

Головко Н. М., Кирко Д. В.

***Заклад дошкільної освіти № 3 «Сонечко» Дергачівської міської ради
Харківської області, м. Дергачі***

Прекрасні відносини, успіх у кар'єрі, впевненість, задоволення собою, фінансовим достатком, задоволення життям – мрія кожного. Та далеко не всі здогадуються, що багато залежить від нашого способу мислення. Саме мислення людини впливає на всі сфери життя і відрізняє людей між собою. У всіх свій спосіб сприйняття реальності та адаптації до нових умов життя, адже часто ми можемо помилятися.

Мислення людини схильне до помилкових упереджень, про це говорив Даніель Канеман (Daniel Kahneman, 2021) «Помилки мислення нормальних людей обумовлені самим механізмом мислення». Можливість змінити мислення, це можливість жити іншим життям, ефективність когнітивно-поведінської терапії – зміна мислення, формування адаптивних причинно-наслідкових зв'язків. Поліпшення настрою і поведінки, з метою зниження інтенсивності фізіологічних реакцій, необхідних для розвитку мислення, зміни істотної точки зору на нове, зміни причинно-наслідкових зв'язків, що призводить до корекції глибини представлення про себе, навколишній світ та інших людей.

Переважно неусвідомлені, інтуїтивні упередження та фокусування на помилках, заважають керувати враженнями та відчуттями. Ясне розуміння помилковості існуючих дисфункційних причинно-наслідкових зв'язків та їх зміна на функціональні – основа у формуванні адаптивного відповіді на будь-який стимул. Когнітивно-поведінкові психоемоції – не тільки зниження існуючих симптомів, але й поліпшення якості життя людини та розвиток його психологічної гнучкості для адаптації до змінних умов терапії навколишнього середовища. Це досягається завдяки зміні мислення, а саме – завдяки формуванню адаптивних причинно-наслідкових зв'язків, зміна змісту мислення, що приводяться до зміни мислення, і як слідство – емоційних і поведінкових реакцій.

Література:

1. Канеман Д. Мислення швидко й повільно / Д. Канеман; пер. з англ. Максим Яковлєв. – 5-те вид. – К. : Наш Формат, 2021. – 480 с.
2. Кларк Д. А, Бек А. Т. Тривога і неспокій. Когнітивно-поведінковий підхід/ Девід А. Кларк, Аарон Т. Бек; пер. с англ. – К.: Діалектика, 2020. – 448 с. : іл.