



Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 8 / 2025, Vol. 8, Iss. 8 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.955

<sup>1</sup> Болотова О.В.,

<sup>1</sup> Карпенко Д.А.,

<sup>1</sup> Марневская И.В.,

<sup>1</sup> Никитинская Ю.А.,

<sup>1</sup> Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова

### Когнитивная реструктуризация как способ снижения тревожности в условиях неопределённости

**Аннотация:** когнитивная реструктуризация рассматривается как механизм психологической адаптации к неопределённости; предложенная рамка применима в профилактических, образовательных и корпоративных программах. Когнитивная реструктуризация направлена на то, чтобы помочь человеку распознать автоматические негативные мысли, проверить их достоверность и сформулировать более реалистичные, гибкие интерпретации событий. В результате этого процесса изменяется не только восприятие ситуации, но и эмоциональное состояние личности. Целью данной статьи является теоретико-методологическое обоснование применения когнитивной реструктуризации для снижения тревожности и разработка структурированной модели для ее самостоятельного использования. Были использованы такие методы исследования как теоретико-аналитический обзор базовых и современных исследований (Scopus, PubMed, APA PsycNet, eLibrary; 2018-2025) и сопоставление когнитивных моделей тревожности и нетерпимости к неопределённости. Показано, что эффект когнитивной реструктуризации опосредуется изменениями когнитивных схем и ростом когнитивной гибкости; предложена пятишаговая модель самопомощи, включающая поведенческое закрепление новых интерпретаций. Когнитивная реструктуризация может рассматриваться как механизм психологической адаптации к неопределённости; предложенная рамка применима в профилактических, образовательных и корпоративных программах.

**Ключевые слова:** когнитивная реструктуризация, когнитивно-поведенческая терапия, тревожность, неопределённость, когнитивная гибкость, нетерпимость к неопределённости, самопомощь, стрессоустойчивость

**Для цитирования:** Болотова О.В., Карпенко Д.А., Марневская И.В., Никитинская Ю.А. Когнитивная реструктуризация как способ снижения тревожности в условиях неопределённости // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 8. С. 422 – 430.

Поступила в редакцию: 16 сентября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 14 ноября 2025 г.; Принята к публикации: 16 декабря 2025 г.

<sup>1</sup> Bolotova O.V.,  
<sup>1</sup> Karpenko D.A.,  
<sup>1</sup> Marnevskaia I.V.,  
<sup>1</sup> Nikitinskaya Yu.A.,

<sup>1</sup> Baltic State Technical University "VOENMEKH" named after D.F. Ustinov

## Cognitive restructuring as a way to reduce anxiety in the face of uncertainty

**Abstract:** cognitive restructuring is considered as a mechanism of psychological adaptation to uncertainty; the proposed framework is applicable in preventive, educational and corporate programs. Cognitive restructuring aims to help a person recognize automatic negative thoughts, verify their validity, and formulate more realistic, flexible interpretations of events. As a result of this process, not only the perception of the situation changes, but also the emotional state of the individual. The purpose of this article is to provide a theoretical and methodological justification for the use of cognitive restructuring to reduce anxiety and to develop a structured model for its independent use. Research methods such as a theoretical and analytical review of basic and modern research (Scopus, PubMed, APA PsycNet, eLibrary; 2018-2025) and a comparison of cognitive models of anxiety and intolerance to uncertainty were used. It has been shown that the effect of cognitive restructuring is mediated by changes in cognitive schemas and an increase in cognitive flexibility.; A five-step self-help model is proposed, including behavioral reinforcement of new interpretations. Cognitive restructuring can be considered as a mechanism of psychological adaptation to uncertainty; the proposed framework is applicable in preventive, educational and corporate programs.

**Keywords:** cognitive restructuring, cognitive behavioral therapy, anxiety, uncertainty, cognitive flexibility, intolerance to uncertainty, self-help, stress tolerance

**For citation:** Bolotova O.V., Karpenko D.A., Marnevskaia I.V., Nikitinskaya Yu.A. Cognitive restructuring as a way to reduce anxiety in conditions of uncertainty. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (8). P. 422 – 430.

