

Верещінська К. Г.

*студентка кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Дробот О. В.

*професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського,
доктор психологічних наук*

КОГНІТИВНІ ВИКРИВЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ДЕЗАДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Коли людина опиняється в екстремальній ситуації, головними ворогами стають не лише зовнішні загрози, а й дефіцит часу разом із інформаційним хаосом [1]. У такій ситуації психіка працює в режимі максимальної напруги. Раціональність часто відходить на другий план, поступаючись місцем швидким, але підступним механізмам обробки реальності. Першим тривожним дзвіночком дезадаптації є звуження поля свідомості. Мозок буквально зациклоється на одному аспекті небезпеки. Це позбавляє людину здатності маневрувати планами, а реальність або повністю ігнорується, або ж гіперболізується до стану катастрофи [5].

Якщо поглянути на нещодавні дані опитування Gradus Research за 2025 рік, частина громадян, які оцінюють свій психологічний стан як задовільний, скоротилась з 36% до 29%. Також, 72% опитаних визначають якість свого життя як низьку – глибоку суб'єктивну дезадаптацію. У 45% респондентів спостерігається емоційне виснаження та тривожність, які стають когнітивним підґрунтям для викривлень [3]. З рівнем такого виснаження когнітивні викривлення набувають характеру стійких механізмів сприйняття дійсності, а отже звичайні стратегії подолання стресу можуть попросту не спрацювати, процес дезадаптації буде прогресувати. Вважаю, що населення перебуває у стані функціональної дезадаптації – коли людина продовжує діяти, але її когнітивні ресурси вже вичерпані. Стрес стає звичним фоновим шумом, а викривлення – захисним бар'єром. Це така собі ілюзія безпеки, яка допомагає триматися на плаву, але водночас робить нас нечутливими до власних базових потреб.

За своєю суттю когнітивні спотворення – це системні хиби нашого мислення, що виростили з ірраціональних установок [2]. Викривлення не розглядають як патологію чи хворобу, це радше результат того, як наш

мозок еволюціонував пристосовуючись до різних умов. Щосекунди він вбирає та обробляє колосальні обсяги інформації, застосовуючи для цього ментальні скорочення, які ще називають евристиками. Завдяки їм цим скороченням ми можемо приймати рішення з меншими енергетичними витратами на лишній аналіз. У звичному житті це зручно, але в екстремальних умовах, де ціна помилки зростає, така стратегія призводить до логічного краху.

У когнітивних викривлень є механізм суб'єктивної інтерпретації. Ми реагуємо не на факт, а на те значення, яке ми йому приписали. Наша внутрішня схема – такий собі розумовий каркас або ж когнітивні схеми – формується все життя. Проте під тиском небезпеки ці сталі конструкції починають викривлювати дійсність, підміняючи її ілюзіями, що замішані на страхах та старому досвіді. Цей розрив із дійсністю і є суттю дезадаптивного процесу. Когнітивні викривлення стають механізмами під час екстремальних умов. Вони починають керувати виживанням, але водночас вони ж можуть спровокувати й фатальні помилки.

При дихотомічному або ж “чорно-білому” мисленні відбувається спрощення дійсності. Коротко кажучи, ми втрачаємо здатність помічати альтернативні шляхи подолання проблеми, що призводить до рєгідної поведінки. Якщо ситуація не відповідає ідеальному плану особа починає сприймати це як поразку. Відсутність гнучкого сприйняття заважає поступовому виходу з кризи і тільки погіршує її, призводячи до апатії та паніки [5]. Дихотомічне мислення в екстремальних умовах є формою економії ресурсів. Психіка виснажена постійною невизначеністю, відмовляється від аналізу нюансів, щоб зберегти залишки. Ми починаємо вважати, що контролюємо ситуацію, проте ці переконання можуть посипатись при першому ж зіткненні з реальними обставинами. Це не стільки помилка, скільки відчайдушна спроба мозку знайти швидке рішення там, де її немає.

Овергенералізація, тобто надмірне узагальнення змушує формулювати стійке переконання на основі одиничного, часто випадкового досвіду. Такий собі фундамент для “вивченої безпорадності”: людина перестає шукати вихід, бо вважає одну помилку доказом неминучого провалу. Цей механізм блокує вольові зусилля, необхідні для подолання екстремальних умов.

Ще одним механізмом є катастрофізація, яка полягає у виборі найгірших сценаріїв фіналу, ще до того як щось сталося [5]. В такому стані реальна оцінка ризиків зміщується глибокою фрустрацією, паралізуючі раціональне мислення.

Відображення когнітивних спотворень рідко ведуть себе ізольовано: частіше всього вони формують замкнене дезадаптивне коло, яке

ускладнює будь який процес адаптації. Катастрофізація лякає майбутнім, дихотомія обрізає вибір, а узагальнення ставить хрест на зусиллях. Ми можемо опинитись в когнітивному тупику, де адаптація стає практично недосяжною через тиск власних хибних уявлень.

Механізми дезадаптації можна розглядати як процес поступової втрати психікою здатності до саморегуляції, викривляючи сприйняття реальності. У звичних умовах адаптація характеризується гнучкістю, яка дозволяє людині ефективно реагувати на зміни середовища. Однак під впливом когнітивних викривлень виникає інтелектуальна ригідність, що ускладнює цей процес.

Замість раціонального аналізу зовнішніх ресурсів, особа зосереджується на негативних внутрішніх переживаннях. У той час як умови середовища стрімко змінюються, людина все одно продовжує використовувати неефективні моделі поведінки.

Віра у негативний сценарій провокує стан заціпеніння, або ж відомого як “стрес кролика”. Це специфічний психологічний стан розгубленості та пасивності, коли особистість повністю втрачає здатність до цілеспрямованої діяльності [1].

Коли звичайні методи перестають працювати, виникає відчуття хаосу. Намагаючись повернути контроль, людина може вчинити деструктивно, що лише посилює відчуття безвиході [4].

Адаптивність сьогодні – це передусім інтелектуальна гнучкість. Тільки критичне мислення у поєднанні з навичками психологічної самопомоги дає той ресурс, який не дозволить викривленням зламати нас. Найбільша загроза цих помилок у тому, що вони здатні «консервуватися». Вони можуть залишитися з нами навіть після кризи, тому розбиратися з ними потрібно вже зараз.

Список використаних джерел:

1. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 3-тє вид., випр. і доп. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
2. Загальна психологія : підручник / за заг. ред. С. Д. Максименка. Київ : Форум, 2011. 543 с.
3. Як почуваються українці на четвертому році війни і як справляються : звіт за результатами дослідження Gradus Research. *Gradus Research*. 2025. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/how-ukrainians-feel-4th-year-war-and-how-they-cope/>
4. Кокун О. М. Психологія саморегуляції та адаптації особистості. Київ : Центр навч. літ-ри, 2006. 184 с.
5. Особистість в екстремальних умовах : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (23 квітня 2025 р., м. Львів). Львів, 2025. 414 с.