

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –  
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З НЕГАТИВНИМИ АВТОМАТИЧНИМИ  
ДУМКАМИ ПРИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІЙ ТЕРАПІЇ**

Виконав: здобувач 1 курсу, групи 1

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові  
науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Головко П.А.

Керівник: д. юрид.наук, проф.. Цільмак О.М.

Рецензент: канд.псих.наук, доц. Самара О.Є.

Одеса-2024

Головко П. А.

**Особливості роботи з негативними автоматичними думками при когнітивно поведінковій терапії.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Магістерський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеню «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія»

Національний університет «Одеська юридична Академія», Одеса, 2024 рік

**Ключові слова:** когнітивно-поведінкова терапія, негативні автоматичні думки, ригідність мислення.

**Анотація.**

При когнітивно-поведінковій терапії негативних автоматичних думок рідко враховуються фактори ризику виникнення деструктивних думок, а саме обходиться увагою ригідність мислення, яка у свою чергу може підвищувати схильність до виникнення деструктивних думок та погіршувати засвоєння адаптивних думок та зміну поведінки особистості.

Метою дослідження є розробка методичних рекомендації щодо реструктуризації негативних автоматичних думок та зниження ригідності мислення.

Об'єктом дослідження є процес когнітивно-поведінкової терапії при роботі з негативними автоматичними думками.

Предметом дослідження є особливості роботи з негативними автоматичними думками при когнітивно-поведінковій терапії.

Рекомендовано при роботі з негативними автоматичними думками у когнітивно поведінковій терапії сконцентруватися на методі реструктуризації мислення, проте як допоміжне використовувати розвиток мобільності мислення, також використовувати в роботі з негативними автоматичними думками мобільні додатки, задля полегшення роботи з клієнтом та прискорення отримання результатів від роботи. Комплексний підхід та урахування більшої кількості факторів, використання нових методик надасть можливість поліпшення результативності практичної роботи.

Holovko P.A.

**Features of working with negative automatic thoughts in cognitive-behavioral therapy.** – Qualification research paper as a manuscript. Master's research project for the degree of "Master" in the specialty 053 "Psychology."

National University "Odesa Law Academy," Odesa, 2024.

**Keywords:** cognitive-behavioral therapy, negative automatic thoughts, cognitive rigidity.

**Abstract.**

Cognitive-behavioral therapy of negative automatic thoughts rarely takes into account the risk factors of developing destructive thoughts, namely, the rigidity of thinking, which in turn can increase the tendency to develop destructive thoughts and worsen the assimilation of adaptive thoughts and change in personality behavior.

The purpose of the study is to develop methodological recommendations for restructuring negative automatic thoughts and reducing the rigidity of thinking.

The object of research is the process of cognitive-behavioral therapy when working with negative automatic thoughts.

The subject of the study is the peculiarities of working with negative automatic thoughts in cognitive-behavioral therapy.

It is recommended when working with negative automatic thoughts in cognitive-behavioral therapy to focus on the method of restructuring thinking, however, as an aid, to use the development of mobility of thinking, also to use mobile applications in working with negative automatic thoughts, in order to facilitate work with the client and speed up obtaining results from work. A comprehensive approach and taking into account a greater number of factors, the use of new methods will provide an opportunity to improve the effectiveness of practical work.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	5
РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДНИЦЬКА ПРОГРАММА І МЕТОДИ ВИЯВЛЕННЯ НЕГАТИВНИХ АВТОМАТИЧНИХ ДУМОК ТА СТУПЕНЮ РИГІДНОСТІ МИСЛЕННЯ .....	13
1.1. Методи виявлення негативних автоматичних думок та ступеню їх прояву.....	13
1.2. Організація та проведення оцінки ригідності мислення.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТУПЕНЮ ВИРАЖЕНОСТІ НЕГАТИВНИХ АВТОМАТИЧНИХ ДУМОК ТА ВПЛИВУ РИГІДНОСТІ МИСЛЕННЯ НА ЧАСТОТУ ЇХ ПРОЯВУ.....	23
2.1 Вплив ригідності мислення на поведінку особистості.....	23
2.2. Вплив ригідності мислення на частоту прояву негативних автоматичних думок.....	25
2.3 Методичні рекомендації щодо реструктуризації негативних автоматичних думок та зниження ригідності мислення.....	28
ВИСНОВКИ .....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	46
Додаток А .....	46
Додаток Б .....	51
Додаток В .....	54

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Впродовж останніх десятиліть психотерапія відіграє ключову роль у поліпшенні якості життя людей, які стикаються з різноманітними психічними труднощами. Однією з ефективних та широко застосовуваних психотерапевтичних підходів є когнітивно-поведінкова терапія (надалі – КПТ). Її основним принципом є визнання взаємозв'язку між когнітивними процесами, емоціями та поведінкою людини.

Однією з найпоширеніших проблем, яка може значно впливати на психічний стан та життєву якість є наявність негативних автоматичних думок. Ці думки є повторюваними та неперервними, часто їх не вдається контролювати і вони можуть призводити до погіршення настрою, тривоги та інших дисфункціональних реакцій.

Данна дипломна робота присвячена дослідженню та аналізу ефективності когнітивно-поведінкової терапії в контексті роботи з негативними автоматичними думками. Основною метою роботи є вивчення інтервенцій та стратегій КПТ, спрямованих на реструктуризацію негативних думок, а також оцінка їх впливу на зниження симптоматики та покращення психічного благополуччя клієнтів.

У рамках дослідження буде проведено огляд літератури, що стосується теоретичних основ КПТ, механізмів виникнення негативних автоматичних думок, а також ролі цих думок у розвитку психічних розладів. Також будуть розглянуті основні техніки та інтервенції КПТ, які застосовуються для роботи з негативними автоматичними думками.

Особлива увага буде приділена дослідженню результатів клінічних випробувань та емпіричних досліджень, які демонструють ефективність КПТ у зниженні наявних симптомів та покращенні якості життя у пацієнтів з негативними автоматичними думками.

Основний внесок цієї дипломної роботи полягатиме у збагаченні знань про можливості КПТ в роботі з негативними автоматичними думками. Враховуючи широкий спектр психічних проблем, пов'язаних з негативними думками, дослідження надзвичайно актуальне та має важливе значення для подальшого

вдосконалення терапевтичних підходів та покращення якості психотерапевтичного обслуговування.

Ось кілька ключових причин, які роблять данну тему досліджень важливою:

1. Поширеність проблеми: Негативні автоматичні думки є практично у всіх людей, але у деяких вони можуть стати домінуючими та деструктивними. Ці думки часто пов'язані з різноманітними психічними станами, такими як депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад і багатьма іншими.

2. Потенційні наслідки: Негативні автоматичні думки можуть призводити до зпогіршення настрою та якості життя, соціальної ізоляції та інших негативних наслідків. Вирішення цієї проблеми є важливим для покращення психічного благополуччя та здоров'я індивіда.

3. Ефективний підхід: КПТ є однією з найбільш досліджених і ефективних форм психотерапії, її основні принципи базуються на зміні когнітивних уявлень та поведінки, що дозволяє досягати стійких та позитивних змін у психічному стані пацієнтів.

4. Нові підходи: Наприклад, інтернет-терапія та мобільні додатки стали все популярнішими для надання КПТ засобами дистанційної комунікації. Дослідження ефективності таких інтервенцій може розкрити нові можливості для доступного та ефективного лікування.

5. Індивідуалізація: Дослідження КПТ може сприяти розвитку індивідуалізованих підходів до роботи з негативними автоматичними думками. Кожна особистість може мати унікальні типи думок, тому розуміння, як КПТ може бути налаштована під потреби конкретного клієнта, допоможе покращити результати терапії.

Отже, дослідження особливостей КПТ у роботі з негативними автоматичними думками має велике значення для подальшого вдосконалення психотерапевтичних підходів, забезпечення кращої якості життя для клієнтів і розкриття нових можливостей терапії.

## **Аналіз останніх досліджень та публікацій.**

Аналізуючи останні дослідження та публікації, що стосувалися ефективності роботи у методі КПТ та торкалися аспекту реструктуризації негативних автоматичних думок планується, спираючись на отриманні данні, виявити ступені прояву негативних автоматичних думок – надалі НАД та схематизувати процес роботи з ними у КПТ для полегшення використання технік на практиці. Наступні роботи та статі, що підтверджують ефективність методу когнітивно-поведінкової терапії:

1. Дипломна робота студентки Українського інституту когнітивно поведінкової терапії Єрофеевої Ірини на тему: «Когнітивно-поведінкова терапія як метод зміни дисфункціональних думок у професійних спортсменів» підходить до таких висновків, що тривога, викликана негативними автоматичними думками, не завжди має дезорганізуючий ефект на психіку, у деяких видах діяльності оптимальний рівень тривоги необхідний для досягнення ефекту мобілізації, особистості звиклі до дисципліни та мотивації, добре адаптуються до моделі КПТ, виявлення та аналіз автоматичних думок а також вплив емоційних реакцій на такі думки, допомагають відкрити адаптивні способи мислення та поведінки, змінити реакції на різні події, зміна дезадаптивних думок призводить до підвищення впевненості в собі та може допомогти у реалізації поставлених цілей. Використання технік КПТ дозволяє переробити отриманий у минулому негативний досвід та мобілізувати сили для подальших перемог, КПТ продемонструвала свою ефективність у роботі з негативними автоматичними думками.

2. Стаття Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical psychology review*, 26(1), 17-31 [35].

Ця стаття є оглядом мета-аналізів досліджень ефективності КПТ в лікуванні різних психічних розладів. Мета-аналіз - це методологічний підхід, який дозволяє зібрати та синтезувати результати багатьох різних досліджень для отримання загальних висновків. У даному огляді автори проаналізували різні мета-аналізи,

які досліджували ефективність КПТ для різних психічних проблем. Результати вказують на те, що КПТ є ефективним психотерапевтичним підходом в лікуванні різних розладів, таких як депресія, тривожність, панічні розлади та інші. Дослідження підтверджують, що КПТ може принести позитивні зміни в психічному стані пацієнтів та поліпшити їх якість життя.

3. Стаття Gloster, A. T., Rinner, M. T., Ioannidis, K., Bader, K., & Gerlach, A. L. (2014). A randomized controlled clinical trial of the efficacy of cognitive-behavioral therapy and self-help for perfectionism. *Behavior research and therapy*, 63, 104-111[37].

У цьому дослідженні дослідники оцінювали ефективність когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у лікуванні перфекціонізму. Перфекціонізм - це надмірне прагнення до досягнення ідеальності, що може призводити до значних психологічних проблем. У дослідженні був проведений рандомізований контрольований клінічний випробування КПТ для лікування перфекціонізму. Результати показали, що КПТ була ефективнішою у зменшенні рівня перфекціонізму, порівняно з самодопомогою. Це свідчить про те, що КПТ може бути корисним інтервенційним підходом для людей, які стикаються з проблемами перфекціонізму.

4. Стаття Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440[39].

У цій статті автори роблять огляд мета-аналізів досліджень ефективності КПТ в лікуванні різних психічних розладів, таких як депресія, тривожність, панічні розлади та інші, підтверджуючи ефективність КПТ.

