

7. Офіційний сайт програми Improving Access to Psychological Therapies
URL: <https://www.england.nhs.uk/south/our-work/mental-health/improving-access-to-psychological-therapies/>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-614-3-2-94>

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІ ПРЕДИКАТОРИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ: ІННОВАЦІЙНІ МОДЕЛІ ТА ПІДХОДИ

Сенченкова А. В.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Міжнародний університет
м. Одеса, Україна*

У сучасному світі, що характеризується високою динамічністю та станом «перманентної кризи», проблема стресостійкості виходить за межі суто клінічної психології. Традиційні підходи, що фокусувалися лише на зниженні симптомів дистресу, поступаються місцем інноваційним моделям, спрямованим на пошук внутрішніх ресурсів особистості. Ключовим питанням стає виявлення *предикторів* – прогностичних параметрів, які дозволяють особистості не просто виживати, а й розвиватися в умовах надмірного навантаження [1].

Інноваційність сучасного підходу полягає у переході від моделі «захисту» до моделі «динамічної рецилієнтності». Когнітивно-поведінкова парадигма розглядає стресостійкість не як вроджену рису, а як динамічну систему навичок обробки інформації, та конкретизує її через такі параметри: 1) когнітивна оцінка (по Р. Лазарусу) (первинна оцінка загрози та вторинна оцінка власних ресурсів); 2) поведінкова відповідь (перехід від автоматичних реакцій (замри/біжи) до свідомого вибору стратегій подолання).

Дослідження останніх років виділяють три основні когнітивні змінні, що визначають високий поріг стійкості:

1. *Когнітивна гнучкість*. Це здатність перемикатися між різними концептуальними моделями та адаптувати мислення до нових умов, що дозволяє бачити в кризі не лише загрозу, а й операційне поле для нових рішень.

2. *Толерантність до невизначеності*. Розуміємо як когнітивну установку, при якій відсутність повної інформації не сприймається як катастрофа, що знижує рівень фонові тривоги.

3. *Внутрішній локус контролю*. Переконання, в процесі якого результати подій залежать від власних зусиль, а не від зовнішніх обставин.

Так, інноваційні підходи (зокрема терапія прийняття та відповідальності – АСТ) пропонують модель *психологічної гнучкості*, яка включає:

- *когнітивне роз'єднання* (здатність спостерігати за своїми тривожними думками, не ідентифікуючись з ними);

- *контакт із теперішнім моментом* (поведінкова практика заземлення, що блокує розвиток панічних атак та хронічного стресу);

- *проактивний копінг* (поведінка, спрямована на запобігання стресу до його виникнення (тайм-менеджмент, гігієна цифрового споживання).

Отож, формування стресостійкості через когнітивно-поведінкові предиктори має відбуватися на трьох рівнях:

1. *Діагностичний*, а саме моніторинг автоматичних негативних думок (АНД).

2. *Корекційний* – використання технік рефреймінгу (переосмислення ситуації).

3. *Інтегративний*, як закріплення нових патернів поведінки через експозицію та поетапне подолання складних завдань.

Відтак, *когнітивно-поведінкові предиктори* є фундаментом сучасної психологічної безпеки. Інноваційні моделі доводять, що розвиток когнітивної гнучкості та зміна внутрішніх установок щодо стресу дозволяють трансформувати деструктивну енергію дистресу в конструктивний ресурс особистісного зростання.

Узагальнення результатів теоретичного та методологічного аналізу нашого дослідження дозволяє констатувати, що когнітивно-поведінкові предиктори є не просто пасивними характеристиками психіки, а динамічною системою, яка визначає життєздатність особистості в умовах турбулентності. Деталізуємо:

1. Встановлено, що ключову роль у формуванні рецилієнтності відіграє синергія між когнітивною гнучкістю та проактивними поведінковими стратегіями. Когнітивна гнучкість виступає як «процесор», що дозволяє здійснювати швидку переоцінку стресогенних стимулів, тоді як поведінкові предиктори (зокрема, експозиція та соціальна взаємодія) забезпечують практичну реалізацію адаптаційного потенціалу.

2. На відміну від класичних моделей, орієнтованих на реактивне подолання стресу, запропонований інноваційний підхід базується на концепції «антикрихкості». Це передбачає не лише повернення індивіда до докризового стану (гомеостаз), а й використання стресового досвіду як каталізатора для когнітивного та особистісного розвитку (посттравматичне зростання).

3. Ідентифіковані предиктори (локус контролю, метакогнітивна обізнаність, толерантність до невизначеності) можуть слугувати надійними діагностичними маркерами для розробки індивідуальних програм

психологічного супроводу. Впровадження когнітивно-поведінкових протоколів у превентивну практику дозволяє значно знизити ризик виникнення дезадаптивних станів, професійного вигорання та психосоматичних розладів.

4. Подальшого вивчення потребує питання специфіки прояву когнітивно-поведінкових предикторів у цифровому середовищі, зокрема вплив інформаційного стресу на механізми прийняття рішень. Перспективним напрямком є інтеграція нейропсихологічних методів (наприклад, біологічного зворотного зв'язку) з когнітивними тренінгами для створення комплексних систем моніторингу та корекції стресостійкості.

Таким чином, трансформація когнітивних схем та оптимізація поведінкового репертуару складають основу сучасної архітектури ментального здоров'я, здатної протистояти викликам глобальної невизначеності.

Література:

1. Тітаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Тітаренко. – К. : КНЦ, 2018. – 160 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-614-3-2-95>

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЖИТТЄВИХ РОЛЕЙ

Смогунова Ю. О.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Міжнародний університет

м. Одеса, Україна

Самореалізація жінок зрілого віку (40–60 років) – це не просто професійний успіх, а складний процес переосмислення ідентичності. У цей період відбувається фундаментальна *трансформація життєвих ролей*: діти стають дорослими («порожнє гніздо»), кар'єра досягає плато або потребує зміни вектора, а тілесні зміни диктують нове ставлення до себе. Відтак, у зрілому віці фокус уваги зміщується з «екстернальних» досягнень (відповідність соціальним нормам) на «інтернальні» сенси. І головним чинником стає здатність жінки прийняти свої вікові зміни та минулий досвід без жалю [1].