

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ІНТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ ЗАСОБАМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

УДК 159.923.3

Савишен Олександр Борисович,

Здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Яцюк Марія Валеріївна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність дослідження. Постійний довгостроковий стрес, потік тривожної інформації про воєнні події, невизначеність щодо майбутнього країни викликають у населення України почуття інтенсивної тривоги та страху. Виклик виживання та збереження ментального здоров'я українців передбачає готовність сприймати мінливість воєнних подій, вимагає орієнтуватися у неповній, а часом викривленій інформації про актуальну ситуацію життя в Україні. Нагальна потреба в розробці програм, які допоможуть дорослим подолати тривогу та невизначеність, що викликані війною, залишається незадоволеною через недостатність досліджень у цій галузі.

Виклад основного матеріалу дослідження. На запит психологічної практики нами напрацьований Протокол психокорекції інтолерантності до невизначеності цивільного населення на засадах когнітивно-поведінкової терапії. Даний напрям заохочує особистість до поступового збільшення експозиції до ситуацій, які викликають тривогу, що допомагає знизити чутливість до невизначеності. У протоколах когнітивно-поведінкової роботи передбачено використання технік Майнфулнес (когнітивна терапія на основі уважності (MBSR)). Це практика, яка полягає у свідомому безоціночному

зосередженні уваги на теперішньому моменті. Ця практика має глибокий вплив на наш мозок та психіку, сприяючи розвитку багатьох корисних навичок.

Протокол психокорекції інтолерантності до невизначеності заснований на структурованому підході до роботи з людьми, які мають труднощі з прийняттям невизначених ситуацій.

1. **Оцінка рівня інтолерантності.** На першому етапі проводиться проєктивна оцінка рівня інтолерантності до невизначеності, де використовуються проєктивні асоціативні картини.
2. **Визначення тригерів.** Ідентифікація конкретних ситуацій або подій, які викликають інтолерантність. Це може включати навчання розпізнаванню думок та емоцій, пов'язаних з невизначеністю.
3. **Навчання когнітивним технікам.** Використання когнітивно-поведінкових стратегій для зміни негативних мисленнєвих паттернів. Це може включати техніки критичного аналізу та трансформації катастрофічних думок, навчання адаптивним способам мислення.
4. **Експозиція до невизначеності.** Поступове занурення в ситуації, що викликають тривогу. Це може бути реалізовано через моделювання ситуацій, рольові ігри або відповідні завдання.
5. **Розвиток навичок розв'язання проблем.** Навчання методам ефективного розв'язання проблем, що допоможе людям почуватися більш упевнено, справляючись із невизначеністю.
6. **Формування толерантності до невизначеності.** Заходи, спрямовані на розвиток терпимості до невизначеності, такі як майндфулнес, що допомагає знижувати рівень тривоги.
7. **Моніторинг прогресу.** Підсумкова рефлексія участі у програмі. Контрольне оцінювання результатів психокорекції.

Відповідно до Протоколу психокорекції інтолерантності до невизначеності нами розроблена програма активного соціально-психологічного навчання для дорослих осіб. Така форма роботи спрямована на створення нових і психокорекцію існуючих функціональних утворень, що керують поведінкою

людини, впливає на формування навичок самопізнання й саморозвитку кожного учасника тренінгу.

Програма реалізована з учасниками формувального експерименту (15 осіб) впродовж 1 тижня. Сформована також контрольна група (15 осіб). Кожне заняття тривало 3 години. Кожен день програми відповідав етапу програми. Оцінка ефективності впровадження програми психокорекції інтолерантності до невизначеності у дорослих осіб здійснювалася на основі аналізу якісних та кількісних показників змін, які були зафіксовані після проведення групового тренінгу. У повторному дослідженні в обох групах застосовано такі методики: «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS-12); «Методика діагностики ірраціональних переконань (Irrational belief scale)»; Інтегративний тест тривожності, методика «Особистісна готовність до змін» (методика PCRS: Personal change readiness survey).

На початку формувального експерименту нами перевірена рівномірність розподілів основних параметрів інтолерантності до невизначеності в експериментальній та контрольній групах. Результати порівняльного аналізу виконані за допомогою методу середніх значень і t-критерію Стюдента. За результатами порівняльного аналізу шкал опитувальника інтолерантності до невизначеності не виявлено розбіжностей середніх значень за шкалами ($t_{\text{емп}} < t_{\text{кр}}$) в експериментальній та контрольній групах. Рівномірний розподіл виділених груп формувального експерименту дозволяє в подальшому аналізувати якісні та кількісні зміни, що відбулися в результаті використання соціально-психологічного тренінгу.

