Ментальне здоров'я та психологічна допомога
в умовах сучасних викликів

Бойчук Людмила, здобувачка
вищої освіти групи ПСмз-21,
e-mail: belucci3009@gmail.com
Савчук Надія, к. психол. н., доцент
кафедри соціогуманітарних технологій,
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
e-mail: ladz1364@gmail.com

КОГНІТИВНІ ЧИННИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У сучасних умовах підвищеного психоемоційного навантаження, соціальної нестабільності та тривалого стресу проблема збереження емоційного здоров'я особистості є особливо актуальною. Сучасні виклики, зокрема умови воєнного стану, посилюють потребу у внутрішніх ресурсах, які забезпечують психологічну стійкість і здатність до адаптації.

Важливу роль у цьому процесі відіграє когнітивна сфера особистості, що охоплює переконання, установки, особливості мислення та самооцінку. Саме когнітивні процеси визначають, як людина сприймає події, інтерпретує життєві ситуації та реагує на них емоційно.

Дослідження показують, що когнітивні чинники безпосередньо впливають на рівень емоційного благополуччя. Адже адекватна самооцінка сприяє зниженню тривожності, формуванню впевненості у власних можливостях та відповідального ставлення до власного здоров'я. Низка досліджень вітчизняних науковців акцентує увагу на пошуку ресурсних механізмів, що сприяють підтримці ментального здоров'я. Зокрема, Яворська-Вєтрова І.В. наголошує на важливій ролі когнітивної складової у ресурсному забезпеченні процесів посттравматичного і постдосвідного зростання. Досить часто негативні спонтанні судження про себе та оточуючий світ сприяють розвитку депресивних і тривожних розладів. Дезадаптивні переконання можуть посилювати емоційне напруження та ускладнювати процес психологічної адаптації. Цьомик Х. розкриває особливості когнітивної реконструкція як психологічного механізму формування саногенного мислення у збереженні психічного здоров'я.

Окремої уваги заслуговує когнітивна оцінка стресу, яка значною мірою визначає характер емоційних реакцій і вибір поведінкових стратегій. Здатність до переосмислення ситуацій (когнітивної переоцінки) дозволяє зменшити рівень напруження та сприяє більш ефективному подоланню труднощів.

Крім того, установки щодо здорового способу життя та відповідальності за власне благополуччя формують основу здоров'язбережувальної поведінки. Їх розвиток пов'язаний із рівнем усвідомлення значущості психічного здоров'я у житті людини. Уроки фізичної культури у ЗЗСО, факультативи та гуртки з фізичного виховання, тренінги з ментального здоров'я є основою формування стійкості когнітивної системи до впливу шкідливих факторів на особистість у складних невизначених умовах.

Серед ефективних підходів до розвитку когнітивних ресурсів доцільно виділити когнітивно-поведінкові методи, які спрямовані на корекцію дезадаптивних переконань і формування більш адаптивного мислення. Практичне значення також мають психоосвітні програми, що сприяють розвитку навичок саморегуляції та рефлексії.

Отже, когнітивні чинники є важливою складовою збереження емоційного здоров'я особистості. Їх розвиток сприяє підвищенню життєстійкості, кращій адаптації до складних умов і підтриманню психологічного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Бек А. Когнітивна терапія та емоційні розлади. Львів : Свічадо, 2019. 352 с.

2. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 480 с.

3. Цьомик Х. Роль когнітивної реструктуризації у розвитку саногенного мислення та підтриманні психічного здоров'я особистості. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2025. Випуск 24. С. 226–232.

4. Яворська-Вєтрова І.В. Когнітивні аспекти ресурсності особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Том 36 (75). № 5. С. 12-18.