

УДК 159.9:355.01

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2026.27.15>

МЕТАКОГНІТИВНА РЕСТРУКТУРИЗАЦІЯ ТРИВОГИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Вікторія Павловська-Кравчук

Харківський національний університет внутрішніх справ,

пр. Льва Ландау, 27, м. Харків, Україна, 61080

<https://orcid.org/0009-0004-9922-7228>

e-mail: pavlovskaviktoria230@gmail.com

Наталія Єгонська-Спенсер

Інститут транзакційного аналізу та інтегративної психотерапії,

вул. Оболонська, 29, м. Київ, Україна, 04071

<https://orcid.org/0009-0007-9216-6014>

e-mail: nataliyaspencer@gmail.com

У сучасних умовах тривалого воєнного стресу проблема трансформації тривожних переживань та пов'язаних із ними метакогнітивних переконань набуває особливої актуальності. Позитивні переконання щодо функціональної ролі переживань можуть підтримувати хронічну тривогу, формуючи ілюзію їх адаптивності та необхідності, а відтак – виступати когнітивним механізмом її стабілізації. Метою дослідження було емпірично перевірити ефективність реляційно-образно-сценарної терапії (РОСТ) у зміні позитивних метакогнітивних переконань щодо переживань у військовослужбовців. У дослідженні взяли участь 57 осіб: 19 військовослужбовців, які пройшли цикл РОСТ; 14 осіб контрольної групи без психотерапевтичного втручання; 24 пацієнти з межовими тривожно-депресивними розладами (клінічна група). Дослідження реалізовано у квазіекспериментальному дизайні з повторними вимірами (pre-test/post-test). Для оцінки позитивних метакогнітивних переконань щодо переживань використано опитувальник Why Worry Scale (WW-II). Отримані результати засвідчили статистично значущу та практично виражену редукцію позитивних переконань щодо функціональності переживань у групі військових після проходження РОСТ. Найбільш суттєві зміни зафіксовано за шкалами «Попередження негативних результатів» ($r = 0.74$) та «Мотиваційна функція переживань» ($r = 0.73$), що відповідає дуже великому ефекту та свідчить про глибинну трансформацію інтерпретації тривоги як інструментального або «захисного» механізму. Встановлено також зниження переконань у морально-позитивній та емоційно-захисній функції переживань, що вказує на поступову деконструкцію когнітивної раціоналізації тривоги. Відсутність системних змін у контрольній групі підтверджує специфічність терапевтичного впливу, тоді як у клінічній групі зафіксовано лише нестійкі тенденції, що може свідчити про більшу ригідність метакогнітивних структур у межах тривожно-депресивної симптоматики. Таким чином, результати дослідження дають підстави стверджувати, що реляційно-образно-сценарна терапія сприяє не лише зменшенню інтенсивності тривожних переживань, а й трансформації метакогнітивних механізмів їх підтримки.

Ключові слова: реляційно-образно-сценарна терапія, військовослужбовці, тривога, метакогнітивні переконання, позитивні переконання щодо переживань, психологічна регуляція, квазіексперимент.

Постановка проблеми. В умовах хронічного воєнного стресу тривожні переживання стають невід'ємним компонентом психічного функціонування військовослужбовців. Однак підтримання тривоги часто обумовлюється не лише об'єктивною небезпекою,

© Вікторія Павловська-Кравчук, Наталія Єгонська-Спенсер, 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)



ISSN 2522-1876 (Print), ISSN 2663-4465 (Online)

а й позитивними метакогнітивними переконаннями щодо її функціональності – вірою в те, що переживання допомагають попередити небезпеку, мотивують до дії або захищають від сильних емоційних реакцій. Такі переконання формують когнітивну основу хронізації тривоги, оскільки підтримують її як нібито адаптивний механізм. У військовому контексті це може набувати особливої інтенсивності через високий рівень відповідальності та постійну готовність до загрози. Попри активний розвиток когнітивно-поведінкових і метакогнітивних підходів до роботи з тривогою, питання трансформації позитивних переконань щодо переживань у військовому середовищі залишається недостатньо дослідженим. Зокрема, потребує емпіричної перевірки ефективність інтегративних психотерапевтичних моделей, спрямованих не лише на симптоматичну редукцію тривоги, а й на зміну її інтерпретаційного та смислового контексту. У цьому зв'язку актуальним є дослідження впливу реляційно-образно-сценарної терапії на трансформацію метакогнітивних переконань щодо функціональної ролі переживань у військовослужбовців.

