

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-1>

УДК 159.942.5

Ольга ІГУМНОВА

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-4758-2082>

e-mail: ihumnovao@khmnu.edu.ua

Людмила ДЖИГУН

кандидат педагогічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-3367-0716>

e-mail: dzhyhunL@khmnu.edu.ua

Юлія ГРІБОВА

здобувачка вищої освіти,

e-mail: jopylypenko@gmail.com

Хмельницький національний університет

ТЕХНІКИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Стаття присвячена проблемі психологічної стійкості майбутніх психологів та пошуку ефективних інструментів її підтримки та розвитку. Описано результати емпіричного дослідження прояву психологічної стійкості майбутніх психологів. Проаналізовано результати діагностики психологічної стійкості та її складових у майбутніх психологів на різних курсах навчання. Проведено порівняльний аналіз особливостей прояву когнітивної складової майбутніх психологів з різними рівнями психологічної стійкості. Описано програму тренінгу та техніки когнітивно-поведінкової терапії для підтримки та розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів.

Ключові слова: психологічна стійкість, резильєнтність, когнітивна сфера, техніки когнітивно-поведінкової терапії, майбутні психологи.

Olga IGUMNOVA, Liudmyla DZHYHUN, Yuliia HRIBOVA

Khmelnitskyi National University

COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY TECHNIQUES AS A TOOL FOR SUPPORTING THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

The article is devoted to the problem of psychological resilience of future psychologists and the search for effective tools for its support and development. Psychological resilience of future psychologists is considered as a complex systemic formation that includes abilities, skills, and the ability to find and apply one's own adaptive resources to maintain functionality, constructively respond, and recover in the face of external challenges. Psychological resilience as a personal resource is formed through the development of emotional regulation strategies, cognitive flexibility, correction of destructive thought patterns, and adaptive behavior, which are the main elements of the cognitive-behavioral approach.

Cognitive-behavioral therapy is considered one of the most effective tools for supporting and developing psychological resilience in future psychologists.

The results of an empirical study of the manifestation and analysis of the components of psychological resilience of future psychologists using the Skala Pomiaru Prężności – SPP-25 N. Oginska-Bulik, Z. Yuchinsky are described. The results of the diagnostics of psychological resilience and its components in future psychologists at different training courses are analyzed.

To study the cognitive component of psychological resilience, the Post-Traumatic Cognition Inventory (PCTI) by E.B. Foa, A. Ehlers, D.M. Clark, D.F. Tolin, S.M. Orsillo was used. A comparative analysis of the features of the manifestation of the cognitive component of future psychologists with different levels of psychological resilience was conducted.

The results obtained helped to outline the general directions of work using cognitive-behavioral therapy and to identify weak links in the mechanisms and components of psychological resilience of future psychologists. A training program and cognitive-behavioral therapy techniques are described to support and develop psychological resilience of future psychologists.

Key words: psychological stability, resilience, cognitive sphere, cognitive behavioral therapy techniques, future psychologists.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Відчуття стійкості власної особистості та особистості іншого – важлива умова внутрішнього благополуччя, психічного здоров'я та встановлення конструктивних взаємин з оточуючими людьми. Важливою складовою діяльності майбутнього психолога є висока стресогенність та емоційне навантаження. Війна та пов'язані з нею травматичні події, такі як втрата близьких, фізичні й емоційні травми, вимушене переселення, вимагають від людей адаптації до умов хронічного стресу, нестабільності та невизначеності. В умовах війни психологічна стійкість стає ресурсом, який є запорукою ефективної допомоги фахівців психологічної сфери не лише у роботі з клієнтами, які переживають великі психоемоційні навантаження, але й для підтримки власного психічного здоров'я.

Аналіз досліджень та публікацій

Сучасні дослідження свідчать про високу ефективність когнітивно-поведінкової терапії для підтримання психологічної стійкості та запобігання емоційному вигоранню. Програми стрес-менеджменту, які включають елементи когнітивно-поведінкової терапії, дозволяють студентам і професіоналам краще справлятися зі стресовими ситуаціями та знижують рівень емоційного виснаження. Особливості застосування когнітивно-поведінкової терапії у роботі з психологічною стійкістю відображено у працях зарубіжних вчених: А. Адлер, А. Бек, Дж. Бек, Д. Вестбург, Е. Ейволрд, Р. Ліхі, А. Веллс, К. Маркер, Л. Рем, Д. Сандерс, В. Франкл) та українських психологів: Ю. Гофман, Є. Коць, Н. Масяк, О. Романчук, О. Сергієнко та ін.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у дослідженні психологічних особливостей прояву психологічної стійкості та опис програми тренінгу психологічної стійкості майбутніх психологів за допомогою технік когнітивно-поведінкової терапії.