The article was submitted: September 16, 2025; Approved after reviewing: November 14, 2025; Accepted for publication: December 16, 2025

### Введение

Современный человек живёт в мире, где неопределённость становится постоянным фоном существования. Быстрые социальные и технологические изменения, нестабильность экономической и информационной среды усиливают ощущение непредсказуемости и создают условия для роста тревожности. Особенно остро это проявляется у молодёжи и студентов, сталкивающихся с необходимостью принимать решения в условиях недостатка информации и повышенной конкуренции. Психологическая наука всё чаще обращается к вопросу о том, каким образом человек может сохранять внутреннюю устойчивость и способность к адаптации в подобных ситуациях.

Одним из наиболее доказательных направлений современной психотерапии является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), разработанная Аароном Бекон и Альбертом Эллисом во второй половине XX века. В основе КПТ лежит предположение о том, что эмоциональные реакции человека определяются не самим событием, а его когнитивной интерпретацией, то есть тем, как человек объясняет происходящее. Искажённые, иррациональные убеждения формируют устойчивые

модели тревожного восприятия мира и приводят к эмоциональному напряжению.

Ключевым инструментом КПТ выступает когнитивная реструктуризация (КР) – процесс осознания, анализа и изменения искажённых мыслей и установок. КР направлена на то, чтобы помочь человеку распознать автоматические негативные мысли, проверить их достоверность и сформулировать более реалистичные, гибкие интерпретации событий. В результате этого процесса изменяется не только восприятие ситуации, но и эмоциональное состояние личности.

В отечественной и зарубежной литературе (А. Beck, А. Ellis, Р. Salkovskis, С. Spielberger) подчёркивается, что тревожность является естественным состоянием, возникающим в ответ на неопределённость будущего. Однако в ряде случаев тревога принимает хронический характер и приводит к дезадаптации. В работах М. Дюгаса и М. Кёрнера (2005) описан феномен нетерпимости к неопределённости (Intolerance of Uncertainty, IU) – склонности воспринимать непредсказуемые ситуации как угрожающие и непереносимые. Исследования показывают, что именно этот фактор является одним

из центральных механизмов развития тревожных расстройств.

Несмотря на широкую распространённость когнитивно-поведенческого подхода, остаётся недостаточно изученным вопрос о том, каким образом когнитивная реструктуризация способствует повышению толерантности к неопределённости и может ли она быть эффективна вне терапевтического контекста, то есть в формате самостоятельной работы человека с собственными мыслями и состояниями.

**Цель исследования** – теоретически обосновать когнитивную реструктуризацию как способ снижения тревожности в условиях неопределённости и разработать практическую рамку применения её техник в формате самопомощи.

**Объект исследования** – психологические механизмы тревожности личности.

**Предмет исследования** – когнитивная реструктуризация как инструмент изменения искажённых интерпретаций и повышения толерантности к неопределённости.

**Гипотеза исследования** состоит в предположении, что применение техник когнитивной реструктуризации способствует снижению тревожности за счёт развития когнитивной гибкости, способности воспринимать ситуацию под разными углами и сохранять контроль над собственными реакциями.

Таким образом, введение задаёт направление анализа: в последующих разделах когнитивная реструктуризация рассматривается не только как терапевтическая техника, но и как универсальный навык психологической адаптации, способствующий снижению тревожности и формированию устойчивости к неопределённости.

### **Материалы и методы исследований**

Исследование носит теоретико-аналитический характер и направлено на систематизацию научных представлений о когнитивной реструктуризации и её роли в снижении тревожности в условиях неопределённости.

В ходе работы применялись методы анализа, синтеза, сравнения и теоретического моделирования, позволившие рассмотреть изучаемое явление с позиций различных теоретических подходов и обобщить результаты современных исследований.

**Методологическую основу** исследования составили три ключевых направления психологической науки:

1. **Когнитивно-поведенческая теория** (А. Бек, А. Эллис)
2. **Теория тревожности** (Ч. Спилбергер, П. Сальковскис)

### **3. Модель нетерпимости к неопределённости (М. Дюгас, М. Кёрнер).**

Источниковую базу исследования составили две группы работ.

