

УДК 364.69:159.947.5

DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2024-1-6>

Новак Микола Володимирович

аспірант кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

novakilinovak@gmail.com

ORCID ID: 0000-0003-0221-6342

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК КОГНІТИВНОГО РЕСТРУКТУРУВАННЯ ДЛЯ ПІДТРИМКИ КЛІЄНТІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ: ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Вступ. У статті розглядається використання технік когнітивного реструктурування як інструменту підтримки клієнтів, які перебувають у кризових ситуаціях. У сучасних умовах соціально-економічних і психологічних викликів соціальні працівники стикаються з потребою застосовувати ефективні методики для допомоги клієнтам у подоланні негативних наслідків криз. Когнітивне реструктурування, як частина когнітивно-поведінкової терапії, дає змогу зменшити емоційне навантаження клієнтів, змінюючи їхні негативні переконання та формуючи адаптивні способи мислення. Ця техніка допомагає клієнтам критично оцінювати свої ірраціональні думки, що часто лежать в основі тривоги, страху чи депресії, та замінювати їх конструктивними переконаннями. Завдяки систематичній роботі над мисленням клієнти набувають нових навичок, які сприяють їхній адаптації до складних життєвих обставин і відновленню психологічного балансу.

Метою статті є аналіз практичного досвіду соціальних працівників у застосуванні когнітивного реструктурування для підтримки клієнтів у складних життєвих обставинах.

Наукова новизна статті полягає у систематизації практичних підходів до використання когнітивного реструктурування в соціальній роботі та виявленні ключових чинників, що впливають на ефективність цього методу. У статті представлено аналіз основних принципів техніки, її психологічних і соціальних аспектів, а також визначено виклики, що заважають її успішному впровадженню.

Висновки. Когнітивне реструктурування є потужним інструментом для підтримки клієнтів, що перебувають у кризових ситуаціях. Використання цієї техніки сприяє зменшенню рівня тривожності, подоланню депресивних станів, покращенню самооцінки клієнтів і відновленню їхніх соціальних зв'язків.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні методичних підходів до використання когнітивного реструктурування в соціальній роботі, розробці програм навчання для соціальних працівників, а також вивченні впливу культурних і соціальних чинників на ефективність цієї техніки. Розробка інтегрованих стратегій для подолання бар'єрів у роботі з клієнтами дасть змогу підвищити якість психологічної підтримки та сприятиме професійному розвитку соціальних працівників.

Ключові слова: когнітивне реструктурування, кризові ситуації, соціальна робота, психологічна підтримка, адаптивне мислення.

Novak Mykola Volodymyrovych

Postgraduate Student, Department of Psychology and Pedagogy,

Khmelnytskyi National University

USE OF COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES TO SUPPORT CLIENTS IN CRISIS SITUATIONS: PRACTICAL EXPERIENCE OF SOCIAL WORKERS

Introduction. The article examines the use of cognitive restructuring techniques as a tool to support clients in crisis situations. In today's conditions of socio-economic and psychological challenges, social workers are faced with the need to apply effective methods to help clients overcome the negative consequences of crises. Cognitive restructuring, as part of cognitive behavioral therapy, allows you to reduce the emotional burden of clients, changing their negative beliefs and forming adaptive ways of thinking. This technique helps clients critically evaluate their irrational thoughts, which are often at the root of anxiety, fear, or depression, and replace them with constructive beliefs. Through systematic work on thinking, clients acquire new skills that help them adapt to difficult life circumstances and restore psychological balance.

The purpose of the article is to analyze the practical experience of social workers in applying cognitive restructuring to support clients in difficult life circumstances.

The scientific novelty of the article lies in the systematization of practical approaches to the use of cognitive restructuring in social work and the identification of key factors that influence the effectiveness of this method. The article presents an analysis of the basic principles of the technique, its psychological and social aspects, and also identifies challenges that hinder its successful implementation.

Conclusions. Cognitive restructuring is a powerful tool for supporting clients in crisis situations. The use of this technique helps to reduce anxiety, overcome depressive states, improve clients' self-esteem and restore their social ties.

