испытуемых, 14 получили положительную динамику в преодолении тревожности, 1- студент совсем не имел ни каких изменений и 1- студент, имел частичное улучшение состояния.

Для достижения взаимопонимания между тренером тренинга и участниками испытания мы в- первую очередь установили дружеские и доверительные отношения, где тренеры прониклись в проблемы участников, демонстрируя высокую эмпатию, естественность, конгруэнтность и конечно полное отсутствие директивности.

Основные задачи психотерапевта (тренера тренинга) были: психотерапевт и участник сотрудничают при экспериментальной проверке ошибочного дезадаптивного мышления.

сократический диалог как серия вопросов, имеющих следующие цели:

прояснить или определить проблемы

помочь в идентификации мыслей, образов, ощущений

исследовать смысл событий для пациента

оценить последствия сохранения неадаптивных мыслей и видов поведения.

В ходе тренинга мы подтвердили утверждение А. Бека «Собственный

успешный опыт пациента в достижении цели даст ему ценную информацию, которая повлияет на его самоотношение. Если он выше оценивает себя, свою способность контролировать внешние обстоятельства и эффективно действовать в обыденных каждодневных ситуациях, он начинает ожидать, что его усилия могут оказаться полезными. Следовательно, возрастает его оптимизм. Как уже указывалось, рост положительных эмоций стимулирует мотивационные процессы, что, в свою очередь, повышает результативность деятельности и адаптацию в новой обстановке”.

Также нами были проанализированы исследования проблемы тревожности, которыми занимались такие авторы, как К. Изард, который рассматривал тревожность как эмоциональное состояние, А.М. Прихожан, рассматривающая тревожность как устойчивое личностное образование, З.Фрейд, К. Хорни, раскрывшие природу тревожности, и многие другие. В своей исследовательской работе мы проанализировали психологические теории тревоги, разработанные разными авторами, виды тревоги; рассмотрели особенности тревожности молодых людей, выявили критерии успеваемости студентов старших курсов, а также рассмотрели некоторые методы для снижения уровня тревожности студентов.

Тревожность является показателем неблагополучия личностного развития юноши и в свою очередь, оказывает на него отрицательное влияние. Сложность юношеского возраста, делает его фактором риска для многих нежелательных проявлений.

Анализ теоретического материала по проблеме исследований тревожности позволил нам сделать вывод о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами. (В.М. Астапова, Н.Д. Левитова, В.В. Суворова, Д.И. Фельдштейна и др.) Когнитивно- поведенческая терапия взяла за основу методы бихевиоризма вместе с интеллектуальными решениями по работе с сознанием. В КПТ рассматриваются как когнитивные схемы, так и убеждения, специфика формирования мировоззрения людей и особенности восприятия мира. Когнитивно- поведенческая терапия хороша еще тем, что она адаптируется под каждого человека отдельно, обеспечивая тем самым персонализированный подход.

На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживается в виде чувств неопределённости, беспомощности, бессилия, незащищённости, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решения.

На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объёма циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порога чувствительности.

Таким образом, в условиях пандемии, надвигающаяся волна стрессов, страхов и депрессий, угрожающая не только психике, но и жизни человека в целом, может быть преодолена многими эффективными методиками разработанными как, отечественными так и зарубежными учеными психологами. На выше указанных примерах исследований мы можем сделать вывод, что когнитивно- поведенческий подход является одним из наиболее часто используемых и довольно простым в применении методом в преодолении тревожности и депрессии. Что способствует

скорейшему улучшению состояния пациентов.

Использованная литература:

1. А. Бек “Когнитивная терапия депрессий” Московский психотерапевтический журнал, 1996, №4.
2. Егорова, Ю.А. Студент вуза как объект психолого- педагогического анализа/Ю.А Егорова. – Текст: непосредственный //молодой ученый. – 2015. -№6 (86). – С.590-593. – URL.
3. Караваева Т.А., Васильева А.В., Полторак С.В.ФБГУ “Принципы и алгоритмы психотерапии тревожных расстройств невротического уровня.
4. Падун М. о стремлении к контролю и механизмах регуляции эмоций в ситуациях неопределенности <https://postnauka.ru/questions/155081.7>
5. Ролло Мэй. Смысл тревоги. Перевод М.И. Завалова и А.Ю. Сибуриной. М: независимаяфирма “Класс”2001.
6. Холмогорова А.Б.доктор психологических наук, зав. кафедрой “Клиническая психология и психотерапия” факультета Психологического консультирования МГППУ Московский Городской Психолого-Педагогический Университет Публичные лекции ‘Проблемы современной психологии” Актуальные тенденции современной когнитивной психотерапии 18 ноября 2009 г. www.mgppu.ru/lektoriy.
7. <https://www.kp.ru/guide/kak-vyiti-iz-depressii.html> .
8. <https://vc.ru/life/243521-kognitivno-povedencheskaya-terapiya-kak-instrument-rosta-produktivnosti>