Виклад основного матеріалу

Сучасні наукові підходи до проблеми психологічної стійкості відображають її складність, багатоаспектність і вимагають комплексного підходу до її розуміння та розвитку [1]. Психологічну стійкість майбутніх психологів ми розглядаємо як складне системне утворення, що включає здібності, навички, уміння знаходити та застосовувати власні адаптаційні ресурси для збереження функціональності, конструктивного реагування та відновлення в умовах зовнішніх викликів. Психологічна стійкість як багатовимірна конструкція включає фактори, пов'язані з ефективною адаптацією до стресових подій: генетичні фактори, темперамент, особистісні риси та когнітивні фактори. Чинники психологічної стійкості майбутніх психологів охоплюють характеристики особистісних особливостей та соціального середовища. Серед особистісних чинників психологічної стійкості виокремлюють сферу системи ставлень особистості; сферу свідомості; сферу емоцій і почуттів; сферу пізнання та досвіду; сферу поведінки і діяльності [2].

Когнітивно-поведінкова терапія є одним з найефективніших методів розвитку психологічної стійкості, про що свідчать численні наукові дослідження (Beck, 2011). Цей підхід спрямований на корекцію дезадаптивних когніцій, зміну поведінкових патернів та покращення емоційної регуляції, що є важливими компонентами стійкості [3]. Когнітивно-поведінкова терапія використовує такі техніки, як когнітивна реструктуризація, експозиційна терапія, а також вправи для управління емоціями, що дозволяють індивідам більш гнучко та конструктивно реагувати на стресові ситуації (Craske та ін., 2017). У дослідженні було продемонстровано, що когнітивна реструктуризація допомагає знизити рівень тривоги у студентів, покращуючи їхню здатність адаптуватися до академічного стресу [4].

Результати останніх наукових досліджень пошуку ефективних методів розвитку психологічної стійкості особистості вказують на провідне місце когнітивно-поведінкової терапії у тренінгах з розвитку навичок саморегуляції, тренінгах стрес-менеджменту та інтервенціях, спрямованих на покращення соціальної підтримки. Техніки когнітивно-поведінкової терапії, що спрямовані на корекцію дезадаптивних

когніцій, поведінкових патернів і покращення емоційної регуляції, дозволяють ефективно впливати на важливі компоненти психологічної стійкості майбутніх психологів, покращувати їх саморегуляцію та адаптацію до професійних викликів в умовах військового конфлікту.

Дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів здійснювалося на базі Хмельницького національного університету серед студентів спеціальності «Психологія» денної та заочної форм навчання віком від 19 до 35 роки. В емпіричному дослідженні взяли участь 50 студентів-психологів факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту. У дослідженні було використано методики дослідження різних аспектів прояву психологічної стійкості студентів-психологів. У дослідженні була застосована *Skala Pomiaru Prężności – SPP-25* Н. Огінська-Булік, З. Ючинський (2008 р.) у адаптації В. Кондратюк та У. Нікітчук для детального аналізу складових психологічної стійкості [5]. Результати дослідження студентів-психологів за загальним показником психологічної стійкості показали високий рівень психологічної стійкості у 38% досліджуваних, середній рівень проявляється у 42% студентів та низький показник характеризує 20% усіх майбутніх психологів.

Отримані результати проведеного дослідження дали змогу виявити тенденції динаміки психологічної стійкості студентів-психологів у процесі освітньої діяльності. Високий показник психологічної стійкості є максимально вираженим у студентів-випускників (46%) та трохи нижчий у студентів-першокурсників (38%), студенти 2-го курсу навчання мають найнижчий рівень прояву психологічної стійкості (25%), а на третьому курсі цей показник збільшується до 36%. Такі особливості динаміки можуть пояснюватися тим, що ця група студентів-першокурсників знаходиться на початку процесу адаптації до нових вимог і середовища, та добре справилися з викликами попереднього вікового етапу, а студенти четвертого курсу набули у процесі спеціалізованого навчання вмінь, навичок та якостей особистісної стійкості та саморегуляції, та повністю адаптовані до змін (рисунок 1).