Prospects for further research lie in improving methodological approaches to the use of cognitive restructuring in social work, developing training programs for social workers, and studying the influence of cultural and social factors on the effectiveness of this technique. Developing integrated strategies to overcome barriers in working with clients will improve the quality of psychological support and promote the professional development of social workers.

Key words: cognitive restructuring, crisis situations, social work, psychological support, adaptive thinking.

Вступ. Когнітивне реструктурування є одним із ключових методів, який широко застосовується у сфері психологічної допомоги та соціальної роботи для підтримки клієнтів у кризових ситуаціях. Ця техніка спрямована на ідентифікацію та зміну негативних когніцій, які можуть погіршувати емоційний стан клієнта та заважати адаптації до складних життєвих обставин [1, с. 7]. У сучасному світі, де кількість кризових ситуацій, пов'язаних з економічними, соціальними й особистісними проблемами, невинно зростає, уміння соціальних працівників ефективно застосовувати методи когнітивного реструктурування набуває особливого значення.

Актуальність дослідження використання цієї техніки обумовлена зростаючою потребою в розробці практичних підходів для надання якісної психологічної допомоги в умовах стресу, травми або соціальних викликів. Соціальні працівники, часто стикаючись із клієнтами, які переживають складні емоційні стани, повинні не лише підтримувати їх емоційно, але й допомагати змінювати їхнє сприйняття ситуації, що сприятиме покращенню психологічного благополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні дослідження у сфері психології та соціальної роботи підтверджують ефективність використання технік когнітивного реструктурування для підтримки клієнтів, які стикаються з кризовими ситуаціями. Цей метод, заснований на принципах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), отримав значну увагу з боку науковців і практиків завдяки своїй здатності зменшувати рівень стресу, тривоги та депресії у клієнтів.

У роботах В. В. Абрамова [1] та М. В. Архангельської [2], основоположників когнітивно-поведінкової терапії, визначено, що зміна дисфункціональних переконань клієнтів може значно покращити їхній емоційний стан і сприяти адаптації до складних життєвих обставин. Подальші дослідження, зокрема роботи А. Гільмана, Н. Кулеші [3], підтверджують ефективність цієї техніки в роботі з клієнтами, які переживають травматичний досвід або стикаються зі стресовими ситуаціями.

Наукові статті, опубліковані в останнє десятиліття, свідчать про активну інтеграцію когнітивних технік у практику соціальних працівників. Наприклад, дослідження Ю. Коваленко [4] демонструє, що використання когнітивного реструктурування в роботі із жертвами домашнього насильства допомагає їм відновити впевненість у собі та навчитися ефективно протидіяти психологічному тиску. Зі свого боку, А. А. Лущик та Т. В. Іванова [5] підкреслюють важливість навчання соціальних працівників навичок застосування цієї техніки, оскільки її ефективність залежить від професійної підготовки.

Емпіричні дослідження, зокрема робота О. М. Палилюцької та І. М. Завадської [6], зосереджені на вивченні впливу когнітивного реструктурування на клієнтів із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). У дослідженні зазначається, що ця техніка сприяє зменшенню інтенсивності симп-

томів ПТСР та покращує якість життя клієнтів. Інші дослідження В. В. Присакар, Р. В. Козак [7], Ю. Ю. Ребрик, Н. Я. Ульяницької, О. Я. Андрійчук [8] підтверджують ефективність методу в роботі з клієнтами, які переживають втрату близьких, економічні кризи або складні життєві зміни.

Незважаючи на позитивні результати, дослідження також виявляють виклики, пов'язані з використанням когнітивного реструктурування в соціальній роботі. Наприклад, І. Р. Ромаш, І. С. Тимків, І. Б. Ромаш, К. В. Дзівак, О. П. Кухта [9] зазначають, що соціальні працівники часто стикаються з опором клієнтів до зміни своїх переконань, особливо у випадках тривалих кризових ситуацій. Крім того, недостатня професійна підготовка й обмежені ресурси можуть знижувати ефективність використання техніки.