Первая группа включает базовые теоретические источники, определившие развитие когнитивного и поведенческого направлений в психологии. В неё вошли фундаментальные труды А. Бека, А. Эллиса, Ч. Спилбергера, П. Сальковскиса, М. Дюгаса и М. Кёрнера.

Критерием их включения послужила научная значимость и признанная роль данных авторов в формировании теоретической базы когнитивно-поведенческой терапии и когнитивных моделей тревожности. Эти работы задали понятийный аппарат, на основе которого проводится анализ современных исследований.

Вторая группа включает **актуальные публикации 2018-2025 годов**, представленные в международных базах *Scopus*, *PubMed*, *APA PsycNet* и российской базе *eLibrary*. В анализ вошло 15 источников, отобранных по следующим критериям:

- наличие рецензирования и научного статуса издания;
- временной интервал публикаций (2018–2025 гг.);
- содержательная связь с темами когнитивной реструктуризации, тревожности и неопределённости;
- практическая применимость выводов к вопросам саморегуляции и профилактики тревожных состояний.

Для повышения прозрачности процедуры отбора литературы был проведён систематизированный поиск публикаций в международных и российских базах данных – *Scopus*, *PubMed*, *APA PsycNet* и *eLibrary*. Поиск осуществлялся в период с октября 2023 по октябрь 2025 года.

Использовались поисковые запросы: (“cognitive restructuring” OR “cognitive reappraisal”) AND (“intolerance of uncertainty” OR IU) AND “anxiety”.

В анализ включались только рецензируемые статьи, метаанализы и обзоры, опубликованные в 2018–2025 годах на английском и русском языках.

Из первоначально найденных 85 публикаций после скрининга и исключения нерецензируемых источников, кейс-репортов и диссертаций в итоговую выборку было включено 13 работ, удовлетворяющих критериям релевантности.

Отбор и оценка материалов проводились вручную, по содержательным критериям соответствия теме когнитивной реструктуризации, тревожности и нетерпимости к неопределённости.

Применение указанных методов и принципов отбора позволило выделить ключевые закономер-

ности в описании когнитивной реструктуризации, определить её место в структуре когнитивно-поведенческой терапии и обосновать значение данного метода как механизма снижения тревожности и повышения устойчивости личности к неопределённости.

Результаты проведённого анализа послужили основой для построения авторской практической рамки применения техник когнитивной реструктуризации, представленной в заключительной части статьи.

### Результаты и обсуждения

*Структура и смысл когнитивной реструктуризации в когнитивно-поведенческой терапии.* Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) рассматривается как одно из наиболее доказательных направлений современной психотерапии, базирующееся на эмпирически подтверждённой взаимосвязи между мышлением, эмоциями и поведением [1, 2, 7]. Согласно А. Беку и А. Эллису, эмоциональные состояния человека определяются не объективными событиями, а тем, как эти события им интерпретируются [1, 3]. Негативные эмоциональные реакции возникают вследствие искажённых когнитивных установок и автоматических мыслей, отражающих иррациональные убеждения личности.

Задачей когнитивной реструктуризации (КР) является осознание таких когнитивных искажений, как катастрофизация, чрезмерное обобщение, «чтение мыслей» и предсказание негативных исходов, с последующей заменой их более реалистичными и рациональными интерпретациями. Дж. Бэк подчёркивает, что когнитивная реструктуризация – это не отдельная техника, а центральный процесс КПТ, обеспечивающий формирование у клиента устойчивого навыка анализа собственных мыслей и их эмоциональных последствий [2].

Современные эмпирические данные подтверждают данную концепцию: результаты метаанализа 2023 года показали, что эффективность когнитивно-поведенческой терапии напрямую зависит от степени выраженности когнитивных изменений, происходящих в ходе реструктуризации [9].

Следовательно, КР может рассматриваться как один из ведущих процессов КПТ, обеспечивающий изменение когнитивных интерпретаций и повышение гибкости мышления.