Теоретична основа дослідження. Психологічні наслідки тривалого воєнного стресу розглядаються сучасною наукою як багатовимірний феномен, що охоплює як симптоматичні прояви посттравматичного стресу, так і глибинні зміни у когнітивній, моральній та метакогнітивній сферах особистості. У цьому контексті особливого значення набуває аналіз психологічних механізмів, які не лише відображають травматичний досвід, а й підтримують його пролонгований вплив.

Дослідження резильєнтності військовослужбовців засвідчують, що психологічна стійкість виступає ключовим чинником готовності до виконання бойових завдань і подолання наслідків стресу [1]. Водночас бойовий досвід може супроводжуватися моральною травмою, що проявляється у порушенні внутрішніх ціннісних орієнтирів і почуття моральної цілісності [2]. Такі зміни впливають на інтерпретацію травматичних подій і формування когнітивних оцінок пережитого. Я. Пономаренко наголошує, що специфіка моральних засад у військовослужбовців із різним рівнем агресивності детермінує особливості їх реакцій на стрес [3]. У поєднанні з гендерними та дислокаційними чинниками професійної життєстійкості [4] це формує індивідуалізовані профілі адаптації до воєнного середовища.

Проблематика реінтеграції учасників бойових дій до цивільного життя підкреслює необхідність комплексного підходу, що враховує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти адаптації [5]. Міжнародні клінічні рекомендації, розроблені Дж. Біссоном та колегами, визначають доказові психотерапевтичні втручання як основу профілактики й лікування ПТСР [6]. У метааналізі Дж. Біссон та співавт. підтверджено ефективність когнітивно-поведінкових підходів у терапії хронічного ПТСР [7], що вказує на центральну роль когнітивної реструктуризації у подоланні посттравматичних реакцій.

Психометричні дослідження демонструють гетерогенність посттравматичних симптомів. Розробка та первинна валідація опитувальника PCL-5, здійснена К. Блевінс та співавт., засвідчила складну структуру симптомів ПТСР [8]. Аналіз латентної структури посттравматичних реакцій, проведений А. Сомма та колегами, підтверджує наявність індивідуальних профілів реагування [13], що потребує персоналізованих психотерапевтичних стратегій.

Когнітивна переробка травматичного досвіду розглядається як ключовий механізм терапевтичних змін. Метааналітичний огляд Дж. Сейджер та співавт. продемонстрував значущість когнітивної процесуальної терапії для редукції посттравматичної симптоматики [10]. У рандомізованому клінічному дослідженні П. Шнурр та колеги встановлено порівнянну ефективність пролонгованої експозиції та когнітивної процесуальної терапії [11], що свідчить про спільний механізм – зміну інтерпретаційної моделі травматичного

досвіду. Інтернет-доставлена когнітивно-поведінкова терапія, досліджена М. Сейбрандй, І. Куновскі та П. Кейперсом, також демонструє ефективність у зменшенні симптомів ПТСР [12], розширюючи можливості доступу до психологічної допомоги.

Перспективним напрямом є втручання, спрямовані на механізми реконсолідації пам'яті. Дослідження протоколу RETURN, представлене Л. Райт та співавт., акцентує увагу на можливості модифікації емоційного коду травматичних спогадів [14]. У ширшому контексті Т. Карлтон підкреслює значення мультимодальних програм, що поєднують психотерапевтичні та соціально-економічні компоненти підтримки ветеранів [9].

Інтеграція українських і міжнародних досліджень дозволяє зробити висновок, що ключовим чинником психологічної адаптації військовослужбовців є трансформація когнітивних і метакогнітивних переконань щодо переживань. Українські автори акцентують роль резильєнтності, моральних засад і життєстійкості [1; 3; 4], тоді як міжнародні роботи зосереджені на доказових механізмах когнітивної переробки травматичного досвіду [6; 7; 10]. Поєднання цих підходів формує інтегративну модель психологічної допомоги, спрямовану не лише на редукцію симптомів, а й на зміну інтерпретаційних схем, що підтримують тривогу.

Отже, сучасний науковий дискурс підтверджує необхідність комплексних втручань, які враховують індивідуальні відмінності посттравматичних реакцій і спрямовані на глибоку реструктуризацію когнітивних моделей. Саме цей напрям є стратегічно важливим для забезпечення психологічної адаптації військовослужбовців в умовах пролонгованого воєнного стресу.