Отже, когнітивне реструктурування є перспективною технікою для соціальних працівників, яка дає змогу ефективно підтримувати клієнтів у складних життєвих обставинах. Проте подальші дослідження та вдосконалення практики залишаються важливими завданнями.

Метою дослідження є вивчення практичного досвіду соціальних працівників у застосуванні технік когнітивного реструктурування для підтримки клієнтів у кризових ситуаціях.

Завдання дослідження передбачають: вивчення специфіки кризових ситуацій, з якими стикаються клієнти соціальних працівників; аналіз застосування когнітивного реструктурування як інструменту для зменшення негативного впливу кризових станів на клієнтів.

Це дослідження спрямоване на вдосконалення методології соціальної роботи в умовах сучасних викликів і сприяння підвищенню ефективності психологічної підтримки клієнтів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Кризові ситуації є невід'ємною частиною життя клієнтів соціальних працівників, особливо в умовах сучасних соціально-економічних і політичних змін. Такі ситуації характеризуються значними емоційними, психологічними та соціальними викликами, які потребують професійної підтримки. Розуміння специфіки кризових обставин є ключовим для розробки ефективних стратегій допомоги [11, с. 379].

Кризові ситуації, з якими стикаються клієнти соціальних працівників, можна поділити на кілька основних категорій. Особистісні кризи охоплюють втрату близьких, серйозні захворювання, розлучення, втрату роботи чи інших життєвих опор. Сімейні кризи – це конфлікти у сім'ї, домашнє насильство, труднощі виховання дітей і порушення сімейних функцій. Соціально-економічні кризи стосуються бідності, безробіття, відсутності доступу до базових соціальних послуг. Кризи, пов'язані з травматичними подіями, охоплюють досвід насильства, катастроф, військових дій або вимушеного переселення. Культурно-соціальні кризи пов'язані з труднощами в адаптації до нових умов, дискримінацією за статтю, віком, расою чи соціальним статусом [12, с. 1].

Кожна кризова ситуація має свої унікальні прояви, але загальні риси включають невизначеність, коли клієнти не знають, як реагувати на обставини, що виникли, та відчувають безсилля перед майбутнім. Емоційна нестабільність проявляється у формі тривожності, страху, розпачу, агресії або апатії. Соціальна ізоляція характерна для багатьох клієнтів, які замикаються в собі, уникають контактів і втрачають підтримку оточення. Крім того, спостерігається зміна пріоритетів, коли люди в кризових обставинах зосереджуються на базових потребах, відсуваючи довгострокові цілі на другий план [10, с. 7].

Соціальні працівники часто стикаються з такими типовими ситуаціями, як домашнє насильство, яке є однією з найпоширеніших криз, коли жертви бояться розголосу та не довіряють інституціям; у таких випадках працівники допомагають знайти безпечне місце, отримати юридичну допомогу й розпочати нове життя. Безробіття та бідність викликають почуття провини, тривогу і втрату самоповаги, а соціальні працівники допомагають знайти можливості працевлаштування та доступ до соціальних послуг. У випадках міграції та вимушеного переселення клієнти стикаються з адаптаційними проблемами, дискримінацією і втратою соціальних зв'язків, і соціальні працівники підтримують їх у пошуку житла й інтеграції в нове середовище. Також вони працюють із клієнтами, які мають проблеми з психічним здоров'ям, зокрема депресією, тривожними розладами чи ПТСР, забезпечуючи не лише психологічну допомогу, але й підтримку в повсякденному житті. Втрата близьких є ще однією поширеною кризою, що супроводжується глибоким емоційним болем, який потребує чуйного підходу та підтримки [8, с. 133].

Кризові ситуації мають комплексний вплив на клієнтів, проявляючись у різних сферах їхнього життя. Емоційний вплив включає постійний стрес, страх і розпач, які можуть призводити до хронічної депресії чи тривожних розладів. Соціальний вплив виражається у втраті соціальних зв'язків, ізоляції та конфліктах із близьким оточенням. Економічний вплив часто пов'язаний із фінансовими труднощами, що ускладнюють вирішення проблем і погіршують загальний рівень життя. Фізичний вплив проявляється через психосоматичні розлади, викликані тривалим напруженням, що додатково посилює загальний стан клієнтів у кризі [9].