*Механизм и этапы когнитивной реструктуризации.* Современные исследования подчеркивают, что когнитивная реструктуризация не ограничивается только вербальным анализом мыслей [9, 12]. В научной литературе термин «когнитивная переоценка» (cognitive reappraisal) нередко использует-

ся как частный случай когнитивной реструктуризации – стратегии эмоциональной регуляции, направленной на изменение значения события и связанных с ним эмоций. В клиническом контексте когнитивная реструктуризация рассматривается как более широкий процесс, включающий не только переосмысление мыслей, но и поведенческое закрепление новых установок и изменение глубинных когнитивных схем. Ранее основное внимание уделялось когнитивному аспекту, то есть осознанию и рациональному пересмотру иррациональных убеждений [2]. Однако новые данные показывают, что устойчивые изменения происходят лишь тогда, когда человек не только осознаёт ошибочные интерпретации, но и подкрепляет новые убеждения реальным опытом.

Иными словами, когнитивная реструктуризация становится более эффективной, если сопровождается активными действиями в реальной жизни, которые подтверждают обновлённые установки. Такой процесс называют обновлением когнитивных схем (schema enrichment): новые интерпретации закрепляются не только на уровне разума, но и через практический опыт, эмоциональные реакции и поведенческие изменения [12]. Благодаря этому новые способы мышления становятся частью устойчивых личностных стратегий, а эффект терапии сохраняется дольше.

Кроме того, современные руководства по когнитивно-поведенческой терапии подчёркивают, что когнитивная реструктуризация наиболее результативна при сочетании с другими терапевтическими методами: экспозицией, осознанностью и тренировкой эмоциональной регуляции [8, 9]. При таком интегрированном подходе реструктуризация помогает закреплять новые когнитивные и эмоциональные паттерны, возникающие в процессе практических упражнений. Например, во время экспозиции человек сталкивается с пугающей ситуацией, а с помощью реструктуризации переосмысливает свой опыт, осознаёт снижение опасности и формирует более реалистичное восприятие угрозы.

*Тревожность как когнитивный феномен.* В когнитивной психологии тревожность рассматривается не только как эмоциональное состояние, но прежде всего как результат особенностей мышления и восприятия. Ещё Ч. Спилбергер определял тревожность как состояние, возникающее в ситуации неопределённой угрозы, когда человек предвосхищает возможную опасность и испытывает эмоциональное напряжение [4]. В когнитивной модели тревоги П. Сальковски тревожное состояние связывается с ошибочной оценкой угрозы: человек воспринимает нейтральные или двусмыс-

ленные сигналы как потенциально опасные, преувеличивает вероятность негативных исходов и недооценивает собственные ресурсы для совладания [5].

Когнитивная тревожность проявляется через систематические искажения мышления – катастрофизацию, избирательное внимание к угрозе, чрезмерный контроль. Эти искажения приводят к тому, что человек воспринимает неопределённость как потенциальную угрозу, даже если объективной опасности нет. Подобная особенность мышления тесно связана с феноменом нетерпимости к неопределённости (Intolerance of Uncertainty, IU), который в дальнейшем рассматривается как один из ключевых факторов формирования тревожных состояний [6].

*Нетерпимость к неопределённости как ключевой фактор тревоги.* Одним из центральных когнитивных механизмов, определяющих интенсивность тревожности, является нетерпимость к неопределённости (Intolerance of Uncertainty, IU). Термин был введён М. Дюгасом и Н. Кёрнером для обозначения устойчивого когнитивного свойства, выражающегося в восприятии неопределённых ситуаций как угрожающих и труднопереносимых [6]. В рамках их модели тревожные люди склонны стремиться к чрезмерному контролю и избегать двусмысленных ситуаций, что усиливает тревожное напряжение.

Современные исследования подтверждают, что IU играет роль медиатора между когнитивными оценками угрозы и уровнем тревожности. Снижение IU в ходе когнитивно-поведенческой терапии сопровождается улучшением эмоционального состояния и ростом устойчивости [8, 9, 10]. При этом именно реструктуризация мыслей выступает ведущим механизмом, уменьшающим чувствительность к неопределённости.