Мета дослідження – емпірично перевірити ефективність реляційно-образно-сценарної терапії (РОСТ) у зміні позитивних метакогнітивних переконань щодо переживань у військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь військовослужбовці Збройних Сил України. Було сформовано три вибірки: експериментальна група ($n = 19$) – військовослужбовці, які проходили психотерапевтичне втручання реляційно-образно-сценарної терапії (РОСТ); контрольна група ($n = 24$) – військові, які не залучалися до жодних спеціалізованих психотерапевтичних заходів; клінічна група ($n = 24$) – військовослужбовці з межовими тривожно-депресивними розладами, які перебували на лікуванні у психіатричному стаціонарі. Таким чином, загальна вибірка становила 67 осіб (у відповідному етапі аналізу – $N = 57$, з урахуванням повноти даних pre- та post-вимірювань). Для дослідження копінг-стратегій було використано опитувальник Brief COPE (Carver, 1997), який включає 14 підшкал, об'єднаних у три виміри вищого порядку: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та копінг уникання.

Процедура формувального експерименту. Формувальний експеримент було організовано в межах квазіекспериментального дизайну типу: pre-test → психотерапевтичне втручання → post-test з метою вивчення динаміки копінг-стратегій під впливом реляційно-образно-сценарної терапії. РОСТ є інтегративною програмою, що поєднує: інтегративну психотерапію з фокусом на стосунки (R. Erskine), арттерапевтичні техніки, елементи транзакційного аналізу. Програма включала вісім структурованих психотерапевтичних сесій, які проводилися в індивідуальному або малогруповому форматі залежно від контексту (службовий або стаціонарний). Інтенсивність і тривалість втручання варіювалися відповідно до організаційних та клінічних умов. Психодіагностичне обстеження здійснювалося окремо від терапевтичних сесій і не входило до структури психотерапевтичної роботи. Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів: добровільності участі, конфіденційності, інформованої згоди та забезпечення психологічної безпеки учасників.

Процедура обробки та аналізу результатів. Обробка емпіричних даних здійснювалася із застосуванням методів описової та інферентної статистики. Для оцінки позитивних метакогнітивних переконань щодо переживань використано опитувальник Why Worry Scale (WW-II; Davey et al., 1994), який містить 25 тверджень і спрямований на вимірювання функціональних інтерпретацій тривоги. Для кожного учасника обчислювалися сумарні показники за чотирма підшкалами опитувальника, а також інтегральні значення на етапах первинного (pre-test) та повторного (post-test) вимірювання. З огляду на невеликі обсяги вибірок і відсутність гарантії нормального розподілу показників, для аналізу внутрішньогрупової динаміки застосовувався непараметричний критерій Вілкоксона для пов'язаних вибірок. Оцінювання міжгрупових відмінностей здійснювалося шляхом аналізу різниці індивідуальних показників ($\Delta = \text{post} - \text{pre}$) з подальшим застосуванням критерію Манна-Вітні для незалежних вибірок. Практична значущість змін визначалася шляхом розрахунку розміру ефекту (r), обчисленого на основі стандартизованого Z -показника ($r = Z / \sqrt{N}$). Інтерпретація величини ефекту здійснювалася відповідно до загальноприйнятих критеріїв (0.10 – малий, 0.30 – середній, ≥ 0.50 – великий ефект). Рівень статистичної значущості встановлювався на рівні $p \leq .05$.

З метою оцінки динаміки переконань щодо функціональної ролі переживань було проведено аналіз внутрішньогрупових змін за допомогою критерію Вілкоксона для залежних вибірок. Порівнювалися показники до та після втручання (pre/post) у трьох групах: військових (РОСТ), контрольній та клінічній (табл. 1). Аналіз дозволив виявити специфіку когнітивної трансформації ставлення до переживання як психологічного феномена.