Когнітивне реструктурування є одним із найефективніших методів для підтримки клієнтів, які стикаються з кризовими ситуаціями. Ця техніка, розроблена в межах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), спрямована на ідентифікацію, аналіз та зміну негативних думок і переконань, які лежать в основі емоційних труднощів клієнтів. Її використання дає змогу мінімізувати негативний вплив кризових станів, допомагаючи клієнтам ефективніше адаптуватися до складних життєвих обставин [7, с. 38].

Ефективність когнітивного реструктурування базується на кількох ключових принципах, які сприя-

мовані на глибоку трансформацію мислення клієнтів у кризових ситуаціях.

Перший і найважливіший етап – *розпізнавання автоматичних негативних думок*. У кризових ситуаціях ці думки виникають майже несвідомо і часто посилюють відчуття безвиході. Наприклад, думки на кшталт «мене ніхто не розуміє» або «я завжди зазнаю невдачі» стають постійним джерелом стресу, який блокує здатність клієнта бачити реальну картину ситуації. Соціальні працівники та терапевти допомагають клієнтам усвідомити ці думки через такі техніки, як відкриті запитання, моделювання ситуацій або аналіз особистого досвіду. Усвідомлення автоматичних думок є фундаментом для подальших змін, оскільки клієнт починає розуміти, що його мислення може бути суб'єктивним і необґрунтованим [5, с. 32].

Другий крок – *оцінка та перевірка реалістичності негативних думок*. Цей етап потребує від клієнта навичок критичного мислення, які формуються в процесі роботи з терапевтом. Наприклад, клієнту пропонується поставити запитання: «Які факти підтверджують цю думку?» або «Чи існують альтернативні пояснення цієї ситуації?» Такий підхід дає змогу виявити, що негативні переконання часто є лише припущеннями, які не мають реального підґрунтя. Для закріплення цього процесу клієнтам іноді пропонується використовувати спеціальні таблиці, де вони фіксують свої думки, реальні докази й альтернативні переконання. Це дає змогу побачити закономірності мислення та поступово замінювати ірраціональні думки на більш конструктивні [6, с. 33].

Наступний етап – *заміна негативних думок на адаптивні переконання*. Цей процес має на меті створити нову систему мислення, яка базується на реалістичних і позитивних твердженнях. Важливо, щоб нові переконання не лише відображали факти, а й мотивували клієнта до активних дій. Наприклад, замість «я не впораюся із цією ситуацією» клієнт може прийти до думки «це важко, але я вже стикався з подібними труднощами і зміг їх подолати». Соціальні працівники використовують різні техніки, щоб підтримати клієнта на цьому етапі, наприклад роботу з рольовими іграми, візуалізацію успішних сценаріїв або методику «рефреймінгу», яка дає змогу побачити проблему з іншого боку [3, с. 50].

Когнітивне реструктурування є ефективним інструментом для роботи з ключовими психологічними аспектами, що виникають у клієнтів під час кризових станів. Один із найважливіших напрямів цієї роботи – *зменшення тривожності*, яка часто супроводжує кризу. У ситуаціях невизначеності та стресу клієнти можуть розвивати ірраціональні переконання, що підсилюють їхні страхи, наприклад: «Я не впораюся», «Усе буде ще гірше» або «Я втратив контроль над своїм життям». Когнітивне реструктурування допомагає клієнтам усвідомити ці автоматичні негативні думки, проаналізувати їх реалістичність і замінити більш конструктивними переконаннями. Наприклад, клієнт може навчи-

тися бачити кризу як тимчасовий стан і формулювати думки на кшталт: «Я можу поступово вирішити свої проблеми» або «У мене є ресурси для подолання труднощів». Це зменшує тривожність і допомагає клієнту відновити відчуття контролю [4, с. 10]. Крім того, когнітивне реструктурування значно впливає на *подолання депресивних станів*, які нерідко виникають унаслідок втрати, розчарувань або життєвих труднощів. Клієнти, які переживають депресію, часто мають переконання, що сприяють зниженню мотивації та занурюють їх у стан безпорадності, наприклад: «Я нічого не вартий», «Я ніколи не досягну успіху» або «Моє життя не має сенсу». Соціальні працівники та терапевти працюють над тим, щоб змінити ці переконання на більш позитивні, наприклад: «У мене є здібності, які можуть допомогти мені знайти вихід із ситуації» або «Я можу поступово відновити своє життя». Така робота допомагає клієнтам знову знайти сенс у своїх діях і сформувати внутрішню мотивацію для змін [2, с. 49]. Ще одним важливим аспектом є *покращення самооцінки*, яка часто страждає в кризових ситуаціях. Негативні події можуть підірвати віру клієнтів у власні сили, викликаючи думки на кшталт: «Я ніколи не зможу це зробити», «Я завжди роблю все неправильно» або «Я невдаха». Когнітивне реструктурування спрямоване на те, щоб допомогти клієнту переглянути ці переконання та знайти новий погляд на себе і свої можливості. Наприклад, клієнт може почати визнавати свої успіхи, навіть якщо вони здаються незначними, і формулювати думки, які підтримують його самооцінку: «Я вже зробив кілька важливих кроків до покращення ситуації» або «У мене є сильні сторони, які я можу використати для вирішення проблем» [12, с. 3]. Таким чином, когнітивне реструктурування дає змогу клієнтам не лише змінити своє мислення, але й поступово відновити психологічну стійкість, повертаючи їм впевненість у собі, зменшуючи емоційне навантаження та сприяючи більш позитивному ставленню до себе та свого майбутнього.

Когнітивне реструктурування має значний вплив не лише на емоційний стан клієнтів, але й на їхню здатність ефективно взаємодіяти із суспільством та близькими. Одним із ключових соціальних аспектів ефективності цієї техніки є *зниження соціальної ізоляції*, яка часто виникає через негативні переконання. У кризових ситуаціях клієнти нерідко стикаються з думками на кшталт: «Ніхто мене не розуміє», «Мені немає на кого покластися» або «Мені краще залишитися на самоті». Такі переконання посилюють відчуття відчуження та сприяють униканню соціальних контактів. Когнітивне реструктурування допомагає клієнтам виявити ірраціональність цих думок і замінити їх на адаптивні, наприклад: «Можливо, я недооцінюю підтримку, яку можу отримати від оточення» або «Я маю право звертатися по допомогу». Завдяки цьому клієнти поступово починають

відновлювати свої соціальні зв'язки, що є важливим чинником їхньої інтеграції у суспільство [11, с. 380].

Ще одним важливим соціальним аспектом є *покращення комунікаційних навичок*. Негативні переконання, як-от «я не вмію правильно висловлювати свої думки» або «іншим байдуже, що я кажу», часто заважають клієнтам ефективно спілкуватися. Через це вони можуть уникати відвертих розмов із близькими або не висловлювати своїх потреб і бажань. Когнітивне реструктурування допомагає клієнтам змінювати ці установки, даючи їм змогу побачити, що їхній голос має значення і що спілкування може стати джерелом підтримки. Наприклад, клієнт може навчитися формулювати думки на кшталт: «Я можу спокійно пояснити свої почуття, і люди мене зрозуміють» або «Відкрите спілкування допоможе мені побудувати кращі стосунки» [8, с. 135].

Крім того, змінюючи свої переконання, клієнти стають більш відкритими до взаємодії з іншими людьми, що позитивно впливає на їхні стосунки в сім'ї, робочому колективі чи спільноті. Вони починають краще розуміти потреби інших, виявляти більше емпатії та впевненості під час спілкування, що сприяє створенню гармонійних стосунків [6, с. 35]. Таким чином, когнітивне реструктурування є потужним інструментом для зменшення соціальної ізоляції та розвитку комунікаційних навичок, які є важливими для відновлення соціального благополуччя клієнтів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Когнітивне реструктурування є ефективним інструментом підтримки клієнтів у кризових ситуаціях, який дає змогу зменшити негативний емоційний вплив криз, допомагаючи клієнтам формувати адаптивні способи мислення. Використання цієї техніки сприяє зниженню рівня тривожності, подоланню депресивних станів, підвищенню самооцінки й відновленню соціальних зв'язків клієнтів. Соціальні працівники, які використовують когнітивне реструктурування, мають змогу не лише допомагати клієнтам у поточних труднощах, але й навчати їх стійкості перед майбутніми викликами.