Наступним завданням нашого дослідження було вивчення складових психологічної стійкості майбутніх психологів. Аналіз результатів за шкалами методики *Skala Pomiaru Prężności* дають змогу виявити способи подолання стресових ситуацій та які саме засоби є провідними, а які є недостатньо розвинутими. Отримані результати дають можливість зробити висновки щодо актуалізації механізмів саморегуляції студентів-психологів, що застосовуються ними для подолання негативних, стресових та травматичних ситуацій.

Найпоширенішим способом регуляції студентів-психологів у стресових ситуаціях є «Відкритість для нового досвіду і почуття гумору» – 43%, наступним механізмом саморегуляції у складних ситуаціях студентами використовується «Наполегливість та рішучість у діях» – 31%, застосовують навички у подоланні важких ситуацій за шкалою «Особиста компетентність у подоланні труднощів та толерантність до негативних емоцій» – 11% студентів. Шкали «Оптимістичне ставлення до життя та вміння мобілізуватися у важких ситуаціях» набрала 7% та «Толерантність до невдач та ставлення до життя, як до виклику» – 8% опитаних.

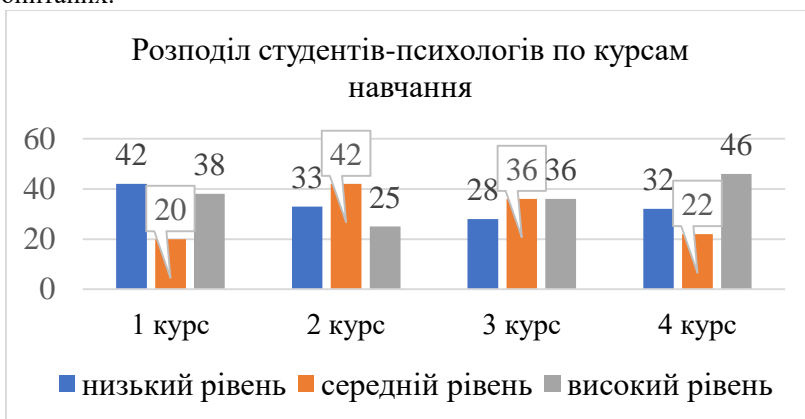


Рис. 1. Розподіл майбутніх психологів за рівнем психологічної стійкості по курсах навчання за методикою Огіньська-Булдік – Ючинський (у %)

Провідним механізмом регуляції негативних емоцій у студентів-психологів є новий досвід та почуття гумору, що при активному застосуванні та частому використанні цієї стратегії може призводити до дезадаптації особистості, актуалізації захисних механізмів та деструктивних стратегій подолання. «Наполегливість та рішучість у діях» відноситься до категорії копінг-стратегій орієнтованих на вирішенні проблеми і третина студентів її використовують. Але такі механізми регуляції як опора на особисту компетентність у подоланні труднощів, вміння мобілізуватися у важких ситуаціях, толерантність до негативних емоцій та ставлення до невдач, як до виклику у студентів-психологів використовує дуже маленький відсоток студентів, що безумовно обмежує здатність застосовувати особисті ресурси у складних умовах.

Наступною методикою у дослідженні був використаний *опитувальник посттравматичних когніцій (PCTI)* Е.В. Foa, А. Ehlers,

D.M. Clark, D.F.Tolin, S.M.Orsillo, що мав на меті деталізувати особливості спрямування технік когнітивно-поведінкової роботи з майбутніми психологами. Опитувальник дозволяє виявити три типи негативних когніцій студентів про себе, оточуючий світ та самозвинувачення. У когнітивно-поведінковій роботі існує багато технік по роботі з деструктивними думками та когнітивними спотвореннями особистості, що особливо актуалізуються під час стресових та складних ситуацій [6].

Результати дослідження за даною методикою не виявили студентів з травмою та посттравматичним стресовим розладом; у 13% майбутніх психологів виявлені ознаки травми, але без посттравматичного стресового розладу та у 87% студентів-психологів прояви травми відсутні. Майбутні психологи були розподілені на дві групи: група студентів з низьким та високим рівнем психологічної стійкості. На рисунку 2 представлені результати розподілу студентів-психологів за типами переважаючих когніцій у групі студентів з низьким рівнем психологічної стійкості та на рисунку 3 – у групі психологів з високим рівнем психологічної стійкості.

