

Кривенко Н.В.

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
Кресан О. Д.

СТИЛІ МИСЛЕННЯ ЯК ПРЕДИКТОР ТРИВОЖНОСТІ

Сучасний світ сповнений невизначеності, інформаційного перевантаження та швидких змін. У таких умовах тривожність стає все більш поширеним явищем, що підкреслює необхідність глибшого розуміння когнітивних механізмів, які її формують. Вміння розпізнавати власні мисленнєві установки та коригувати їх відіграє ключову роль у психологічному благополуччі й адаптації до викликів життя.

Дослідження свідчать: якщо людина схильна до негативного або катастрофічного мислення, її рівень тривожності зростає, створюючи замкнене коло переживань і страхів. Натомість гнучке та реалістичне мислення допомагає справлятися зі стресом і регулювати емоції [5].

Згідно з когнітивною теорією А. Бека (1976), автоматичні думки формуються під впливом усталених схем і безпосередньо впливають на емоційний стан людини. Це означає, що спосіб, яким ми обробляємо інформацію, визначає нашу реакцію на події. Кожна людина створює свою програму поведінки. Програма може бути нормальною (адекватною) або неадекватною. У випадку когнітивного зрушення у переробці інформації формується аномальна програма: тривожна, депресивна, панічна тощо [3].

Аарон Бек вказував на існування когнітивної вразливості—особливого слабого місця у мисленні людини, яке може робити її схильною до психологічного

стресу. Особистість формується через когнітивні схеми—глибинні переконання, що виникають ще в дитинстві під впливом особистого досвіду та значущих осіб. Ці схеми визначають, як людина сприймає себе, інших і навколишній світ, а також своє місце в ньому. Надалі вони закріплюються через новий досвід і впливають на подальше формування переконань [3].

Когнітивні спотворення, згідно з А. Беком (1964), є викривленими переконаннями, які спонукають людину неправильно сприймати події, приписуючи їм надмірно негативне значення. Найпоширеніші з них:

Чорно-біле мислення — оцінювання подій лише у крайніх категоріях ("успіх або провал").

Катастрофізація — перебільшене очікування найгіршого сценарію.

Ігнорування позитивного — тенденція не помічати або знецінювати позитивні аспекти подій.

Персоналізація — схильність інтерпретувати події в аспекті особистих значень.

Вибіркове абстрагування — оцінка ситуації на основі однієї деталі, ігноруючи інші фактори.

Довільний умовисновок — зроблення висновків без достатніх доказів.

Зверхгенералізація — узагальнення на основі одиничного випадку [2].

Наприклад, якщо хтось зазнав невеликої критики на роботі, людина з чорно-білим мисленням може вирішити, що вона зовсім некомпетентна, не помічаючи всіх своїх попередніх досягнень.

Стиль мислення є ширшою концепцією, яка відображає сталі когнітивні схеми та підходи до обробки інформації, характерні для особистості. Він визначає, як людина аналізує ситуації, приймає рішення та реагує на події. У той же час когнітивні спотворення є окремими аспектами стилю мислення – це специфічні похибки в обробці інформації, які можуть призводити до ірраціональних висновків та підвищення рівня тривожності.

Когнітивні спотворення, такі як катастрофізація або дихотомічне мислення, можуть бути елементами певного стилю мислення, але сам стиль мислення не

обмежується лише цими похибками. Наприклад, людина зі схильністю до негативного стилю мислення може частіше застосовувати когнітивні спотворення, що впливає на її емоційний стан і поведінку.

Стиль мислення визначає загальну спрямованість когнітивної діяльності, а когнітивні спотворення є її окремими проявами, які можуть піддаватися корекції через психотерапевтичні втручання, зокрема методи когнітивно-поведінкової терапії [3].