Таблиця 1

Динаміка показників у трьох групах (Wilcoxon)

| Шкала | Група | Mpre | Mpost | Δ | p |
|-------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|--------|
| Позитивна якість особистості | Військові | 12.63 | 11.21 | -1.42 | 0.028 |
| | Контроль | 11.14 | 11.71 | +0.57 | 0.114 |
| | Клінічна | 12.92 | 11.88 | -1.04 | 0.128 |
| Емоційний захист | Військові | 10.00 | 9.32 | -0.68 | 0.077 |
| | Контроль | 8.71 | 10.50 | +1.79 | 0.010 |
| | Клінічна | 10.75 | 10.71 | -0.04 | 0.335 |
| Попередження негативних результатів | Військові | 10.63 | 8.63 | -2.00 | 0.001 |
| | Контроль | 9.36 | 10.36 | +1.00 | 0.117 |
| | Клінічна | 10.58 | 9.42 | -1.17 | 0.077 |
| Мотиваційна функція переживань | Військові | 11.95 | 10.58 | -1.37 | 0.0015 |
| | Контроль | 10.57 | 10.86 | +0.29 | 0.749 |
| | Клінічна | 10.54 | 10.58 | +0.04 | 0.207 |

У групі військових (РОСТ) виявлено статистично значущі зниження за трьома шкалами: переконання у позитивності переживань, віра у здатність переживань попереджати негативні події, уявлення про мотиваційну функцію тривоги. Найбільш виражене зниження зафіксовано за шкалою «Попередження негативних результатів» ($\Delta = -2.0$; $p = 0.001$). Це свідчить про зниження ілюзорних переконань щодо превентивної функції переживань та перехід до більш реалістичного когнітивного стилю. У контрольній групі

системних змін не зафіксовано. Єдиний статистично значущий ефект – зростання віри у захисну функцію переживання ($p=0.010$), що може свідчити про спонтанну когнітивну раціоналізацію тривоги без психотерапевтичного опрацювання.

У клінічній групі спостерігаються лише тенденції без стабільної статистичної значущості. Це може вказувати на потребу в більш тривалому або структурованому втручанні.

Міжгруповий аналіз (Kruskal–Wallis). Значущі відмінності змін між групами зафіксовано для: «Позитивна якість особистості» ($p=0.013$) «Емоційного захисту» ($p=0.001$) «Попередження негативних результатів» ($p=0.0019$). Це підтверджує специфічний терапевтичний ефект РОСТ.

Отже, психотерапевтичне втручання РОСТ пов'язане зі зменшенням ірраціональних переконань щодо функціональної корисності переживань, редукцією віри в їх превентивну здатність та формуванням більш адаптивної моделі інтерпретації тривоги. Контрольна група не продемонструвала системних змін, тоді як у клінічній групі спостерігалися лише часткові тенденції.

Таблиця 2

Розмір ефекту (r) змін показників WW-II у групі військовослужбовців

| Шкала | r | Інтерпретація |
|-------------------------------------|-------|--------------------|
| Попередження негативних результатів | 0.739 | дуже великий ефект |
| Мотиваційна функція переживань | 0.726 | дуже великий ефект |
| Позитивна якість особистості | 0.503 | великий ефект |
| Емоційний захист | ~0.34 | середній ефект |

Аналіз внутрішньогрупових змін за допомогою критерію Вілкоксона продемонстрував статистично значущу редукцію позитивних метакогнітивних переконань щодо функціональної ролі переживань у групі військовослужбовців після проходження РОСТ. Найбільш виражені зміни зафіксовано за шкалою «Попередження негативного» ($Z \approx -3.2$, $p=0.001$, $r=0.74$), що відповідає дуже великому ефекту. Отримані дані свідчать про істотне зниження магічного та катастрофізуючого мислення щодо «захисної сили» тривоги. Подібний масштаб змін виявлено за шкалою «Мотиваційна функція переживань» ($r=0.73$), що вказує на трансформацію інструменталізації тривоги як нібито необхідного стимулятора активності. За шкалою «Позитивна якість особистості» зафіксовано великий ефект ($r=0.50$), що відображає зменшення тенденції до моральної раціоналізації переживань як ознаки відповідальності чи зрілості. За шкалою «Емоційний захист» виявлено середній ефект ($r \approx 0.34$), що свідчить про поступове, але менш виражене переосмислення функції переживання як буфера негативних емоцій. У контрольній групі статистично значущих системних змін не зафіксовано. У клінічній групі спостерігалися окремі тенденції до коливань показників, однак вони не набули стабільного характеру та не продемонстрували вираженого терапевтичного ефекту.