За результатами формувального експерименту встановлено зміни в індексі інтолерантності до невизначеності, значеннях гнитючої та прогностичної тривоги. А саме, впровадження програми психокорекції вплинуло на суб'єктивне почуття інтолерантності до невизначеності, у 80 % учасників експериментальної групи зменшилися показники інтолерантності, а у 53,33 % зменшився рівень інтолерантності з високого до середнього. Ці зміни є

статистично значущими $t_{\text{емп}}=6,91$ на рівні $p \leq 0,01$. За шкалою гнітючої тривоги зменшилися результати у 66,67 % опитаних учасників формувального експерименту, у той час у 53,33 % якісно змінився рівень тривоги з високого рівня на середній. Зміни є статистично значущими, на що вказує $t_{\text{емп}}=4,23$ з $p \leq 0,01$. За шкалою прогностичної тривоги відбулися якісні та кількісні зміни рівня параметру у 60 % учасників формувального експерименту $t_{\text{емп}}=4,23$ з $p \leq 0,01$. В учасників контрольної групи зміни показників є поодинокими і випадковими на це вказує критерій Стьюдента $t_{\text{емп}} < t_{\text{кр}}$.

За рефлексивним звітом учасників встановлені якісні зміни у подоланні інтолерантності до невизначеності такі, як: ідентифікації та розуміння власних тригерів, що провокують інтолерантність; усвідомлення тривог щодо прогнозів майбутнього; навички моделювання сценаріїв поведінки у ситуації невизначеності; збільшилася толерантність до неоднозначності та різноманіття поглядів.

За результатами впровадження психокорекційної програми встановлені якісні та кількісні зміни в учасників експериментальної групи у зменшенні проявів катастрофізації, зростанні толерантності до фрустрацій та самоефективності у подоланні ситуацій невизначеності. У той час як в учасників контрольної групи зміни показників є випадковими, на це вказує критерій Стьюдента $t_{\text{емп}} < t_{\text{кр}}$. Так саме не суттєві зміни відмічаємо у показниках повинності до себе та інших в учасників тренінгу.

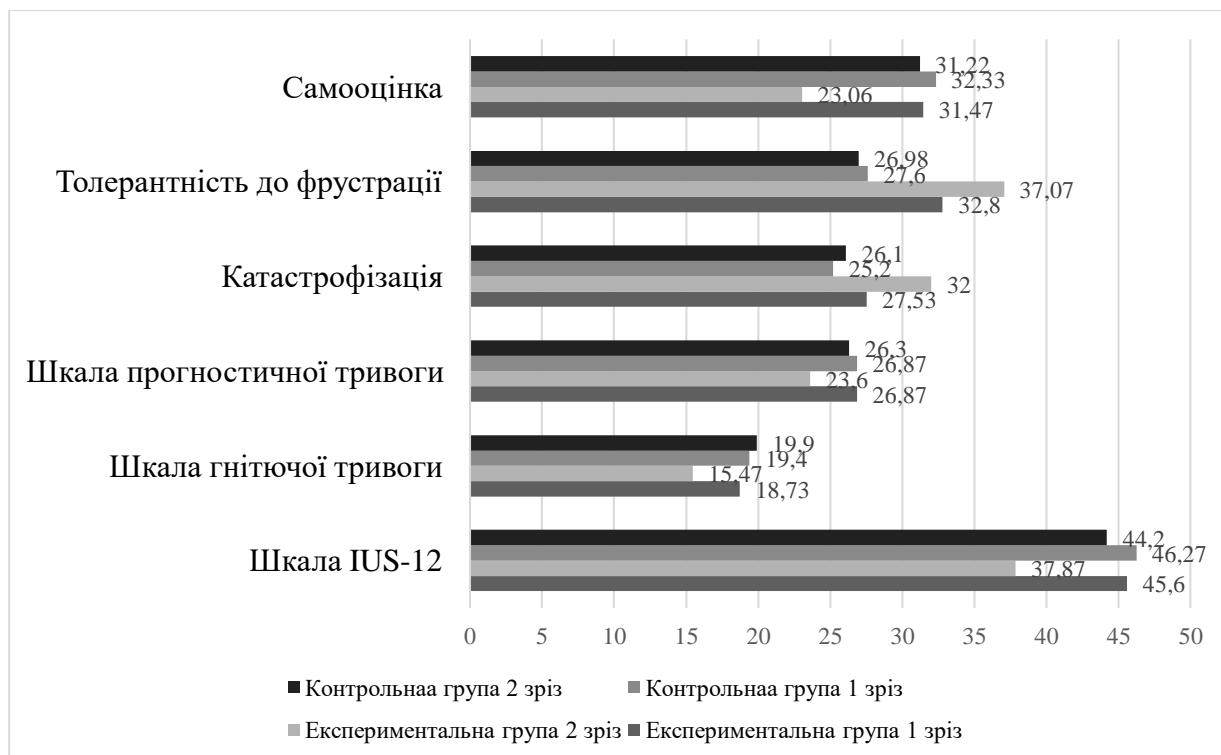
Так, на зміни в опануванні тривогою та навичками саморегуляції психоемоційної напруги невизначеності вказує зниження рівня катастрофізації в учасників експериментальної групи у 40 % опитаних, зміни є статистично-значущими за $t_{\text{емп}}=-2,9$ при $p \leq 0,05$.