Отримані результати свідчать, що у групі студентів-психологів з низьким рівнем психологічної стійкості найбільший відсоток актуалізації критичної частки особистості (44%), тобто переважання думок у напрямку «самоїдства та самозвинувачення» та негативних думок про себе (32%). Такі результати можна пояснити тим, що домінування критичної частки особистості поряд з великою кількістю когнітивних спотворень відносно власної особистості, власних ресурсів, можливостей та здатностей, можливостей віднайти вірні рішення та їх впровадити у діяльність, вплинути на ситуацію, породжує сприйняття змін та труднощів як загрози, що підвищує тривожні стани, розвиває стан безпорадності, вразливості, актуалізує велику кількість страхів та фрустрацію реалізації власних здібностей.

Порівняємо результати дослідження типів когніцій у групі студентів-психологів з високим рівнем психологічної стійкості. У цій вибірці респондентів найбільший відсоток думок виявляється щодо негативних когніцій про світ та його небезпечність (46%), що можна пояснити активною фазою військового конфлікту в Україні, емоційною, соціальною та економічною нестабільністю, активною мобілізацією чоловіків, ситуаціями загрози життю та загибеллю співвітчизників (рис. 3).

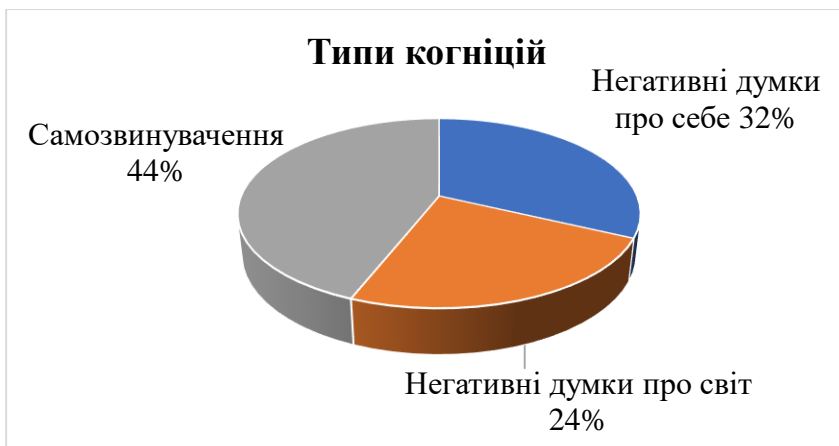


Рис. 2. Розподіл майбутніх психологів з низьким рівнем психологічної стійкості за типами когніцій, у %



Рис. 3. Розподіл майбутніх психологів з високим рівнем психологічної стійкості за типами когніцій, у %

Треба зауважити, що студенти-психологи з високим рівнем психологічної стійкості мають низький рівень розвитку критичної

частки, тобто самозвинувачувальних думок (22%) та негативних когніцій про себе (26%), що характеризує таких студентів як здатних критично себе оцінити, виявити власні недоліки, недоліки своїх рішень та поведінки, убезпечити себе від можливих несприятливих наслідків, подбати про себе, такі студенти відчувають в собі сили впливати та керувати складними ситуаціями, контролювати негативні емоції, застосувати необхідні ресурси, дії для їх подолання, сприймають труднощі як виклики та призводять до набуття нових компетенцій, вмінь та навичок.

Отримані результати допомогли в окресленні загальних напрямків роботи засобами когнітивно-поведінкової терапії та виокремити слабкі ланки у механізмах та складових психологічної стійкості студентів: наявність негативних когніцій відносно себе, тенденцій до самозвинувачення та самокритики; сприйняття проблем через призму загроз, а не викликів життя, уникнення вирішення проблем; негативіське ставлення до життя; негативне ставлення до переживання негативних емоцій; негативна ставлення та оцінка власних невдач; зниження бажання керувати та впливати на обставини власного життя; відсутність навичок до активізації, мобілізації у складних ситуаціях.

Нами була розроблена програма тренінгу психологічної стійкості засобами когнітивно-поведінкової терапії. Мета тренінгу: за допомогою технік когнітивно-поведінкової терапії навчитися усвідомлювати свої дезадаптивні думки та емоції, формувати позитивні інтерпретації подій, контролювати стресові реакції, ефективно управляти своїми емоціями, використовувати поведінкові техніки для подолання стресу.