При роботі над даним магістерським дослідницьким проектом мною було вивчено роботи А. Елліса та його співавторів [36],[18],[20],[17],[19],[16],[23], Дж. Бека та його співавторів [32],[3],[33],[5],[6],[2],[4],[7],[8],[22], Д.Бернса [10],[9], Д.Грінберга та К.Падескі [38],[14], Фрімена[30], М.Лайхана [24], З.Сігала, Дж.Вільямса та Д.Тіздейла[28],[12], М.Аддіса та К.Мартела [1], Р.Ліхі [25], Дж.Янга,Дж.Клоско та М.Вейшара[31], Е.Венцеля, Г.Брауна та А.Бека[11],



К.Зайферта та К. Блек Бекера [21], С.Гофманна [13], Дж. Ріхтенбаха [27], К.Добсона[15].

Загальні висновки з дослідження показують, що КПТ є ефективним і широко використовуваним підходом в психотерапії для лікування різних розладів. Відомо, що КПТ може допомогти знизити рівень симптомів депресії, тривожності, панічних розладів та інших психічних проблем. Огляд мета-аналізів підтверджує важливість та ефективність КПТ як терапевтичного підходу в психологічній практиці та важливість подальшого дослідження ефективності його використання, а саме одного з найпоширеніших методів - методу реструктуризації негативних автоматичних думок.

**Метою дослідження** є розробка методичних рекомендації щодо реструктуризації негативних автоматичних думок та зниження ригідності мислення.

**Завданнями дослідження є:**

- опрацювати літературні джерела на тему когнітивно-поведінкової терапії та негативних автоматичних думок;

- визначити причин та механізму виникнення НАД, виявити чи впливає ригідність мислення на частоту та силу прояву НАД;

- провести емпіричне дослідження ригідності мислення та схильності до НАД;

розробити методичні рекомендації для зниження ригідності мислення та реструктуризації НАД.

**Об'єктом дослідження** є процес когнітивно-поведінкової терапії при роботі з негативними автоматичними думками.

**Предметом дослідження** є особливості роботи з негативними автоматичними думками при когнітивно-поведінковій терапії.

**Методологічна база дослідження**

Методологічна база дослідження ефективності КПТ у роботі з негативними автоматичними думками поєднує в собі різноманітні методи та підходи, що допомагають підвищити ефективність терапевтичних інтервенцій для клієнтів.

У данній науково-дослідницькій роботі буде використано опитування за допомогою спеціалізованих тестів та проведенно кореляцію між результатами обох тестувань задля виявлення взаємозв'язку між ригідністю мислення людини та її схильністю до негативних автоматичних думок. Задля виявлення ступеню ригідності мислення буде використано опитувальник Шмельова на ригідність мислення та задля виявлення ступеню вираженості негативних автоматичних думок тест Елліса. Після отримання результатів опитування та тестування буде проведено кореляційний аналіз за Пірсоном задля виявлення впливу ригідності на частоту та ступінь прояву негативних автоматичних думок.

**Елементами наукової новизни** у роботі буде внесення оригінальних аспектів та додаткової інформації у вже існуючі дослідження на цю тему, а саме:

1. Дослідження впливу ригідності мислення на формування та частоту прояву НАД, створення методичних рекомендацій по зниженню ригідності мислення.

2. Аналіз нових підходів та інтервенцій: дослідження включатиме огляд та критичний аналіз нових технік та інтервенцій у КПТ для роботи з негативними автоматичними думками, таких як інтернет-терапія та використання мобільних додатків у процесі терапії.

3. Практичні рекомендації: дипломна робота міститиме нові практичні рекомендації для практикуючих психотерапевтів, що стосуються виявлення когнітивних спотворень, впливу ригідності мислення на їх появу та вибору оптимальних підходів у роботі з НАД.

**Практична значимість** даного дослідження полягає у виявленні впливу ригідності мислення на появу НАД у особистості та розробці методичних рекомендацій щодо зниження ригідності мислення та реструктуризації негативних автоматичних думок, які психологи та психотерапевти зможуть використовувати у своїй практиці та пришвидшувати досягнення результатів у реструктуризації НАД, проводячи паралельно роботу над розвитком мобільності мислення. Також, буде запропоновано використання мобільних додатків для реструктуризації негативних автоматичних думок.

Ось деякі можливі практичні наслідки отриманих результатів:

1. Покращення клінічної практики: Результати дослідження можуть надати психотерапевтам додаткову інформацію про ефективні техніки та стратегії КПТ для роботи з НАД, вплив ригідності мислення на формування НАД. Це дозволить практикуючим терапевтам краще адаптувати свої методи до потреб та характеристик конкретних клієнтів.

2. Посилення розвитку психотерапевтичної практики: Отримані результати можуть сприяти розвитку нових інтервенцій та підходів до КПТ для роботи з негативними думками. Це може у свою чергу збільшити ефективність терапії та покращити результати пацієнтів/клієнтів.

3. Індивідуалізація терапії: Знання про індивідуальні фактори та контекст, що впливають на ефективність КПТ у роботі з НАД можуть допомогти психотерапевтам збагатити підходи та персоналізувати терапію під потреби кожного клієнта.

4. Застосування наукових даних у практиці: Результати дослідження можуть послужити підставою для розробки довідників та рекомендацій щодо ефективних практик у роботі з НАД. Це допоможе інформувати психотерапевтів та інших фахівців про сучасні стандарти та засоби психотерапевтичної практики.

5. Підвищення якості життя пацієнтів/клієнтів: Застосування ефективних технік та інтервенцій КПТ може допомогти клієнтам знизити частоту та ступінь прояву НАД, поліпшити настрій та психічне благополуччя, що веде до покращення якості життя.

6. Розширення доступності терапії: Дослідження може також сприяти розробці та впровадженню дистанційних форм КПТ, таких як інтернет-терапія або мобільні додатки, що зробить терапію доступнішою та зручнішою для пацієнтів.

Отже, результати дослідження вищевказаної теми мають значний практичний вплив на психотерапевтичну практику та допомагають забезпечити кращий результат терапії та поліпшення психічного благополуччя клієнтів.

**Публікації автора за темою дослідження.** Тези «Вплив ригідності мислення на формування негативних автоматичних думок», що були обговорені на V Міжнародній науково-практичній конференції

«MODERN RESEARCH IN SCIENCE AND EDUCATION».

**Структура та обсяг роботи:** кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Зміст роботи викладений на 58 сторінках, містить 2 малюнка та 2 таблиці.

# РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДНИЦЬКА ПРОГРАМА І МЕТОДИ ВИЯВЛЕННЯ НЕГАТИВНИХ АВТОМАТИЧНИХ ДУМОК ТА СТУПЕНЮ РИГІДНОСТІ МИСЛЕННЯ

## 1.1. Методи виявлення негативних автоматичних думок та ступеню їх прояву

Негативні автоматичні думки є важливим аспектом психічного стану людини та її емоційного благополуччя. Ці думки можуть виникати підсвідомо та без контролю і впливати на наші емоції та поведінку. Вони здатні підсилити стан тривоги, депресії та незадоволеності життям.

Відомий психолог Девід Бернс розглядає негативні автоматичні думки як одну з ключових причинних факторів депресії, він підкреслює, що думки впливають на самопочуття особистості, НАД створюють депресивний настрій і утримують депресію, але позитивні думки можуть розсіяти депресивні настрої та підвищити настрій[34].

Стівен Іларді вказує на важливість розуміння механізмів негативних автоматичних думок, бо думки формують емоції особистості, а емоції в свою чергу впливають на поведінку. За умови виявлення негативних автоматичних думок та їх перецінки можна змінити стан особистості[40].

Виявлення негативних автоматичних думок можливе декількома методами.

Спочатку, шляхом свідомого спостереження, особа намагається стати більш усвідомленою стосовно своїх думок та реакцій на події. Важливо відзначати, які думки виникають, коли особистість зіштовхується з важливими рішеннями, стресовими ситуаціями або невдачами та ідентифікувати слова або фрази, що зазвичай з'являються у цих думках.

Другий метод полягає в веденні щоденника думок, в якому фіксуються думки та реакції на різні події. Це допомагає виявити патерни негативних автоматичних думок.

Третій метод включає спілкування зі спеціалістом, таким як психотерапевт або психолог. Це може допомогти виявити конкретні типи негативних думок шляхом розмови та аналізу ситуацій.

Четвертий спосіб передбачає використання мобільних додатків та онлайн-ресурсів, призначених для виявлення та аналізу негативних автоматичних думок, що можуть надавати питання та завдання для рефлексії.

Нарешті, п'ятий метод включає в себе застосування КПТ, яка є психотерапевтичним підходом, спрямованим на ідентифікацію та зміну негативних автоматичних думок. Під керівництвом фахівця можливо вивчити методики аналізу та переформулювання думок.

Зазвичай, комбінація декількох методів може дати найкращі результати виявлення негативних автоматичних думок. Це може бути особливо корисно у випадках, коли необхідно забезпечити високу точність та уникнути помилкових виявлень.

Підсумовуючи вищенаведені методи можна зауважити, що більшість з них відноситься до спостереження, спостереження особистості за своїми власними думками, фразами, емоціями та виявлення психологом або психотерапевтом певних ключових деструктивних думок клієнта при усній розмові або у письмовому форматі.

З письмових методик виявлення негативних автоматичних думок та сили їх прояву добре зарекомендувала себе методика А. Елліса (Додаток А), яку в подальшому буде використано у цій дослідницькій роботі для вияву ступеню прояву НАД у групі опитуваних[18].

**Мета методики:** діагностика наявності та виразності негативних автоматичних думок у особистості.

**Процедура проведення:** людині надається бланк тесту у друкованому або електронному форматі, у якому наведено 50 тверджень, до яких потрібно обрати власне ставлення у одному з трьох варіантів.

## **Інтерпретація, розшифровка до тесту А.Елліса**

Шкала «катастрофізації» відбиває сприйняття людьми різних несприятливих подій.

Катастрофізація (англ. catastrophizing) - це психологічний термін, що означає схильність драматизувати негативні аспекти ситуацій або подій, робити їх більш серйозними та небезпечними, ніж вони насправді є. Це поняття походить з когнітивно-поведінкової терапії і вказує на тенденцію думати про можливі наслідки якої-небудь ситуації у найгірших можливих кольорах.

Люди, які катастрофізують, часто можуть перебувати у стані тривожності або стресу через перебільшення можливих негативних наслідків подій. Це може впливати на їхню емоційну реакцію на події та може призвести до надмірного страху, тривожності та нездатності ефективно впоратися з труднощами.

Низький бал за цією шкалою свідчить про те, що людині властиво оцінювати кожен несприятливий подію як жахливу і нестерпну, тоді як високий бал говорить про інше.

Показники шкал «зобов'язання щодо себе» та «зобов'язання щодо інших» вказують на наявність або відсутність надмірно високих вимог до себе та інших.

Оцінка фрустраційної толерантності особистості вказує на ступінь переносимості різних фрустрацій (тобто. показує рівень стресостійкості).

Фрустрація - це психологічний стан, який виникає в результаті невдоволення, розчарування або незадоволеності внаслідок невдалого досягнення цілей, обмежень у досягненні бажаних результатів або зіткнення з перешкодами. Це відчуття розладу, роздратування та невпевненості, яке може супроводжувати негативні емоції, такі як гнів, розчарування, сум і тривога.