Ще один важливий когнітивний підхід до розуміння тривожності був запропонований Альбертом Еллісом у його раціонально-емотивній поведінковій терапії (REBT). Елліс вважав, що люди схильні до ірраціонального мислення, яке формується в дитинстві під впливом значущих дорослих. Основна ідея його підходу полягає в тому, що емоційний стан людини визначається не самими подіями, а тим, як вона їх інтерпретує.

Елліс розрізняв два аспекти когнітивного функціонування людини: раціональний та ірраціональний. Психологічні проблеми виникають тоді, коли людина підпорядковується своїм ірраціональним переконанням, наприклад:

"Я повинен бути ідеальним, інакше я нікчемний".

"Мене всі повинні любити, інакше життя не має сенсу".

"Якщо щось піде не так, це буде катастрофа".

Такі установки формують жорсткі когнітивні зв'язки між оцінкою реальності та власною реакцією на неї. В результаті вони створюють ґрунт для тривожності, депресії та інших психологічних розладів.

Основою його підходу є ABC-модель:

- **A (Activating Event) – Активує подія:** зовнішня або внутрішня ситуація, що запускає процес оцінки.
- **B (Beliefs) – Переконавання:** суб'єктивна інтерпретація події, яка може бути гнучкою (раціональною) або жорсткою (ірраціональною). Ірраціональні переконання часто містять абсолютні вимоги ("Я повинен завжди досягати успіху").
- **C (Consequences) – Наслідки:** емоційна або поведінкова реакція, яка впливає з переконань.

За Еллісом, саме ірраціональні переконання є джерелом тривожності. Наприклад, якщо людина вважає, що кожна помилка означає її повну неспроможність, то після невдачі вона може відчувати сильний стрес, страх або уникати подібних ситуацій у майбутньому.

Основна мета когнітивної корекції за Еллісом – навчити людину розпізнавати свої ірраціональні переконання і замінювати їх більш гнучкими та адаптивними [4].

Уявімо ситуацію, коли потрібно зустрітися з людьми на важливій події, а в голові раптом виникають думки: "Що, якщо я зроблю щось так? Всі будуть дивитися на мене і сміятися". Ці думки з'являються миттєво, і раптом здається, що все — катастрофа. Це класичний приклад того, як негативні автоматичні думки можуть викликати тривогу і паралізувати. Вони працюють за принципом "якщо це трапиться, все буде погано", хоча насправді ситуація не так страшна.

А ось інша ситуація. Уявімо, що людина виходить з дому і переживає через можливість випадкової зустрічі з кимось із минулого. У голові виникає думка: "Це буде катастрофа! Я виглядатиму слабкою, не можу цього допустити". Але чи справді все так страшно? Можливо, це лише ірраціональне переконання, що ситуація має бути бездоганною і під контролем. Якщо змінити ставлення до цього моменту, побачити, що це просто ще один епізод в житті, можна позбутися тривоги і не давати їй визначати події.

Коли спотворене мислення бере верх, ми часто вдаємося до неефективних стратегій:

Румінація – нескінченне прокручування негативних думок, ніби заїжджена платівка. Це не аналіз, не пошук рішення, а застрягання у власному розумі, яке тільки підсилює тривогу.

Уникання – спроба не думати про проблему, відволіктися або витіснити її. Але емоції не зникають, вони просто відкладаються, щоб вибухнути з новою силою у найбільш невдалий момент.

Самозвинувачення – хронічне відчуття провини за все, що відбувається навколо, навіть якщо ситуація явно виходить за межі нашого контролю [5].

Наприклад, якщо людина схильна до катастрофізації, вона щоразу автоматично очікує найгіршого. Якщо ж до цього додається румінація – тривожність стає хронічною. Уникання проблем лише закріплює цей цикл, не даючи можливості адаптуватися до реальності. Врешті-решт, такий стиль мислення впливає не лише на емоційний стан, а й на поведінку: ми уникаємо складних ситуацій, обмежуємо власні можливості та втрачаємо контроль над життям.