Клинические данные показывают, что работа с IU эффективна как в традиционных, так и в дистанционных форматах терапии: в исследовании 2021 года видеосеансы СВТ для пациентов с генерализованным тревожным расстройством демонстрировали улучшение при укреплении терапевтического альянса [10]. В другом рандомизированном клиническом испытании СВТ-IU оказалось более результативным, чем фармакотерапия (СИОЗС), обеспечивая длительное снижение тревожности и повышение психологической устойчивости [11]. Эти результаты согласуются с данными А. Бека и Дж. Дозуа о том, что изменение когнитивных схем является базовым механизмом адаптации и устойчивости личности [7].

*Когнитивная реструктуризация как фактор устойчивости к неопределённости.* Современные

исследования показывают, что когнитивная реструктуризация способствует не только снижению тревожности, но и развитию устойчивости личности к неопределённости. Этот эффект достигается за счёт формирования когнитивной гибкости – способности воспринимать ситуацию под разными углами и допускать существование нескольких возможных исходов [7, 9, 15]. В процессе реструктуризации человек учится по-новому оценивать события, снижать уровень катастрофизации и принимать неопределённость как естественное условие жизни, а не как источник угрозы. Такой сдвиг в восприятии позволяет перейти от борьбы с тревогой к формированию более широкого адаптационного потенциала.

Нейрокогнитивные модели подчеркивают, что устойчивые изменения в мышлении и эмоциональной регуляции возникают тогда, когда новые интерпретации подкрепляются практическим опытом и становятся частью обновлённых когнитивных схем. Этот процесс обозначается как обогащение когнитивных схем (schema enrichment) и предполагает закрепление рациональных установок не только на уровне разума, но и через действия, эмоциональные реакции и успешное взаимодействие с неопределённой средой [12]. Подобная интеграция когнитивных и поведенческих изменений формирует навык саморегуляции, который обеспечивает устойчивость при столкновении со стрессом и непредсказуемыми обстоятельствами [7, 11].

Эмпирические данные подтверждают, что применение когнитивных стратегий переоценки связано с меньшей чувствительностью к стрессу и более быстрой адаптацией к внешним изменениям [10, 12]. Вместе с тем результаты метаанализов показывают, что общий эффект когнитивно-поведенческой терапии остаётся относительно стабильным (средний размер эффекта  $g \approx 0,5$ ) [14, 15]. Это подчёркивает необходимость дальнейшего изучения механизмов глубинных когнитивных изменений – таких, как реструктуризация и работа с нетерпимостью к неопределённости, которые обеспечивают не краткосрочное облегчение, а долговременную психологическую устойчивость и гибкость мышления [7, 9, 14].

*Практическая рамка применения техник когнитивной реструктуризации.* Проведённый анализ позволил разработать практическую модель применения когнитивной реструктуризации как инструмента самопомощи при тревожности в условиях неопределённости. Модель основана на принципах когнитивно-поведенческой терапии и современных исследованиях, подтверждающих, что осознанная работа с мыслями помогает сни-

жать тревогу и укреплять психологическую устойчивость. Её цель - научить человека распознавать и анализировать свои тревожные интерпретации, заменяя их более реалистичными и гибкими, что в долгосрочной перспективе повышает толерантность к неопределённости.

Предлагаемая пятишаговая модель когнитивной реструктуризации включает последовательные действия, которые можно применять самостоятельно (табл. 1).

Таблица 1

Пятишаговая модель когнитивной реструктуризации (вариант самопомощи).

Table 1

Five-step cognitive restructuring model (self-help option).

Шаг	Цель	Вопросы к себе	Пример (из ситуации студента)	Маркер результата
1. Осознание тревожной мысли	Деконфузия эмоции, перевод тревоги в осознанную плоскость	«Что я сейчас думаю?», «Какая мысль вызывает тревогу?»	«Я обязательно провалюсь»	Мысль зафиксирована и отделена от эмоции
2. Определение когнитивного искажения	Распознавание искажения мышления	«Какое искажение я совершаю?», «Преувеличиваю ли я угрозу?»	Катастрофизация («ожидание худшего»)	Ошибка мышления осознана
3. Проверка доказательств	Рациональная оценка ситуации	«Есть ли реальные факты, подтверждающие мою мысль?», «Какие есть контрпримеры?»	Вспоминает успешные прошлые выступления	Объективная оценка восстановлена
4. Формулировка новой интерпретации	Создание реалистичной, гибкой мысли	«Как можно иначе объяснить ситуацию?», «Что я могу сделать, чтобы действовать спокойно?»	«Я волнуюсь, но у меня есть опыт и подготовка»	Эмоциональное напряжение снижается
5. Практическое действие в условиях неопределённости	Закрепление новой установки через действие	«Что я могу сделать сейчас, чтобы подтвердить новую мысль?»	Выступает с презентацией, получает положительный опыт	Новый опыт закрепляет рациональные установки

Источник: разработано автором на основе [2, 7, 9, 11, 12].