Таким чином, реляційно-образно-сценарна терапія сприяє редукції позитивних дисфункціональних переконань щодо переживань, зменшує магічне мислення про «захисну силу» тривоги, знижує когнітивну раціоналізацію переживання та переводить тривогу з псевдоадаптивної в реалістично регулятивну площину. Отримані результати вказують на формування більш зрілого стилю метакогнітивної регуляції емоцій.

Висновки. Проведене дослідження дозволило емпірично підтвердити ефективність реляційно-образно-сценарної терапії (РОСТ) у трансформації позитивних метакогнітивних переконань щодо функціональної ролі переживань у військовослужбовців. Встановлено, що після проходження терапевтичного циклу у групі військових відбулося

статистично значуще та практично виражене зниження переконань у: «захисній силі» переживань, їх здатності попереджати негативні події, їхній мотиваційній та морально-позитивній функції. Найбільш потужний ефект зафіксовано щодо редукції переконання, що переживання самі по собі попереджають негативні результати, що свідчить про зменшення магічного та катастрофізуючого компоненту мислення. Подібний масштаб змін виявлено щодо мотиваційної інтерпретації тривоги, що вказує на трансформацію інструментального ставлення до переживання як необхідного стимулятора активності. Отримані результати демонструють, що терапевтичний вплив не обмежується редукцією симптомів, а зачіпає глибинний метакогнітивний рівень регуляції – змінюється сама логіка інтерпретації тривоги. Переживання перестає сприйматися як псевдоадаптивний механізм контролю небезпеки та набуває більш реалістичної, диференційованої оцінки. Відсутність системних змін у контрольній групі підтверджує специфічність терапевтичного впливу. У клінічній групі спостерігалися лише фрагментарні зрушення без стабільного ефекту, що може свідчити про більшу інерційність метакогнітивних структур при тривожно-депресивних розладах.

Таким чином, РОСТ демонструє потенціал як інструмент корекції дисфункціональних переконань щодо переживань у військовому контексті та може розглядатися як ефективний підхід до метакогнітивної реструктуризації тривоги.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розширення вибірки з метою підвищення статистичної потужності та перевірки стабільності отриманих ефектів. Подальше вивчення метакогнітивних механізмів переживання у військовому середовищі дозволить поглибити розуміння процесів психологічної адаптації в умовах хронічного стресу та оптимізувати психотерапевтичні програми підтримки.

Список використаної літератури

1. Павловська-Кравчук В. А. Резильєнтність як чинник психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. № 2. С. 118–123. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.21>
2. Павловська-Кравчук В. А., Єгонська-Спенсер Н. А. Моральна травма у вимірах бойового досвіду військовослужбовців і психологічних наслідків війни. *Габітус*. 2025. № 78, Т. 2. С. 140–143. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.26>
3. Пономаренко Я. С. Специфіка моральних засад у військовослужбовців з різним рівнем агресивності. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 5 (33). С. 1430–1438. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-5\(33\)-1430-1438](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-5(33)-1430-1438)
4. Пономаренко Я. С., Філоненко В. М. Гендерні та дислокаційні модальності професійної життєстійкості військовослужбовців. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 2 (8). С. 107–112. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-15>
5. Психологічні аспекти реінтеграції учасників бойових дій до цивільного життя : навч.-метод. посіб. / кол. авт.: Л. О. Бондаренко, О. О. Євдокімова, І. В. Жданова, О. П. Ляска, К. Р. Маннапова, О. М. Мохорєва, Я. С. Пономаренко, Ю. Л. Твердохвалова, С. В. Харченко, Л. П. Чепіга ; за ред. О. О. Євдокімової ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2025. 154 с. URI: <https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/24319>
6. Bisson J. I., Berliner L., Cloitre M., Forbes D., Jensen T. K., Lewis C., Shapiro F. The International Society for Traumatic Stress Studies New Guidelines for the Prevention and Treatment of PTSD: Methodology and development process. *Journal of Traumatic Stress*. 2019. Vol. 32. P. 475–483. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.22421>
7. Bisson J. I., Roberts N. P., Andrew M., Cooper R., Lewis C. Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2013. № 12. DOI: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003388.pub4>