Але є й інший шлях. Коли ми починаємо помічати свої когнітивні викривлення, це дає можливість змінити спосіб реагування. Як зазначає Роберт Ліхі, "щоб ваш «емоційний мозок» навчився справлятися з тривожними ситуаціями, йому потрібно потренуватися..." [1; с.104]. Цей процес можливий завдяки **когнітивній корекції**, яка включає кілька етапів:

Ідентифікація проблеми — першим кроком є усвідомлення, що наші автоматичні думки і переконання можуть бути неадекватними і не допомагають справлятися зі стресом. Це допомагає нам побачити, в яких ситуаціях ми схильні до спотвореного сприйняття.

Усвідомлення і вербалізація неадаптивних когніцій — думок, що викликають негативні емоції. Тут важливо визнати ці думки і проговорити їх, щоб відокремити емоційний відгук від реальності. Це допомагає побачити, що ми інколи сприймаємо ситуації як більшу загрозу, ніж вони є насправді.

Віддалення — перегляд цих думок як психологічних явищ, відокремлених від реальності. Оцінка цих думок як окремих від фактичної ситуації дозволяє нам відсторонитися від емоційного впливу і дивитися на проблему більш об'єктивно.

Зміна правил регуляції поведінки — заміна неадаптивних когніцій більш реалістичними. Це означає заміну перебільшених або негативних думок на більш обґрунтовані та реалістичні. Такий підхід дозволяє адаптуватися до змін і приймати більш здорові рішення.

Ці етапи є загальноприйнятою частиною когнітивно-поведінкової терапії, що дозволяє ефективно змінювати неадаптивні когніції.

Замість того щоб піддаватися автоматичним негативним думкам, можна поступово навчитися використовувати більш адаптивні стратегії:

Когнітивна переоцінка – здатність побачити ситуацію під іншим кутом, знайти в ній не лише загрозу, а й можливість для зростання.

Прийняття емоцій – дозволити собі відчувати, не засуджуючи власні переживання, а визнаючи їх як частину досвіду [5].

І саме в цьому криється ключ: змінюючи спосіб мислення, ми змінюємо й спосіб проживання емоцій. Це не означає, що тривожність чи сум зникнуть назавжди, але вони перестануть керувати нашим життям. Адаптивне мислення – це не про ігнорування тривожності, а про вміння чути себе та не давати страху керувати життям.

Отже, можна зробити висновок, що стилі мислення впливають на рівень тривожності, оскільки вони визначають, як людина інтерпретує події навколо себе. Катастрофічне мислення, негативні когнітивні спотворення і схильність до безпідставних переживань можуть значно посилювати тривогу та викликати її хронічний характер. Знання цих стилів та їх корекція за допомогою психотерапевтичних підходів, таких як когнітивно-поведінкова терапія, дає можливість знизити рівень тривожності та покращити емоційну стабільність особистості.

Література:

1. Ліхи Р. Свобода від тривоги. Здолай тривогу, доки вона не здолала тебе. Львів: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 552 с.
2. Beck A. Thinking and depression: II. Theory and therapy // *Archives of General Psychiatry*. 1964. № 10(6). С. 561–571. URL: <https://archive.org/details/ThinkingAndDepressionTheoryAndTherapy/mode/2up?view=thheater> (дата звернення: 26.03.2025).
3. Beck, A. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: New American Library, 1976. 382 p.
4. Ellis, A. Reason and Emotion in Psychotherapy, New York: L. Stuart, 1962. 458 p. URL: <https://archive.org/details/reasonemotioninp00elli> (дата звернення: 26.03.2025).

5. *Links Between Cognitive Distortions and Cognitive Emotion Regulation Strategies in Non-Clinical Young Adulthood* // Academia.edu. URL: https://www.academia.edu/71456102/Links_Between_Cognitive_Distortions_and_Cognitive_Emotion_Regulation_Strategies_in_Non_Clinical_Young_Adulthood

(дата звернення: 26.03.2025)

© N. Kryvenko | Авторська робота | Do not copy without permission