Source: developed by the author based on [2, 7, 9, 11, 12].

Такая пошаговая практика делает когнитивную реструктуризацию понятным и доступным инструментом самостоятельной психологической помощи. Она развивает способность осознанно управлять мыслями, снижает чувство беспомощности и формирует уверенность в собственных возможностях. Применение модели способствует повышению толерантности к неопределённости, улучшает эмоциональную регуляцию и укрепляет внутреннюю устойчивость [7, 14, 15]. В дальнейшем подобные алгоритмы могут быть адаптированы для профилактических, образовательных и корпоративных программ, направленных на развитие психологической гибкости и стрессоустойчивости личности в современном обществе.

### Выводы

Сопоставление полученных результатов с классическими и современными исследованиями показало, что действие когнитивной реструктуризации связано прежде всего с изменением когнитивных схем и отношения личности к неопределённости [1, 7, 9]. Такой подход позволяет рассматривать

КР не только как терапевтический метод, но и как механизм психологической адаптации.

Особое значение имеет связь реструктуризации с феноменом ИУ, описанным М. Дюгасом и М. Кёрнером [6]. В отличие от классического понимания тревоги как эмоциональной реакции, данный подход рассматривает её как результат когнитивной неустойчивости к неопределённым ситуациям. В этой связи когнитивная реструктуризация выполняет не только терапевтическую, но и адаптационную функцию: она помогает человеку осознавать и перерабатывать собственные установки, повышая толерантность к неопределённости. Современные эмпирические данные подтверждают, что снижение ИУ в процессе когнитивно-поведенческой терапии коррелирует с улучшением эмоционального состояния и более высокой устойчивостью к стрессу [8, 10, 12].

Интересным является и смещение акцента в современных исследованиях с вербального анализа мыслей на обогащение когнитивных схем (schema enrichment), при котором новые интерпретации

закрепляются через практические действия и эмоциональный опыт [11, 12]. Это подтверждает идею о том, что когнитивная реструктуризация не может рассматриваться как изолированная техника. Она наиболее эффективна в сочетании с другими методами – экспозицией, осознанностью и эмоциональной регуляцией [8, 9, 14]. Такое сочетание позволяет формировать устойчивые когнитивно-эмоциональные связи и обеспечивает длительный терапевтический эффект.

Предложенная в статье практическая рамка когнитивной реструктуризации развивает эти идеи и переводит их в формат самопомощи [2, 11, 15]. В отличие от классических терапевтических протоколов, где реструктуризация осуществляется под руководством специалиста, предложенная модель может применяться самостоятельно и направлена на развитие когнитивной гибкости, метапознания и саморегуляции. Такой подход соответствует современным тенденциям психологической науки, ориентированной на профилактику и формирование навыков устойчивости к стрессу в широких социальных контекстах – образовательных, профессиональных и корпоративных [14, 15].

Тем не менее, исследование имеет определённые ограничения. Представленная работа носит теоретико-аналитический характер и требует дальнейшей эмпирической проверки. Перспективным направлением может стать апробация модели самопомощи в экспериментальных условиях – например, в виде онлайн-программы или тренинга, направленного на развитие когнитивной гибкости у студентов и специалистов помогающих про-

фессий. Дополнительного изучения также требует вопрос о взаимосвязи когнитивной реструктуризации с другими компонентами эмоциональной регуляции, такими как осознанность и когнитивное принятие [8, 9].

В целом обсуждение результатов показывает, что когнитивная реструктуризация может рассматриваться не только как средство снижения тревожности, но и как универсальный механизм психологической адаптации, позволяющий личности сохранять внутреннее равновесие и продуктивность в условиях неопределённости [1, 7, 15].