Фрустрація може виникнути в різних сферах життя, включаючи роботу, освіту, міжособистісні відносини та особистий розвиток. Важливо відзначити, що реакція на фрустрацію може варіювати від особи до особи. Деякі люди можуть знаходити способи позитивної адаптації до стресових ситуацій, тоді як інші можуть відчувати значний дискомфорт і боротьбу зі зневірою.

Фрустрація може впливати на психологічний та фізичний стан людини. Негативні емоції, які виникають при фрустрації, можуть викликати зниження самооцінки, збільшити рівень стресу і можуть негативно позначитися на загальному самопочутті.

У психології фрустрація вивчається як один з аспектів мотивації та емоційної реакції людини на зовнішні подразники та внутрішні потреби. Під час психологічних досліджень вивчаються механізми, які допомагають людям реагувати на фрустрацію та знаходити конструктивні способи подолання цього стану.

Оцінка ступеню раціональності мислення допомагає зрозуміти чи багато НАД є у людини та наскільки вона схильна до когнітивних спотворень.

Когнітивно-поведінкова терапія депресії, розроблена Джудіт Бек та колегами, акцентує увагу на роботі з негативними автоматичними думками, автористверджують, що КПТ надає можливість змінити думки та переконання особистості, що здатно суттєво покращити самопочуття [38].

Отже, можна зробити висновок, що негативні автоматичні думки є складною та важливою частиною психічного стану людини. Розуміння їхніх особливостей та механізмів формування допомагає створити ефективні терапевтичні методики для подолання депресії та тривоги. Оскільки негативні автоматичні думки часто стають глибоко укоріненими, важливо вивчити методи роботи з ними.

## **1.2 Організація та проведення оцінки ригідності мислення**

Розглядаючи тему негативних автоматичних думок варто поміркувати що саме може впливати на частоту прояву та ступінь вираженості НАД. У даній роботі буде розглянуто взаємозв'язок між ригідністю мислення та схильністю особистості до негативних автоматичних думок.

Ригідність мислення є важливою психологічною характеристикою, яка впливає на індивідуальний когнітивний процес та емоційний стан особи. Ця концепція відзначає тенденцію особи залишатися незмінною у власних



переконання та ставити обмеження на шаблони мислення, включаючи автоматичні та негативні мисленні структури, описує нахил особистості або індивіда утримуватися від зміни своїх думок, поглядів, переконань або планів навіть у випадку наявності нової інформації, яка може їх підірвати. Особа з високим рівнем ригідності мислення може бути більш схильною до захисту своїх переконань навіть у тому випадку, коли наукові дані або обставини вказують на їх помилковість.

Ригідне мислення може мати значний вплив на прояв негативних автоматичних думок. Це поняття часто вивчається в контексті соціальної психології, політики та комунікації, оскільки ригідність мислення може впливати на сприйняття інформації, здатність до обговорення та зміни думок, а також на взаємодії з іншими людьми.

Перший спосіб, яким ригідність мислення впливає на негативні автоматичні думки, - це "чорно-біле" мислення, де індивід прагне бачити ситуації у винятково позитивному або винятково негативному контексті. Цей різкий поділ може підсилити негативні думки та спричинити заглиблення відчуття безсилля.

Другий аспект полягає в передбаченні негативних результатів. Ригідне мислення може призводити до тенденції передбачати негативні наслідки в більшості ситуацій. Особа може вважати, що нічого не може піти добре, і це може збільшити страхи та тривогу.

Крім того, ригідність мислення може призвести до фільтрації позитивних інформацій. Індивід може ігнорувати позитивні аспекти ситуацій та акцентувати увагу лише на негативних. Це може підсилити негативні думки та сприяти їх посиленню.

Психічна (психологічна) ригідність відображає властивість "ригідність-мобільність" або "консервативність-пластичність", що описує, наскільки швидко людина адаптується до змінних ситуацій. Термін "ригідність" взаємозв'язаний з поняттям "персеверація", і обидва терміни вказують на відсутність готовності до змін, нововведень та на слабе переключення з одного виду діяльності на інший.

Пластичність, навпаки, передбачає легку придатність до адаптації до змін у ситуації, легке змінювання установок та суджень. Кілька форм ригідності (персеверації) можна виділити: сенсорна (продовжене відчуття після припинення стимулу); моторна (труднощі у перенесенні рухових навичок); емоційна (продовжене переживання після зникнення емоційних стимулів); мислення (інерція суджень, методів розв'язку завдань); мнемічна (нав'язливість уявлень, додаткових образів).

Нарешті, ригідність мислення може призвести до зацикленості на минулих помилках і невдачах. Індивід постійно може нагадувати собі про свої минулі невдачі, що в свою чергу може посилити відчуття безсилля та запустити негативний цикл думок.

Для подолання цих негативних впливів ригідності мислення необхідно навчитися розрізняти автоматичні негативні думки від реальності та розвивати більш гнучке мислення. Психотерапія, зокрема КПТ, може бути корисним інструментом для роботи з ригідністю мислення та зменшення негативних автоматичних думок.

Негативні автоматичні думки і ригідність мислення можуть мати значущий вплив на психічне здоров'я та якість життя особистості. Депресія, тривожність, та інші психічні розлади часто супроводжуються негативним автоматичним мисленням. Розуміння взаємозв'язку між ригідністю мислення та НАД може сприяти розробці більш ефективних психотерапевтичних підходів та стратегій психологічної корекції.

Наукові дослідження підтверджують, що ригідність мислення може бути пов'язана зі збільшеною схильністю до розвитку депресії та тривожних розладів. Учені виявили, що люди з високим рівнем ригідності мислення схильні до перцепції подій у більш негативному світлі та до реагування на стресові ситуації менш адаптивно. Іншими словами, їх реакція на негативні події може бути більш інтенсивною та тривожною, що збільшує ризик розвитку різних психічних розладів.

Результати досліджень також підтверджують, що ригідне мислення може впливати на фізіологічні прояви стресу, такі як підвищення рівня кортизолу (стресового гормону) в організмі. Це свідчить про те, що ригідність мислення може мати конкретні фізіологічні наслідки, які можуть негативно позначатися на здоров'ї.

Деякі дослідження також вказують на можливість успішного впливу на ригідність мислення шляхом психотерапії. Наприклад, КПТ довела свою ефективність в корекції ригідного мислення та зменшенні негативних автоматичних думок. Це підкреслює значення розробки і впровадження психологічних інтервенцій для підтримки осіб з ригідністю мислення та негативним автоматичним мисленням.

У підсумку, розуміння взаємозв'язку між ригідністю мислення та негативними автоматичними думками є важливим для подолання психологічних труднощів та покращення якості життя. Подальші дослідження в цій галузі можуть сприяти розробці більш ефективних психотерапевтичних підходів та психологічних інтервенцій для людей, які стикаються з цими проблемами.

Тема ригідності мислення є об'єктом пильного дослідження в психології та пов'язаних галузях науки. Розгляд цього поняття завжди привертав увагу науковців і розкривав глибокі аспекти когнітивного функціонування та психічного стану особи.

Одним з ранніх підходів до вивчення ригідності мислення була робота Аарона Бека та інших дослідників в рамках когнітивно-психологічної теорії депресії. Вони вперше визначили концепт "чорно-білого мислення" як характеристику негативного мислення, що сприяє депресії. Такі дослідники як Джордж Келлі та Джордж Келліган зосередились на вивченні того як особистість конструює світ і своє мислення. Вони визначили різні типи конструктів, включаючи ригідні і гнучкі підходи до рефлексії. У соціальній психології були проведені дослідження, спрямовані на вивчення впливу ригідного мислення на міжособистісні відносини, міжгрупові конфлікти та прийняття рішень. Деякі

дослідження використовують методи нейропсихології та образного мозку для вивчення, як ригідне мислення може відобразитися на мозковій активності.

Дослідження в цій галузі постійно розвиваються, і їх результати допомагають уточнити і розширити наше розуміння ролі ригідності мислення в психологічному функціонуванні людини, а також в розробці методів психотерапії та інтервенцій для покращення психічного здоров'я.

Отже, можна зауважити що зв'язок між ригідністю мислення та схильністю до НАД однозначно існує, проте варто дослідити який саме вплив ригідності на частоту та ступінь прояву НАД.

Зниження ригідності мислення передбачає більш гнучкий підхід до перегляду своїх поглядів та готовність до адаптації до нової інформації.

Існують різні тести на оцінку ригідності мислення, один з яких буде використано у данній роботі, що оцінити взаємозв'язок між ригідністю мислення та вираженістю негативних думок у особистості.

У даній роботі буде використано саме опитувальник Шмельова [29], у якому наведено 50 тверджень, відповідь на які потрібно надати у форматі «так» або «ні» (Додаток Б).

**Мета методики:** виявити готовність людини до змін, оцінити її можливість до пристосування до нових обставин та зміни патернів мислення та поведінки.

**Процедура проведення:** людині надається бланк тесту у друкованому або електронному форматі, у якому наведено 50 тверджень, до яких потрібно обрати власне ставлення у одному з двох варіантів «так» або «ні».

**Етапи дослідження:**

**Перший етап** - пояснення умов та мети даного опитування.

**Другий етап** - проходження фокус-групою опитування, що складається з 50 тверджень.

**Третій етап** - перевірка бланків та оцінка результатів.

**Інтерпретація тесту** допомагає виявити ступінь ригідності особистості в одному з трьох варіантів: мобільний, проявляє риси ригідності і мобільності або ригідний.

Не доведено, що різні форми ригідності мають єдиний корінний фактор, оскільки немає взаємозв'язків між ступенями їх вираженості. Це означає, що людина може бути ригідною у певному аспекті, але пластичною у іншому. Однак, загальний компонент для всіх форм ригідності може бути пов'язаний з інерцією нервових процесів. Основа ригідності полягає у недостатньо розвинутому перемиканні між процесами збудження та гальмування у центральній нервовій системі.

Серед характеристик особистості, що впливають на комунікацію, можна виділити мобільність (психологічну рухливість) та ригідність (психологічний консерватизм). Людина, яка є психологічно мобільною, відзначається самовпевненістю, але водночас має чутливість до труднощів та може реагувати імпульсивно. Її активна участь у спілкуванні, здатність легко зосередитися, швидка мова та бажання швидко відповідати можуть призвести до того, що вона перериває співрозмовника, намагаючись закінчити його речення.

Під час взаємодії з такою особою важливо переключати увагу на інші теми, використовувати асоціативне мислення, обирати рішення з багатьох можливих варіантів.

Людина ригідного типу має бажання бути активною, але водночас вона може відчувати психологічну залежність від оточуючих, зіткнення з труднощами при прийнятті незалежних рішень та невпевненість у їх правильності. Під час спілкування з такою людиною потрібно дати час для вступу в розмову і перехід на нові теми, її мова буде обдуманною та ретельною, думки будуть висловлюватися логічно та послідовно, не відходячи від теми. Часто така особистість ставить питання для уточнення прийнятих рішень та їх деталей. Під час взаємодії з нею важливо ретельно слухати, розуміти логіку її міркувань та уникати спроб поспішати або переривати.

Один полюс цього когнітивного стилю характеризує гнучкий контроль і сильну автоматизацію пізнавальних функцій, а інший - жорсткий (жорсткий) контроль і слабку автоматизацію пізнавальних функцій. Ця методика дозволяє

визначити, яким чином людина обробляє інформацію та реагує на конфлікт між вербальними та сенсорно-перцептивними аспектами завдань.