Тренінг психологічної стійкості складається з п'яти основних модулів: психоедукація щодо психологічної стійкості особистості; ідентифікація дезадаптивних думок та переконань майбутніх психологів; формування альтернативних сценаріїв та когнітивна реструктуризація; поведінкові техніки для управління стресом; зміцнення психологічної стійкості через техніки майндфулнес та самоспостереження.

У програмі використані такі техніки когнітивно-поведінкової терапії, як психоедукація, когнітивна реструктуризація, поведінкові техніки, техніки подолання когнітивних спотворень, майндфулнес, що сприяють розвитку психологічної стійкості, набуттю професійних та особистісних якостей майбутніх психологів в процесі навчання, спрямовані на надання студентам психологічних інструментів для роботи у емоційно-напружених умовах, ідентифікації дезадаптивних

думок та поведінки, допомагає бути готовими до роботи з клієнтами в складних умовах постійного психологічного навантаження через війну та її наслідки. Програма тренінгу може не тільки підвищити якість надання психологічної допомоги, але й покращити якість життя самих психологів, позитивно впливаючи на психічне здоров'я фахівців психологічної сфери [7].

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отримані результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження показали, що психологічна стійкість як механізм саморегуляції майбутніх психологів охоплює наступні сфери: когнітивну складову – переконання, сприйняття реальності у поняттях виклику та власних компетенцій; емоційну складову – переважання позитивних емоцій, емоційна стабільність та поведінкову складову – пошук нового досвіду, застосування різноманітних, ефективних стратегій подолання.

Складні, емоціогенні ситуації студенти з низькою психологічною стійкістю сприймають як ситуацію поразки, невдачі, загрози, безвиході та у поєднанні з комплексом деструктивних думок відносно своєї особистості слугує живильною основою для розвитку негативних емоційних станів різного характеру, когнітивних спотворень у баченні себе та своєї ролі у світі, сприяє розвитку психологічних розладів та розладів особистості, закріплює формування деструктивних коупінгів, що підкріплюють негативні викривлені оцінки себе, неконструктивну поведінку, підсилюють живлення негативних часток особистості та обмежують здатність таких студентів здобувати корегуючий досвід відносно своїх можливостей у подоланні стресових ситуацій, власної компетентності, самоефективності, саморозвитку та самостановлення.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у дослідженні особистісних детермінант та психологічних ресурсів розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів.

Література

1. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. «Психологія»*. 2021. № 64. С. 62-81.
2. Мороз Л.І., Сафін О.Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ*

імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія, Т.34 (73). 2022. № 5. С. 48-53.

3. Beck A., Freeman A., Davis D. Cognitive therapy for personality disorders. Guilford Press, New York, 2004. P. 80.

4. Craske M. G., Meuret A. E., Ritz T., Treanor M., & Dour H. J. (2017). Cognitive-behavioral therapy for anxiety: Mechanisms and outcomes. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19(4), 533-546.

5. Ogińska-Bulik N., & Juczyński Z. Skala Pomiaru Prężności – SPP-25. Warszawa: Nowiny Psychologiczne, 3, 2008. pp. 39-56.

6. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка. 2016. 219 с.

7. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Галицька видавнича спілка. 2021. 416 с.

References

1. Hrishyn E. Rezyliientnist osobystosti: sutnist fenomenu, psykhodiahnostyka ta zasoby rozvytku. *Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody «Psykhologhiia»*. 2021. № 64. S. 62-81.

2. Moroz L. I., Safin O. D. Model rozvytku stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykhologhiia*, T.34 (73). 2022. № 5. S. 48-53.

3. Beck A., Freeman A., Davis D. Cognitive therapy for personality disorders. Guilford Press, New York, 2004. R. 80.

4. Craske M. G., Meuret A. E., Ritz T., Treanor M., & Dour H. J. (2017). Cognitive-behavioral therapy for anxiety: Mechanisms and outcomes. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19(4), 533-546.

5. Ogińska-Bulik N., & Juczyński Z. Skala Pomiaru Prężności – SPP-25. Warszawa: Nowiny Psychologiczne, 3, 2008. pp. 39-56.

6. Zlyvkov V. L., Lukomska S. O., Fedan O. V. Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievyykh sytuatsiiakh. К. : Pedahohichna dumka. 2016. 219 s.

7. Vestbruk D., Kennerli H., Kirk Dzh. Vstup u kohnityvno-povedinkovu terapiiu. Lviv : Halytska vydavnycha spilka. 2021. 416 s.