Проведённое теоретико-аналитическое исследование показало, что когнитивная реструктуризация является ключевым механизмом снижения тревожности и формирования устойчивости личности к неопределённости.

Её эффективность связана с изменением когнитивных схем и развитием гибкости мышления, что позволяет воспринимать неопределённость как естественную часть жизни, а не как источник угроз.

Практическим результатом работы стала пятишаговая модель когнитивной реструктуризации, предназначенная для самостоятельного применения и направленная на развитие саморегуляции и психологической устойчивости.

Представленная модель может быть использована в профилактических, образовательных и корпоративных программах, а также послужить основой для дальнейших эмпирических исследований в области психологической адаптации и самопомощи.

#### Список источников

1. Бек А.Т. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. Москва: Класс, 2006. 320 с.
2. Бэк Дж. КПТ. От основ к направлениям. Санкт-Петербург: Питер, 2017. 448 с.
3. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. New York: Lyle Stuart, 1962. 450 p.
4. Spielberger C.D. Anxiety: Current Trends in Theory and Research. Vol. 1 New York: Academic Press, 1983. 280 p.
5. Salkovskis P.M. The importance of behaviour in the maintenance of anxiety and panic: A cognitive account. // Behavioural Psychotherapy. 1996. Vol. 24 (4). P. 281 – 298. DOI: 10.1017/S0141347300014212
6. Dugas M.J., Koerner N. Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: Current status and future directions // Journal of Cognitive Psychotherapy. 2005. Vol. 19 (1). P. 61 – 81. DOI: 10.1891/088983905780907230
7. Beck A.T., Dozois D.J.A. Cognitive therapy: Current status and future directions // Annual Review of Medicine. 2011. Vol. 62. P. 397 – 409. DOI: 10.1146/annurev-med-052209-100032
8. Hofmann S.G., Asnaani A., Vonk I.J. et al. Cognitive behavioral therapy for adult anxiety disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials // Cognitive Therapy and Research. 2012. Vol. 36 (5). P. 427 – 440. DOI: 10.1007/s10608-012-9476-1
9. Ezawa I.D. J.M. Gomez-Penedo, L. Lorenzo-Luaces Cognitive restructuring and psychotherapy outcome: A meta-analytic review // Psychotherapy. 2023. Published online Sep 2023. DOI: 10.1037/pst0000472
10. Marcotte-Beaumier G. The role of intolerance of uncertainty and working alliance in the outcome of cognitive behavioral therapy for generalized anxiety disorder delivered by videoconference // JMIR Mental Health. 2021. Vol. 8(3): e24541. DOI: 10.2196/24541

11. Zemestani M. Cognitive behavior therapy targeting intolerance of uncertainty versus SSRI for generalized anxiety disorder: A randomized clinical trial // *Behaviour Change*. 2021. Vol. 38 (1). P. 54 – 68. DOI: 10.1017/bec.2020.17
12. Wang Y.-X., Yin B. A new understanding of the cognitive reappraisal technique: An extension based on the schema theory // *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2023. Vol. 17: 1174585. DOI: 10.3389/fnbeh.2023.1174585
13. Gullo S., Gelo O.C.G., Bassi G. The role of emotion regulation and intolerance to uncertainty on the relationship between fear of COVID-19 and distress // *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 19658 – 19669. DOI: 10.1007/s12144-022-03071-5
14. Hofmann S.G. Effect sizes of randomized-controlled studies of cognitive behavioral therapy for anxiety disorders over the past 30 years // *Clinical Psychology Review*. 2025. Advance online publication. DOI: 10.1016/j.cpr.2025.102404
15. Cuijpers P., Harrer M., Miguel C. Cognitive behavior therapy for mental disorders in adults: A unified series of meta-analyses // *JAMA Psychiatry*. 2025. Vol. 82 (6). P. 563 – 571. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2025.0482