8. Blevins C. A., Weathers F. W., Davis M. T., Witte T. K., Domino J. L. The posttraumatic stress disorder checklist for DSM-5 (PCL-5): Development and initial psychometric evaluation. *Journal of Traumatic Stress*. 2015. Vol. 28, № 6. P. 489–498. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.22059>
9. Carlton T. Evidence Integration Review of Multimodal Interventions for PTSD, Social Reintegration, and Economic Stability in Veterans. *Journal of Veterans Studies*. 2025. № 11 (2). P. 15–27. DOI: <https://doi.org/10.21061/jvs.v11i2.683>
10. Sager J. C., DeJesus C. R., Kearns J. C., Thompson-Hollands J., Trendel S. L., Marx B. P., Sloan D. M. A meta-analytic review of cognitive processing therapy with and without the written account. *Journal of Anxiety Disorders*. 2025. № 110, e.102976. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2025.102976>
11. Schnurr P. P., Chard K. M., Ruzek J. I., Chow B. K., Resick P. A., Foa E. B., Marx B. P. Comparison of prolonged exposure vs cognitive processing therapy for treatment of posttraumatic stress disorder among US veterans: A randomized clinical trial. *JAMA Network Open*. 2022. № 5 (1), e2136921. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.369218>
12. Sijbrandij M., Kunovski I., Cuijpers P. Effectiveness of Internet-delivered cognitive behavioral therapy for posttraumatic stress disorder: a systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*. 2016. № 33 (9). P. 783–791. DOI: <https://doi.org/10.1002/da.22533>
13. Somma A., Maffei C., Borroni S., Gialdi G., Fossati A. Post-traumatic reactions as individual differences: Latent structure analysis of the International Trauma Questionnaire. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*. 2019. Vol. 7, № 1. DOI: <https://doi.org/10.6092/2282-1619/2019.7.2058>
14. Wright L. A., Barawi K., Simon N., Lewis C., Muss D., Roberts N. P., Bisson J. I. The reconsolidation using rewind study (RETURN): Trial protocol. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021. Vol. 12, № 1. Art. 1844439. DOI: <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1844439>

METACOGNITIVE RESTRUCTURING OF ANXIETY IN MILITARY PERSONNEL

Viktoriia Pavlovska-Kravchuk

*Kharkiv National University of Internal Affairs,
27, Lva Landau Ave., Kharkiv, Ukraine, 61080
<https://orcid.org/0009-0004-9922-7228>
e-mail: pavlovskaviktoria230@gmail.com*

Natalia Yehonska-Spencer

*Institute of Transactional Analysis and Integrative Psychotherapy
29, Obolonska Str., Kyiv, Ukraine, 04071
<https://orcid.org/0009-0007-9216-6014>
e-mail: nataliyaspencer@gmail.com*

Under conditions of prolonged wartime stress, the issue of transforming anxiety-related experiences and associated metacognitive beliefs becomes particularly relevant. Positive beliefs about the functional role of worry may sustain chronic anxiety by creating the illusion of its adaptiveness and necessity, thereby serving as a cognitive mechanism of its stabilization. The aim of this study was to empirically examine the effectiveness of relational imagery-scenario therapy (RIST) in modifying positive metacognitive beliefs about worry among military personnel. The study involved 57 participants: 19 military personnel who completed a course of RIST, 14 individuals in a control group without psychotherapeutic intervention, and

24 patients with borderline anxiety-depressive disorders (clinical group). The research was conducted using a quasi-experimental design with repeated measures (pre-test/post-test). Positive metacognitive beliefs about worry were assessed using the Why Worry Scale (WW-II). The findings demonstrated a statistically significant and practically meaningful reduction in positive beliefs about the functionality of worry in the military group following RIST. The most substantial changes were observed on the “Prevention of Negative Outcomes” ($r = 0.74$) and “Motivational Function of Worry” ($r = 0.73$) scales, corresponding to very large effect sizes and indicating a profound transformation in the interpretation of anxiety as an instrumental or “protective” mechanism. A decrease was also identified in beliefs related to the moral-positive and emotional-protective functions of worry, suggesting a gradual deconstruction of cognitive rationalization of anxiety. The absence of systematic changes in the control group confirms the specificity of the therapeutic effect, whereas only unstable tendencies were observed in the clinical group, which may indicate greater rigidity of metacognitive structures within anxiety-depressive symptomatology. Overall, the results suggest that relational imagery-scenario therapy contributes not only to the reduction of anxiety intensity but also to the transformation of metacognitive mechanisms that sustain it.

Key words: relational imagery-scenario therapy, military personnel, anxiety, metacognitive beliefs, positive beliefs about worry, psychological regulation, quasi-experimental design.

Дата першого надходження статті до видання: 19.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026