

SECTION 1. GENERAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY OF PERSONALITY

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-659-1-1>

RATIONAL BELIEFS AS A FACTOR OF PERSONAL PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

РАЦІОНАЛЬНІ ПЕРЕКОНАННЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Sydorenko O. B.

*PhD in Psychology, Docent,
Associate Professor at the Department
of Psychosomatics
and Health Psychology
Dragomanov Ukrainian State University
Kyiv, Ukraine*

Сидоренко О. Б.

*кандидат психологічних наук,
доцент,
доцент кафедри психосоматики
та психології здоров'я
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

Динамічні зміни соціального середовища супроводжуються зростанням емоційної напруги та нестабільністю рольових очікувань, що позначається на якості міжособистісної взаємодії. В таких умовах психологічне благополуччя значною мірою визначається не лише об'єктивними обставинами, а способом їх когнітивної інтерпретації. Новий спосіб мислення активізує когнітивні ресурси і підвищує стресостійкість людини.

У межах раціонально-емоційної поведінкової терапії (REBT) емоції розглядаються як наслідок не подій, а їх інтерпретації, що ґрунтуються на раціональних або ірраціональних переконаннях. Раціональні переконання узгоджуються з реальністю, є логічними та недогматичними, тому пов'язані з функціональними емоціями та адаптивною поведінкою. Ірраціональні переконання характеризуються вимогами та узагальненнями (катастрофізація, глобальна оцінка особистості, низька толерантність до фрустрації) і пов'язані з підвищеною емоційною реактивністю та неадаптивною поведінкою. Вони проявляються у переживанні тривоги, образи, провини та ускладнюють міжособистісну взаємодію [2]. У такій взаємодії реакція визначається не самим фактом події, а її інтерпретацією. Це пов'язано з опосередкованим характером психічних процесів: між стимулом і реакцією існує когнітивна ланка –

оцінки та судження через які формуються емоційні та поведінкові реакції. Відповідно зміна способу осмислення ситуації впливає на перебіг емоційних переживань і поведінку особистості. Коли подія оцінюється без вимог і узагальнень, зменшується емоційна напруга і зберігається здатність діяти відповідно до ситуації без переходу до уникнення або конфронтації [4].

Інтерпретація ситуації визначає характер подальшої реакції. Зміна способу осмислення події впливає на інтенсивність переживань: замість різких афективних сплесків з'являються більш врівноважені емоційні стани, що дозволяють зберігати здатність діяти відповідно до умов. Такий тип реагування підтримує особистісну стабільність і сприяє більш продуктивній взаємодії з іншими. У такій взаємодії психологічне благополуччя проявляється через здатність зберігати внутрішню рівновагу навіть за наявності напруження. Важливим чинником є прийняття власної та чужої недосконалості, що зменшує ризик оцінок і знижує ймовірність конфліктних реакцій [1].

У підготовки майбутніх психологів цей підхід відіграє суттєву роль. Стійкі догматичні установки обмежують професійну гнучкість і підвищують ризик емоційного виснаження. Тому у навчальному процесі доцільно організовувати роботу, спрямовану на аналіз власних когнітивних схем та способів пояснення подій.

Одним із видів практичної роботи на заняттях є аналіз ситуацій, у яких учасники опановують модель АВС: А (активація події), В (переконання), С (наслідки – емоційні, поведінкові, фізіологічні). Це дозволяє розрізнити подію, переконання, емоцію, поведінкову реакцію та усвідомити, що дисфункціональні реакції пов'язані не з зовнішніми подіями, а з ірраціональними переконаннями. Студенти виявляють власні переконання і перевіряють їх логічність. У проблемних ситуаціях джерелом напруження виступають не самі обставини, а спосіб їх осмислення. Коли оцінювання має категоричний характер, емоційна реакція стає більш різкою та тривалою. Робота з альтернативними інтерпретаціями через дискусію та перевірку переконань дозволяє пом'якшити оцінки і перевести переживання у більш врівноважений емоційний стан [2]. Зміна когнітивної позиції впливає і на характер взаємодії: зменшується тенденція до конфронтації, зростає здатність до співпраці [3]. Ефективність моделі залежить від готовності особистості до самоаналізу та відкритості до перегляду власних установок [4].