Отже, варто враховувати ригідність мислення особистості при виявленні схильності до негативних автоматичних думок та задля підбору необхідних методів корекції стану індивіда.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТУПЕНЮ ВИРАЖЕНОСТІ НЕГАТИВНИХ АВТОМАТИЧНИХ ДУМОК ТА ВПЛИВУ РИГІДНОСТІ МИСЛЕННЯ НА ЧАСТОТУ ЇХ ПРОЯВУ

### 2.1 Вплив ригідності мислення на поведінку особистості

Ригідність мислення можна визначити як мисленнєву сталість, відсутність гнучкості у ставленні до певних подій, ригідність мислення пов'язана зі стабільністю емоцій, з фіксацією уваги на певних об'єктах(подіях, ситуаціях) без розгляду альтернативного погляду на ситуацію. Тобто, чим вища ригідність мислення людини, тим важче їй мислити ширше, розглядати альтернативи, пристосовуватися до нових обставин, людина з високою ригідністю мислення мислить власними шаблонами та поводить себе відповідно, притримуючись сталих патернів своєї поведінки.

Дослідивши ригідність мислення групи з 44 респондентів за допомогою опитувальника Шмельова маємо наступні результати:

13 респондентів виявили мобільний тип(29,5%)

17 респондентів виявляють риси ригідності та мобільності(38,5%)

14 респондентів – ригідний(32%).

Таблиця 1

Ригідність мислення			
Тип	Мобільний	І ригідний і мобільний	Ригідний
Кількість	13	17	14
Кіл-ть у %	29,5	38,5	32

Тобто, 29,5% опитаних респондентів виявилися мобільними, тобто здатні з легкістю розглядати альтернативні думки, ставлення до подій та дії, 38,5% опитаних продемонстрували риси ригідності та мобільності одночасно, що показує зміну їх ставлення залежно від ситуації чи конкретної події, тобто у різних життєвих ситуаціях їх психіка адаптується з різною швидкістю та 32% опитаних продемонстрували ригідний тип, тобто високу консервативність у своїх судженнях та поглядах, шаблонне мислення та низьку здатність до адаптації у нетипових життєвих обставинах.

З результатів дослідження можна зауважити, що при нашій вибірці у 44 опитуваних різниця між кількістю респондентів з різним ступенем ригідності не є значною, тобто жоден з типів не переважає значною мірою над іншими. Можна припустити, що у суспільстві приблизно порівну людей з ригідним типом мислення, людей, що проявляють риси ригідності і мобільності та людей, з мобільним типом мислення.

Також важливо зауважити, що ригідність не є сталою, тобто мобільність мислення можна розвивати, але й протилежна динаміка також можлива, тобто людина з мобільним типом мислення після травмуючої події або важких життєвих обставин може стати ригідною.

У психологічних колах часто до ригідності ставляться як до проблеми, яку необхідно змінити, проте хотілося б зауважити, що людям, які проявляють риси ригідності часто вдається досягти успіхів у роботі, точній діяльності та науці, завдяки своїй прагматичності та монотонності, проте ригідні люди через високу підозрливність та недовірливість погано адаптуються в соціумі, але ригідним особистостям сміливо можна приписати розсудливість та холодний розрахунок. Тобто, ригідність мислення не можна однозначно окреслити як проблемну характеристику особистості, все залежить від способу життєдіяльності людини, варто працювати над ригідністю та підвищувати мобільність лише за умови того, що висока ригідність мислення заважає комфортній життєдіяльності людини, унеможливорює активне спілкування в соціумі, постійно підвищує рівень стресу та дестабілізує людину.



Отже, корегування поведінки ригідної особистості складний та довготривалий процес, тому особистість, що звертається з таким запитом у терапію має чітко розуміти свою мотивацію та психотерапевту необхідно підібрати найдоцільніші методи розвитку мобільності мислення.

## **2.2. Вплив ригідності мислення на частоту прояву негативних автоматичних думок**

В даній науково-дослідницькій роботі розглядалася гіпотеза, що ригідність мислення людини впливає на частоту прояву та вираженість негативних автоматичних думок. Задля підтвердження або спростування цієї думки кожен з опитуваних пройшов опитування на ригідність мислення, а після цього тест Елліса на наявність та виразність негативних автоматичних думок, після цього було проаналізовано кому більш притаманні негативні автоматичні думки особам з ригідним чи мобільним типом мислення та чи взагалі можливо встановити взаємозв'язок між типом мислення та частотою прояву і виразністю негативних автоматичних думок. За результатами тестування на наявність та виразність негативних автоматичних думок, яке проходило 44 людини, було отримано наступні результати:

17 (38,6%) респондентів - яскраво виражена наявність ірраціональних установок, що ведуть до стресів;

21 (47,7%) респондентів – наявність ірраціональної установки з середньою ймовірністю виникнення та розвитку стресу;

6 (13,7%) респондентів – ірраціональні установки відсутні.

Отримавши результати за тестом Елліса ми співвіднесли їх з результатами опитувальника Шмельова на ригідність мислення та отримали наступні результати:

Де, **Р**-ригідне мислення; **РМ**-риси ригідності та мобільності; **М**-мобільність; **ЯВ**-яскраво виражені негативні автоматичні думки(або ірраціональні установки); **СВ**-середньовиражені НАД; **В**-відсутні НАД.

Отримані результати демонструють, що серед респондентів з ригідним типом мислення 6 (13,7%) мають яскраво виражені негативні автоматичні думки, 6 (13,7%) мають середню частоту та виразність прояву негативних автоматичних думок та у 2 (4,5%) респондентів вони відсутні; серед респондентів з рисами ригідності та мобільності 6 (13,7%) мають яскраво виражені негативні автоматичні думки, 9 (20,4%) мають середню частоту та виразність прояву негативних автоматичних думок та у 2 (4,5%) респондентів вони відсутні; серед респондентів з мобільним типом мислення 5 (11,3%) мають яскраво виражені негативні автоматичні думки, 6 (13,7%) мають середню частоту та виразність прояву негативних автоматичних думок та у 2 (4,5%) респондентів вони відсутні.

Серед респондентів з ригідним типом мислення (14 опитаних) 42,85% мають яскраво виражені негативні автоматичні думки, 42,85% мають середню ступінь вираженості НАД та у 14,3% респондентів НАД відсутні.

Серед респондентів, які проявляють риси ригідності та мобільності (17 опитаних) 35,3% мають яскраво виражені негативні автоматичні думки, 52,9% мають середню ступінь вираженості НАД та у 11,8% респондентів НАД відсутні. Серед респондентів з мобільним типом мислення (13 опитаних) 38,5% мають яскраво виражені негативні автоматичні думки, 46,1% мають середню ступінь вираженості НАД та у 15,4% респондентів НАД відсутні. Дивитись таблицю результатів опитування та тестування серед респондентів (Додаток В).

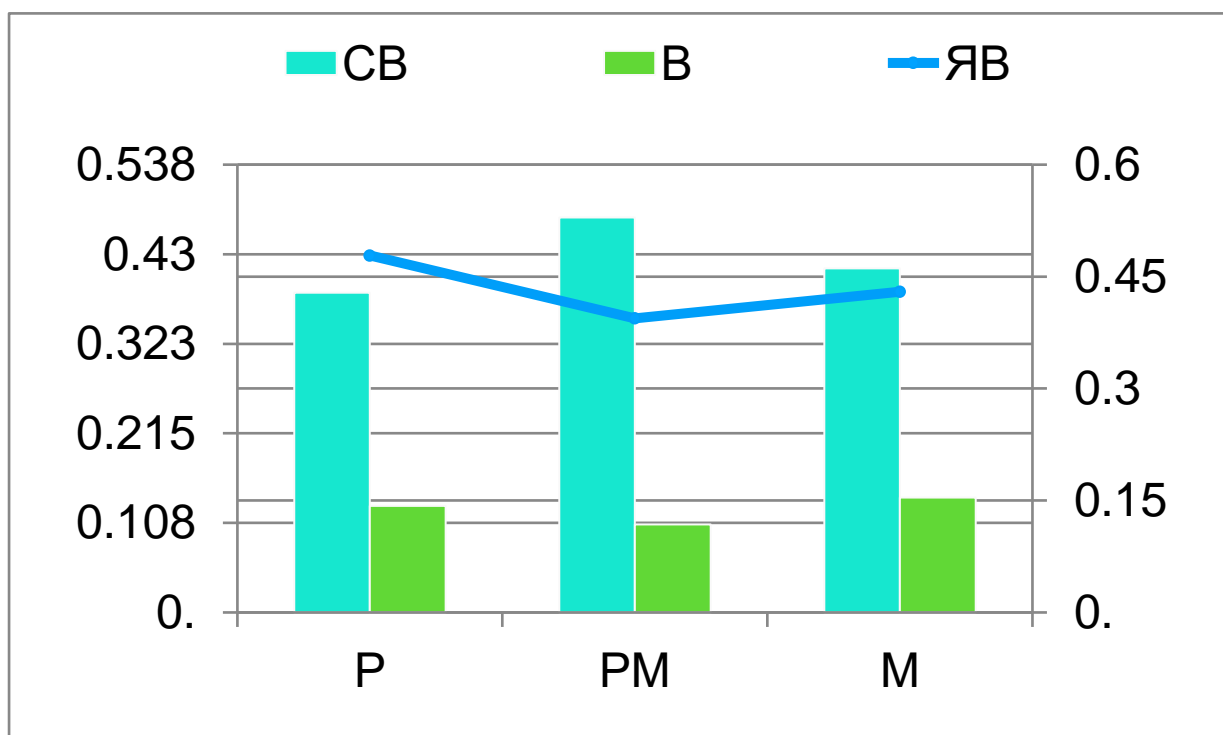


Рис. 2.1 Стовпчаста діаграма ригідності мислення та НАД

На даному графіку (Рис. 2.1) бачимо, що найчастіша частота прояву та вираженість негативних автоматичних думок спостерігається серед респондентів з ригідністю мислення, а найрідше НАД проявляються у респондентів, що демонструють риси ригідності та мобільності, проте варто зауважити, що частота прояву НАД у респондентів з мобільним типом мислення менша ніж у респондентів з ригідним типом мислення. Відсутність прояву НАД найчастіше спостерігається серед респондентів з мобільним типом мислення, а найрідше НАД відсутні серед респондентів, що проявляють риси ригідності та мобільності, проте варто зауважити що відсутність негативних автоматичних думок серед респондентів з ригідним типом мислення спостерігається рідше ніж серед респондентів з мобільним типом мислення.

Було використано формулу кореляції Пірсона для визначення впливу ригідності на вираженість НАД, де  $x$ -це типи ригідності(1-ригідний; 2-з рисами ригідності та мобільності; 3-мобільний) та  $y$ -це сила вираженості негативних автоматичних думок(1-яскраво виражені НАД, 2-середньовираженні НАД; 3-НАД відсутні).

