

Дерев'яно С. П. Сучасні технології та тренінгові розробки у парадигмі когнітивно-поведінкової терапії. Збірник тез доповідей II міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. Харків, 2021. С 27 – 28.

**Дерев'яно Світлана Петрівна**  
*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*  
*м. Чернігів*

## **СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ТРЕНІНГОВІ РОЗРОБКИ У ПАРАДИГМІ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ**

У роботі актуалізується проблема сучасних технологій підтримки, збереження та відновлення психічного здоров'я людини з позицій одного з найбільш дієвого на сьогодні психотерапевтичного підходу – когнітивно-поведінкової терапії. Сучасні вчені відзначають необмежений потенціал когнітивно-поведінкової терапії у роботі з різноманітною проблематикою психологічного спектру представників різних вікових груп (дітей, підлітків, дорослих, літніх людей), і наразі відзначають актуальність застосування технік когнітивно-поведінкової терапії у формі самодопомоги в наш бурхливий час неочікуваних стресогенних подій життя (Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж., 2021).

Когнітивно-поведінкова терапія – систематизований комплексний метод, в якому застосовуються одночасно когнітивні та поведінкові техніки, орієнтовані на вирішення проблеми.

У вищезазначеній проблематиці можна виділити два ключових напрями: розробка певних технологій проведення сесій когнітивно-поведінкової терапії у клінічній практиці, а також реалізація тренінгових програм у парадигмі когнітивно-поведінкової терапії у соціально-педагогічній галузі.

*Технології проведення сесій когнітивно-поведінкової терапії у клінічній практиці* включають в себе психотерапевтичну взаємодію (визначається тривалість терапії, кількість сесій та ін.), оцінку необхідності комбінованого лікування (вірогідним є додаткове застосування фармакології), вибір конкретного поведінкового методу (поведінкового експерименту).

Когнітивно-поведінкова терапія є ефективною у лікуванні ряду психічних та психоневрологічних розладів – депресії (Stawarz K., Preist C., Tallon D., 2018), тривожних розладів (Aziz M. O., Mehrinejad S. A., Hashemian K., 2020), obsesивно-компульсивних розладів (Matsumoto K., Namatani S., 2020), хронічного головного болю, порушень сну (Головачева В. А., Парфенов В. А., 2019).

У клінічній практиці когнітивно-поведінкова терапія реалізується послідовно: визначаються ірраціональні думки хворого, які сприяють його дезадаптивній поведінці та підтримують хворобливі стани; ці дезадаптивні думки підлягають усвідомленню та переоцінці; як наслідок перебудовуються загальні уявлення стосовно певної проблеми; дезадаптивні думки замінюються на адаптивні; розробляється нова стратегія поведінки стосовно вирішення певної проблеми.

Огляд останніх наукових публікацій з зазначеної проблематики показав наявність новітніх тенденцій: в умовах пандемії когнітивно-поведінкова терапія може реалізуватися в дистанційному форматі засобом використання інтернет-технологій (Matsumoto K., Namatani S., 2020); підтримка власного психічного здоров'я після психотерапевтичного втручання стає можливою через розповсюдженість спеціальних мобільних додатків зі вправами у руслі когнітивно-поведінкової терапії (Stawarz K., Preist C., Tallon D., 2018).

*Тренінгові програми у парадигмі когнітивно-поведінкової терапії* зорієнтовані переважно на розвиток раціонального мислення та набуття навичок подолання проблемної ситуації. На сьогодні вже розроблені тренінги активізації когнітивних ресурсів подолання стресових ситуацій на прикладах роботи з перфекціонізмом (Василькова Ж. Г., 2019), прокрастинацією (Рызова С., 2018), з безнадійністю в ситуації пошуку роботи (Бень Н., 2017).

Особливо ефективним застосування когнітивно-поведінкової терапії є в сімейному консультуванні: когнітивно-поведінкова терапія подружніх пар передбачає змінення спотворених уявлень про сім'ю кожного з подружжя та тренування навичок ефективної комунікації в ситуаціях сімейного конфлікту; когнітивно-поведінкова терапія дитячо-батьківських стосунків спрямована перш за все на роботу з когнітивними сімейними схемами батьків щодо виховання дитини з їх послідуючою реорганізацією та зміненням (Пюра Д., 2020; Zakhirehdari N., Navabinejad S., Koraei A., 2019).

Отже, можна зробити узагальнення – сучасна когнітивно-поведінкова терапія охоплює широке коло вирішення проблем стосовно психічного здоров'я та сприяє психологічному благополуччю людини.