Практики майндфулнес «заземлення» у «тут і зараз», усвідомлення актуальних переживань, опора на тілесні переживання, розвиток навичок саморегуляції вплинули на зростання показників толерантності до фрустрації, позитивні зміни показників фрустраційної толерантності зафіксовано у 53,33 %

учасників експериментальної групи, а у 40 % змінився рівень вказаного параметру, з ймовірністю $t_{\text{емп}}=-3,52$ при $p \leq 0,01$.

Структурування власних тривог щодо невизначеності, розробка стратегій подолання та підвищення загальної толерантності до непередбачуваних ситуацій підвищили рівень самоефективності у 46,67 % учасників експериментальної групи, $t_{\text{емп}}=-3,16$ при $p \leq 0,01$.

Рисунок 1



Порівняльний аналіз результатів оцінювання інтолерантності до невизначеності та ірраціональних когнітивних установок в учасників формувального експерименту

За результати повторного опитування учасників формувального експерименту встановлено позитивні зміни в комплексі індивідуальних властивостей, що демонструють ступінь подолання інтолерантності до невизначеності учасниками психокорекційної програми, а саме зменшення показників загальної ситуативної та особистісної тривожності та тривожної оцінки перспектив. Це вказує на те, що програма допомогла учасникам відчувати

себе більш спокійно та впевнено у повсякденному житті, а також зменшити занепокоєння щодо майбутнього.

За результатами корекційної програми в учасників зросла готовність до особистісних змін, що проявляється у зростанні у 46,67 % респондентів активної включеної позиції («Пристрасність»), показники 20 % перейшли на середній рівень вираженості параметру. Зсуви значень є статистично достовірними, що підтверджується $t_{\text{емп}} = -3,35$ при $p \leq 0,01$. Важливих змін у 90 % експериментальної групи зазнав атрибутивний стиль оптимізму, який зріз з ймовірністю $t_{\text{емп}} = -3,28$ при $p \leq 0,01$. У 46,67 % опитаних після програми психокорекції кількісно змінилися показники толерантності до двозначності ($t_{\text{емп}} = -3,15$ при $p \leq 0,01$), серед яких у 40 % відбулися якісні зміни переходу на вищий рівень вказаного параметру. Позитивних змін зазнали результати за шкалами «Сміливість», «Впевненість» та «Адаптивність» на півні $p \leq 0,05$. В учасників контрольної групи зміни показників є випадковими, на це вказує критерій Стьюдента $t_{\text{емп}} < t_{\text{кр}}$.

Висновки. Реалізація тренінгу дала змогу досягнути поставлених завдань формувального експерименту, а саме змінити рівень інтолерантності до невизначеності, гнитючої та прогностичної тривоги дорослих осіб, учасників формувального експерименту. Корекційна програма продемонструвала високу ефективність у розвитку особистісних ресурсів учасників. Спостерігаються статистично значущі позитивні зміни у кількох ключових аспектах особистості: у значної частини учасників спостерігаються зміни у сприйнятті неоднозначних ситуацій. Це вказує на розвиток гнучкості мислення та здатності адаптуватися до змін. Значна частина учасників продемонструвала зростання активної позиції щодо особистісних змін. Це свідчить про підвищення мотивації до саморозвитку та готовності до подолання труднощів.

Отримані результати підтверджують ефективність запропонованих методів і технік для подолання інтолерантності до невизначеності та зниження рівня тривоги та можуть бути рекомендовані для впровадження в психологічну практику.

Список використаної літератури

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. – Львів: Свічадо, 2014. – 240 с.
2. Лушин, П. Екофасилітативний підхід. // *Психологія*, Випуск 16. – Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2002. – С. 27-30.
3. Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум / упорядники Браницька Т.Р., Матохнюк Л.О., Шпортун О.М. – Вінниця: Вид-во КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2022 – 131 с.

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО В ЮНАЦЬКОЇ МОЛОДІ

УДК 159.923.3

Савишена Наталія Євгеніївна

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Яцюк Марія Валеріївна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність дослідження. Відповіді на складні виклики сьогодення і подальший розвиток українського суспільства залежать від реалізації життєвих задумів у різноманітних сферах людського буття, де найголовнішу роль відіграє сформований образ майбутнього, який ґрунтується на багатьох психологічних властивостях і утвореннях, які мають бути достатньо соціально зрілими. Особистість із сформованим образом майбутнього відзначається здатністю до антиципації майбутнього, готовністю планування свого розвитку в контексті можливих обставин, гармонійними стосунками як із власним майбутнім, так й із сьогоденням, що загалом характеризується осмисленням свого життя. Саме