Така робота організовується у форматі тренінгу, оскільки засвоєння раціональних переконань потребує не лише теоретичного пояснення, а й практичного застосування. У процесі занять студенти поступово переходять від аналізу кейсів (умовних ситуацій) до осмислення

власних реакцій у реальних ситуаціях взаємодії. Усвідомлення відмінності між подією та її оцінкою зменшує персоналізацію, знижує емоційну реактивність і допомагає утримувати професійну позицію у спілкуванні.

Регулярне відпрацювання альтернативних пояснень ситуацій зменшує схильність до категоричних висновків щодо себе й інших, що безпосередньо впливає на якість професійної взаємодії. Формування більш імовірнісного способу мислення ускладнює виникнення категоричних суджень і підвищує толерантність до невизначеності. Поступово студенти відходять від жорстких когнітивних схем і починають реалістичніше оцінювати себе, інших та життєві ситуації. У ситуаціях напруження це позначається на характері реагування: емоційні прояви стають менш інтенсивними, зберігається здатність діяти без втрати самоконтролю [3]. Регуляція стану підтримується поєднанням різних стратегій: тілесної саморегуляції, переключення уваги та когнітивної реструктуризації переконань [2]. Такі зміни мають безпосередній вплив на професійну підготовку майбутніх психологів.

Робота з переконаннями у межах тренінгу виконує не лише корекційну, а й формувальну функцію. Аналіз власних оцінок допомагає усвідомити, як саме інтерпретація визначає емоційні та поведінкові реакції, що є необхідним для діагностики психологічних труднощів і пошуку способів їх подолання. Розмежування події, оцінки та реакції поглиблює розуміння закономірностей функціонування психіки у практичних ситуаціях. Опрацювання автоматичних суджень у процесі взаємодії розвиває здатність до діалогу і зменшує категоричність оцінок партнера. Утримання професійної позиції стає результатом систематичної рефлексії, а усвідомлення власних способів мислення підсилює відповідальність за особистий розвиток і закріплює навичку самоспостереження як складову фахової діяльності.

Використання раціонально-емоційно-поведінкових технік в освітньому процесі пов'язує теоретичні положення з практикою та орієнтує студентів у сучасних підходах до надання психологічної допомоги. Таким чином, робота з переконаннями інтегрує теоретичні знання і практичні вміння у підготовці майбутніх фахівців, підтримує емоційну стійкість та створює психологічні умови для формування соціального і сімейного благополуччя.

Література:

1. David D., Lynn S. J., Ellis A. Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory and Clinical Practice. Oxford : Oxford University Press, 2010. URL: https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9780199736584_

A35484307/preview-9780199736584_A35484307.pdf?utm_source=chatgpt.com

2. Dryden W. Rational Emotive Behaviour Therapy: Distinctive Features. London : Routledge, 2009. URL: <https://www.routledge.com/Rational-Emotive-Behaviour-Therapy-Distinctive-Features/Dryden/p/book/9780367685775>

3. King A. M., Plateau C. R., Turner M. J., Young P., Barker J. B. A systematic review of the nature and efficacy of Rational Emotive Behaviour Therapy interventions. *PLOS ONE*. 2024. 19 (7). URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11232995/>

4. Turner M. J. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. *Frontiers in Psychology*. 2016. 7. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2016.01423/full>

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-659-1-2>

**TANGIBLE CUES AND MICRO-ACTIONS AS MECHANISMS
OF ACTION INITIATION IN THE TRANSITION FROM INTENTION
TO EXECUTION UNDER ATTENTIONAL INSTABILITY
IN CONDITIONS OF ELEVATED EVERYDAY STRESS
AND UNCERTAINTY**

**МАТЕРІАЛЬНІ ПІДКАЗКИ Й МІКРОДІЇ ЯК МЕХАНІЗМИ
ЗАПУСКУ ДІЇ В ПЕРЕХОДІ ВІД НАМІРУ ДО ВИКОНАННЯ
ЗА НЕСТАБІЛЬНОЇ УВАГИ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО
ПОВСЯКДЕННОГО СТРЕСУ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Sydorova M. A.

*MSc in Clinical Psychology,
independent researcher/practitioner in
self-regulation and wellbeing
United Kingdom*

Сидорова М. А.

*магістр психології (клінічна
психологія),
незалежний дослідник і практик у
темі саморегуляції та ініціації дії
Велика Британія*

Розрив між наміром і виконанням (intention-action gap) є стійкою проблемою саморегуляції: люди можуть мати чіткий намір, однак «провалюються» саме в точці старту поведінки. У сучасних умовах підвищеного повсякденного стресу й невизначеності цей розрив