

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ  
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ

Факультет управління  
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: Взаємозв'язок когнітивних викривлень з рівнем психологічного благополуччя студентів

**Виконав:**

студентка групи \_\_\_\_\_ ПС20-1  
спеціальність \_\_\_\_\_ 053 «Психологія»

Остапенко М. Г.

*(прізвище та ініціали)*

**Науковий керівник:**

завідувач кафедри психології,

кандидат психологічних наук, доцент

Панфілова Г. Б.

*(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)*

**Рецензент:**

*(місце роботи)*

*(посада)*

*(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)*

## АНОТАЦІЯ

Остапенко М. Г. Взаємозв'язок когнітивних викривлень з рівнем психологічного благополуччя студентів. Кваліфікаційна робота бакалавра на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Університет митної справи та фінансів. Дніпро, 2024. 71 с.

У роботі висвітлено особливості взаємозв'язку між когнітивними викривленнями та психологічним благополуччям студентів. Проведено теоретико-методологічний аналіз когнітивних викривлень, психологічної характеристики особистості студента та особливостей психологічного благополуччя студентів. Досліджено основні моделі подолання когнітивних викривлень. Організовано емпіричне дослідження взаємозв'язку даних явищ та проведено кореляційний аналіз отриманих емпіричних даних.

**Ключові слова:** когнітивні викривлення, психологічне благополуччя, особистість студента, стереотипи мислення.

## SUMMARY

Ostapenko M. H. The correlation between cognitive distortions and psychological well-being of students. Bachelor's thesis for the degree of Bachelor in Psychology, specialization 053 "Psychology." University of Customs and Finance. Dnipro, 2024. 71 p.

The work highlights the peculiarities of the correlation between cognitive distortions and psychological well-being of students. A theoretical and methodological analysis of cognitive distortions, psychological characteristics of the student's personality and features of students' psychological well-being was conducted. The main models of overcoming cognitive distortions were investigated. An empirical study of the interrelationship of these phenomena was organized and a correlation analysis of the obtained empirical data was carried out.

**Keywords:** cognitive distortions, psychological well-being, student personality, thinking stereotypes.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ</b> .....	9
1.1. Когнітивні викривлення як предмет психологічного дослідження.....	9
1.2. Дослідження різновидів когнітивних викривлень .....	13
1.3. Моделі подолання когнітивних викривлень.....	16
Висновки до розділу 1.....	18
<b>РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА</b> .....	20
2.1. Структура поняття «психологічне благополуччя особистості».....	20
2.2. Психологічна характеристика особистості студента.....	22
2.3. Особливості психологічного благополуччя у осіб студентського віку.....	25
Висновки до розділу 2.....	27
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ З РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ</b> .....	29
3.1. Організація емпіричного дослідження, характеристика вибірки та діагностичного інструментарію .....	29
3.2. Отримані результати та кореляційний аналіз дослідження когнітивних викривлень та психологічного благополуччя студентів.....	35
Висновки до розділу 3.....	50
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	51
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	54
<b>ДОДАТКИ</b> .....	60
Додаток А.....	60
Додаток Б.....	63
Додаток В.....	69

## ВСТУП

*Актуальність дослідження.* Проблема психологічного благополуччя у осіб студентського віку є актуальною, а на сучасному історичному етапі, зокрема, може бути пов'язаною зі стресом, викликаним війною та новинами, що пригнічують раціональність мислення. Когнітивні викривлення стають на заваді встановленню стабільності та стресостійкості студентів. Ігнорування проблеми когнітивних викривлень може призводити до таких наслідків як зниження рівня психологічного благополуччя, підвищення тривожності, загострення психологічних проблем та збільшення ймовірності розвитку депресії. Студенти переживають вікову кризу, яка також впливає на їхнє самопочуття та може ставати причиною укорінення існуючих когнітивних викривлень, які необхідно буде долати в подальшому житті, спираючись на сучасні наукові дослідження та методи тренінгової роботи.

Розуміння та вирішення проблеми психологічного благополуччя серед студентів є надзвичайно важливим завданням для суспільства та освітніх установ. Враховуючи вплив стресу, пов'язаного зі складними сучасними реаліями, та вікові кризи, які виникають у студентському віці, важливо розробляти і впроваджувати ефективні методи підтримки та розвитку психологічного здоров'я. Одним із ключових аспектів є розвиток стресостійкості та підвищення гнучкості за допомогою подолання когнітивних викривлень. Це можна досягти за допомогою тренінгів, занять з медитації та релаксації, а також когнітивно-поведінкової терапії.

Таким чином, актуальним постає питання особливостей впливу когнітивних викривлень на рівень психологічного благополуччя особистості. Що й зумовило вибір теми бакалаврської роботи: "Взаємозв'язок когнітивних викривлень з рівнем психологічного благополуччя студентів".

*Об'єкт дослідження* – психологічне благополуччя студентів.

*Предмет дослідження* – взаємозв'язок когнітивних викривлень з рівнем психологічного благополуччя особистості студента.

**Гіпотеза дослідження** – рівень вираженості когнітивних викривлень взаємопов'язаний з рівнем психологічного благополуччя у осіб студентського віку.

**Мета роботи** – виявити особливості впливу когнітивних викривлень на психологічне благополуччя студентів.

Відповідно до мети дослідження було визначено такі **завдання**:

- 1) Провести теоретико-методологічний аналіз проблеми когнітивних викривлень.
- 2) Визначити основні моделі подолання когнітивних викривлень.
- 3) Провести теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічного благополуччя студентів.
- 4) Визначити психологічні особливості особистості студента.
- 5) Емпірично дослідити взаємозв'язок когнітивних викривлень та психологічного благополуччя студентів.
- 6) Проаналізувати отримані результати дослідження та сформулювати висновки.

**Методи дослідження.** З метою визначення взаємозв'язку між когнітивними викривленнями та психологічним благополуччям студентів використано методи:

- *теоретичні*: аналіз літературних джерел з питань психологічного благополуччя та когнітивних викривлень особистості студента для з'ясування стану розробленості проблеми;
- *емпіричні*: опитування для виявлення особливостей вираженості когнітивних викривлень та рівня психологічного благополуччя студентів,
- *методи статистичної обробки даних*: методи математичної обробки даних, дослідження взаємозв'язку між двома явищами за допомогою кореляційного аналізу К. Пірсона.

**Методики дослідження.** З метою виявлення взаємозв'язку між когнітивними викривленнями та психологічним благополуччям студентів було обрано такі методики:

- 1) Опитувальник когнітивних помилок, CMQ А. Фріман, Р. Девулф, (адаптація А. Є Боброва та Є. В. Файзрахманової) [52];
- 2) Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського) [21, 14];
- 3) Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) [27].

**Емпірична база дослідження.** У дослідженні взяли участь 34 студенти різних спеціальностей. В гендерному співвідношенні вибірка складає: 27 (79%) жінок та 7 (21%) чоловіків.

***Теоретико-методологічна основа дослідження.***

Дослідженням когнітивних викривлень як соціально-психічного явища займалися такі зарубіжні вчені: А. Бек, А. Елліс, Р. Чалдині, Д. Канеман, А. Тверські та А. Фрімен [43, 47, 49, 35]. Вітчизняні вчені також досліджують когнітивні викривлення та особливості їхнього функціонування. Одними з них є Л. С. Яковицька, О. Д. Шовкова, І. В. Єгорова та О. В. Яковенко [42, 37, 13, 41].

Поняття «психологічне благополуччя» досліджували такі зарубіжні і вітчизняні вчені: К. Ріфф, Л. М. Яворовська, Г. С. Філоненко, Н. В. Каргіна, Ю. І. Кашлюк та ін [51, 40, 17, 18].

Про психологічні особливості студентського віку йдеться в дослідженнях таких авторів: Л. З. Сердюк, І. Я. Іванюк, А. С. Харченко та ін [28, 33, 16].

***Теоретична значущість та наукова новизна*** даної роботи полягає у тому, що:

- було розширено уявлення про когнітивні викривлення та їхню роль в житті людини;

- виявлено особливості когнітивних викривлень та психологічного благополуччя у осіб студентського віку;
- було встановлено гіпотезу про існування взаємозв'язку між когнітивними викривленнями та психологічним благополуччям студентів.

**Практична значущість** роботи полягає у її подальшому застосуванні в психологічній професійній діяльності та наукових дослідженнях.

**Апробація роботи** розміщена в матеріалах науково-практичної конференції за таким посиланням:

Остапенко М. Г. Подолання когнітивних упереджень як чинник розвитку критичного мислення. Економіко-правові та управлінсько-технологічні виміри сьогодення: молодіжний погляд: матеріали міжнародної науково-практичної конференції: у 3 т. Том 2. Дніпро: Університет митної справи та фінансів, 2023. С. 247-249.

**Структура роботи** зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел (52 найменування). У першому розділі проаналізовано теоретико-методологічні основи вивчення когнітивних викривлень. У другому розділі проведено теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя особистості студента. У третьому розділі наведено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку когнітивних викривлень з рівнем психологічного благополуччя у осіб студентського віку. Загальний обсяг роботи – 71 сторінка.



## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ

### 1.1. Когнітивні викривлення як предмет психологічного дослідження

Когнітивні викривлення формуються завдяки тенденції людини спрощувати своє мислення та діяти за старими «шаблонами». Кожна людина може мати свої власні когнітивні викривлення, які виникають внаслідок унікального поєднання її досвіду, особистісних особливостей та здібностей. Вони можуть призводити до неточного розуміння ситуацій, неправильного прийняття рішень, а також до спотвореного сприйняття себе та інших. Коригування даних викривлень може бути важливим для досягнення об'єктивного та раціонального розуміння реальності.

Зокрема, дослідники інтерпретують когнітивне викривлення як систематичну помилку в людському мисленні, пов'язану з когнітивними обмеженнями. Сьогодні в літературі як синоніми поняття "помилка мислення" використовують терміни: "когнітивна ілюзія", «когнітивне викривлення», "когнітивне спотворення", "когнітивна помилка", "когнітивне упередження", "когнітивна девіація", «когнітивний фільтр» [38].

Основним бар'єром на шляху вирішення психологічних проблем є зацикленість у мисленні. Це схильність "чіплятися" до неперевірених думок або відмовлятися розглядати альтернативи. Це відбувається через обмеження, спричинені когнітивними викривленнями. Основною характеристикою обмеженого мислення є функціональна фіксація, яка визначається як нездатність бачити інші аспекти знайомих об'єктів або об'єктів, що використовуються певним чином. Ця тенденція призводить до поведінкової ірраціональності та загострення особистісних проблем [41].

Ще в епоху Відродження Ф. Бекон говорив про "привидів", які уособлюють негативні звички та помилки мислення, звертаючи увагу на існування когнітивних викривлень. Вчений вказував на існування чотирьох "привидів", які затьмарюють ясний розум: «привид роду» – спрощене

пояснення природних явищ, відмова бачити складність життєвого порядку; "привид печери" – особисті переживання людини, які заважають розумінню реальності; "привид площі або ринку" – наслідування загальноприйнятих теорій і традиційних вірувань, яким підпорядковуються люди; "привиди театру" – викривлення, закладені хибними теоріями і філософськими доктринами [26].

Вагомим внеском у дослідження когнітивних упереджень стала концепція раціонально-емотивної терапії, розроблена Альбертом Еллісом. Елліс почав розробляти її в 1955 році, працюючи в галузі клінічної психології в Нью-Йорку. Основною ідеєю раціонально-емотивної терапії є **модель А-В-С**, де:

- А (activating event) – це подія або стимул, який виникає в житті людини. Це стосується ситуацій та взаємодії з іншими людьми.

- В (belief system) - це система переконань, установок, суджень, які людина має стосовно цієї події. Дані переконання чи упередження формуються в результаті соціального досвіду, виховання і т.д. Саме вони впливають на те, як людина сприймає інформацію та реагує на дану ситуацію.

- С (consequence) – це емоційний наслідок або реакція, яка виникає внаслідок взаємодії між А та В. Це може бути як емоційна реакція, так і фізичні симптоми.

Сутність концепції раціонально-емотивної терапії полягає в тому, що емоційну реакцію (С) викликає не сама подія, а переконання, чи точніше когнітивні викривлення (В), які людина має щодо цієї події. Альберт Елліс вважав, що головна мета його терапії – допомогти клієнтам розпізнати і переоцінити свої ірраціональні переконання (В) і розвинути більш раціональні і конструктивні думки, що призведе до зменшення негативних емоційних реакцій і поліпшення психічного здоров'я [47].

Згідно з моделлю А. Бека, негативні способи мислення і сприйняття реальності можуть бути основним чинником виникнення афективних розладів, у тому числі і депресії. Основні поняття моделі Бека можна розділити

на негативні схеми, негативні думки і почуття, та теорію вивченої безпорадності. Негативні схеми описують патерни мислення та сприйняття себе, інших людей і навколишнього світу. Вони формуються в результаті певного соціального досвіду і впливають на подальше життя. Негативні думки та почуття зазвичай є наслідком негативних схем. Наприклад, якщо людина має негативну схему щодо її знайомого, вона буде вважати його поганою людиною і відчувати агресивні почуття. Теорія вивченої безпорадності пояснює, як люди сприймають і реагують на негативні або стресові події.

Люди, які вважають, що подія є їхньою власною невдачею і що вони нічого не можуть вдіяти з ситуацією, ймовірніше будуть страждати від депресії. Працюючи над когнітивними викривленнями та розвиваючи більш об'єктивне та позитивне мислення, можна зменшити рецидиви депресії та покращити психологічне самопочуття [3].

Разом з А. Беком, А. Фрімен вивчав когнітивні викривлення чи «помилки мислення» і виявив, що їх глибинні форми можуть призводити до психічних розладів та інших психологічних проблем. Він також визначив основні патерни та когнітивні стилі, які формують тривожне мислення у більшості людей [43].

Поняття когнітивних викривлень вперше сформулювали видатні психологи та економісти А. Тверські та Д. Канеман. Вони досліджували, як люди приймають рішення та оцінюють ризики в складних ситуаціях. Тверські та Канеман виявили, що люди не завжди раціонально оперують інформацією і тому приймають неправильні рішення. Вони запропонували поняття "упередження" та "систематичної помилки", які призводять до формування стійких когнітивних викривлень. Однак когнітивні викривлення дозволяють швидше приймати рішення в ситуаціях, коли швидкість прийняття рішення важливіша за точність.

Також Д. Канеман та А. Тверські започаткували основні поняття теорії автоматичного і неавтоматичного мислення, де Система 1 – це автоматичне мислення. Дана система характеризується швидкою та автоматичною

обробкою інформації. А Система 2 – це неавтоматичне мислення, яке характеризується усвідомленням та обдумуванням прийняття рішень. Когнітивні викривлення і соціальні стереотипи можуть виникати через роботу Системи 1 [49].

У своїй книзі Роберт Чалдині дослідив наукові методи впливу та переконання, які можна використовувати в маркетингу, рекламі та політиці. Він визначив і описав основні когнітивні викривлення, які є ефективними при використанні технік впливу на маси. Чалдині вивчав принципи та механізми впливу, щоб краще зрозуміти, чому люди приймають ті чи інші рішення і як їх можна переконати змінити їх у певних ситуаціях [35].

Теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера також вплинула на розвиток досліджень когнітивних викривлень. Ця теорія пояснювала, як внутрішні суперечності в думках і переконаннях можуть впливати на поведінку і призводити до трансформації стереотипів для зменшення цих суперечностей. Як правило, дисонанс виникає, коли людина має певні знання про користь чи шкоду певного продукту, але її поведінка не підтверджує використання цих знань [42].

У свою чергу, Г. М. Дубчак вивчала вплив ірраціональних установок на формування стресостійкості у студентів. В її емпіричному дослідженні була використана методика вивчення ірраціональних установок А. Елліса. Згідно з нею, найбільш вираженим когнітивним викривленням у студентів є катастрофізм, а найменш вираженим – фрустраційна стійкість. Ірраціональні установки були більш виражені у студентів з нижчою стресостійкістю [12].

О. Д. Шовкова розглядає систематичні помилки в мисленні наступним чином. На її думку, в процесі мислення людина комбінує поняття і формує нові поняття. Таким чином, у когнітивній взаємодії із зовнішнім світом суб'єкт виконує певні дії (розумові та перцептивні), оцінює їх і виражає в достовірних і недостовірних інтуїтивних судженнях та особистих думках – когнітивних структурах, притаманних людині. Помилки є результатом ментальної обробки цих дій у концептуальній сфері когнітивного суб'єкта. Іншими словами,

суб'єкт виконує дію з метою отримання певного результату, але результат не обов'язково відповідає тому, що було заплановано. У такому випадку дія оцінюється як помилка [37].

Проаналізувавши основні теоретичні та методологічні підходи, ми дійшли висновку, що більшість людей часто не усвідомлюють, чому і як їхні рішення стають менш раціональними. Адже багато когнітивних викривлень вкорінені в нашому несвідомому і тому їх завжди складно виявити та подолати самотійно. Дослідники когнітивних викривлень стверджують, що процес їхнього формування часто залежить від системи 1, яка спрощує схеми мислення та надає їм негативного характеру.

## **1.2. Дослідження різновидів когнітивних викривлень**

Вчені, які вивчають когнітивні викривлення, продовжують відкривати та тестувати різні механізми формування і функціонування когнітивних викривлень у повсякденному житті. З цієї причини існує низка класифікацій, які виокремлюють основні типи когнітивних викривлень. Деякі з них містять схожі визначення, тоді як інші мають власний погляд на те, якими є основні та найпоширеніші види когнітивних упереджень.

Так, наприклад, А. Фріман, досліджуючи когнітивні викривлення, виявив 9 основних викривлень, які можна виявити з допомогою Опитувальника когнітивних помилок СМQ.

1. Персоналізація. Прояви: одержимість критикою і незгодою з іншими, вразливість, недовіра, обережність, очікування приниження.

2. Читання думок. Висловлювання: однобічні, зазвичай негативні судження про наміри та оцінки інших людей. Невміння розглядати причини та обставини вчинків інших людей логічно, і з різних сторін.

3. Впертість. Прояви: негнучкість у судженнях, переважання егоцентричних захисних суджень і бездіяльності, схильність явно чи неявно відкидати думки і пропозиції інших, ототожнення себе з предметом суперечки.

4. Моралізація. Прояви: моральні судження та оцінки переважають у сприйнятті потенційно незручних або небезпечних явищ та осіб.

5. Катастрофізація. Прояви: загострена і негативно перебільшена реакція на проблеми. Ця реакція виражається в нереалістичних очікуваннях загроз життю, здоров'ю, благополуччю і соціальному статусу; схильність до емоційного шоку і дисоціативних реакцій.

6. Вивчена безпорадність. Прояви: повторювана, занижена оцінка власних здібностей, статусу і досягнень; прагнення до захисту і притулку; декларування своєї слабкості і безпорадності як виправдання невдач; неактивне намагання подолати наявні труднощі.

7. Максималізм. Прояви: надмірна осудливість, схильність перебільшувати свої досягнення і звинувачувати інших у їх недооцінці, комплекс Попелюшки (незадоволеність очікуванням похвали як винагороди за наполегливу працю і бездоганні здібності).

8. Перебільшення небезпеки. Прояви: самоконтроль і підвищений самоконтроль щодо численних або перебільшених ризиків, несприятливих ситуацій та/або недружнього ставлення; уникання уваги і пасивність.

9. Гіпернормативність. Прояви: постійне критичне дотримання правил, кодексів поведінки та етикету; старанність і ретельність; надмірна ввічливість і точність у стосунках; схильність приймати рішення на основі соціальних норм, прийнятих у цій групі [43].

Також автори Deutsch, Morton and P.T. Coleman вважають, що існують три найпоширеніші когнітивні викривлення. Перше – це тенденція до спрощення конфліктних ситуацій. Це викривлення виникає через те, що люди схильні слідувати стереотипам та ігнорувати інформацію, яка не відповідає їхнім початковим уявленням. Другим поширеним упередженням вважається тенденція до перебільшення, де перебільшують значимість ситуації та її наслідки, внаслідок чого з'являється безпричинні паніка та тривожність.

І третє упередження – це схильність до створення хибних дилем. Люди часто вважають, що вони повинні прийняти або повністю конкурентну стратегію, або повну згоду. Така когнітивна позиція може призвести до

розколу громадської думки та серйозних конфліктів, або, навпаки, до надмірних компромісів [45].

У своїй статті Л. О. Котлова зазначає, що на життя людей, особливо психологів, також впливають когнітивні викривлення на користь власного "Я". Вона стверджує, що більшість людей в сучасному світі оцінюють себе вище середнього з точки зору бажаних рис і здібностей. Ми схильні переоцінювати притаманні іншим недоліки і недооцінювати поширеність здібностей та якостей, які, на нашу думку, притаманні нам самим [20].

Не менш поширеним когнітивним викривленням є ілюзія компетентності, яка проявляється в навчанні та набутті навичок. Адже учні та студенти часто вважають, що достатньо зрозуміти матеріал і на цьому процес навчання закінчується. Однак для повноцінного засвоєння знань важливо, щоб вивчена інформація збереглася в пам'яті, щоб через деякий час її можна було застосувати в практичній діяльності [13].

Безпосередньо пов'язаним з попереднім викривленням і менш поширеним серед студентів та працівників є ефект Даннінга-Крюгера. Вчені описують його як психологічний парадокс, коли менш компетентні люди сприймають свої знання як експертні, тоді як більш компетентні сумніваються у своїх навичках і втрачають впевненість у собі. Як наслідок, некомпетентні працівники можуть робити неправильні висновки і тягнути компанію вниз з точки зору виробництва та продуктивності, тоді як інтелектуально обізнані експерти мають завищені очікування і є менш проактивними [11].

Напрочуд притаманний людині ефект виправдання важких рішень був передбачений Л. Фестінгером, відомим своєю теорією когнітивного дисонансу. Цей ефект пов'язаний з оцінкою привабливості альтернативних варіантів поведінки і виникає після прийняття важкого рішення. Важке рішення – це рішення, привабливість якого мало чим відрізняється, зокрема й від альтернатив, які необхідно обрати. Після прийняття складного рішення привабливість обраного варіанта підвищується, і відповідно формується несхвальне ставлення до відкинутого варіанта [6].

М. О. Ткаченко зазначає, що доцільно зосередитися на одному з найглобальніших когнітивних викривлень, яке називається "сліпа пляма упереджень". Саме вона лежить в основі інших перелічених вище викривлень. Авторка наголошує, що, люди схильні до зовнішнього впливу і не можуть контролювати, де їхнє мислення стає менш раціональним, а усвідомлення цієї особливості мислення може стати одним із найкращих способів протистояти патогенним впливам [32].

Таким чином, основні когнітивні викривлення найчастіше пов'язані з негативною оцінкою ідей, намірів та ціннісних орієнтацій інших людей. Або направлені на переоцінку власних здібностей, яка може бути пов'язана з низьким рівнем уявлень про предмет конкурентоспроможності. Когнітивне викривлення ілюзії компетентності є поширеним серед осіб шкільного та студентського віку, та може надалі виявлятися в обох крайніх полюсах ставлення до світу та оточуючих – персоналізації, максималізму та вивченій безпорадності, катастрофізації.

### **1.3. Моделі подолання когнітивних викривлень**

Для ефективної боротьби з когнітивними викривленнями вчені розробляють спеціальні методики та техніки, які направлені на деструктуризацію шаблонів і стереотипів мислення.

Л.Л. Борисенко виокремлює основні методи і прийоми подолання стереотипів мислення. По-перше, це методи виявлення та раціоналізації когнітивних викривлень. По-друге, формування нових тверджень, що відкривають шлях до самореалізації, тобто до "автентичності", набуття цілісності, перетворення цієї категорії на особистість у повному розумінні цього слова. По-третє, прагнення поступово впроваджувати заплановані зміни в поведінці, що ведуть до самореалізації [5].

Наприклад, Р. Ділтс зазначає, що в НЛП специфічні когнітивні викривлення людини називаються "фреймами". Найпоширенішими фреймами є фрейм "результату", фрейм "проблеми", фрейм "що, якщо" та фрейм "зворотного зв'язку з помилкою". Основне завдання фрейму "результату" –



сфокусувати увагу на цілі або бажаному стані та підтримувати його. Фрейм "проблеми" фокусується на тому, що не так, а не на тому, що бажано чи необхідно. Через зосередженість на другому фреймі люди можуть не усвідомлювати корисної інформації, яка могла б допомогти їм досягти бажаного стану. Тому, щоб подолати це когнітивне викривлення, люди повинні навчитися переключати свою увагу з фрейму "проблема" на фрейм "результат", з фрейму "помилка" на фрейм "зворотний зв'язок" і з фрейму "неможливо" на фрейм "а що, якщо". Це допомагає покращити автоматичне мислення [46].

Техніки, спрямовані на гальмування або підтримку мислення, можуть усунути патологічні наслідки когнітивних викривлень. Намагаючись вирішити будь-яку проблему, необхідно звертати увагу на те, про що думає людина. Думки, що заважають, втрачають свою силу і мають бути замінені корисними. Для цього заповніть дві колонки в таблиці. В одну колонку записуються думки, що заважають, а в іншу – думки, що допомагають. Об'єктивно поглянувши на проблему таким чином, можна позбутися негативних думок [30].

А. Бек у своїй роботі, присвяченій лікуванню депресії, стверджує, що заохочення пацієнта перевіряти достовірність своїх думок, не має перетворюватися в прагнення вселити в нього перебільшений оптимізм. Незважаючи на те, що людина, страждаючи на депресію, дійсно починає бачити світ у похмурих тонах, терапевт повинен має бути обачним у своїх висновках, бо далеко не всі песимістичні думки пацієнта є безпідставними, і головною є перевірка суджень з дійсністю [3].

Когнітивні викривлення формуються на основі спотворення когнітивних схем, концепт яких був створений Е. Л. Торндайком. У когнітивно-поведінковій терапії робота з досвідом, отриманим у дитинстві, включає виявлення та усвідомлення обставин раннього досвіду, які могли призвести до формування глибинних і проміжних переконань. У схема-терапії аналіз дитячого досвіду також є важливим елементом для психодіагностики

особистості клієнта, але значна кількість методів та технік психотерапевтичних втручань також спрямована на опрацювання цього досвіду, що коригує роботу з дитячими спогадами та переживаннями [44].

У свою чергу, практика майндфулнес-терапії включає в себе звернення уваги на неприємні переживання, визнання їхньої присутності тут і зараз і концентрацію на тому, як вони змінюються; пропонується "переключити" дисфункціональні режими й патерни на більш м'який "спосіб існування". Сутність підходу полягає в дозволі "бути", прийнятті того, як йдуть справи зараз, розумінні того, що думки – це не факти [8].

Отже, зараз існує декілька напрямків у психотерапії, які орієнтовані на подолання когнітивних викривлень та підвищення усвідомленості особистості. У когнітивно-поведінковій терапії робота направлена на перевірку думок з реальними фактами, в схема-терапії терапевти працюють над коригуванням глибинних негативних схем дитинства, а майндфулнес-терапія наголошує на прийнятті своїх думок, дозволі бути і існувати «тут і зараз».

### **Висновки до розділу 1**

Проведений теоретико-методологічний аналіз проблеми когнітивних викривлень показав, що їхнє формування залежить від низки факторів, таких як схильність до спрощення мислення, особливості соціального середовища особистості, схильність до депресії та ін. Когнітивні викривлення можуть спотворювати усвідомлення дійсності та впливати на ухвалення хибних рішень.

Найпоширенішими когнітивними викривленнями є катастрофізація, перебільшення небезпеки, гіпернормативність, читання думок, максималізм, вивчена безпорадність та ін. Також науковцями була виявлена «сліпа пляма упереджень», яка полягає у неприйнятті ірраціональності свого мислення, і може ставати фундаментом для формування інших викривлень.

Для подолання когнітивних викривлень представниками різних напрямків психотерапії було розроблено спеціальні техніки та вправи, які

спрямовані на виявлення спотворень мислення, порівняння їх з реальною дійсністю та прийняття власної помилковості. Здебільшого робота з психотерапевтом полягатиме у тому, щоб дозволяти собі змінюватися, відпускати свої думки та працювати над глибинними шаблонами мислення, утвореними ще з дитинства.

## РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

### 2.1. Структура поняття «психологічне благополуччя особистості»

Феномен психологічного благополуччя розглядається як ключовий компонент для досягнення високого рівня життєвого задоволення, самореалізації та повноцінного функціонування в суспільстві. Дослідження цього феномену допомагає розробляти стратегії психологічного підтримання та інтервенції для покращення якості життя людей у різних контекстах.

Різні дослідники у галузі психологічного благополуччя можуть мати різні підходи до його визначення та складових через індивідуальний характер цінностей і цілей кожної людини. Оскільки ці цінності і цілі завжди є особистими, не існує універсальної структури благополуччя, яка б підходила для всіх. Тому цілком доцільно досліджувати ті фактори, які впливають на суб'єктивне відчуття задоволення, яке виражається у екзистенціальному сприйнятті людиною свого власного життя.

Психологічне благополуччя визначається як стан, в якому людина відчуває задоволення, душевний спокій і стабільність від життя. Це стан, у якому людина здатна розвиватися, самореалізовуватися та розвивати позитивні стосунки [9].

Психологічне благополуччя складається з двох основних компонентів: переважання позитивних емоцій над негативними та позитивна оцінка власного життя. Це дозволяє виділити два аспекти психологічного благополуччя: когнітивний (оцінка різних аспектів життя) і емоційний (домінування позитивних емоцій у відношенні до цих аспектів). Такий розподіл є відносно цілісним і допомагає краще зрозуміти взаємозв'язок між цими компонентами [29].

Погляди К. Ріфф щодо даного феномену базуються на ідеях гуманістичної та екзистенціальної психології, та стверджують, що люди мають свободу волі та здатність досягати психологічного благополуччя,

незважаючи на зовнішні умови. На думку К. Ріфф, психологічне благополуччя виступає як базовий суб'єктивний конструкт, що відображає визнання та оцінку власного функціонування на вершині потенціалу людських можливостей [51].

Також Л. М. Яворовська, Г. С. Філоненко пропонують модель психологічного благополуччя, яка складається з шести різних компонентів позитивного психологічного функціонування. У сукупності ці аспекти психологічного благополуччя включають позитивну оцінку себе і свого минулого життя, відчуття подальшого зростання і розвитку як особистості, віру в те, що життя є цілеспрямованим і осмисленим, добрі стосунки з іншими, здатність ефективно управляти своїм життям і оточенням і відчуття самовизначення [40].

Окремо варто згадати теорію самовизначення Р. Райана та Е. Дезі. Вона базується на концепціях компетентності, автономії (самовизначення) та позитивних стосунків як базових потреб людини. Вчені вказують на те, що задоволення потреб безпосередньо пов'язане з поточним соціальним контекстом. Якщо навколишнє середовище сприяє задоволенню потреб, добробут і життєздатність людини зростатимуть, а якщо ні – то знижуватимуться [50].

Н. В. Каргіна зазначає, що особистість може відчувати задоволення від свого життя та ставлення в соціумі, що робить її психологічно благополучною, коли вона активно переживає та осмислює своє благополуччя. Вона сама формує своє суб'єктивне уявлення про реальність і свої потреби, маючи здатність контролювати їх і обирати здоров'я, а також підтримувати гармонійні відносини у спільноті. Це пов'язано з екзистенційно-феноменологічним підходом до вивчення особистості. Суб'єктивне благополуччя є інтегральним за структурою та має систематичний вплив на різні аспекти психічного стану людини [17].

Психологічне благополуччя не є виключно психологічним поняттям, а взаємодіє з іншими науковими дисциплінами, такими як соціологія, психіатрія

та психотерапія. Ці взаємозв'язки допомагають глибше зрозуміти та проаналізувати психологічне благополуччя і пропонують нові перспективи та можливості для досліджень і практики [48].

Ю. І. Кашлюк зазначає про безумовний взаємозв'язок між психологічним благополуччям і здоров'ям особистості. Збалансоване психологічне благополуччя сприяє розвитку позитивного ставлення до себе та світу, внутрішньої гармонії та стабільності, і, як наслідок до кращого самопочуття на фізичному рівні [18].

Психологічне благополуччя включає в себе не лише відчуття комфорту і задоволення, але й здатність особистості пристосовуватися, розвиватися, будувати позитивні взаємини та реалізовувати свій потенціал. У сучасному світі, де важливо забезпечити гармонію між особистим і соціальним добробутом, розуміння та підтримка психологічного благополуччя мають надзвичайне значення [24].

Таким чином, психологічне благополуччя є гармонійним поєднанням відчуття комфорту та задоволеності своїм життям окремої особистості, зокрема у сфері стосунків із іншими. Адекватна самооцінка, гарні стосунки з оточуючими є факторами утворення позитивного ставлення до світу. Вчені виділяють різні складові психологічного благополуччя, за якими можна визначити його рівень, що свідчить про багатовимірність даного явища. Психологічне благополуччя виступає одним із елементів загального відчуття здоров'я особистості, як на психоемоційному, так і на фізичному рівні.

## **2.2. Психологічна характеристика особистості студента**

У студентському віці особистісне самоствердження має велике значення і проявляється у професійній, соціальній та сімейній сферах. Особистість студента прагне набути зрілості та мудрості, проявити себе як доросла особистість та здобути певні знання і навички. Вчені вважають, що для ефективного розвитку самоствердження студентів необхідний комплекс психологічних факторів:

- 1) Навчання повинно спрямовуватися на розширення знань студентів про сутність людського самоствердження та сучасну професійну діяльність.
- 2) Студентам важливо активно вивчати себе, розуміти свої сильні та слабкі сторони, свої цінності і бажання.
- 3) Важливо, щоб студенти розвивали віру у свої здібності та можливості впливати на своє життя.
- 4) Студентам слід усвідомлювати, що вони відповідальні за своє життя і вибір, який вони роблять [25].

І. Бех вважає, що самоствердження виявляється у бажанні реалізувати потенціал особистості і досягти певного соціального статусу. З іншого боку, Н. Харламенкова стверджує, що самоствердження полягає у прагненні особистості підтверджувати свою цінність перед іншими, при цьому важливо, щоб цінність, яку приймають інші, була відповідна благополуччю самої особистості [4, 34].

Вступ до університету для вчорашнього старшокласника означає стрімкий і якісний стрибок у розвитку особистості. Цей перехід характеризується не лише зовнішніми змінами, але й глибокою внутрішньою перебудовою. Студент активно залучається до навчальної діяльності, побутових справ та особистих взаємин. Він починає більш самостійно брати участь у різних аспектах життя, що вимагає від нього більшої відповідальності та самоконтролю. Студент як особистість починає критично аналізувати свої дії та вчинки, а також сприймати інформацію більш об'єктивно. Студентський вік є періодом абсолютно самостійного формування особистості, включаючи як зовнішній вигляд, так і внутрішній світогляд та характер [22].

Т. Тарасова, у свою чергу, наголошує, що студенти вищих навчальних закладів належать до різних періодів молоді: ранньої або зрілої юності, або початку дорослості. Тому в психологічній характеристиці студентства ми спостерігаємо прояви загальних психологічних особливостей юнацького віку, а також ті, що випливають зі специфічних умов навчання та життя в закладах вищої освіти [31].

Зокрема, когнітивні викривлення можуть виступати одними з факторів, які знижують здатність особистості студента до саморозвитку. М. Б. Мязіна описує психологічний бар'єр як трьохкомпонентну структуру, що включає наступне: емоційний аспект (негативні емоції, напруга, страх, які пов'язані з завданнями та предметом діяльності), раціональний аспект (судження, оцінка ситуацій, когнітивні викривлення, тлумачення мотивів власної поведінки та інших) і поведінковий аспект (небажання або ухиляння від діяльності) [23].

Є. О. Варбан стверджує, що у віці від 18 до 25 років особистість стає особливо вразливою перед різноманітними життєвими кризами через її прагнення до самоствердження та досягнення успіху, молодіжний максималізм і недостатність життєвого досвіду. Ці фактори часто призводять до негнучкості і деструктивних виборів у стратегіях подолання життєвих труднощів [7].

Студентський вік характеризується проходженням кризи ідентичності. Дж. Марсія розрізнив чотири етапи розвитку ідентичності студента, які характеризуються ступенем професійного, релігійного та особистісного самовизначення.

1. Досягнута ідентичність: Цей статус характеризує людину, яка успішно пройшла період кризи і самовизначення, встановила для себе конкретні цілі, цінності та переконання.
2. Мораторій: Людина перебуває у стані кризи ідентичності та активно намагається знайти варіанти вирішення цієї кризи, випробовуючи різні можливості.
3. Дострокова (передчасна) ідентичність: Цей статус характеризує людину, яка ніколи не відчувала кризи ідентичності, але вже має встановлені цілі, цінності та переконання, переважно завдяки ідентифікації з батьками або іншими значущими людьми.
4. Дифузна ідентичність: Цей стан ідентичності властивий людям, які не мають чітко визначених цілей, цінностей та переконань і не намагаються активно їх формувати.



Ці категорії допомагають розуміти і описувати процес самовизначення та розвитку ідентичності в молодіжному віці [16].

На думку К. Юнга, кризова ситуація особистості в студентські роки – це коли молода людина стикається з вимогами реального життя. Якщо вона плекає ілюзії на противагу реальності, то незабаром виникають проблеми. Часто це пов'язано із завищеними очікуваннями, недооцінкою зовнішніх труднощів, ірраціональним оптимізмом або, навпаки, песимізмом. Поступово молоді люди починають розуміти, що світ складається не тільки з щастя та задоволень, і їхня дитяча віра та оптимізм починають руйнуватися. Однак у багатьох випадках молоді люди продовжують триматися за свої дитячі позиції досить довго. Вони по-дитячому чекають, що все прийде само собою, як вони того побажають [39].

Отже, студентський вік є поступовим переходом людини від дитячих способів поведінки до дорослості. Студенти прагнуть розвиватися та самостверджуватися, та переживають кризу ідентичності, адже змінюється їхній світогляд та ціннісні орієнтації. Когнітивні викривлення, у свою чергу, можуть ставати бар'єром на шляху до саморозвитку та самоактуалізації особистості студента. Мислення студентів може характеризуватися, як надмірним оптимізмом, так і перебільшеним негативізмом, тому важливою постає перебудова старих моделей мислення на більш реалістичні та зрілі.

### **2.3. Особливості психологічного благополуччя у осіб студентського віку**

З вищеперерахованих особливостей особистості студента встановлено, що навчання молоді у вищих навчальних закладах пов'язане з формуванням стереотипів та вирішенням нових і складних завдань, що призводить до підвищення рівня стресу. Крім того, такі фактори, як систематичне недосипання, фізична та розумова втома, накопичення академічних обов'язків, труднощі в самоорганізації, відсутність конструктивних стратегій подолання стресу та брак адекватної соціальної підтримки часто виступають чинниками підвищеного стресу в повсякденному житті, що може призвести до

емоційної дезадаптації та погіршення психологічного благополуччя студентів [1].

Такі навички, як ефективне управління стресом, пошук конструктивних шляхів виходу зі складних ситуацій та використання позитивних моделей поведінки, є важливими, оскільки вони не лише впливають на успішне навчання у вищих навчальних закладах, але й є передумовою для досягнення академічних та професійних цілей. Вони також допомагають уникнути можливих професійних труднощів та уникнути деструктивних змін в особистісному розвитку, які можуть статися внаслідок професійного вигорання [2].

Дослідження, яке провели, Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк та ін. щодо самоставлення студентської молоді як чинника особистісного самовизначення, тобто здатності ініціювати власний розвиток, розкриття особистісного потенціалу, внутрішньої сили самоактуалізації та психологічного благополуччя, показало, що студенти з позитивним самоставленням мають вибір у житті та виявлено, що вони демонструють впевненість у своїй здатності обирати та приймати рішення щодо власного спрямування, самостійно регулювати власну поведінку та самооцінювати себе за особистісними критеріями.

Вчені виявили, що, чим більше досліджувані відчувають повагу та прийняття себе, тим більш вираженою є їхня самоідентичність, а також переживання того, що їхнє життя відповідає їхнім бажанням, потребам та цінностям, тобто їхнє переживання задоволеності життям [28].

Емоційне благополуччя відіграє важливу роль у психологічному стані студентів. Таким чином, тенденція до психологічного дистресу, який може мати місце в умовах воєнного часу, серед студентів підвищує актуальність проблема психологічного супроводу в навчальному процесі та вчасного пошуку різноманітних шляхів подолання проблем, що перешкоджають набуттю психологічного благополуччя в молодіжному середовищі [15].

Загалом війна має серйозний і довготривалий вплив на психологічне благополуччя молоді в Україні, спричиняючи психологічні проблеми, тривогу, втрату перспектив, соціальну деструкцію та погіршення благополуччя в цілому. Кризові ситуації можуть негативно впливати на психологічне благополуччя і, в свою чергу, підривати здатність молодих людей справлятися з ними [19].

Психосоціальне благополуччя багато в чому визначається рівнем соціальної напруженості. Зі зростанням соціальної напруженості рівень благополуччя і безпеки закономірно знижується. Соціальна напруженість у суспільстві – це небажаний стан погіршеної соціальної свідомості та поведінки, ситуація невпевненого сприйняття й оцінки дійсності. Такий стан притаманний конфліктам і супроводжує їх [10].

Для запобігання негативних наслідків війни, деякі дослідники пропонують підтримку та самодопомогу, зокрема в когнітивному плані, через розвиток навички рефлексивності. Рефлексивність особистості надає змогу особі краще розуміти свої потреби і знаходити продуктивні шляхи їх задоволення, що, в свою чергу, сприяє стабілізації психологічного благополуччя. Н. Ф. Шевченко та І. С. Обискалов зазначають, що особистість може використовувати накопичений досвід, адаптуючи його до конкретних ситуацій і моделюючи майбутній досвід для досягнення своїх цілей. Усі ці процеси рефлексії об'єднуються в рефлексивності, яка інтегрує їх і реалізується у поведінці або діяльності [36, с.268].

Таким чином, рівень психологічного благополуччя студентів залежить від ефективного подолання проблем, пов'язаних з навчальною діяльністю, політичним становищем та воєнним часом. Високий рівень психологічного благополуччя, безумовно, сприятиме особистісному розвитку студентів та самореалізації. Щоб підтримувати психологічне благополуччя на належному рівні, необхідно розвивати навички рефлексивності, регулювати емоції та не хтувати соціальною підтримкою.

## **Висновки до розділу 2**

Узагальнюючи отримані результати теоретико-методологічного аналізу проблеми психологічного благополуччя студентів, зазначимо, що в умовах криз, пов'язаних з віком та психологічними наслідками війни, студентам доводиться опановувати та застосовувати на практиці рефлексивні та емоційні навички, залучати свій особистісний потенціал задля підтримки психічного здоров'я та стабілізації благополуччя.

Особистість студента проходить кризу ідентичності, що проявляється в самостійному виборі професії та необхідності змінювати поведінку, адаптуватися до нових соціальних умов і самостверджуватися. Також визначну роль в житті студентів відіграє самореалізація, яка актуалізується завдяки набуттю нових знань та умінь, формуванню нового світогляду та підвищенню рівня критичного мислення.

Когнітивні викривлення можуть ставати перешкодою для психологічного благополуччя, заважати встановленню гармонії та стабільності в самосприйнятті студента. Тим не менш, даний негативний вплив можна нівелювати, займаючись навчальними обов'язками, руйнуючи стереотипи мислення та формуючи нові погляди на життя.

### РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ З РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

#### 3.1. Організація емпіричного дослідження, характеристика вибірки та діагностичного інструментарію

**Метою** емпіричної частини роботи стало виявлення впливу когнітивних викривлень на рівень психологічного благополуччя.

##### **Емпіричні гіпотези:**

1. Існує статистично значущий зв'язок між рівнем вираженості когнітивних викривлень та рівнем психологічного благополуччя, де, чим вищі показники вираженості когнітивних викривлень, тим нижчий рівень психологічного благополуччя.

2. Високі показники вираженості когнітивних викривлень мають статистично значущий зв'язок з тенденцією до незадоволеності своїм життям та розчаруванням у житті.

3. Чим вищий рівень вираженості когнітивних викривлень, тим нижчий рівень самоприйняття.

Для досягнення емпіричної мети та підтвердження гіпотез дослідження було встановлено наступні **етапи емпіричного дослідження:**

1. Обрати психодіагностичний інструментарій дослідження.
2. Сформуванню вибірки дослідження.
3. Провести опитування за обраними методиками.
4. Провести статистичну обробку даних (кореляційний аналіз).
5. Інтерпретувати результати аналізу даних та сформуванню висновки.

**Вибірка дослідження:** для перевірки концептуальної гіпотези у емпіричного дослідження було обрано 34 особи. Вибірку склали студенти різних спеціальностей віком від 18 до 25 років. Середній вік респондентів 20,5 років, серед яких в гендерному співвідношенні: 27 (79 %) жінок та 7 (21 %) чоловіків.

З метою проведення емпіричного дослідження серед студентів було обрано наступні методики:

*1) Для дослідження когнітивних викривлень студентів* було обрано Опитувальник когнітивних помилок, СМQ. Автори: А. Фріман, Р. Девулф, Адаптація: А. Є Бобров та Є. В. Файзрахманова [52].

Даний опитувальник складається з 45 питань, відповідь на які варіюється від завжди (4 бали) до ніколи (1 бал), у кінці отримуємо 9 шкал, які показують вираженість чи невраженість кожного з 9 когнітивних упереджень: Персоналізація, Читання думок, Впертість, Моралізація, Максималізм, Перебільшення небезпеки, Катастрофізація, Вивчена безпорадність та Гіпернормативність.

Якщо учасник дослідження отримує бал, який дорівнює тому, що є мінімальним для виявлення вираженості когнітивного викривлення, або є більшим, то можна говорити про такі прояви когнітивних викривлень у даного респондента:

Персоналізація. Прояви: фіксація на критичних зауваженнях та незгоді з іншими, вразливість, недовіра та настороженість, очікування негативно упередженого ставлення до себе, закидів, обману, відкидання та приниження з боку інших.

Читання думок. Прояви: односторонні, як правило, негативні судження про наміри, вчинки та оцінки інших людей; невміння логічно та з різних сторін розглянути причини та обставини поведінки оточуючих.

Впертість. Прояви: негнучкість суджень, переважання егоцентричних захисних суджень та бездіяльності, схильність явно чи приховано заперечувати думку та пропозиції інших людей «з принципу», ототожнюючи себе з предметом суперечки.

Моралізація. Прояви: переважання моральних суджень та оцінок у сприйнятті явищ і людей, які становлять потенційну незручність чи небезпеку.

Максималізм. Прояви: крайність у судженнях, тенденція перебільшувати свої досягнення та дорікати оточуючих у їх недооцінці,

комплекс Попелюшки (фрустрація очікувань захоплення як нагороди за працьовитість та бездоганність).

Перебільшення небезпеки. Прояви: самообмеження та підвищений самоконтроль з посиленнями на численні чи перебільшені небезпеки, несприятливі обставини та/або недоброзичливе ставлення; уникаюча обережність та пасивність.

Катастрофізація. Прояви: загострене, негативно перебільшене реагування на проблеми, що виражається у нереалістичному очікуванні на загрозу життю, здоров'ю, добробуту, суспільному статусу, у втраті довіри та у впевненості в обмані з боку інших; схильність до афективно-шокових та дисоціативних реакцій.

Вивчена безпорадність. Прояви: повторюване очевидне знецінення своїх можливостей, становища та досягнень, прагнення до пошуку захисту та заступництва, декларування своєї слабкості та безпорадності як виправдання невдач та небажання активно долати наявні труднощі.

Гіпернормативність. Прояви: безумовна і завжди критична відданість правилам, норм поведінки і етикету, старанність і ретельність, надмірна ввічливість і акуратність у взаєминах, тенденція до винесення оцінок з прийнятих у цій групі соціальних нормативів.

**2) Дослідження поведінкового компоненту психологічного благополуччя студентів** доцільно провести за допомогою опитувальника Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація М. М. Лепешинського) [21, 14].

Даний опитувальник складається з 84 питань та 6 шкал: “Позитивні відносини з оточуючими”, “Автономія”, “Керування середовищем”, “Особистісне зростання”, Шкала “Цілі в житті”, “Самоприйняття”. Відповіді на питання розподіляються таким чином:

- 1 – повністю не згоден
- 2 – здебільшого не згоден
- 3 – де в чому не згоден

4 – де в чому згоден

5 – швидше згоден

6 – повністю згоден.

Методика «Шкали психологічного благополуччя» складається із шістьох шкал, кожна з яких включає в себе 14 тверджень. Твердження окремих шкал перемішані (шляхом послідовного вибору по одному твердженню з кожної шкали та складанню єдиного безперервного інструменту самозвіту).

Під час остаточного підрахунку балів відповіді на «зворотні» твердження змінюються на протилежні так, щоб високі бали вказували на високій рівень оцінки (1 змінюється на 6, 2 – на 5, 3 – 4 бали і т. ін.).

#### Ключі методики

Шкала “Позитивні відносини з оточуючими”.

Високі і нормативні значення. Наявність близьких, приємних, довірливих відносин з оточуючими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові і близькості. Вміння знаходити компроміси у відносинах.

Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірливих відносин. Труднощі у прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими.

Шкала “Автономія”.

Високі і нормативні значення. Незалежність. Здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку й оцінювати себе, виходячи з власних стандартів.

Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями й оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при прийнятті важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала “Керування середовищем”.

Високі і нормативні значення. Почуття впевненості і компетентності в керуванні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати



різні життєві обставини. Вміння самому вибирати і створювати умови, що задовольняють особистісні потреби і цінності.

Низькі значення. Нездатність впоратися з повсякденними справами. Відчуття неможливості змінити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в керуванні навколишнім світом.

Шкала “Особистісне зростання”.

Високі і нормативні значення. Почуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самовдосконалення протягом часу. Реалізація свого потенціалу.

Низькі значення. Переживання особистісної стагнації. Відсутність відчуття особистісного прогресу протягом часу. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

Шкала “Цілі в житті”.

Високі і нормативні значення. Наявність цілей в життя і почуття осмисленості життя. Відчуття, що сьогодні і минуле осмислені. Властивість переконань, що надають цілі життю.

Низькі значення. Відсутність цілей у життя і відчуття життя, позбавленого сенсу. Відчуття, що сьогодні і минуле мало осмислене. Відсутність переконань, що додають цілі життя.

Шкала “Самоприйняття”.

Високі і нормативні значення. Підтримка позитивного ставлення до себе. Визнання і прийняття всього власного особистісного різноманіття, що включає власні як добрі, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі значення. Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, яким є насправді.

**3) Для дослідження когнітивного компоненту психологічного благополуччя студентів** було обрано методику «Когнітивні особливості суб’єктивного благополуччя» (КОСБ-3) (О. Калюк, О. Савченко) [27].

Дана методика складається з 20 питань та 3 шкал: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою та розчарування в житті», «Задоволеність відносинами з іншими».

Відповіді на питання розподіляються таким чином:

За прямою шкалою бали нараховуються так: 5 балів – «повністю погоджуюсь», 4 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 2 – «частково не погоджуюсь», 1 – «повністю не погоджуюсь».

За зворотною шкалою: 1 бал – «повністю погоджуюсь», 2 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 4 – «частково не погоджуюсь», 5 – «повністю не погоджуюсь».

Інтерпретація значень за шкалами методики «КОСБ-3»

Шкала «Задоволеність власним життям». Високі значення свідчать про те, що людина задоволена тим, що наразі відбувається в її житті, умовами життя і немає потреби щось змінювати, адже високо оцінює продуктивність своєї діяльності. Результати, які вона отримує, відповідають її уявленням про ідеал; порівнюючи себе з іншими людина відчуває свої переваги.

Низькі значення за цією шкалою свідчать про те, що ця людина невдоволена умовами свого життя, оцінює життя як нікчемне, а сфера її діяльності є непривабливою для неї. У житті такої людини завжди відчувається негативне налаштування до певних справ та подій, оскільки вона ставить себе нижче, ніж оточуючих, вважає свій стан далеким від ідеального, проявляє невпевненість в успіху.

Шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті». Високі значення свідчать про те, що людина відчуває невдоволення, коли не досягає бажаного, часто відчуває спустошення через кращі досягнення інших. Вона вважає більшість людей корисливими, що підвищує рівень внутрішньої напруги, і, як наслідок, людина постійно перебуває в дратівливому стані. Вона часто відчуває роздратування стосовно даремного марнування часу. Їй також властиві ознаки категоричного мислення, що може призводити до тривожних проявів.

Низькі значення свідчать про те, що у людини майже не виникає негативних переживань, пов'язаних зі своїми досягненнями, вона не орієнтується на досягнення інших, а насолоджується досягнутим.

Шкала «Задоволеність відносинами з іншими».

Високі значення свідчать про те, що людина задоволена своїм колом спілкування, має людей, з якими може розділити як проблеми, так і досягнення, а у відносинах з іншими є достатньо відвертою та щирою. Така особа схильна довіряти людям, вона розраховує на підтримку оточуючих, оцінює своє коло спілкування як безпечне та надійне.

Низькі значення свідчать про те, що такій людині важко будувати довготривалі довірливі відносини з іншими і вона майже ніколи не покладається на інших. Спілкування з іншими – це скоріше вимушена обставина задля досягнення певної мети. Людина мріє про зміну кола спілкування, відчуючи небезпеку та дискомфорт. Оточуючі сприймаються як особи, що заважають задоволенню важливих потреб, як такі, що приховують важливу інформацію.

Загальний рівень задоволеності життям. Люди з високими значеннями отримують задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів. Вони високо оцінюють свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших. З іншими особами схильні будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки.

Люди з низькими значеннями за шкалою загального рівня задоволеності мають високу невдоволеність своєю діяльністю, своїми досягненнями, колом спілкування, вони почувають себе некомфортно в присутності інших людей. Більшість подій, що трапляються у житті, трактуються ними негативно, вони зневірені в своїх силах, в можливості отримати допомогу та підтримку від інших, переживають розчарування життям.

### **3.2. Отримані результати та кореляційний аналіз дослідження когнітивних викривлень та психологічного благополуччя студентів**

Після проведеної процедури емпіричного дослідження було отримано наступні результати.

Таблиця 3.2.1

**Емпіричні дані, отримані за опитувальником СМQ «Опитувальник  
КОГНІТИВНИХ ПОМИЛОК**

№	Персоналізація	Читання думок	Впертість	Моралізація	Катастрофізація	Вивчена безпосередність	Максималізм	Перебільшення небезпеки	Гіпернормативність	Сума
1	14	14	13	17	14	35	20	23	15	165
2	6	13	9	13	10	15	12	15	9	102
3	7	12	11	12	14	20	15	21	13	125
4	8	17	11	14	9	15	14	15	11	114
5	8	15	8	12	12	14	16	13	12	110
6	5	7	7	9	7	15	10	12	11	83
7	8	9	11	12	13	26	11	18	11	119
8	10	13	10	15	8	24	13	23	15	131
9	8	14	8	14	11	17	13	14	10	109
10	12	11	11	13	10	17	12	14	14	114
11	16	15	14	16	12	22	17	17	12	141
12	8	11	8	11	10	19	14	17	13	111
13	5	12	8	10	7	10	8	14	13	87
14	13	14	12	20	11	27	14	20	11	142
15	5	8	6	10	7	13	10	14	10	83
16	10	12	12	11	12	19	12	16	12	116
17	7	15	8	13	9	20	12	17	12	113
18	9	10	11	19	13	23	16	20	15	136
19	10	10	12	13	14	13	19	16	12	119
20	7	10	11	14	12	19	13	18	11	115
21	7	17	9	15	12	21	15	12	13	121
22	13	10	13	15	18	23	16	19	12	139
23	9	14	8	11	7	9	12	11	12	93
24	13	11	13	10	9	14	13	14	12	109
25	12	12	8	14	8	16	9	16	14	109
26	14	17	17	15	15	20	21	18	13	150
27	8	17	9	13	13	19	11	13	10	113
28	9	16	7	17	11	22	12	19	16	129
29	7	13	8	14	5	14	6	19	14	100
30	11	15	11	16	12	23	17	19	12	136
31	7	10	8	10	11	16	13	15	12	102
32	12	15	12	12	16	16	18	17	12	130
33	13	11	6	9	5	13	7	8	8	80

34	5	17	11	11	7	14	8	18	11	102
----	---	----	----	----	---	----	---	----	----	-----

Для інтерпретації результатів було використано показники вираженості когнітивних викривлень за таким принципом:

- Персоналізація – *6 і більше балів,*
- Читання думок – *9 і більше балів,*
- Впертість – *12 і більше балів,*
- Моралізація – *13 і більше балів,*
- Максималізм – *11 і більше балів,*
- Перебільшення небезпеки – *14 і більше балів,*
- Катастрофізація – *9 і більше балів,*
- Вивчена безпорадність – *19 і більше балів,*
- Гіпернормативність – *13 і більше балів.*

Якщо учасник дослідження набрав суму балів, *яка дорівнює або більше 94 балів,* то можна стверджувати про існування загальної вираженості когнітивних викривлень у такого учасника (-ці).

Отже, за Опитувальником когнітивних помилок CMQ, 85% студентів мають високий загальний рівень вираженості когнітивних викривлень (до 94%).

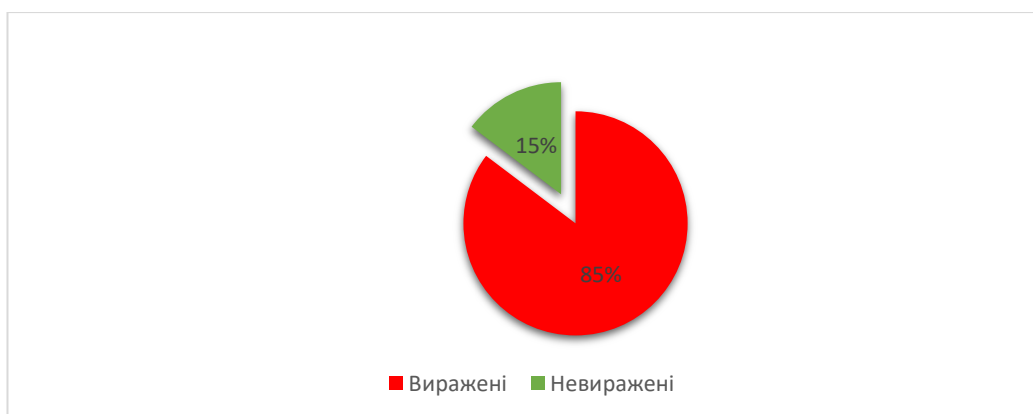


Рис. 3.2.2 Загальні показники вираженості когнітивних викривлень

Таблиця 3.2.3

### Розподіл студентів за наявними чи відсутніми вираженими когнітивними викривленнями

	Наявне виражене когн. викрив.	Відсутнє виражене когн. викривл.
Персоналізація	88%	12%
Читання думок	94%	6%
Впертість	26%	74%
Моралізація	59%	41%
Максималізм	79%	21%
Перебільшення небезпеки	82%	18%
Катастрофізація	74%	26%
Вивчена безпорадність	50%	50%
Гіпернормативність	35%	65%
Загалом	85%	15%

Варто зазначити, що 88% опитуваних мають високі показники за шкалою «Персоналізація» та 94% учасників мають високі показники за шкалою «Читання думок». У 82% є виражене когнітивне викривлення «Перебільшення небезпеки» і у 79% - «Максималізм». Ці когнітивні викривлення є найпоширенішими серед студентів. У свою чергу, менш популярними є «Впертість» та «Гіпернормативність». Наочно ці дані представлені на рис. 3.2.4.

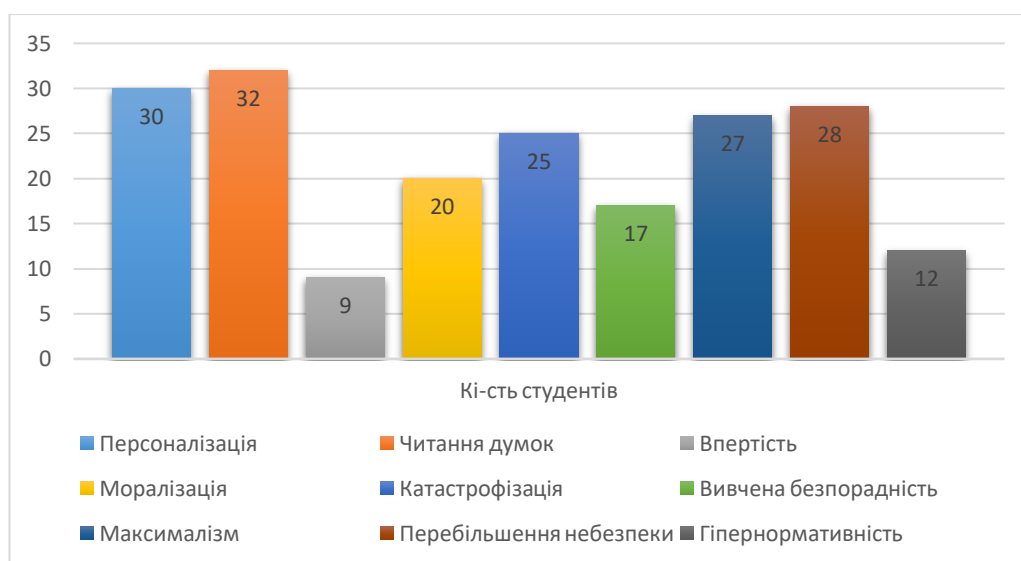


Рис. 3.2.4 Розподіл опитуваних за вираженістю когнітивних викривлень

За гендерним співвідношенням відмінностей не було виявлено: 14% чоловіків не мають виражених викривлень, а у 86% вони наявні. І серед жінок

лише у 15% - відсутня загальна вираженість, а у 85% є виражені когнітивні викривлення.

Статистичні вибіркові характеристики:

$$d \text{ (розмах)} = 85$$

$$M \text{ (сер. знач.)} = 116$$

$$M_o \text{ (мода)} = 105,5$$

$$M_d \text{ (медіана)} = 114$$

$$\sigma \text{ (стандартне відхилення)} = 19,42$$

Проведене дослідження поведінкового аспекту психологічного благополуччя студентів надало такі дані.

Таблиця 3.2.5

**Емпіричні дані, отримані за опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського)**

№ уч	Позитивні відносини з оточуючим и	Автономія	Керування середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Сума
1	52	51	33	49	37	18	240
2	62	67	66	73	65	62	395
3	46	42	46	50	53	45	282
4	55	57	54	66	53	65	350
5	57	45	64	81	70	59	376
6	55	58	55	71	67	56	362
7	53	55	41	58	62	44	313
8	64	55	35	64	42	41	301
9	48	69	57	74	65	50	363
10	36	46	63	70	53	52	320
11	47	48	49	50	50	50	294
12	62	46	51	55	50	52	316
13	63	64	70	77	77	76	427
14	58	50	31	41	41	18	239
15	61	53	59	64	66	66	369
16	52	48	47	58	54	37	296
17	59	51	57	73	53	52	345
18	53	41	51	66	49	50	310
19	70	57	66	59	62	69	383
20	47	47	42	50	56	45	287
21	73	56	53	78	81	61	402

22	60	60	37	79	54	43	333
23	62	57	68	70	68	61	386
24	46	44	54	55	49	44	292
25	62	62	67	76	61	63	391
26	58	57	58	79	74	57	383
27	48	46	60	72	71	61	358
28	49	43	54	55	57	50	308
29	48	69	45	55	41	44	302
30	63	57	55	72	67	45	359
31	73	62	70	70	78	74	427
32	52	29	45	39	45	43	253
33	66	61	73	69	69	55	393
34	61	76	67	75	67	72	418

Інтерпретувати результати будемо за принципом, зазначеним у таблиці

3.2.6.

Таблиця 3.2.6

### Інтерпретація результатів

Рівень	Позитивні відносини	Автономія	Керування середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
<b>низький</b>	< 53	< 48	< 51	< 53	< 54	< 49	< 315
<b>середній</b>	53-74	48-62	51-71	53-71	54-75	49-71	315-413
<b>високий</b>	75-84	63-84	72-84	72-84	76-84	72-84	414-504

Одержані результати емпіричного дослідження поведінкового аспекту психологічного благополуччя виглядають таким чином.





Рис. 3.2.7 Розподіл студентів за рівнем психологічного благополуччя

За опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського), у 91% студентів має середній рівень психологічного благополуччя, а лише 9% - високий, низького рівня психологічного благополуччя серед студентів виявлено не було.

Таблиця 3.2.8

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Позитивні відносини з оточуючими	0%	91%	9%
Автономія	0%	94%	6%
Керування середовищем	0%	91%	9%
Особистісне зростання	0%	50%	50%
Цілі у житті	0%	76%	24%
Самоприйняття	6%	82%	12%
Загальне психол. благ.	0%	91%	9%

Найбільше високих показників виявлено за шкалою «Особистісне зростання» (50%). Низькі значення за шкалою «Самоприйняття» одержали лише 6% опитуваних, за іншими шкалами найпоширенішими є середні показники, а низькі відсутні. Наочно ці дані представлені на рис. 3.2.9.

За гендерним співвідношенням відмінностей не було виявлено: 14% чоловіків мають високий рівень психологічного благополуччя, а 86% - середній. Серед жінок 7% мають високий рівень, а 93% - середній рівень психологічного благополуччя.

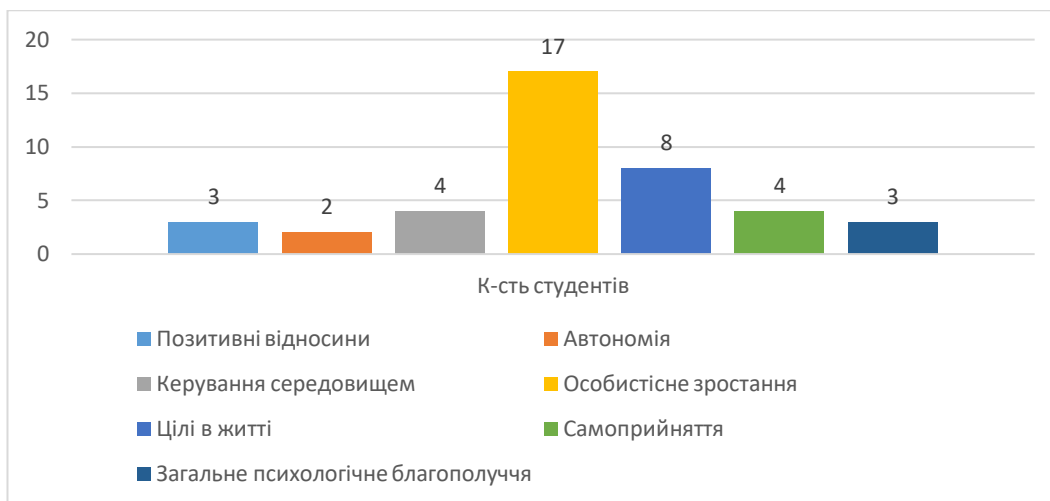


Рис. 3.2.9 Розподіл студентів за високими значеннями в поведінкових аспектах психологічного благополуччя

Статистичні вибіркові характеристики:

$$d = 188$$

$$M = 340,4$$

$$M_{o1} = 383; \quad M_{o2} = 427$$

$$M_d = 347,5$$

$$\sigma = 44,28$$

У свою чергу, проведене емпіричне дослідження когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя студентів надало такі дані.

Таблиця 3.2.10

**Емпіричні дані, отримані за опитувальником КОСБ-3 «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (О. Калюк, О. Савченко)**

№ учасника	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою та розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Сума
1	7	20	24	11
2	28	21	28	35
3	21	17	32	36
4	14	20	23	17
5	16	18	31	29
6	17	9	20	28
7	20	23	23	20
8	11	19	18	10
9	18	20	22	20
10	18	24	19	13
11	22	19	22	25

12	24	19	24	29
13	33	11	33	55
14	12	18	25	19
15	27	17	27	37
16	23	16	24	31
17	18	19	31	30
18	20	17	22	25
19	27	15	33	45
20	16	18	26	24
21	26	22	34	38
22	12	13	12	11
23	21	18	19	22
24	22	16	18	24
25	22	20	29	31
26	28	25	22	25
27	19	22	26	23
28	21	23	26	24
29	15	24	18	9
30	20	21	19	18
31	25	19	33	39
32	20	21	24	23
33	13	15	20	18
34	17	16	21	22

Інтерпретація даних була виконана за принципом, представленим у таблиці 3.2.11.

Таблиця 3.2.11

### Тестові норми за шкалами методики «КОСБ-3»

Станайн	Шкали				Рівень індивідуального результату
	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою і розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності	
1	≤13	≤11	≤16	≤10	Низький рівень
2	14-16	12-13	17-19	11-18	
3	17-19	14-16	20-22	19-23	
4	20-22	17-18	23-26	24-28	Середній рівень
5	23-25	19-20	27-28	29-33	
6	26-28	21-22	29-30	34-38	
7	29-30	23-24	31-32	39-43	Високий рівень
8	31	25-27	33	44-47	
9	32-35	28-30	34-35	48-50	

Згідно з отриманими результатами було виявлено, що у 47% студентів середній рівень когнітивного аспекту психологічного благополуччя, 44% мають низький рівень і 9% - високий.



Рис. 3.2.12 Розподіл студентів за рівнем психологічного благополуччя

Таблиця 3.2.13

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Задоволеність власним життям	44%	43%	3%
Невдоволеність собою і розчарування в житті	23%	62%	15%
Задоволеність відносинами з іншими	41%	41%	18%
Загальне псих. благ.	44%	47%	9%

За шкалою «Невдоволеність собою та розчарування життям» 15% респондентів отримали високі результати і 62% середні. Варто зазначити, що 44% мають низькі значення за шкалою «Задоволеність власним життям» та 43% - середні. За шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» 41% студентів отримали низькі показники, 18% - високі, і 41% - середні.

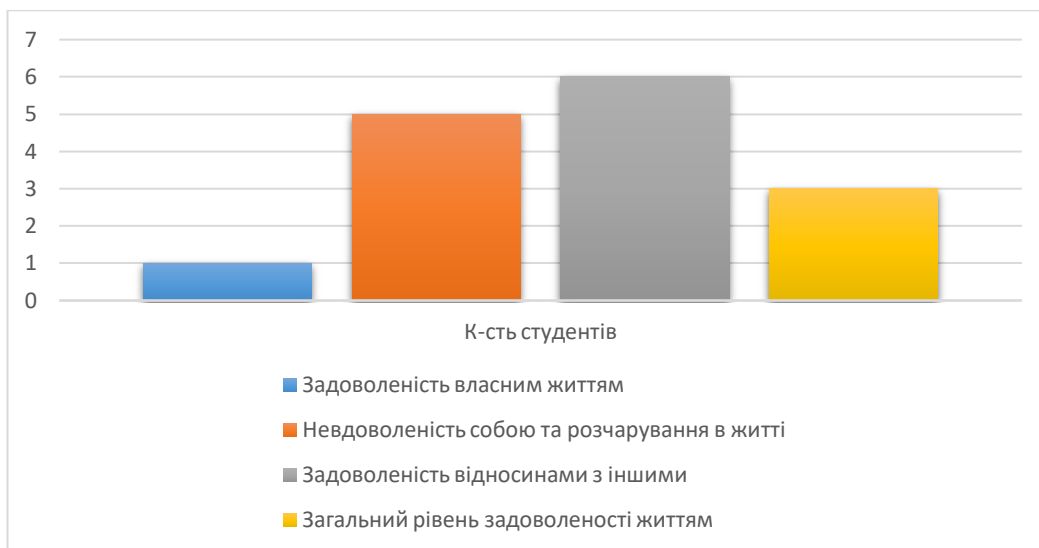


Рис. 3.2.14 Розподіл респондентів за високими показниками в когнітивних аспектах психологічного благополуччя

Статистичні вибіркові характеристики:

$$d = 46$$

$$M = 25,5$$

$$M_o = 24,5$$

$$M_d = 24$$

Для одержання результатів за коефіцієнтом кореляції Пірсона було проведено ранжування даних за таким принципом, який представлено у таблиці 3.2.15.

Таблиця 3.2.15

СМQ	Ранг А	Ріфф	Ранг В
165	34	240	2
102	8	395	30
125	24	282	4
114	17,5	350	18
110	13	376	24
83	2,5	362	21
119	21,5	313	13
131	27	301	9
109	10	363	22
114	17,5	320	15
141	31	294	7
111	14	316	14
87	4	427	33,5
142	32	239	1

83	2,5	369	23
116	20	296	8
113	15,5	345	17
136	28,5	310	12
119	21,5	383	25,5
115	19	287	5
121	23	402	31
139	30	333	16
93	5	386	27
109	10	292	6
109	10	391	28
150	33	383	25,5
113	15,5	358	19
129	25	308	11
100	6	302	10
136	28,5	359	20
102	8	427	33,5
130	26	253	3
80	1	393	29
102	8	418	32

Розраховувати коефіцієнт кореляції Пірсона будемо за такою формулою:

$$r_{xy} = \frac{\sum (x_i - M_x) (y_i - M_y)}{\sqrt{\sum (x_i - M_x)^2 \cdot (y_i - M_y)^2}}$$

У даному випадку  $r = -0.58501$ , існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами  $p \leq 0,01$ . Що свідчить про спадну кореляційну залежність між явищами та, відповідно, взаємозв'язок між вираженістю когнітивних викривлень і рівнем психологічного благополуччя.

Аналіз кореляцій між показниками психологічного благополуччя в поведінковому аспекті та показниками вираженості когнітивних викривлень представлений у таблиці 3.2.16.

Таблиця 3.2.16

### Кореляційний аналіз даних між шкалами

	Позитивні відносини з	Автономія	Керування середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття
--	-----------------------	-----------	-----------------------	-----------------------	--------------	---------------

	оточуючим и					
Персоналізація	-0.19848	-0.308	-0.30002	-0.28573	<b>-0.406</b>	<b>-0,52089</b>
Читання думок	-0.01755	0.0101	0.02994	0.11677	0.064	0.00719
Впертість	-0.26283	-0.235	<b>-0.44625</b>	-0.27232	-0.33	<b>-0.39674</b>
Моралізація	-0.15856	-0.178	<b>-0.54651</b>	-0.22662	<b>-0.436</b>	<b>-0,524</b>
Катастрофізація	-0.14205	<b>-0.466</b>	<b>-0.42598</b>	-0.18267	-0.119	-0.32862
Вивчена безпорадність	-0.17636	-0.2844	<b>-0.76017</b>	<b>-0.34788</b>	<b>-0.475</b>	<b>-0.74356</b>
Максималізм	0.00553	<b>-0.4494</b>	<b>-0.34494</b>	-0.19931	-0.180	-0.31218
Перебільшення небезпеки	-0.19469	-0.1734	<b>-0.7167</b>	<b>-0.44482</b>	<b>-0.647</b>	<b>-0.56937</b>
Гіпернормативність	-0.16094	-0.2873	-0.30741	-0.15105	<b>-0.388</b>	-0.24022

\* - жирним шрифтом зазначено критично важливі за критерієм Пірсона значення

Отже, персоналізація як когнітивне викривлення, що характеризується очікуванням пониження, фіксацією на критичних зауваженнях, негативно впливає на самоприйняття та побудову цілей в житті, призводить до розчарування та позбавленості сенсу в житті. Впертість (негнучкість суджень, егоцентричні захисні судження), моралізація (переважання моральних суджень в оцінці явищ), катастрофізація (перебільшене реагування на проблеми), вивчена безпорадність (небажання активно долати труднощі), максималізм (крайність у судженнях), перебільшення небезпеки (обережність та пасивність) призводять до відчуття безсилля в керуванні навколишнім середовищем.

Також виражені когнітивні викривлення вивчена безпорадність і перебільшення небезпеки пов'язані із переживанням особистісної стагнації студентів, нездатності до прогресу. Відсутність цілей у житті студентів може

бути спричинена вираженими: моралізацією, вивченою безпорадністю, перебільшенням небезпеки та гіпернормативністю (критична відданість правилам). Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках, відсутність автономії пов'язані зі схильністю студентів перебільшено реагувати на проблеми та мати крайність у судженнях. Незадоволеність самим собою, бажання бути іншим – це наслідки виражених когнітивних викривлень впертості, моралізації, вивченої безпорадності та перебільшення небезпеки.

Після проведеного ранжування отриманих даних за опитувальниками КОСБ-3 і СМQ було одержано результат **-0.36914**, існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами  $p \leq 0,05$ . Що свідчить про спадну кореляційну залежність між явищами. Ранги представлено у таблиці 3.2.17.

Таблиця 3.2.17

СМQ	ранг А	КОСБ-3	ранг В
165	34	11	3,5
102	8	35	28
125	24	36	29
114	17,5	17	6
110	13	29	23,5
83	2,5	28	22
119	21,5	20	10,5
131	27	10	2
109	10	20	10,5
114	17,5	13	5
141	31	25	20
111	14	29	23,5
87	4	55	34
142	32	19	9
83	2,5	37	30
116	20	31	26,5
113	15,5	30	25
136	28,5	25	20



119	21,5	45	33
115	19	24	17
121	23	38	31
139	30	11	3,5
93	5	22	12,5
109	10	24	17
109	10	31	26,5
150	33	25	20
113	15,5	23	14,5
129	25	24	17
100	6	9	1
136	28,5	18	7,5
102	8	39	32
130	26	23	14,5
80	1	18	7,5
102	8	22	12,5

Аналіз кореляцій між показниками психологічного благополуччя в когнітивному аспекті та показниками вираженості когнітивних викривлень представлений у таблиці 3.2.18.

Таблиця 3.2.18

### Кореляційний аналіз даних між шкалами

	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою та розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими
Персоналізація	-0.29596	0.20085	<b>-0.40577</b>
Читання думок	-0.08151	<b>0.50402</b>	0.08702
Впертість	-0.073	0.17082	-0.26597
Моралізація	-0.32864	<b>0.4016</b>	-0.11224
Катастрофізація	-0.00879	0.18494	0.06657
Вивчена безпорадність	<b>-0.46177</b>	0.29674	-0.13548
Максималізм	-0.01133	0.19144	0.05746

Перебільшення небезпеки	-0.31815	0.22138	-0.13486
Гіпернормативність	-0.05802	0.24805	-0.00245

Таким чином, можна стверджувати, що схильність студентів до персоналізації (фіксація на критичних зауваженнях) негативно впливає на задоволеність відносинами з оточуючими. Також читання думок (негативні судження про наміри та дії інших людей) і моралізація (переважання моральних суджень у сприйнятті явищ) мають зв'язок з невдоволеністю студентів собою та розчаруванням у житті загалом. Вивчена безпорадність як когнітивне викривлення, що характеризується знецінюванням своїх можливостей, небажанням активно долати наявні труднощі, негативно впливає на задоволеність власним життям у студентів.

### **Висновки до розділу 3**

Підсумовуючи отримані результати, доцільним буде перевірити їх з гіпотезами, сформованими перед проведенням емпіричного дослідження. Емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу, що між рівнем вираженості когнітивних викривлень та рівнем психологічного благополуччя існує статистично значущий зв'язок, де, чим вищі показники вираженості когнітивних викривлень, тим нижчий рівень психологічного благополуччя. Було підтверджено, що високі показники вираженості когнітивних викривлень мають статистично значущий зв'язок з тенденцією до незадоволеності своїм життям та розчаруванням у житті. Також підтвердилася гіпотеза про зв'язок когнітивних викривлень і рівня самоприйняття, де, чим вищий рівень вираженості когнітивних викривлень, тим нижчий рівень самоприйняття.

Варто зазначити, що одержані дані надали підстави стверджувати про негативний вплив когнітивних викривлень на інші аспекти психологічного благополуччя, наприклад, на автономію, цілі в житті, задоволеність відносинами з іншими, задоволеність власним життям, особистісне зростання та керування середовищем.

## ВИСНОВКИ

Дослідження взаємозв'язку між когнітивними викривленнями та рівнем психологічного благополуччя студентів в рамках даної роботи дозволило сформулювати наступні висновки.

Когнітивні викривлення як соціально-психологічний феномен формуються через схильність людини до раціоналізації, до впевненості в тому, що її думки завжди аргументовані та не мають хибності. Велика кількість людей не усвідомлює, яким чином в них можуть формуватися когнітивні спотворення. Зрештою, багато когнітивних викривлень перебувають у несвідомому, тому їх нелегко виявляти та боротися з їхніми наслідками.

Дослідники когнітивних викривлень стверджують, що процеси їхнього утворення часто залежать від Системи 1, що спрощує патерни мислення і надає їм негативний характер, Система 2, у свою чергу, є більш повільною, але якіснішою, але її використанням часто нехтують.

Основні когнітивні спотворення найчастіше пов'язані з негативним упередженням щодо думок, намірів та цінностей інших людей. Також вони спрямовуються на переоцінку своїх здібностей, яка виявляється у когнітивному викривленні під назвою ілюзія компетентності.

Звичку фіксуватися на зауваженнях, очікувати критику чи приниження від інших, вчені назвали когнітивним викривленням персоналізації. Серед найпоширеніших когнітивних викривлень також виділяють такі: читання думок, «сліпа пляма упереджень», ефект Даннінга-Крюгера та ін. Читання думок проявляється у односторонніх, як правило, негативні судженнях про оцінки інших людей; невмінні логічно та з різних сторін розглянути причини та обставини поведінки оточуючих.

«Сліпа пляма упереджень» лежить в основі інших перелічених вище викривлень. Люди не можуть контролювати, де саме їхнє мислення стає менш раціональним, а усвідомлення цієї проблеми може стати одним із найкращих способів протистояти патогенним впливам.

Ефект Даннінга-Крюгера характеризується такою схильністю менш компетентних людей сприймати свої знання найвищими та експертними, тоді як більш компетентні можуть сумніватися у своїх навичках, бути невпевненими у собі.

З метою подолання когнітивних викривлень представники різних психотерапевтичних напрямків та течій розробили спеціальні методики і вправи, спрямовані на виявлення спотворень мислення, порівняння їх з реальністю і визнання власних помилок. Це і когнітивно-поведінкова терапія і майндфулнес-терапія, і схема-терапія. Основна робота в усіх напрямках полягатиме в тому, щоб змінити себе, відпустити свої думки і попрацювати над стереотипами мислення, сформованими в соціальному оточенні.

У даній роботі було виявлено, що психологічне благополуччя є гармонією між відчуттям комфорту та задоволеністю власним життям, зокрема у сфері міжособистісних стосунків. Адекватна самооцінка, приємні стосунки з оточуючими є факторами формування позитивного ставлення до світу. Вчені можуть ідентифікувати різні елементи психологічного благополуччя і, таким чином, визначати їх рівні, що вказує на багатовимірну природу цього явища. Психологічне благополуччя є одним з елементів загального почуття особистого благополуччя як на психоемоційному, так і на фізичному рівні.

Студентський вік – це поступовий перехід людини від дитячої поведінки до дорослого світогляду та, відповідно, нових поведінкових, емоційних та когнітивних навичок. Студенти прагнуть розвиватися, і у них виникає криза ідентичності, оскільки їхні цінності змінюються. Когнітивні викривлення, у даному випадку, можуть перешкоджати саморозвитку і самореалізації студентів. Студентське мислення, зазвичай, характеризується як надмірним оптимізмом, так і перебільшеним песимізмом, через що постає питання переформування старої моделі мислення на більш зрілу та адаптивну.

Сучасні тенденції призвели до того, що рівень психологічного благополуччя студента залежить від ефективного подолання проблем,

пов'язаних з академічною діяльністю, політичною ситуацією та війною. Щоб підтримувати психологічне благополуччя на належному рівні, необхідно розвивати когнітивні навички, рефлексію, регулювати емоції і не ігнорувати роль соціальної підтримки.

Результати емпіричного дослідження за Опитувальником когнітивних помилок СМQ, показали, що 85% студентів мають високий загальний рівень вираженості когнітивних викривлень (до 94%). Зокрема, 88% опитуваних мають високі показники за шкалою «Персоналізація» та 94% учасників мають високі показники за шкалою «Читання думок». У 82% є виражене когнітивне викривлення «Перебільшення небезпеки» і у 79% - «Максималізм». Ці когнітивні викривлення є найпоширенішими серед студентів. У свою чергу, менш поширеними є «Впертість» та «Гіпернормативність».

За опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського), 91% студентів має середній рівень психологічного благополуччя, а лише 9% - високий. Найбільше високих показників виявлено за шкалою «Особистісне зростання» (50%). Низькі значення за шкалою «Самоприйняття» одержали лише 6% опитуваних, за іншими шкалами поширеними є середні показники, а низькі відсутні.

Згідно з отриманими результатами за опитувальником «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» було виявлено, що у 47% студентів середній рівень когнітивного аспекту психологічного благополуччя, 44% мають низький рівень і тільки 9% одержали високі показники. За шкалою «Невдоволеність собою та розчарування життям» 15% респондентів отримали високі результати і 62% середні. Варто зазначити, що 44% мають низькі значення за шкалою «Задоволеність власним життям» та 43% - середні. За шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» 41% студентів отримали низькі показники, 18% - високі, і 41% - середні.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу, що когнітивні викривлення взаємопов'язані з рівнем психологічного благополуччя студентів, де чим вище рівень вираженості когнітивних викривлень, тим

нижчий рівень психологічного благополуччя. Було виявлено, що високий рівень когнітивних викривлень має статистично значущий зв'язок зі схильністю до незадоволеності своїм життям або розчаруванням в житті.

Також підтверджено гіпотезу про зв'язок між когнітивними викривленнями і рівнем самоприйняття, у якій, чим вище рівень вираженості когнітивних спотворень, тим нижче рівень самоприйняття. Варто відзначити, що отримані дані дають підстави стверджувати про негативний вплив когнітивних викривлень на інші аспекти психологічного благополуччя, такі як автономія, життєві цілі, задоволеність відносинами з іншими, задоволеність власним життям, особистісний розвиток і управління навколишнім середовищем.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів розглянутої проблеми. Перспективним напрямком подальших досліджень є дослідження форм подолання когнітивних викривлень у тренінговій роботі, розроблення власних вправ та методик.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров, Ю. В. Проблема копінг-стратегії в ситуації неуспіху. Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. Бочарової С. П. Харків, 2019. С. 11–15.
2. Басиста, Д. І. Оптимізм як чинник психологічного здоров'я. Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2018». XX Всеукраїнська Наукова Конференція Молодих Учених, 2018. С. 304–306.
3. Бек А. Т. Когнітивна терапія депресії: теоретична рефлексія та особисті роздуми. Психологія і суспільство, 2019. № 1. С. 90-100.
4. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ, 2012. 256 с.
5. Борисенко Л. Л. Подолання стереотипів мислення як умова самоактуалізації особистості майбутніх викладачів економіки. Київ, 2003. С. 178-184. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/43282090.pdf> (дата звернення – 16.02.2024).
6. Бузовський І. В. Соціальна напруженість і тривожність у контексті діагностики суспільних конфліктів. Соціологія: теорія, методи, маркетинг, 2008. № 3. С. 169–176.
7. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. ДВНЗ «Університет менеджменту освіти». К., 2009. 20 с.
8. Ващук В., Стадницька Ю. Майндфулнес-орієнтована когнітивна терапія як інструмент впливу на модифікацію схем особистості. Наукові записки УКУ. 2020. Педагогіка. Психологія, вип. 3. С. 33–39.
9. Волинець Н. В. Операціоналізація поняття «психологічне благополуччя працюючої особистості (працівника)». Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія, 2018. 70. Вип. 1. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn\\_2018\\_1\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_6) (дата звернення – 23.02.2024).

10. Гута С. С. Поняття «Кризова ситуація, зумовлена воєнно-політичними чинниками», «воєнно-політична криза» в теорії державного управління. Державне управління. Інвестиції: практика та досвід, 2017. №7. С. 116-120.
11. Дзвінчук, Д. І., Петренко В. П., Лютий М. О. Щодо проявів ефекту Даннінга-Крюгера в системі управління українською державою як обґрунтування діяльності удосконалення моделі лідерства. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Економіка та управління в нафтогазовому комплексі України: актуальні проблеми, реалії та перспективи». Ужгород, 2016. С. 139-141.
12. Дубчак Г. М. Емпіричне вивчення ірраціональних установок в контексті стресостійкості студентської молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Випуск 2. Том 2. Херсон, 2016. С. 41-46. Режим доступу: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/795/750> (дата звернення – 15.02.2024).
13. Єгорова І. В. Запам'ятовування як важливий компонент запобігання ілюзії компетентності у навчанні студентів сучасного ЗВО. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційний потенціал сучасної освіти та науки» (29 травня 2020 року). Збірник тез доповідей. За заг. ред. д. пед. н., проф. Дудки Т. Ю. Київ, 2020. С.100-104. Режим доступу: <http://lib.pnu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/9167/1/%d0%84%d0%b3%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%d0%b0%20%d0%86.%d0%92.%d0%a2%d0%b5%d0%b7%d0%b8.pdf> (дата звернення – 16.02.2024).
14. Жуковська Л. В. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. Психологічний журнал, 2011. Т. 32. №2. С. 82-93.
15. Іваненко О. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя молоді в умовах кризи: Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня магістр спеціальності 053 Психологія. Освітньої програми: Психологія. Кер. : канд. псих. н., доц. Мазоха І. С. Ізмаїл, 2024. 80 с.



16. Іванюк І. Я. Особливості становлення ідентичності особистості у студентському віці. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців за соціономічним профілем. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Хмельницький, 2011. С. 35-37.
17. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2015. №3. С.48-55.
18. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. Херсон : Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Вип.2, том 1. С. 70-74.
19. Коструба Н., Поліщук З. Психологічне самопочуття студентів під час війни: емпіричний аналіз. Журнал «Психологічні перспективи». Вип. 40. Луцьк, 2022. С. 51–61.
20. Котлова Л. О. Формування конфліктологічної компетентності майбутніх практичних психологів. Практична психологія освіти XXI ст.: проблеми та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Умань, 20-21 травня 2014 р.) / МОН України, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. С. 180 –184.
21. Лепешинський М. М. Адаптація опитувальника «Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф. Психологічний журнал, 2007. № 3(15). С. 24–27
22. Морозова, О. О. Характеристика студентського віку: психолого-педагогічний аспект. Проблеми мистецької освіти: збірник науково-методичних статей. Вип. 5. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2010. С. 86-93.
23. Оніпко З. С. Особливості психологічних бар'єрів саморозвитку особистості студента. Психологія особистості. Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Київ, 2021. 15 с. Режим доступу:

<https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/c76af30f-82c3-4d65-b149-f37ee35ad326/content> (дата звернення - 26.02.2024).

24. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 2022. С. 32-42.
25. