

Манілов Ігор Феліксович, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, вул. Паньківська, 2, e-mail: latit@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0003-3439-9913>

НЕАДАПТИВНЕ МИСЛЕННЯ ТА ЙОГО КОРЕКЦІЯ У ЮНАКІВ ТА ПІДЛІТКІВ

Анотація. У статті розглянуто зв'язок психологічної адаптації юнаків та підлітків з особливостями їхнього мислення. Визначено, що неадаптивне мислення сприяє формуванню дисфункційної картини світу та розвитку різноманітних відхилень у поведінці людини. Показано, що адаптаційний потенціал мислення можна підвищувати за допомогою комплексного профілактичного психологічного впливу. Психологічний вплив необхідно спрямовувати на неадаптивні думки і переконання, а також, дисфункційну картину світу. Встановлено, що корекція дисфункційної картини світу включає: усунення інформаційних прогалин; ієрархічне узгодження базових систем оцінок; нейтралізацію патогенних когнітивних процесів; формування мотивуючих цілей; відновлювання загального енергетичного балансу психічних процесів. При реалізації профілактичного психологічного впливу увесь робочий процес можна розбити на п'ять етапів: ситуативної стабілізації, діагностичного зондування, інформаційного накопичення, конфронтаційної дестабілізації, адаптаційної трансформації. До специфічних механізмів психологічного впливу слід віднести, – адаптогенне осмислення та спонтанну фіксацію адаптивних поведінкових патернів. Профілактика девіацій розвитку особистості повинна включати комплекс методів психологічного впливу, зокрема: встановлення контакту з реальністю, моделювання бажаного майбутнього, стимуляцію креативності, перевірку мотивуючих умовиводів, роботу з психологічними гіпотезами, психокорекційні настанови, провокацію фізіологічного та психологічного стресу, профілактичний режимний вплив, психокорекційну конфронтаційну сугестію, психокорекційну подорож наодинці. Можна констатувати, що профілактика девіацій розвитку особистості представляє собою комплексний та мультимодальний психологічний вплив з обов'язковим підвищення загальної адаптивності мислення людини.

Ключові слова: психологічна адаптація, неадаптивне мислення, девіантна поведінка, психокорекція, механізми психологічного впливу, психокорекційна сугестія.

Manilov Igor Feliksovich, Candidate of Psychological Sciences, Senior Scientist, Leading Researcher, Institute for Psychology named by G.S.Kostyuk, National Academy of Pedagogical Sciences, Kyiv, 2 Pankivska Str., e-mail: latit@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0003-3439-9913>

NON-ADAPTIVE THINKING AND ITS CORRECTION IN YOUNG PEOPLE AND ADOLESCENTS

Abstract. The article examines connection between the psychological adaptation of adolescents and the features of their thinking. It is determined that non-adaptive thinking contributes to the formation of a dysfunctional picture of the world and the development of various deviations in human behavior. It is shown that the adaptive potential of thinking can be increased with the help of complex preventive psychological influence. Psychological influence must be directed at non-adaptive thoughts and beliefs, as well as a dysfunctional picture of the world. It is determined that the correction of the dysfunctional picture of the world includes: elimination of information gaps; hierarchical coordination of basic assessment systems; neutralization of pathogenic cognitive processes; formation of motivating goals; restoration of the general energy balance of mental processes. When implementing preventive psychological influence, the entire work process can be divided into five stages: situational stabilization, diagnostic probing, information accumulation, confrontational destabilization, adaptive transformation. The specific mechanisms of psychological influence should include - adaptogenic understanding and spontaneous fixation of adaptive behavioral patterns. Prevention of personality development deviations should include a complex of methods of psychological influence, in particular: establishing contact with reality, modeling the desired future, stimulating creativity, checking motivating inferences, working with psychological hypotheses, psychocorrective instructions, provocation of physiological and psychological stress, preventive regime influence, psychocorrective confrontational suggestion, psychocorrective journey alone. It can be stated that the prevention of personality development deviations is a complex and multimodal psychological influence with a mandatory increase in the general adaptability of a person's thinking.

Key words: psychological adaptation, non-adaptive thinking, deviant behavior, psychocorrection, mechanisms of psychological influence, psychocorrective suggestion.

Постановка проблеми. Мінімізація соціально небажаних форм девіантної поведінки молоді є однією із нагальних проблем сучасного суспільства. Особливої гостроти ця проблема досягає у періоди соціальних катаклізмів. Вкрай небезпечними є ситуації, коли прояви девіантної поведінки набувають асоціальної та антисоціальної спрямованості. У зв'язку з цим вельми актуальним є дослідження закономірностей формування різноманітних відхилень поведінки, а, також, розробка ефективних методів їхньої корекції.

При реалізації заходів корекційного психологічного впливу дуже важливо мати якусь зрозумілу мету, яка стає для людини бажаним орієнтиром. Одним з таких орієнтирів є поняття психічного здоров'я. Особливо це актуально для тих осіб, що мають різноманітні психічні та поведінкові розлади, які призводять згодом до різноманітних проявів соціальної дезадаптації. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я, цей стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал,

справлятися із звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити необхідний внесок в життя своєї спільноти. Зазвичай виділяють такі критерії психічного здоров'я: усвідомлення постійності і ідентичності свого фізичного і психічного "Я"; критичність до себе, своїх станів і діяльності; адекватність психічних реакцій силі і частоті впливів середовища, соціальним обставинам і ситуаціям; здатність управляти власною поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів; здатність планувати свою життєдіяльність і реалізовувати ці плани; здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій і обставин.

В усіх зазначених положеннях з необхідністю присутнє усвідомлення людиною того, що з нею відбувається, і здатність більш-менш послідовно контролювати свою поведінку. Іншими словами, важливою складовою психічного здоров'я людини є наявність у неї такого стилю мислення, який допомагає їй добре адаптуватися та здійснювати ефективний контроль власної поведінки. Відповідно будь які прояви неадаптивного мислення є вкрай небажаним та деструктивним явищем. Далі представлено результати теоретичних та емпіричних досліджень, метою яких було визначити вплив неадаптивного мислення на формування девіантної поведінки у неповнолітніх, та розробити методи корекції небажаних відхилень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для успішної реалізації психологічного впливу необхідно розуміти, що саме впливає на формування девіантної поведінки, які саме чинники її підживлюють та сприяють фіксації неадаптивних поведінкових патернів [1]. Попередні наші дослідження показали, що одним із головних чинників девіантної поведінки є дисфункційні когнітивні процеси [2]. Проблеми в емоційній сфері та поведінці, значною мірою, є наслідком саме когнітивних порушень. Думки, які викликають неадекватні емоційні реакції та заважають людині долати несприятливі життєві ситуації називають неадаптивними або дисфункційними. Неадаптивні думки базуються на більш глибоких когнітивних утвореннях, які представляють собою неадаптивні переконання, настанови, вірування, особисті міфи [3; 4].

У людей з високими показниками адаптованості, когнітивні стратегії сприйняття реального світу відрізняються пластичністю та здатністю змінюватися відповідно до нового досвіду. У разі потреби, такі люди здатні досить швидко переорієнтовуватись та пристосовуватися до нових умов життя. У даному випадку, можна говорити про високі показники психологічної резильєнтності. Резильєнтність можна розглядати як деяку реакцію психіки людини на різні труднощі, починаючи з повсякденних неприємностей до складних життєвих випробувань. Люди з високими показниками резильєнтності не схильні занурюватися в негативні переживання і відрізняються оптимізмом і життєстійкістю. У них добре розвинені копінгіві стратегії, що дозволяє успішно долати велику частину життєвих стресів, і при цьому цілком продуктивно і плідно працювати. Коли, під впливом несприятливих обставин, здатність гнучко пристосовуватися до змін порушується, починають виникати всілякі неадаптивні когнітивні утворення, які, рано чи пізно, призводять до девіацій поведінки. У найбільш загальному вигляді цей процес виглядає

наступним чином: зтяжна емоційно несприятлива ситуація – неадаптивні когнітивні процеси – пролонгована негативна емоційна реакція – девіації поведінки.

Більшість неадаптивних когнітивних утворень формується вже в дитячому віці. Саме тому вкрай важливо своєчасно визначати ризики виникнення девіацій поведінки та починати їхню психологічну корекцію якомога раніше. На це вказують такі фахівці в області девіантології як Ю.О. Клейберг, Б.О. Урванцев, О.В. Змановська, Н.Ю. Максимова, Ц.П. Короленко [1]. Найбільш детально дослідження неадаптивних когнітивних утворень здійснювалося представниками когнітивно-біхевіорального напрямку і представлено в роботах А. Бека, А. Елліса, Д. Прохазки, Д. Норкросса, В. Гвидано, Г. Лиотти, М. Махони, К.С. Добсона та інш [4; 5]. В усіх роботах даного напрямку констатується тісний зв'язок між емоціями, поведінкою та особливостями мислення людини. Саме тому особливий інтерес викликає дослідження зв'язку між неадаптивним мисленням та девіаціями поведінки.

Мета статті – визначити вплив неадаптивного мислення на формування девіантної поведінки у неповнолітніх, та розробити методи корекції небажаних відхилень.

Виклад основного матеріалу. Дослідження здійснювалося у кілька етапів. На початку було розглянуто особливості формування та проявів неадаптивного мислення, зроблена оцінка можливості використання неадаптивного мислення як критерію ризику виникнення девіантної поведінки, розроблено основні концептуальні положення. Далі було визначено можливості профілактики девіацій розвитку особистості шляхом корекції неадаптивних когнітивних процесів. Дослідження включало експериментальну перевірку отриманих результатів. В експериментальному дослідженні брало участь 58 осіб підліткового та юнацького віку (32 чоловічої та 26 жіночої статі). З кожним девіантом проводилося від 8 до 10 індивідуальних сеансів. Тривалість індивідуального сеансу – 1 година.

Індивідуально-особистісні характеристики досліджуваних вивчалися за допомогою наступних психодіагностичних методик: методика оцінки рівня тривожності А.М. Прихожан та тест Спілбергера-Ханіна (визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності); опитувальник Г. Шмішека (визначення рівня та типу акцентуації досліджуваних); опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ) (рівень нейротизму та екстравертованості-інтровертованості); методика Будасі (рівень самооцінки досліджуваних). Дослідження настрою та самопочуття підлітків було проведено за допомогою методики оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності Н.А. Курганського.

В процесі експериментальної роботи здійснювалося спостереження за динамікою змін в емоційно вольовій сфері та поведінці. Позитивну динаміку було констатовано лише у випадках коли висновки психолога співпадали з висновками людей з оточення девіанта (батьків, опікунів, родичів, педагогів, лікарів).

В процесі дослідження було визначено, що найбільш характерними ознаками неадаптивного мислення є численні когнітивні викривлення в процесі обробки нової інформації та наявність дисфункційної картини світу [6; 7]. У найбільш загальному вигляді картина світу – це узагальнені і систематизовані уявлення людини про себе і навколишній світ. Це знання і припущення про взаємозв'язки різних предметів, явищ, ідей. Картина світу дозволяє людині орієнтуватися в реальному просторі-часі. Вона також дає змогу класифікувати і структурувати актуальні ментальні феномени, наповнювати емоційним змістом події життя. Крім того, дає можливість робити прогнози і на їх основі планувати життя. Актуалізація різних потреб і необхідність їх задовольняти впливає на змістовні характеристики картини світу, тобто підганяє її під існуючий запит і задає ситуативні нормативні стандарти. Картина світу актуалізована завжди лише частково, а саме, під існуючий запит. Ми не маємо змоги в кожен конкретний момент одночасно користатися усіма нашими знаннями. Коли людина фокусується на якійсь проблемі, картина світу виступає в ролі своєрідного сховища, з якого можна вибирати необхідний і доступний в даний момент матеріал для вирішення проблеми. Матеріалом виступають конкретні знання, оцінювальні шаблони, напрацьовані стратегії реагування, звичні стилі обробки інформації і таке інше. Дисфункційний матеріал формує і дисфункційну картину світу.

Неадаптивне мислення та дисфункційна картина світу є одними з основних предикторів девіантної поведінки. Неадаптивне мислення складається, насамперед, з неадаптивних думок та переконань. Неадаптивні думки та переконання виникають внаслідок певних когнітивних викривлень. До основних джерел когнітивних викривлень можна віднести «Я-центрованість» мислення, квазіфінальність умовиводів, спонтанну редукцію когнітивних структур [8].

Виявлення конкретних неадаптивних думок та переконань, зазвичай, здійснюється шляхом аналізу вербальної продукції девіантна. Це можуть бути розповіді про ситуацію в якій він перебуває, висловлення думок щодо значущих подій власного життя, оцінки інших людей та суспільних явищ, відповіді на конкретні питання психолога.

Для збору необхідної інформації, насамперед, слід використовувати провокативний діалог. Найбільш бажаним результатом такого діалогу є заохочення клієнта до відвертого емоційного монологу, без будь-яких обмежень. В процесі такого монологу клієнт висловлює бачення себе, людей, світу в цілому, тобто представляє свою картину світу.

На перших зустрічах відбувається збір основної інформації про індивідуально-особистісні особливості клієнта та його життєву ситуацію. Недоцільно на початку роботи використовувати стандартизовані психодіагностичні методики. Вони займають невиправдано багато часу, а отримані результати, все одно потрібно ретельно перевіряти. Крім того, багато девіантів відносяться до психологічних тестів з певною насторогою. Розкрившись перед незнайомою людиною, дитина стає більш уразливою. Розуміючи це, вона прагне захистити себе від будь-яких настирливих спроб

зазирнути в душу. Використання тестів є виправданим лише у разі, коли сам клієнт наполягає на цьому. Всю необхідну інформацію слід збирати непомітно, в процесі невимушеної бесіди. Важливим етапом психологічної роботи є з'ясування сімейної і шкільної ситуації клієнта. Нерідкі випадки, коли психологічний вплив слід направляти не на неповнолітнього клієнта, а на його найближче оточення, зокрема батьків та вчителів. Необхідно, по можливості, виключити негативну дію парентогеній і дидактогеній.

Наступний важливе завдання, це виявлення неадаптивних думок та переконань. Важно з'ясувати, яким представляється людині навколишній світ. Мова не йде про те, щоб повністю пізнати людину. Зробити це неможливо. Досить з'ясувати, що клієнт вважає найбільш важливим і корисним у своєму житті, чого бажає досягти, що для нього “добре і погано”, “правильно – неправильно”, “можливо і неможливо”. Все це необхідно для виявлення обмежуючих переконань клієнта, які заважають йому засвоювати і реалізовувати соціально прийнятні форми поведінки.

Коли часу для роботи достатньо, найбільш вдалий стиль поведінки психолога – це безумовне прийняття, емпатичність і конгруентність. Природність поведінки, відсутність оцінок, вміння поглянути на проблему очима клієнта – все це дозволяє встановити добрий емоційний контакт і спрямувати роботу в конструктивне русло.

У той же час стратегія не є універсальною. Коли час лімітовано можна використовувати спеціальні техніки впливу, наприклад, прийом контрастного спілкування. У цьому випадку психолог, спочатку поводить підкреслено директивно і потім несподівано змінює стиль взаємодії на м'який приймаючий. Такі різкі переходи зменшують свідомий супротив психологічним впливам. У цей момент проводиться навіювання віри в перспективність подальшої спільної роботи, а також надійність, щирість і добрі наміри психолога. Найбільш проста форма впливу – це короткі вербальні формули, на кшталт: “Ти бачиш, що я з тобою щирий!”, “Ти і сам відчуваєш, що мені можна довіряти!”, “У нас з тобою одна мета!”, “Удвох нам буде легше вирішити твої проблеми!” і т.п. Сприйнятливості до такого роду інформації підвищується коли клієнт перебуває у розслабленому стані або збентежений.

При зборі інформації, крім зазначеного раніше, необхідно також з'ясувати: 1. Основні дезадаптивні переконання; 2. Уявлення про те, яким клієнт бачить себе зараз і яким бажає стати у майбутньому (“образ-Я” нинішній і “образ-Я” майбутній); 3. Особливості індивідуальної сприйнятливості клієнта до психологічного впливу.

Головні неадаптивні переконання виявляються в процесі діалогу. Основні теми розмови – це відношення до себе та оточуючих, а також міркування стосовно проблем, які дошкуляють. Ознакою неадаптивних думок є категоричність, універсальність, а також відсутність виважених аргументів, що доводять їхню істинність.

До основних можна віднести такі питання: Чого саме ви бажаєте (не бажаєте); Що для вас добре, а що ні; Що вам подобається (не подобається) у собі, людях, світі; Чого ви страхаєтеся (чого не страхаєтеся); Що для вас є

правильним, а що ні; Що для вас важливо (не важливо). Дані питання дозволяють розговорити клієнта та отримати необхідну для психологічної роботи інформацію.

У найбільш загальному вигляді, увесь процес психологічної роботи можна представити як деякий шлях із стану "проблема" (проблеми) в стан "немає проблеми" (мінімум проблем). У стані "проблема" особистість клієнта і зокрема його психіка розбалансовані та дезінтегровані. Іншими словами, порушена попередня рівновага. У стані "немає проблеми" спостерігається відносна збалансованість і стабільність психічних процесів. Усі процеси перебувають у певній динамічній рівновазі.

На прийомі у психолога клієнт, як правило, дає оцінку своєму минулому, теперішньому і майбутньому станам. У максимально спрощеному варіанті часовий зріз виглядає таким чином: сьогодні – "погано", минуле – "погано" або "добре", майбутнє – "погано" або "добре". Найбільш складний випадок: сьогодні – "погано", минуле – "погано", майбутнє – "погано". Таке спостерігається, наприклад, при деяких депресивних розладах. В цьому випадку доводиться додатково створювати хоч трохи прийнятну перспективу. Поява перспективи, а тим більше готовності потрапити з "погано" в "добре", як правило, мотивує клієнта і задає цільовий напрям психокорекційній роботі.

Проведені дослідження показали, що психокорекційний вплив – процес складний, поліформний, мультимодальний, а тому навряд чи можливо описати його за допомогою якогось одного психологічного механізму. Залежно від психокорекційної ситуації (етапу психокорекції, індивідуальних особливостей клієнта, стилю роботи психолога) запускаються різні психологічні механізми. Динаміку цього процесу зручно пов'язувати з етапами психокорекційної роботи. У системі психологічної допомоги увесь процес можна розбити на п'ять умовних етапів: ситуативної стабілізації, діагностичного зондування, інформаційного накопичення, конфронтаційної дестабілізації, адаптаційної трансформації.

На етапі ситуативної стабілізації все обертається навколо двох ключових питань – що відбувається, і чи є надія виправити ситуацію. Клієнт з'являється на прийом, як правило, в пригніченому стані, а, іноді і відчаю. Конструктивна робота над проблемою стає можливою лише після часткової стабілізації емоційного стану. Досягається це різними шляхами, наприклад, внаслідок запуску механізму спонтанної емоційної розрядки. Для цього клієнта утримують поряд з проблемою, створюючи умови для мимовільного каналізування заблокованих, пригнічених емоцій.

Стан фрустрації, з яким клієнт з'являється на прийом до психолога, свідчить про певне порушення психічної рівноваги. Порушена система, природно, прагне повернутися до більш стабільного і врівноваженого стану. Це явище пов'язують з поняттям психічного гомеостазу. Даний феномен дозволяє зрозуміти окремі спонтанні виходи клієнтів з неускладнених проблемних ситуацій та станів.

Природним чином з'являється спокуса за допомогою механізму гомеостазу пояснити більшу частину позитивних психокорекційних змін.

Проте, виникає проблема стійкості патологічних станів. Так, більшість поведінкових і психічних розладів досить стабільна, а точніше, квазістабільна. Саме цим пояснюється їх резистентність до психологічних впливів. Система опирається будь-якій зміні свого, нехай навіть і патологічного стану. Саме тому, за допомогою механізму гомеостазу вдається пояснити лише деякі штучно спровоковані або спонтанні виходи з ситуативно обумовлених афективних станів. Психолог грає в цих випадках роль своєрідного каталізатора, прискорювача процесу повернення клієнта в звичний комфортний здоровий стан.

Ще одним механізмом психокорекційного впливу є сублимація. За її допомогою вдається пояснити успішність деяких психокорекційних процедур. Сублимація дозволяє зменшити внутрішню напругу за рахунок спрямування психічної енергії на творчість і цілеспрямоване досягнення різних соціально прийнятних цілей.

Іншим механізмом, що дозволяє досягати необхідного рівня стабілізації емоцій, є механізм дезактуалізації проблем. Шляхом нескладних психологічних процедур, як правило, вдається зменшити афективні реакції і підготувати клієнта до подальшої психокорекційної роботи.

На етапі діагностичного зондування, спрямованість психокорекційних процедур дещо змінюється. Тепер все обертається навколо двох ключових питань – чому так сталося, і чого саме ти хочеш. По суті, на цьому етапі оцінюється глибина проблеми. Для цього визначається міра дисфункційності мислення, особливості неадаптивних поведінкових патернів і емоційних реакцій, і в цілому загальна характеристика персональної картини світу.

Психологічні зміни, які можна спостерігати на цьому етапі, найчастіше можна пояснити за допомогою механізмів відреагування, десенсибілізації та усвідомлення. Відреагування дозволяє активізувати, а потім вивести назовні пригнічувані емоції. Це вже не звичайна експресивна емоційна розрядка. Тут відкидаються звичні форми регулювання емоційної сфери. Заблокований афект вивільняється і, в ідеалі, прибирається з психологічної структури особистості клієнта. Повноцінне відреагування завжди супроводжується бурхливими вегетативними симптомами.

При реалізації механізму десенсибілізації спостерігається поступове систематичне зменшення чутливості клієнта до об'єктів або подій, що викликають патогенні емоції. Спрямований психологічний вплив дозволяє максимально ефективно використати для цих цілей техніки релаксації та наводнювання.

Ще один механізм – механізм усвідомлення передбачає встановлення клієнтом певних причинно-наслідкових зв'язків між проблемою та її можливими причинами. По суті, відбувається логічне (для цієї конкретної людини) перетворення або перехід розрізнених окремих подій в цілісний, завершений, закономірний їх ансамбль. Вибір робочої версії обумовлений особистими уподобаннями клієнта, рівнем його обізнаності і інтенсивністю тиску зовнішніх авторитетів.

На наступному етапі психологічного впливу – етапі інформаційного накопичення, робота будується навколо ключового питання: "А знаєте що?". Те, що відбувається на даному етапі найкраще можна описати за допомогою механізмів інформаційного наповнення і наслідування. Інформаційне наповнення передбачає укорінення у свідомості клієнта адаптивних світоглядних ідей-принципів. Ці ідеї-принципи змістовно несумісні з неадаптивними думками та переконаннями і є ідеологічною базою адаптивного мислення.

Механізм наслідування дозволяє безпосередньо засвоювати адаптивні форми емоційного реагування і поведінки, без поглибленого їх опрацювання та осмислення. Зразком для наслідування можуть виступати безпосередньо психолог або інші авторитетні для клієнта люди або, навіть, вигадані персонажі.

На етапі конфронтаційної дестабілізації, основними є питання: що відбувається і як бути. Тут провідним механізмом психокорекційного впливу є конфронтація. Цей механізм провокує у клієнта стан когнітивного дисонансу. Спроби вийти з цього стану і призводять до адаптаційної трансформації свідомості.

На етапі адаптаційної трансформації, психокорекційний процес краще всього описувати за допомогою двох основних універсальних механізмів – адаптогенного осмислення і спонтанної фіксації адаптивних поведінкових патернів. Дія механізму адаптогенного осмислення тісно пов'язана з ієрархічним узгодженням різних когнітивних структур-процесів (думок, переконань, уявлень, образів, ідей). Гіпотетично, можна представити усі ці структури-процеси в деякому ментальному просторі. Прикладом такого ментального простору є індивідуальна картина світу людини.

Міра хаотичності перебування когнітивних структур-процесів в такому ментальному просторі залежить від структурованості мислення людини, її здатності упорядковувати і класифікувати власні знання. Людям з високим інтелектуальним потенціалом вдається досить компактно упаковувати знання в окремі тематичні блоки. Подібна структуризація інформації істотно полегшує процедуру її пошуку і використання при вирішуванні проблемних завдань.

Проте процес мислення не зводиться лише до правильного і швидкого вибору потрібного матеріалу. Надзвичайно важливим є вдалий вибір стилю і стратегії обробки необхідної інформації, і, що ще важливіше, її верифікація.

Верифікація здійснюється за двома основними критеріями – порівнянням отриманого результату з очікуваним; узгодженістю результату із загальними уявленнями про світ. Якщо отриманий результат не узгоджується з персональною ідеологією людини (принципами, цінностями, мотивами) у нього неминуче виникає стан когнітивного дисонансу, аж до фрустрації.

Слід зазначити, що вірогідність виникнення стану когнітивного дисонансу тим вище, чим жорсткіша та більш однозначна ієрархічна структура картини світу. Будь-які оціночні судження спираються на певну систему критеріїв-переконань. Якщо критерії-переконання, що становлять подібну систему однозначні і безапеляційні, то відповідати їм у край важко. Наслідком є

велика кількість відбракованих, цілком логічних умовиводів. Змінити ситуацію можливо за рахунок використання максимально (наскільки це можливо!) гнучких і універсальних критеріїв-переконань. Крім того, такі критерії-переконання повинні займати високі позиції в загальній ієрархічній піраміді переконань. По суті це мають бути метапереконання, іншими словами переконання про переконання.

При комплексному психологічному впливі, етап адаптаційної трансформації, якраз і передбачає використання подібних метапереконань. Основою для них є згадані раніше універсальні світоглядні ідеї-принципи. Після формування комплексу саногенних переконань запускається специфічний механізм адаптогенного осмислення. При його реалізації усі висновки відносно тих або інших подій і ситуацій проходять своєрідну процедуру перевірки їхньої істинності. Наприклад, клієнт з депресивним фоном настрою приходить до висновку, що все у край погано зараз і в майбутньому все буде також погано (люди, можливості, світ). За наявності метапереконань безперервності, процесуальності, відносності усього, що відбувається, висновок про безперспективність майбутнього втрачає свою остаточність і катастрофічність. З'являються спершу сумніви, потім надія, а з часом і переконання в неминучому виході з депресивного стану. Така надія мотивує клієнта на конкретні саногенні дії. Полегшення, що виникає час від часу, на фоні постійного психологічного супроводу, підкріплює цю надію.

Формування вищої інстанції з метапереконань виконує роль своєрідного цензора, що забороняє вкорінення неадаптивних думок, ідей, образів. Навіть "найлогічніша" й "доведена" дисфункційна ідея втрачає статус абсолютної істини і перетворюється на просто цікаву гіпотезу. Таким чином, знижується вірогідність формування стійких патогенних неадаптивних думок та переконань, а також створюються умови для вибору максимально ефективної стратегії подолання.

Адаптогенне осмислення хоча і важливий, але не єдиний механізм комплексного психологічного впливу. Гнучкість і універсальність мислення має бути енергетично підкріплена позитивними стенічними емоціями і реалізована в доцільній адаптивній поведінці. Апробація різних поведінкових стратегій дозволяє оцінити їхню ефективність і відібрати найбільш вдалі. Процес цей лише частково контролюється розумом. Усе добре і корисне вгадується, переважно, інтуїтивно. В результаті відбору залишаються лише найефективніші поведінкові патерни, які закріплюються після численних повторів.

Таким чином реалізується механізм спонтанної фіксації адаптивних поведінкових патернів. Стадія закріплення адаптивної поведінки носить вочевидь умовнорефлекторний характер. Проте тут апарат акцептора результату доповнюється ще одним рівнем – порівнянням результату з метапереконаннями. Таким чином, дещо ускладнюється процес зворотної аферентації. При несуперечності результату поведінкового акту і метапереконань запускається процес спонтанної фіксації вибраної форми поведінки.

За допомогою механізмів адаптогенного осмислення і спонтанної фіксації адаптивних поведінкових патернів можна змоделювати процес корекційного психологічного впливу на його останньому етапі. При успішній реалізації психокорекційних процедур запуск саногенних механізмів автоматизується, що дозволяє клієнтам долати проблемні ситуації вже без допомоги психолога.

За результатами досліджень було виділено найбільш ефективні методи психологічної корекції девіацій розвитку особистості. Дані методи включають: встановлення контакту з реальністю; моделювання бажаного майбутнього; стимуляція креативності; перевірка мотивуючих умовиводів; психокорекційні настанови; провокація фізіологічного і психологічного стресу; режимний психокорекційний вплив; психокорекційна конфронтаційна сугестія; психокорекційна подорож наодинці. Дані методи було виділено по результатам аналізу матеріалів психокорекційної роботи з різними категоріями клієнтів. Впродовж дослідження було доведено, що ці методи психокорекційного впливу є базовими і дозволяють суттєво зменшити вірогідність розвитку девіантної поведінки юнаків та підлітків.

Висновки. Психологічна і соціальна адаптація людини залежить від адаптаційних можливостей (адаптивності) її мислення. Неадаптивне мислення сприяє формуванню дисфункційної картини світу та розвитку різноманітних відхилень у поведінці людини. Адаптаційний потенціал мислення можна підвищувати за допомогою комплексного профілактичного психологічного впливу. Психологічний вплив необхідно спрямовувати на неадаптивні думки і переконання, а також, дисфункційну картину світу. Корекція дисфункційної картини світу включає: усунення інформаційних прогалин; ієрархічне узгодження базових систем оцінок; нейтралізацію патогенних когнітивних процесів; формування мотивуючих цілей; відновлювання загального енергетичного балансу психічних процесів. При реалізації профілактичного психологічного впливу увесь робочий процес можна розбити на п'ять етапів: ситуативної стабілізації, діагностичного зондування, інформаційного накопичення, конфронтаційної дестабілізації, адаптаційної трансформації. До специфічних механізмів психологічного впливу слід віднести, – адаптогенне осмислення та спонтанну фіксацію адаптивних поведінкових патернів. Профілактика девіацій розвитку особистості повинна включати комплекс методів психологічного впливу, зокрема: встановлення контакту з реальністю, моделювання бажаного майбутнього, стимуляцію креативності, перевірку мотивуючих умовиводів, роботу з психологічними гіпотезами, психокорекційні настанови, провокацію фізіологічного та психологічного стресу, профілактичний режимний вплив, психокорекційну конфронтаційну сугестію, психокорекційну подорож наодинці.

Можна констатувати, що корекція девіацій розвитку особистості представляє собою комплексний та мультимодальний психологічний вплив з обов'язковим підвищення загальної адаптивності мислення людини.

Література:

1. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. Посібник. К.: Либідь, 2011. 520 с.
2. Манилов И.Ф. Суггестивная коррекция дисфункционального мышления: мультимодальный подход. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2, № 3(14). http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/current
3. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия. *Основные направления современной психотерапии*. М. «Когито-Центр», 2000. С. 224-267.
4. Beck A.T., Freeman A. (1990) *Cognitive therapy of personality disorders*. – N.Y.: Guilford Press.
5. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия. М.: Академический Проект; Деловая книга, 2006. 800 с.
6. Манилов І.Ф. Психокорекція девіантної поведінки підлітків за допомогою сугестії. *Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України*. Т.ХVІ, част.1, 2 – К., 2014. С. 124-132.
7. Манилов И.Ф. Некоторые особенности суггестивной коррекции «картины мира». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 3, Т. 1. С. 209–213.
8. Манилов И.Ф. Мультимодальная суггестивная психотерапия: исходные положения и принципы работы. *Психологічний часопис: збірник наукових праць*. 2019. № 1. Том. 21. С. 165-179.

References:

1. Maksymova, N.Ju. (2011). *Psychologija deviantnoi povedinky: navch. Posibnyk [Psychology of deviant behavior: textbook]*. K.: Lybid.
2. Manilov I.F. (2016). Suggestivnaya korrektsiya disfunktsional'nogo myshleniya: mul'timodal'nyi podhod. *Tekhnologii rozvytku intelektu*. T. 2, № 3(14). http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/current
3. Holmogorova, & A.B., Garanjan N.G. (2000). Cognitive-behavioral psychotherapy. *Main concepts in modern psychotherap*. M.: «Kogito-Centr».
4. Beck A.T., Freeman A. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. – N.Y.: Guilford Press.
5. Burno, M.E. (2006). *Klinicheskaya psichoterapiya [Clinical Psychotherapy]*. M.: Akademicheskii Proekt; Delovaya kniga.
6. Manilov I.F. (2014) *Psychokorekcija deviantnoi povedinky pidlitkiv za dopomogoju sugestii [Psychocorrection of adolescents deviant behavior by means of suggestion]*. *Problemy zagalnoi ta pedagogichnoi psihologii. Zbirnyk naukovyh prac Instytutu psihologii imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukrainy – Problems of general and pedagogical psychology*, Vol. 16, 1.2, 124-132.
7. Manilov I.F. (2017). Nekotorye osobennosti suggestivnoj korrektsii «kartiny mira» [Certain features representative for suggestive correction of the world vision] *Naukovij visnik Hersons'kogo derzhavnogo universitetu. Seriya «Psihologichni nauki»*. – Vip. 3, T. 1, 209–213.
8. Manilov, I.F. (2019). Multimodalnaya suggestivnaya psichoterapiya: ishodnye polozheniya i principy raboty [Multimodal suggestive psychotherapy: initial statements and practical principles] *Psihologichnij chasopis: zbirnik naukovih prac*. – Vol. 21, № 1, 165-179. doi: 10.31108/1.2019.1.21.11.