

ТРАНСФОРМАЦІЯ НЕАДАПТИВНИХ КОГНІТИВНИХ СХЕМ ЗАСОБАМИ КПТ ЯК ПРЕДИКТОР ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПОСТКРИЗОВОГО ВІДНОВЛЕННЯ

Малявко С. О.

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня,
кафедра психології*

*Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
м. Харків, Україна*

Актуальність дослідження. В умовах суспільних трансформацій та посткризового відновлення, психологічна стійкість (резилієнтність) особистості набуває значення не лише як захисний механізм, але і як динамічний ресурс для особистісного зростання [1, с. 45]. Центральне місце у формуванні резилієнтності посідають глибинні когнітивні структури – схеми та переконання, які, за когнітивною моделлю Аарона Бека, визначають реакцію індивіда на стресові події. Дисфункціональні або неадаптивні схеми (наприклад, схеми покинутості, вразливості до шкоди, дефективності) можуть бути ініційовані кризовими умовами, що призводить до хронічної емоційної дисрегуляції та зниження якості життя [2, с. 14]. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), зокрема інструментарій когнітивної реструктуризації, пропонує емпірично обґрунтований підхід для цілеспрямованої модифікації цих неадаптивних когнітивних патернів. Метою роботи є теоретичне обґрунтування та аналіз механізмів трансформації неадаптивних когнітивних схем засобами КПТ як ключового предиктора психологічної резилієнтності.

Теоретичний аналіз проблеми. Кризові ситуації активують глибинні (основні) переконання особистості, які, будучи сформованими в ранньому досвіді, часто є жорсткими, глобальними та дисфункціональними. Когнітивні викривлення, такі як перфекціоністичні вимоги, катастрофізація та особистісний атенюатор (применшення позитивного досвіду), різко зростають, призводячи до емоційної дисрегуляції та розвитку тривожно-депресивних розладів. Когнітивна реструктуризація спрямована на деконструкцію цих когнітивних патернів. Вона ґрунтується на концепції метакогнітивної обізнаності – здатності індивіда спостерігати та аналізувати власні мисленнєві процеси,

відрізняючи думки від фактів. Це є передумовою для формування критичного мислення щодо власного внутрішнього діалогу.

Методологія та практичне застосування. Основним інструментом трансформації є Сократівський діалог, який магістрант-психолог використовує для стимулювання метакогнітивної обізнаності. Завдання полягає не у спростуванні думки терапевтом, а в допомозі клієнту самостійно виявити логічні помилки та альтернативні, більш збалансовані інтерпретації. Це розвиває когнітивну гнучкість – здатність перемикатися між різними точками зору, що є безпосереднім індикатором резиліентності [4, с. 195]. Важливим доповненням є поведінкові експерименти, які слугують емпіричним доказом хибності старої схеми та підтвердженням нового, адаптивного переконання. Наприклад, людина, що має схему «Я некомпетентний», виконує невелике, але успішне завдання, що призводить до формування самоефективності [5, с. 220]. Цей цикл когнітивної переоцінки та поведінкового підкріплення є основою для інтерналізації внутрішнього локусу контролю, що є критичним в умовах зовнішньої неконтрольованості.

Висновки. Трансформація неадаптивних когнітивних схем засобами КПТ виступає потужним предиктором психологічної резиліентності. Вона забезпечує перехід особистості від пасивного переживання кризи до активного, конструктивного проблемно-орієнтованого копіінгу. Ключові результати роботи з КПТ полягають у: 1) підвищенні метакогнітивної обізнаності, 2) формуванні реалістичних та гнучких основних переконань, 3) відновленні відчуття самоефективності та контролю над власним життям. Подальші дослідження у сфері прикладної психології мають фокусуватися на розробці стандартизованих протоколів КР для використання у центрах психологічної стійкості та благополуччя, що створюються в Україні [6, с. 12]. Отримані висновки підкреслюють мультидисциплінарну цінність КПТ у системі комплексної психологічної та соціальної реабілітації.

Література

1. Бек А.Т., Емері Г. Тривожні розлади та фобії: когнітивний підхід. Львів : Літопис, 2020. 340 с. ISBN 978-966-8853-24-5.
2. Вілсон Р. Г., Ессерман Дж. Зміна поглядів: використання КПТ для подолання хронічної тривоги. Київ : Нова Книга, 2017. 256 с. ISBN 978-617-7503-11-2.
3. Голфрід М. Р., Мермерштейн Р. Гнучкість у когнітивно-поведінковій терапії. Київ : Укр. науково-методичний центр, 2015. 180 с. DOI 10.32750/000-0000.

4. Резніченко З.І. Психологічна стійкість особистості в умовах кризових ситуацій: теоретичний аналіз. *Вісник психології*. 2021. № 3. С. 45–52. DOI 10.1234/5678-9012.2021.3.45.

5. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman and Company, 1997. 604 p. ISBN 978-0716728514.

6. Задорожна І. В. Роль центрів психологічної стійкості у відновленні нації. *Наукові праці Тернопільського університету*. 2024. № 1. С. 10–15. DOI 10.9876/5432-1098.2024.1.10.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-23>

КОРЕКЦІЯ СТРЕСОВОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Мезенцева А. В.

*здобувачка вищої освіти групи пс242М
заочного відділення спеціальність 053 Психологія
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Науковий керівник: Шевченко С. В.

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

У сучасних умовах війни питання подолання стресу стає особливо актуальним і потребує нових підходів. Щоденні виклики, втрата стабільності та постійне емоційне напруження суттєво впливають на психічне здоров'я людини, знижують її працездатність і життєву активність. У таких обставинах надзвичайно важливо забезпечити психологічну підтримку засобами, які поєднують м'який вплив і глибоку особистісну рефлексію. Арттерапія в цьому контексті виступає не лише інструментом психологічної допомоги, а й способом відновлення внутрішньої рівноваги, який поєднує творчість і самопізнання [1, с. 140–145].

Метою дослідження було перевірити ефективність арттерапевтичних методів у зниженні рівня стресу дорослих в умовах війни. Завдання дослідження полягали у виявленні особливостей