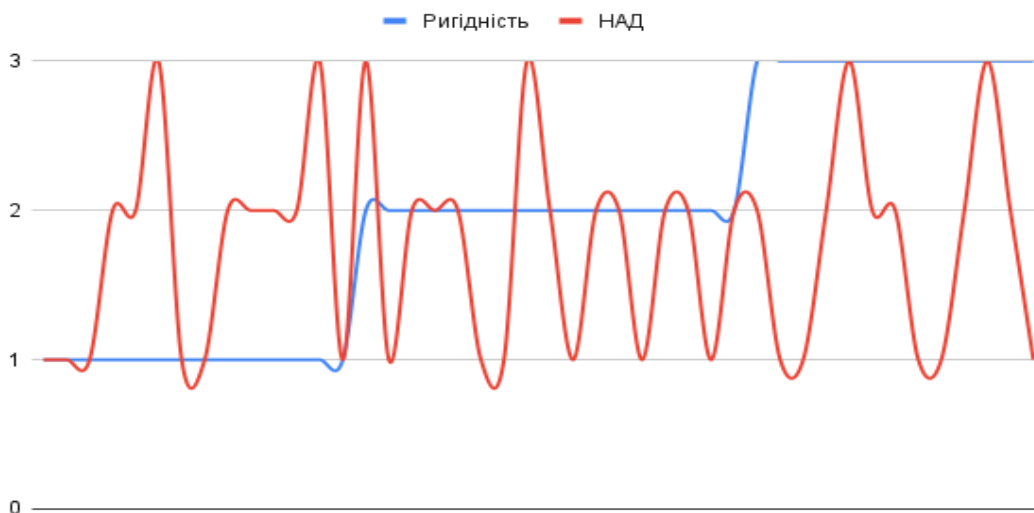


Рис. 2.2 Кореляційний аналіз за Пірсоном

За результатами кореляційного аналізу за Пірсоном було отримано коефіцієнт кореляції між ригідністю та вираженістю негативних автоматичних думок 0,03, тобто близький до 0, що у свою чергу вказує на те, що взаємозв'язок між ригідністю та виникненням негативних автоматичних думок відсутній.

Отже, робимо висновок, що зв'язок між ригідністю мислення та негативними автоматичними думками не прямопропорційний, тому важливо розглядати кожен окремий випадок індивідуально задля встановлення сили впливу ригідності на ступінь та частоту прояву негативних автоматичних думок, після цього вирішувати чи враховувати показник ригідності при терапії негативних автоматичних думок чи його можна опустити через незрачуший вплив.

### **2.3 Методичні рекомендації щодо реструктуризації негативних автоматичних думок**

#### **Реструктуризація негативних автоматичних думок методами КПТ:**

**Ідентифікація думок:** Психотерапевт допомагає клієнтам виявити та ідентифікувати свої негативні автоматичні думки. Це можуть бути думки про себе, про інших людей або про світ навколо них. Клієнти часто не помічають цих думок, оскільки вони стають для них такими автоматичними та несвідомими.

**Докази-проти-доказів:** Психотерапевт допомагає клієнтам переглянути та оцінити обґрунтування цих негативних думок. Клієнти можуть недооцінювати свої можливості, перебільшувати ризики або думати у катастрофічних термінах. Психотерапевт допомагає клієнтам переосмислити ці думки та знайти докази-проти-доказів, що їх не підтверджують.

**Розвиток альтернативних думок:** Після ідентифікації негативних автоматичних думок, психотерапевт сприяє клієнтам у розробці альтернативних, більш реалістичних і позитивних думок. Ці альтернативні думки можуть бути більш об'єктивними та допомогти клієнтам бачити ситуації з іншого ракурсу.

Експерименти та домашні завдання: Клієнти можуть проводити експерименти і домашні завдання для перевірки своїх автоматичних думок на практиці. Психотерапевт може запропонувати клієнту спростувати або перевірити думки у реальних ситуаціях, щоб побачити, як це впливає на їхні емоції та поведінку.

Зміна поведінки: Психотерапевт допомагає клієнтам змінити свою поведінку, що допомагає перервати шаблони негативних думок. Зміна поведінки може допомогти знизити вплив негативних автоматичних думок на емоційний стан.

Загалом, КПТ підкреслює важливість свідомого усвідомлення та зміни негативних автоматичних думок, які впливають на психічне здоров'я та добробут людини. Це підходить в особливостях роботи з думками, що допомагає клієнтам змінити свої емоційні реакції та покращити якість свого життя.

Розглянемо методи та техніки корекції автоматичних думок у когнітивно-поведінковій терапії.

Першим пунктом роботи над негативними автоматичними думками у парадигмі когнітивно-поведінкової терапії є саме розпізнавання цих негативних автоматичних думок. Збільшення усвідомленості негативних автоматичних думок є першим кроком до їх зміни.

Перш за все, потрібно розпізнати негативні автоматичні думки та спробувати довести їх до логічного завершення, бо часто думки особистості засновані на необґрунтованих припущеннях, які приймаються без замислення. Знаходження доказів-проти-доказів може допомогти зняти емоційне навантаження з цих думок і реалістичніше оцінити ситуацію[38].

Аарон Бек завжди акцентував на важливості відкритості, безсудовності та внутрішньої чесності у процесі усвідомлення думок.

Ключовим аспектом усвідомлення негативних автоматичних думок є безсудовне спостереження за ними. Особистість не має засуджувати себе за ці думки, а навпаки - розуміти, що вони є результатом певних життєвих досвідів і переконань[33].

Дуже часто автоматичні думки людини є настільки неприємними, що важко визнати їх своїми.

Усвідомлення негативних автоматичних думок - це внутрішній процес, який вимагає часу та практики, приймаючи свої думки з відкритістю та безсудовністю з'являється можливість розширити розум і надати можливість знаходити більш позитивні та реалістичні перспективи[33].

Прийняття та присвоєння собі своїх власних думок надає змогу до переходу на наступний рівень роботи над деструктивними думками, а саме пошук альтернативних думок.

Альтернативна думка - це нова, більш об'єктивна і позитивна перспектива, яка заміщує негативну автоматичну думку. В КПТ альтернативні думки є ключовим інструментом для зміни негативних мисленневих шаблонів, що сприяють депресії, тривожності та іншим психологічним проблемам.

Коли людина усвідомлює свої негативні автоматичні думки, вона може почати працювати над розвитком альтернативних думок, які були б кращими та реалістичнішими заміниками.

Наприклад, якщо негативна автоматична думка звучить "Я ніколи не зможу це зробити", альтернативна думка може бути "Можливо, це вимагатиме часу та зусиль, але я можу спробувати і робити крок за кроком". Це дозволяє змінити переконання про себе та свої можливості, що може вплинути на емоційний стан і поведінку.

Важливо наголосити, що альтернативні думки мають бути достатньо зрозумілими та змістовними, такими, у які вам легко повірити чи хоча б допустити вірогідність того що вони можуть бути правдивіші та правильніше за вашу першу деструктивну думку. Денніс Грінберг наголошував, що альтернативні думки повинні бути збалансованими, не занадто оптимістичними і не занадто песимістичними, необхідно зосереджуватися на реалістичних поглядах на ситуацію і можливостях[38].

Після того як було сформовано альтернативні думки на протигагу негативним автоматичним думкам надважливим етапом на шляху до заміщення

деструктивних думок конструктивними буде пошук доказів правдивості та обґрунтованості альтернативних думок або етап «докази проти доказів», тобто розуміючи що клієнт роками живе з певними негативними автоматичними думками ми усвідомлюємо, що у нього на підсвідомості є певні «докази», що змушують його цілком та повністю вірити та приймати свої деструктивні думки за інстинту і лише сформувані альтернативні думки недостатньо, важливо щоб докази, що підтверджують логічність, змістовність та правдивість альтернативної думки були вагомішими від доказів, що були підґрунтям для формування негативної автоматичної думки.

Вільям Кнаус та Альберт Елліс зазначали, що під час роботи з альтернативними думками необхідно бути відкритими до пошуку доказів, які підтверджують нові переконання особистості, бо це у свою чергу здатно допомогти впевнитися у тому, що можна довіряти новим думкам, підвищити впевненість у них та перейти до позитивних змін життя[36].

Закріплення альтернативних думок є останнім та можливо найважчим етапом у когнітивно-поведінковій терапії деструктивних думок, оскільки займає найбільше часу та потребує значних зусиль, розвитку самосвідомості, достатньої мотивації та постійної практики.

Задля прискорення результату і швидшого вкорінення альтернативних думок у підсвідомості людина може обговорювати свої нові переконання та усвідомлення з друзями, близькими, психологом та ще більше поглиблювати віру у нові мисленнєві шаблони. Необхідно практикувати використання нових думок у повсякденному житті, випробовувати їх на різних життєвих ситуаціях та спостерігати за результатом, тобто відстежувати нові емоційні реакції, зміну поведінки та щонайважливіше нові результати ваших дій. Важливо не поспішати та визнавати, що навіть найменші кроки ведуть до грандіозних змін у житті та з часом нагороджують омріяними результатами.

**Використання мобільних додатків для реструктуризації негативних автоматичних думок у методі когнітивно-поведінкової терапії.**

В своєму дослідженні я маю намір використати український додаток «**Be Alive**», який було розроблено задля роботи з деструктивними думками, розвитку емоційного інтелекту, зниження рівню стресу. Основою методу, який використано у додатку так само я метод реструктуризації негативних автоматичних думок з когнітивно-поведінкової терапії.

**Зміна патернів мислення у додатку відбувається за такою схемою:**

### **Етап 1**

Людині необхідно виписати негативну думку, яка пригнічує її емоційний стан та вказати ступінь її віри у цю думку від 1 до 10.

Приклад: Я буду бідним все життя

Ступінь віри: 6

### **Етап 2**

Подивіться на цю думку зі сторони, неначе ви дослідник і хочете перевірити певну гіпотезу.

Напишіть 3 докази «ЗА»:

Наприклад:

- Зараз в мене мало грошей
- Вже декілька років знаходжуся у скрутному фінансовому становищі
- Мій дохід не стабільний

Напишіть 3 докази «ПРОТИ»:

- Колись я заробляв достатньо грошей
- Раніше гроші давалися мені легко
- В мене є заняття і навички, які можуть багато коштувати

### **Етап 3**

Якою могла б бути більш підтримуюча Вас думка, яка збільшує рівень гармонії та вселяє надію?

Наприклад: Гроші нестабільна річ, їх обсяги не постійні і якщо зараз їх мало, то не назавжди, це можна змінити



Докази «За» альтернативну думку:

Наприклад:

- Є багато прикладів збагачення після бідності
- Колись я вже мав високий дохід
- Життя довге і буде багато можливостей змінити фінансову ситуацію на

краще

Вказати ступінь віри у цю думку від 1 до 10.

Наприклад: 8

#### **Етап 4**

Вказати наскільки ви тепер вірите у свою першочергову думку за шкалою від 1 до 10.

Наприклад: 3.

Такий метод допомагає виділити час на розмірковування над власними негативними думками, оцінити наскільки глибока віра особистості в ці думки, пошукати підтвердження та спростування цих думок, згенерувати у своїй свідомості альтернативну думку та підтримати її показами, тим самим знизити віру у першочергову негативну автоматичну думку, яка мала деструктивний вплив на емоційний стан особистості та наблизитися до заміни НАД на альтернативну, більш конструктивну та підтримуючу думку.

У своєму дослідженні я прагну відслідкувати яким чином використання додатку протягом тижня вплине на швидкість усвідомлення особистістю її негативних думок та чи почнеться формування навички аналізу та реструктуризації негативних автоматичних думок за допомогою формування альтернативних думок та пошуку підтверджуючих аргументів.