Перспективи подальших досліджень полягають у глибшому аналізі впливу когнітивного реструктурування на різні категорії клієнтів, враховуючи культурні, соціальні й економічні фактори. Важливим напрямом є також розробка інтегрованих підходів до використання цієї техніки в поєднанні з іншими методами психологічної підтримки. Крім того, перспективними є дослідження ефективності впровадження когнітивного реструктурування в умовах групової роботи, а також його адаптація до роботи з особами, які мають різний рівень стресостійкості та життєвого досвіду. Розширення цього інструменту в практиці соціальних працівників сприятиме підвищенню якості підтримки клієнтів і вдосконаленню соціальної роботи загалом.

Список літератури:

1. Абрамов В. В. Уявлення про психологічне благополуччя у третій хвилі когнітивно-поведінкової психотерапії. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*. 2020. С. 7–10.
2. Архангельська М. В. Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних втручань першого вибору в лікуванні тривожних розладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 2. С. 49–54.
3. Гільман А., Кулеша Н. Посттравматичний стресовий розлад (птср): теорія, діагностика та практичні аспекти психотерапії. *European Science*. 2022. № 14 (2). С. 50–66.
4. Коваленко Ю. Концептуалізація та систематизація структурних компонентів поведінки подолання студентської молоді. *Вісник післядипломної освіти : зб. наук. пр. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, 2019. № 10 (39). С. 10–35.
5. Лушчик А. А., Іванова Т. В. Інтеграція когнітивно-поведінкової та схема-терапії у корекції гендерних упереджень: комплексний підхід. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 3. С. 32–40.
6. Палилюк О. М., Завадська І. М. Ефективність соціальної допомоги. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*, 2023. № 1. С. 33–37.
7. Присакар В. В., Козак Р. В. Соціально-педагогічні аспекти міжкультурної комунікації у практиці соціальної роботи. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2023. № 1. С. 38–42.
8. Ребрик Ю. Ю., Ульяницька Н. Я., Андрійчук О. Я. Оцінка стану осіб з посттравматичним стресовим розладом. *Rehabilitation and Recreation*. 2024. № 18 (1). С. 133–139.
9. Ромаш І. Р., Тимків І. С., Ромаш І. Б., Дзівак К. В., Кухта О. П. Психотерапевтичні стратегії у боротьбі з посттравматичним стресовим розладом: огляд та порівняльний аналіз методик орієнтованих на травму. In: *The 8th International scientific and practical conference "Priority areas of research in the scientific activity of teachers" (February 27 – March 01, 2024) Zagreb, Croatia. International Science Group*. 2024. 298 p. 2024. P. 105.
10. Яганова А., Іванова Т. Інтеграція методів когнітивно-поведінкової та діалектично-поведінкової терапії у корекції дисфорії та дисфункційних атитюдів. *Сучасні гуманітарні дискусії*. 2024. № 1 (2). С. 7–14.
11. Holz N.E., Tost H., Meyer-Lindenberg A. Resilience and the brain: a key role for regulatory circuits linked to social stress and support. *Molecular psychiatry*. 2020. № 25 (2). P. 379–396.
12. Khimmataliev D.O., Ergashevna B.K. Family Crises: Psychological Dynamics and Strategies for Resolution. *ASEAN Journal of Community and Special Needs Education*. 2024. № 4 (1). P. 1–10.