### References

1. Beck A.T. *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. Moscow: Klass, 2006. 320 p.
2. Beck J. *CBT. From Basics to Directions*. St. Petersburg: Piter, 2017. 448 p.
3. Ellis A. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart, 1962. 450 p.
4. Spielberger C.D. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. Vol. 1. New York: Academic Press, 1983. 280 p.
5. Salkovskis P.M. The Importance of Behavior in the Maintenance of Anxiety and Panic: A Cognitive Account. *Behavioural Psychotherapy*. 1996. Vol. 24 (4). P. 281 – 298. DOI: 10.1017/S0141347300014212
6. Dugas M.J., Koerner N. Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: Current status and future directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 2005. Vol. 19 (1). P. 61 – 81. DOI: 10.1891/088983905780907230
7. Beck A.T., Dozois D.J.A. Cognitive therapy: Current status and future directions. *Annual Review of Medicine*. 2011. Vol. 62. P. 397 – 409. DOI: 10.1146/annurev-med-052209-100032
8. Hofmann S.G., Asnaani A., Vonk I.J. et al. Cognitive behavioral therapy for adult anxiety disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Cognitive Therapy and Research*. 2012. Vol. 36 (5). P. 427 – 440. DOI: 10.1007/s10608-012-9476-1
9. Ezawa I.D., J.M. Gomez-Penedo, L. Lorenzo-Luaces Cognitive restructuring and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*. 2023. Published online Sep 2023. DOI: 10.1037/pst0000472
10. Marcotte-Beaumier G. The role of intolerance of uncertainty and working alliance in the outcome of cognitive behavioral therapy for generalized anxiety disorder delivered by videoconference. *JMIR Mental Health*. 2021. Vol. 8(3): e24541. DOI: 10.2196/24541
11. Zemestani M. Cognitive behavior therapy targeting intolerance of uncertainty versus SSRI for generalized anxiety disorder: A randomized clinical trial. *Behavior Change*. 2021. Vol. 38(1). P. 54 – 68. DOI: 10.1017/bec.2020.17
12. Wang Y.-X., Yin B. A new understanding of the cognitive reappraisal technique: An extension based on the schema theory. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2023. Vol. 17: 1174585. DOI: 10.3389/fnbeh.2023.1174585
13. Gullo S., Gelo O.C.G., Bassi G. The role of emotion regulation and intolerance to uncertainty on the relationship between fear of COVID-19 and distress. *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 19658 – 19669. DOI: 10.1007/s12144-022-03071-5
14. Hofmann S.G. Effect sizes of randomized-controlled studies of cognitive behavioral therapy for anxiety disorders over the past 30 years. *Clinical Psychology Review*. 2025. Advance online publication. DOI: 10.1016/j.cpr.2025.102404
15. Cuijpers P., Harrer M., Miguel C. Cognitive behavior therapy for mental disorders in adults: A unified series of meta-analyses. *JAMA Psychiatry*. 2025. Vol. 82(6). P. 563 – 571. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2025.0482



### Информация об авторах

**Болотова О.В.**, кандидат психологических наук, доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7990-2431>, Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова, 190005, г. Санкт-Петербург, ул. 1-я Красноармейская, д. 1, [bolotova\\_ov@voenmeh.ru](mailto:bolotova_ov@voenmeh.ru)

**Карпенко Д.А.**, кандидат психологических наук, доцент, и.о. заведующего кафедры Б6 Стратегическое управление высокотехнологичными предприятиями, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-4311-113X>, Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова, 190005, г. Санкт-Петербург, ул. 1-я Красноармейская, д. 1, e-mail: [karpenko\\_da@voenmeh.ru](mailto:karpenko_da@voenmeh.ru)

**Марневская И.В.**, старший преподаватель, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-8619-8442>, Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова, 190005, г. Санкт-Петербург, ул. 1-я Красноармейская, д. 1, [marnevskaja\\_iv@voenmeh.ru](mailto:marnevskaja_iv@voenmeh.ru)

**Никитинская Ю.А.**, Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова, 190005, г. Санкт-Петербург, ул. 1-я Красноармейская, д. 1, [r144s21@voenmeh.ru](mailto:r144s21@voenmeh.ru)

© Болотова О.В., Карпенко Д.А., Марневская И.В., Никитинская Ю.А., 2025