#### **Практичні поради щодо зниження ригідності мислення:**

- Розширення перспектив: Спробуйте розглядати ситуації, проблеми та завдання з різних кутів зору. Вивчення різних підходів може допомогти змінити вашу точку зору і зробити мислення більш гнучким.

- Відкритість до нового: Активно пізнавайте нові ідеї, концепції та інформацію. Читайте книги, слухайте лекції, спілкуйтеся з людьми, які мають різний досвід та думки.

- Постановка запитань: Здавайте собі запитання типу "Чому?", "Якби?", "Що, якщо?". Це допоможе розкрити різні можливості та поглибити розуміння ситуацій.

- Експерименти та інновації: Не бійтеся впроваджувати нові підходи та спробувати нестандартні рішення. Відкритість до експериментів може розширити ваші здібності та зменшити ригідність.

- Обговорення з іншими: Обмінюйтеся думками та ідеями з колегами, друзями чи сім'єю. Відкрите обговорення може викликати нові погляди та сприяти більш гнучкому мисленню.

- Розвиток творчості: Займайтеся творчою діяльністю, такою як малювання, музика, письмо. Це може сприяти розвитку гнучкості мислення та уяви.

- Медитація та міндфулнес: Практикуйте медитацію або методи міндфулнесу для зосередження на поточному моменті та зниження ступеня ментальної напруги, що може сприяти гнучкому мисленню.

- Спробуйте щось нове: Візьміть участь у заходах або активностях, які ви раніше не випробовували. Це допоможе розширити ваші горизонти та змінити звичний спосіб мислення.

- Самокритика та рефлексія: Регулярно оцінюйте свої думки та переконання. Питайте себе, чому ви думаєте так, і чи може існувати інший підхід.

- Розвиток адаптивних стратегій: Навчіться використовувати різні підходи до різних ситуацій. Не залишайтеся на одному шляху, коли існують альтернативи.

Використання методики Струпа задля підвищення гнучкості мислення. Методика "Струпа" представляє собою інструмент для діагностики когнітивного стилю, відомого як гнучкість/ригідність когнітивного контролю. Цей когнітивний стиль вказує на ступінь суб'єктивної складності у зміні способів обробки інформації в умовах когнітивного конфлікту. Ригідний контроль свідчить про труднощі в переході від вербальних функцій до сенсорно-перцептивних через

низьку автоматизацію останніх, тоді як гнучкий контроль характеризується відносною легкістю такого переходу завдяки високому рівню автоматизації.

Класичний тест Струпа складався з трьох стимульних карт:

1. Карта слів, друкованих чорною фарбою.
2. Карта кольорів, представлених у вигляді квадратів.
3. Карта слів, друкованих шрифтом, не відповідним значенням кольорів.

На картках використовувались п'ять кольорів та слів: "червоний," "синій," "зелений," "коричневий" та "фіолетовий." Слова та кольори на білих картках були впорядковані у вигляді матриці з 10 рядків і 10 стовпців. Кожен з п'яти кольорів (або слів) зустрічався двічі в кожному рядку та кожному стовпці, але вони не повторювалися підряд і не утворювали систематичних послідовностей. Слова з шрифтом, що не відповідав значенню кольорів, друкувалися однаковою кількістю разів кожним з чотирьох інших кольорів (наприклад, слово "червоний" друкувалося однаковою кількістю разів червоним, синім, зеленим, коричневим і фіолетовим кольорами).

За цими стимулами випробуванним пропонувались наступні завдання:

Читання назв кольорів, друкованих чорним шрифтом (ЧНКч).

Назва кольорів (НК).

Читання назв кольорів, де колір шрифту відрізняється від значення слів (ЧНКo).

Назва кольору слова, де колір шрифту відрізняється від значення слова (НКCo).

У вказаному порядку випробуваному потрібно було називати вслух кольори шрифту або читати слова на картці по рядках зліва направо якомога швидко і без помилок. У разі виникнення помилки випробуваний самостійно виправляв її, якщо помічав, або після вказівки експериментатора.

Показником ефективності виконання завдання служило середнє значення (по групі випробуваних) часу вимови вслух усіх стимулів на картці (зазвичай 100):  $t(\text{ЧНКч})$ ,  $t(\text{НК})$ ,  $t(\text{ЧНКo})$  та  $t(\text{НКCo})$ . Була виявлена значуща інтерференція, яку

справляли несумісні значення слів на називання кольорів шрифту цих слів ( $t(\text{HKCo}) \gg t(\text{HK})$ ) — цей ефект тепер відомий як ефект Струпа (Stroop Effect).

Інтерференційний вплив кольорів шрифту на читання слів, навпаки, був незначним ( $t(\text{ЧНКo}) - t(\text{ЧНКч})$ ). Струп також зауважив, що багатоденна тренування назв кольорів шрифту слів знижує інтерференційний вплив значень слів на кольори шрифту згідно з кривою навчання, проте підвищує інтерференційний вплив кольорів шрифту на значення слів.

Експеримент Струпа був предметом численних модифікацій, спрямованих на дослідження різних аспектів сприйняття та когнітивної інтерференції. Однією зі змін було використання різних словесних та кольорових стимулів, таких як слова "красний," "зелений," "синій" і "жовтий," в поєднанні з відповідними кольорами, на картках зі зміненими фонами та формою представлення. Деякі модифікації включали в себе випадковий розташування стимулів на картках, інші додавали додаткові стимули для дослідження більш складних аспектів інтерференції. Ці модифікації дозволили вченим покращити розуміння ефекту Струпа і його застосування у різних дослідженнях когнітивних процесів та сприйняття.

Сам Гарольд Струп, розглядаючи отримані результати, робив наступний висновок: "Зв'язки, що виникли між словесними стимулами та реакцією читання, здаються більш стійкими, ніж ті, які виникли між кольоровими стимулами та реакцією на їх назву. Якщо ці асоціативні зв'язки справді виникають в результаті тренування, і різниця у їхній міцності віддзеркалює різницю в практичному використанні читання слів та назви кольорів, то можна логічно припустити, що різницю між швидкістю читання слів і швидкістю назви кольорів можна пояснити відмінністю в тренуваності цих двох видів дій. Словесні стимули асоціюються з різними видами реакцій, такими як захоплення, назва, досягнення, уникнення та інші."

Цей висновок базувався на результатах власних досліджень Струпа, а також на теоретичних підходах, які намагалися пояснити перевагу швидкості читання слів над процесом назви відповідних словам об'єктів. Джеймс МакКін Кеттелл, який відзначив цей цікавий факт ще у 1886 році, запропонував досить сучасне

тлумачення, яке залишається актуальним і сьогодні. Він зауважував, що це пояснюється тим, що асоціація між ідеєю та назвою в разі слів і букв настільки часто відбувається, що цей процес відбувається автоматично, тоді як в разі кольорів та зображень доводиться свідомо та зусиллями вибирати назву.

Такі інтерпретації Кеттелла, які ґрунтувались на поняттях автоматичності та свідомості, справді вплинули на багатьох психологів у різні періоди часу.

Проте варто відзначити, що існували і інші підходи до вирішення обговорюваних проблем, окрім погляду на автоматичність процесу читання слів та різниці в тренуванні читання слів та назви кольорів. Наприклад, Холлінгворт (1915) припускав, що читання слів вимагає лише артикуляції, в той час як назва кольору, разом з артикуляцією, вимагає також використання асоціацій. Гарретт та Леммон (1924) висловлювали думку, що назва кольору займає більше часу через фактор інтерференції.

Також, важливо враховувати, що задача Струпа стала предметом дослідження в широкому спектрі психологічних дисциплін, і необхідно враховувати різні контексти, в яких вона використовується. У 1965 році Дженсен провів факторний аналіз багатьох показників виконання завдання Струпа, запропонованих різними дослідниками, і це дослідження дозволило виділити різні фактори, які впливають на виконання завдання. Це свідчить про багатогранність явища та необхідність розглядати його в різних контекстах та аспектах.

Усі дослідження та тлумачення свідчать про складність і магнітуду проблеми, пов'язаної з завданням Струпа, і заохочують нас розглядати її з різних точок зору. Дженсен показав, що існують різні аспекти виконання цього завдання, і їх не можна повністю пояснити на основі одного-єдиного механізму. Це свідчить про складність когнітивних процесів, що відбуваються під час виконання завдання Струпа.

Подібні дослідження також показують, що підходи до розуміння когнітивних процесів можуть бути досить різними, і вони можуть еволюціонувати з часом. Переглядаючи історію досліджень в цьому контексті, ми бачимо, як різні психологи розвивали та коригували свої теорії на основі нових даних та підходів.

Також важливо підкреслити, що завдання Струпа стало не лише об'єктом наукового дослідження, але і інструментом для дослідження різних аспектів психології. Варіації завдання Струпа використовуються для вивчення інтерференції, тренування, швидкості та інших аспектів когнітивних процесів.

Усі ці різноманітні дослідження та підходи надають нам глибше розуміння того, як ми сприймаємо та реагуємо на різні види стимулів, а також як когнітивні процеси функціонують у нас у різних ситуаціях. Розглядаючи це питання з різних кутів зору, ми можемо розвивати більш повне та глибше розуміння людського пізнання та сприйняття.

**Мета методики:** виявити готовність людини до змін, оцінити її можливість до пристосування до нових обставин та зміни патернів мислення та поведінки.

**Процедура проведення:** Дослідник послідовно презентує три картки особі, яка проходить тест:

На першій картці – сто слів, які позначають назви чотирьох основних кольорів (інструкція: прочитати слова якомога швидше).

На другій картці – сто різнокольорових зірочок тих самих чотирьох кольорів (інструкція: назвати кольори зірочок якомога швидше).

На третій картці – сто назв кольорів, які не відповідають кольору чорнил, якими написано кожне слово. Наприклад, слово "червоний" написано жовтими чорнилами, слово "синій" – зеленими і так далі (інструкція: назвати кольори, якими написано кожне слово якомога швидше).

### **Обробка результатів та інтерпретація:**

Інтерпретація тесту допомагає виявити ступінь ригідності особистості в одному з трьох варіантів: мобільний, проявляє риси ригідності і мобільності або ригідний.

Показник жорсткості/гнучкості когнітивного контролю: різниця в часі виконання третьої (кольорові слова) та другої (кольори) карток у вигляді  $T3 - T2$ . Чим більше ця різниця, тим більше виражений ефект інтерференції і, відповідно, більш виражена жорсткість (обмеженість, жорсткість) пізнавального контролю.

Як можна помітити, інтерференція в даному випадку є результатом конфлікту мовленнєвих (словесних) та сенсорно-перцептивних функцій: особа, яка проходить тест, повинна ігнорувати (піддушувати) значення слова і називати колір, який вона бачить. Низька інтерференція свідчить про здатність гальмувати більш сильні за своєю природою вербальні функції на користь сприймання кольору, а висока інтерференція свідчить, що особа має труднощі у відокремленні значення слова від очевидного сприйняття.

Методика Струпа надає можливість отримати додатковий показник "словесності", запропонований Д. Броверманом. Цей показник визначається як відношення часу виконання другої (кольори) та першої (слова) картки у формі T2/T1. Високі значення цього показника свідчать про переважання словесного способу обробки інформації, низькі - сенсорно-перцептивного. Показник інтерференції Броверман інтерпретується як міру автоматизації пізнавальних функцій (ступінь їх незалежного функціонування).

Методика Струпа широко використовується в психології. Також актуальні Струп-тести для розвитку навиків швидкочитання у дітей. Вони визначають гнучкість когнітивного мислення (сприйняття, пам'ять, прийняття рішень, мислення та уявлення). Чим швидше людина може перемикає між двома формами сприйняття, тим краще працюють когнітивні функції.

Дуже часто тест Струпа використовується для розвитку та тренування мозку з метою формування нових синаптичних зв'язків, що в свою чергу сприяє розвитку когнітивних функцій.

Кілька років тому картки з тестом Струпа використовувалися спецслужбами, які займалися виявленням шпигунів. Люди під прикриттям пам'ятали свою легенду, але видали себе підсвідомо при проходженні цього тесту.

Також метод Струпа застосовується для оцінки пошкоджень мозку, наслідків черепно-мозкової травми та дослідження пацієнтів з деменцією, хворобою Альцгеймера, Хантингтона.

Педагоги використовують Струп-тести для навчання швидко читанню з метою навчання учнів швидко сприймати нову інформацію, зосередження уваги, максимально ефективного використання всіх відділів свого мозку.

Отже, варто взяти до уваги методику Струпа та тренувати мозок, покращувати когнітивні можливості мозку, розвивати пластичність мислення, що у свою чергу допоможе особистості більш критично сприймати реальність, мислити ширше та знизити частоту прояву негативних автоматичних думок, як наслідок зниження ригідності мислення.



## ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу наукових першоджерел було визначено основні підходи до виявлення та терапії негативних автоматичних думок у когнітивно-поведінковій терапії, було визначено причини та механізм виникнення НАД. Відомо, що негативні автоматичні думки є важливим компонентом психічного стану людини. Вони мають свою психологічну та когнітивну основу, що робить їх важливим об'єктом для вивчення та розуміння в контексті психотерапії та праці з емоційними розладами.

2. Констатовано, що при терапії негативних автоматичних думок рідко враховується ригідність мислення, тому було розглянуто вплив ригідності мислення на формування та частоту прояву негативних автоматичних думок, задля поліпшення ефективності терапії та пошуку нових підходів у роботі з негативними автоматичними думками при когнітивно-поведінковій терапії. Нами було виявлено механізм виникнення негативних автоматичних думок та проаналізовано вірогідність впливу ригідності мислення на частоту та силу прояву негативних автоматичних думок.

3. За даними проведеного емпіричного дослідження бачимо, що найбільша частота прояву та вираженість негативних автоматичних думок спостерігається серед людей з ригідністю мислення, а найрідше негативні автоматичні думки проявляються у людей, що демонструють риси ригідності та мобільності, проте варто зауважити, що частота прояву негативних автоматичних думок у людей з мобільним типом мислення менша ніж у людей з ригідним типом мислення, але більша ніж у людей, що проявляють риси ригідності та мобільності. Відсутність прояву негативних автоматичних думок найчастіше спостерігається серед людей з мобільним типом мислення, а найрідше негативні автоматичні думки відсутні серед людей, що проявляють риси ригідності та мобільності, проте варто зауважити що відсутність негативних автоматичних думок серед людей з ригідним типом мислення спостерігається рідше ніж серед людей з мобільним типом мислення. Задля отримання чітких результатів взаємозалежності між

ригідністю мислення та вираженістю негативних автоматичних думок було проведено кореляційний аналіз на Пірсоном, завдяки якому було встановлено коефіцієнт кореляції між показниками 0,03, тобто вплив ригідності мислення на силу прояву негативних автоматичних думок відсутній. Таким чином робимо висновок, що ригідність мислення не пов'язана прямопропорційно з вираженістю негативних автоматичних думок, проте певний вплив все ж таки спостерігається та розвиток мобільності мислення у будь якому випадку корисний з терапевтичної точки зору.

4. Рекомендовано при роботі з негативними автоматичними думками у когнітивно-поведінковій терапії сконцентруватися на методі реструктуризації негативних автоматичних думок та приділяти найбільшу увагу саме когнітивній складовій, а саме йти шляхом ідентифікації негативних думок, потім використання доказів проти доказів для розуміння наскільки виявлена думка конструктивна, далі створювати альтернативну думку на зміну негативній, доводити її доцільність, експериментувати з альтернативною думкою, тобто пробувати її використання у повсякденні та спостерігати як змінюватимуться зовнішні обставини та почуття, на завершальному етапі створювати нові патерни поведінки на основі альтернативних думок.

Отже, за результатами наукового-дослідницької роботи рекомендовано при роботі з негативними автоматичними думками у когнітивно поведінковій терапії сконцентруватися на методі реструктуризації мислення, проте як допоміжне використовувати розвиток мобільності мислення особистості за тими методами, які були наведені у методичних рекомендаціях, також використовувати в роботі з негативними автоматичними думками мобільні додатки, задля полегшення роботи з клієнтом та прискорення отримання результатів від роботи. Комплексний підхід та урахування більшої кількості факторів, використання нових методик надасть можливість поліпшення результативності практичної роботи.

## Список використаних джерел

- 1.Аддіс М. та Мартелл К. Подолання депресії крок за кроком: Новий підхід активації поведінки для повернення життя, 2004. - 123-124с.
- 2.Бек А. В'язні ненависті. Когнітивна основа гніву, ворожості та насильств, 2022. - 91-92с.
- 3.Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнітивна терапія депресії, — 2003.- 44с.
- 4.Бек А. Когнітивна терапія і емоційні розлади, 1976. - 44с.
- 5.Бек А. Розум керує настроєм. Зміни свої думки, звички, здоров'я, життя, 2019. - 82с.
- 6.Бек А. Тривога та занепокоєння. Когнітивно-поведінковий підхід. Видавництво «Вільямс», 2019. - 105-106с.
- 7.Бек Дж. Когнітивно-поведінкове лікування викликів, 2005. - 94-96с.
- 8.Бек Дж. Когнітивно-поведінкова терапія: Основи та більше, 2011. -42-44с.
- 9.Бернс Д. Посібник зі становища краще: Змініть своє самопочуття, змінивши спосіб мислення, 1989. - 32-33с.
- 10.Бернс Д. Чудово почуватися: Нова терапія настрою, 1980. - 103-104с.
- 11.Венцель Е. , Браун Г. та Бек А. Когнітивно-поведінкове лікування для пацієнтів з суїцидальними ризиками: Наукові та клінічні застосування, 2009. - 65-68с.
- 12.Вільямс М. , Тіздейл Д. , Сігал З. та Кабат-Зінн Дж. Розумний шлях через депресію: Звільнення від хронічного незадоволення, 2007. - 115с.
- 13.Гофманн С. Когнітивно-поведінкова терапія соціального тривожного розладу: Евіденційно обґрунтовані та специфічні для розладу методи лікування, 2014. - 135-136с.
- 14.Грінбергер Д. та Падескі К. Розум понад настрої, друге видання: Змініть своє самопочуття, змінивши спосіб мислення, 2015. - 211-213с.
- 15.Добсон К. Посібник з когнітивно-поведінкових терапій, 2009. - 167-168с.
- 16.Елліс А. та Беккер І. Ключ від усіх емоцій. Шлях до щастя та спокою, 2022. - 22-23с.

- 17.Елліс А. та Дойл А. Заспокойся. Контролюй тривогу доки вона не почала контролювати тебе, 2021. - 30-32с.
- 18.Елліс А. та Драйден У. Практика раціонально-емоційної поведінкової терапії, 2002. -31с.
- 19.Елліс А. та Ландж А. Емоції. Не дозволяй обставинам та оточуючим грати на нервах, 2021. - 55с.
- 20.Елліс А. та Харпер У. Розум або почуття, 2021. - 70-71с.
- 21.Зайферт К. та Блек Бекер К. Когнітивно-поведінкова терапія ПТСР: Підхід з розробки випадку, 2007. - 17-18с.
- 22.Кларк Д. та Бек А. Посібник з подолання тривожності і переживань: Когнітивно-поведінковий підхід до вирішення, 2011. - 82-86с.
- 23.Кнаус В. та Елліс А. . Когнітивно-поведінковий посібник з лікування депресії, 2006. - 41-44с.
- 24.Лайнхан М. . Когнітивно-поведінковий підхід до лікування граничної розладності особистості, 1993. - 22-25с.
- 25.Ліхі Р. Техніки когнітивної терапії: Посібник для практикуючих, 2003. - 132-135с.
- 26.Романчук О.// Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності// Нейронews 4 (39), - 2012. - 28-29с.
27. Ріггенбах Дж. Інструментарій когнітивно-поведінкової терапії: Посібник для клієнтів та клініків, 2012. - 15-16с.
- 28.Сігал З. , Вільямс Дж. та Тіздейл Д. Міндфульність-побудована когнітивна терапія депресії, 2002. - 211-214с.
- 29.Столін В.В., Шмельов А. Г. Практикум з психодіагностики. Диференційна психометрика, 1984. - 40с.
- 30.Фрімен А. Когнітивна психотерапія розладів особистості ,2017. - 107-108с.
- 31.Янг Дж. , Клоско Дж. та Вейшар М. Когнітивна терапія розладів особистості: Посібник для терапевтів, 2003. - 45-46с.

32. Beck, J.S. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. — LLC "I.D. Williams", 2006. - 114p.
33. Beck J. , Beck A. *Cognitive Behavioral Therapy: Basics and Beyond* —The Guilford Press, 2020. - 45p.
34. Burns D. *Feeling Good: The New Mood Therapy*. — Publisher New American Library - 2015 - 38p.
35. Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical psychology review*, 26(1), 17-31p.
36. Ellis A., Knaus W. *The Cognitive Behavioral Workbook for Depression: A Step-by-Step Program* — New Harbinger Publications, 2012. 61-62p.
37. Gloster, A. T., Rinner, M. T., Ioannidis, K., Bader, K., & Gerlach, A. L. (2014). A randomized controlled clinical trial of the efficacy of cognitive-behavioral therapy and self-help for perfectionism. *Behavior research and therapy*, 63, 104-111p.
38. Greenberg D., Pedeski K. *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*— The Guilford Press, 2015. - 68p.
39. Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440p.
40. Ilardi S. *The Depression Cure: The 6-Step Program to Beat Depression without Drugs* —Paperback, 2010. - 42-44p.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Тест Елліса на наявність та виразність негативних автоматичних думок [18].

**Мета методики:** діагностика наявності та виразності негативних автоматичних думок у особистості.

**Процедура проведення:** людині надається бланк тесту у друкованному або електронному форматі, у якому наведено 50 тверджень, до яких потрібно обрати власне ставлення у одному з трьох варіантів:

А - повністю погоджуюся;

Б - не певен(-на);

В - повністю не згоден(-на).

**Твердження, наведені в опитувальнику:**

1. Мати справу з деякими людьми може бути неприємно, але це ніколи не буває жахливо.
2. Коли я в чомусь помиляюся, то часто говорю собі: «Мені не слід було цього робити».
3. Люди, безперечно, повинні жити за законами.
4. Немає нічого такого, чого я «не виношу».
5. Якщо мене ігнорують або я почуваюся незграбним на вечірці, то в мене знижується відчуття власної цінності.
6. Деякі ситуації у житті справді абсолютно жахливі.
7. У деяких питаннях я, безумовно, повинен бути більш компетентним.
8. Моїм батькам слід бути більш стриманими у вимогах до мене.
9. Існують речі, які я не можу винести.
10. Моє почуття «власної цінності» не підвищується, навіть якщо у мене є справді великі успіхи у навчанні чи роботі.
11. Деякі діти поводяться дійсно жахливо.

12. Я не повинен був робити кілька очевидних помилок у моєму житті.
13. Якщо мої друзі пообіцяли зробити для мене щось важливе, вони не зобов'язані виконувати свої обіцянки.
14. Я не можу мати справу з моїми друзями чи дітьми, якщо вони поведуться безглуздо, дико чи неправильно в тій чи іншій ситуації.
15. Якщо оцінювати людей з того, що вони роблять, їх можна розділити на «хороших» і «поганих».
16. Бувають такі періоди у житті, коли трапляються справді жахливі речі.
17. У житті немає нічого такого, що я дійсно повинен робити.
18. Діти повинні зрештою навчитися виконувати свої обов'язки.
19. Іноді я просто не в змозі винести мої низькі досягнення у навчанні та на роботі.
20. Навіть коли я роблю серйозні помилки і роблю боляче оточуючим, моя самоповага не змінюється.
21. Це було б жахливо, якби я не зміг досягти прихильності людей, яких я люблю.
22. Мені б хотілося краще вчитися або працювати, проте немає жодних підстав вважати, що я повинен домагатися цього будь-що.
23. Я переконаний, що люди, безумовно, не повинні погано поводитися в громадських місцях.
24. Я просто не виношу сильного тиску на мене чи стресу.
25. Схвалення чи несхвалення моїх друзів чи членів моєї родини не впливає на те, як я оцінюю себе.
26. Було б шкода, але не страшно, якби хтось із членів моєї родини мав би серйозні проблеми зі здоров'ям.
27. Якщо я вирішив зробити щось, я обов'язково маю зробити це дуже добре.
28. Загалом, я нормально ставлюся до того, що підлітки поведуться інакше, ніж дорослі, наприклад, пізно прокидаються вранці або розкидають книжки чи одяг на підлозі у своїй кімнаті.
29. Я не виношу деяких речей, які роблять мої друзі чи члени моєї родини.

30. Той, хто постійно грішить або приносить зло оточуючим, – погана людина.

31. Було б жахливо, якби хтось із тих, кого я люблю, захворів на психічне захворювання і опинився б у психіатричній лікарні.

32. Я маю бути абсолютно впевненим, що все йде добре в найважливіших сферах мого життя.

33. Якщо для мене це важливо, мої друзі повинні прагнути зробити все, про що я попрошу їх.

34. Я легко переношу неприємні ситуації, в які потрапляю, як і неприємне спілкування зі знайомими.

35. Від того, як мене оцінюють оточуючі (друзі, керівники, вчителі, викладачі), залежить, як я оцінюю самого себе.

36. Це жахливо, коли мої друзі поведуться погано та неправильно у громадських місцях.

37. Я точно не маю робити деякі помилки, які я продовжую робити.

38. Я не вважаю, що члени моєї сім'ї повинні діяти саме так, як мені заманеться.

39. Це зовсім нестерпно, коли все йде не так, як мені хочеться.

40. Я часто оцінюю себе за своїми успіхами на роботі та у навчанні або за своїми соціальними досягненнями.

41. Це буде жахливо, якщо я зазнаю повного краху в роботі чи навчанні.

42. Я як людина не повинен бути кращим, ніж я є насправді.

43. Безперечно існують деякі речі, які оточуючі люди не повинні робити.

44. Іноді (на роботі або у навчанні) люди роблять вчинки, яких я зовсім не виношу.

45. Якщо у мене виникають серйозні емоційні проблеми або я порушую закони, моє почуття власної цінності знижується.

46. Навіть дуже погані, огидні ситуації, в яких людина зазнає невдачі, втрачає гроші або роботу, не є жахливими.



47. Є кілька суттєвих причин, чому я не повинен робити помилок у школі чи на роботі.

48. Безсумнівно, що члени моєї сім'ї повинні краще піклуватися про мене, ніж вони це іноді роблять.

49. Навіть якщо мої друзі поведуться інакше, ніж я від них очікую, я продовжую ставитися до них з розумінням та прийняттям.

50. Важливо навчати дітей тому, щоб вони були «хорошими хлопчиками» та «хорошими дівчатками»: старанно навчалися у школі та заробляли схвалення своїх батьків.

### **Ключ до тесту А.Елліса**

Необхідно виставити бали за кожну відповідь:

А - 1 бал;

Окрім питань - 1,4,13,17,20,22,25, 26,28,34,38,42, 46, 49 – для них 3 бали;

Б - 2 бали;

В - 3 бали;

Окрім питань - 1,4,13,17,20,22,25, 26,28,34,38,42, 46,49 – для них 1 бал.

Обробка результатів методики А. Елліса

Необхідно підсумувати відповіді за кожною шкалою:

Катастрофізація – 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46;

Зобов'язання щодо себе – 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47;

Зобов'язання щодо інших – 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48;

Самооцінка і раціональність мислення – 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50;

Фрустраційна толерантність – 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49.

### **Розшифрування отриманих результатів**

Менш 15 балів – яскраво виражена наявність ірраціональних установок, що ведуть до стресів.

Від 15 до 22 – Наявність ірраціональної установки. Середня ймовірність виникнення та розвитку стресу.

Більше – 22 –Ірраціональні установки відсутні.

Вивчення ролі негативних автоматичних думок у формуванні психічних розладів є актуальним напрямком психологічних досліджень. Виявлення факторів, що впливають на їх виникнення та розвиток, дозволяє створити більш ефективні підходи у лікуванні депресії та тривожних розладів.

## ДОДАТОК Б

### Опитувальник Шмельова на ригідність мислення [29].

**Мета методики:** виявити готовність людини до змін, оцінити її можливість до пристосування до нових обставин та зміни патернів мислення та поведінки.

**Процедура проведення:** людині надається бланк тесту у друкованому або електронному форматі, у якому наведено 50 тверджень, до яких потрібно обрати власне ставлення у одному з двох варіантів варіантів «так» або «ні».

#### **Твердження, наведені в опитувальнику:**

1. Корисно читати книги, які містять думки, протилежні моїм власним.
2. Мене дратує, коли відволікають від важливої роботи (наприклад, просять поради).
3. Свята потрібно відзначати з родичами.
4. Я можу бути у дружніх стосунках з людьми, чії вчинки не схвалюю.
5. У грі я волюю вигравати.
6. Коли я спізнюся кудись, я не в змозі думати ні про що інше, крім як швидше доїхати
7. Мені важче зосередитися, ніж іншим
8. Я багато часу приділяю тому, щоб усі речі лежали на своїх місцях.
9. Я дуже напружено працюю
10. Непристойні жарти нерідко викликають у мене сміх
- 11 Впевнений(а), що за мною спиною про мене кажуть.
12. Мені легко заперечити.
13. Я волюю ходити відомими маршрутами.
14. Все своє життя я суворо дотримуюся принципів, заснованих на почутті обов'язку.
15. Часом мої думки проносяться швидше, ніж я встигаю їх висловлювати
16. Буває, що чиясь безглузда помилка викликає в мене сміх.
17. Буває, що мені на думку приходять погані слова, часто навіть лайки, і я не можу ніяк їх позбутися.

18. Я впевнений(а), що за моєї відсутності про мене говорять.
19. Я спокійно виходжу з дому, не турбуючись про те, чи замкнені двері, чи вимкнено світло, газ тощо.
20. Найважче для мене у будь-якій справі – це початок.
21. Я завжди стримую свої обіцянки.
22. Не можна суворо засуджувати людину, яка порушує формальні правила.
23. Мені часто доводилося виконувати розпорядження людей, які значно менше знають, ніж я.
24. Я не завжди говорю правду.
25. Мені важко зосередитися на будь-якій задачі чи роботі.
26. Дехто налаштований проти мене.
27. Я люблю доводити розпочате остаточно.
28. Я завжди намагаюся не відкладати на завтра те, що можна зробити сьогодні.
29. Коли я йду чи їду вулицею, я часто помічаю зміни в навколишній обстановці – підстрижені кущі, нові рекламні щити тощо.
30. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
31. Іноді знайомі жартують з моєї акуратності і педантичності.
32. Якщо я не прав(а), я не серджуся.
33. Зазвичай мене насторожують люди, які ставляться до мене більш дружелюбно, ніж я очікував.
34. Мені важко відволіктися від розпочатої роботи навіть ненадовго.
35. Коли я бачу, що мене не розуміють, я легко відмовляюся від наміру щось довести.
36. У важкі моменти я вмію подбати про інших.
37. У мене потяг до зміни місць, і я щасливий, коли блукаю десь або подорожую.
38. Мені нелегко перейти на нову справу, але потім, розібравшись, я справляюся з ним краще за інших.
39. Мені подобається детально вивчати те, чим займаюся.

40. Мати чи батько змушували мене підкорятися навіть тоді, коли я вважав цей нерозумним.

41. Я вмію бути спокійним і навіть трохи байдужим, побачивши чуже нещастя.

42. Я легко перемикаюся з однієї справи на іншу.

43. З усіх думок щодо спірного питання лише одна справді є вірною.

44. Я люблю доводити свої вміння та навички до автоматизму.

45. Мене легко захопити новими витівками.

46. Я намагаюся домогтися свого всупереч обставинам.

47. Під час монотонної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом погіршує результат.

48. Люди часом заздряють моєму терпінню та скрупульозності.

49. Надворі, у транспорті я часто розглядаю навколишніх людей.

50. Якби люди не були налаштовані проти мене, я б досяг(ла) у житті набагато більшого.

#### **Ключ до тесту на ригідність:**

Про ригідність говорить відповідь "ні" - у питаннях 1, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 18, 20, 23, 26, 27, 30, 31, 33, 34, 38, 39, 40, 43, 44, 46, 48, 50.

І відповідь "так" - у питаннях 2, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 25, 28, 29, 32, 35, 36, 37, 41, 42, 45, 47, 49.

#### **Інтерпретація методики вимірювання ригідності:**

Від 0 - 13 - мобільний;

14 - 27 - виявляє риси ригідності та мобільності;

28 і більше – ригідний.

## ДОДАТОК В

### Таблиця результатів опитування та тестування серед респондентів

Таблиця 2

Респондент	Ригідність	НАД
1	Р	ЯВ
2	Р	ЯВ
3	Р	ЯВ
4	Р	СВ
5	Р	СВ
6	Р	В
7	Р	ЯВ
8	Р	ЯВ
9	Р	СВ
10	Р	СВ
11	Р	СВ
12	Р	СВ
13	Р	В
14	Р	ЯВ
15	РМ	В
16	РМ	ЯВ
17	РМ	СВ
18	РМ	СВ
19	РМ	СВ
20	РМ	ЯВ
21	РМ	ЯВ

<b>Респондент</b>	<b>Ригідність</b>	<b>НАД</b>
22	PM	В
23	PM	СВ
24	PM	ЯВ
25	PM	СВ
26	PM	СВ
27	PM	ЯВ
28	PM	СВ
29	PM	СВ
30	PM	ЯВ
31	PM	СВ
32	М	СВ
33	М	ЯВ
34	М	ЯВ
35	М	СВ
36	М	В
37	М	СВ
38	М	СВ
39	М	ЯВ
40	М	ЯВ
41	М	СВ
42	М	В
43	М	СВ
44	М	ЯВ