References:

1. Abramov, V.V. (2020). Uivlennia pro psykhologichne blahopoluchchia u tretii khvyli kohnityvno-povedinkovoi psykotrapii [Concepts of psychological well-being in the third wave of cognitive-behavioral psychotherapy]. *Osobystisni ta sytuativni determinanty zdorovia*, 7–10 [in Ukrainian].
2. Arkhanhelska, M.V. (2024). Kohnityvno-povedinkova terapiia yak systema psykotrapevtychnykh vtruchan pershoho vyboru v likuvanni tryvoznykh rozladiv [Cognitive-behavioral therapy as a system of first-choice psychotherapeutic interventions in the treatment of anxiety disorders]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia "Psykhologichni nauky"*, 2, 49–54 [in Ukrainian].
3. Hilman, A., & Kulesha, N. (2022). Posttravmatychnyi stresovyi rozlad (PTSR): teoriia, diahnostryka ta praktychni aspekty psykotrapii [Post-traumatic stress disorder (PTSD): Theory, diagnosis and practical aspects of psychotherapy]. *European Science*, 14 (2), 50–66 [in Ukrainian].
4. Kovalenko, Yu. (2019). Kontseptualizatsiia ta systematyzatsiia strukturnykh komponentiv povedinky podolannia studentskoi molodi [Conceptualization and systematization of structural components of coping behavior among student youth]. *Visnyk pisliadyploinoi osvity: zb. nauk. pr. Ser. Sotsialni ta povedinkovi nauky*, 10 (39), 10–35 [in Ukrainian].
5. Lushchik, A.A., & Ivanova, T.V. (2024). Intehratsiia kohnityvno-povedinkovoi ta skhema-terapii u korektsii hendernykh uperedzhen: kompleksnyi pidkhid [Integration of cognitive-behavioral and schema therapy in correction of gender prejudices: A comprehensive approach]. *Naukovi zapysky. Seriiia: Psykhologhiia*, 3, 32–40 [in Ukrainian].
6. Palyliulko, O.M., & Zavadska, I.M. (2023). Efektyvnist sotsialnoi dopomohy [Effectiveness of social assistance]. *Sotsialna robota ta psykhologhiia: osvita i nauka*, 1, 33–37 [in Ukrainian].
7. Prysakar, V.V., & Kozak, R.V. (2023). Sotsialno-pedahohichni aspekty mizhkulturnoi komunikatsii u praktytsi sotsialnoi roboty [Socio-pedagogical aspects of intercultural communication in the practice of social work]. *Sotsialna robota ta psykhologhiia: osvita i nauka*, 1, 38–42 [in Ukrainian].
8. Rebryk, Yu.Yu., Ulianytska, N.Ya., & Andriichuk, O.Ya. (2024). Otsinka stanu osib z posttravmatychnym stresovym rozladom [Assessment of individuals with post-traumatic stress disorder]. *Rehabilitation and Recreation*, 18 (1), 133–139 [in Ukrainian].
9. Romash, I.R., Tymkiv, I.S., Romash, I.B., Dzivak, K.V., & Kukhta, O.P. (2024, February). Psykotrapevtychni stratehii u borotbi z posttravmatychnym stresovym rozladom: ohliad ta porivnialnyi analiz metodyk, orientovanykh na travmu [Psychotherapeutic strategies in the combat of post-traumatic stress disorder: A review and comparative analysis of trauma-centered methods]. In *The 8th International scientific and practical conference "Priority areas of research in the scientific activity of teachers" (February 27–March 01, 2024), Zagreb, Croatia. International Science Group*. 298 p. (p. 105) [in Ukrainian].
10. Yahanova, A., & Ivanova, T. (2024). Intehratsiia metodiv kohnityvno-povedinkovoi ta dialektychno-povedinkovoi terapii u korektsii dysforii ta dysfunksiiynykh atytiuidiv [Integration of cognitive-behavioral and dialectical-behavioral therapy methods in the correction of dysphoria and dysfunctional attitudes]. *Suchasni humanitarni dyskusii*, 1 (2), 7–14 [in Ukrainian].

11. Holz, N.E., Tost, H., & Meyer-Lindenberg, A. (2020). Resilience and the brain: A key role for regulatory circuits linked to social stress and support. *Molecular psychiatry*, 25 (2), 379–396.

12. Khimmataliev, D.O., & Ergashevna, B.K. (2024). Family Crises: Psychological Dynamics and Strategies for Resolution. *ASEAN Journal of Community and Special Needs Education*, 4 (1), 1–10.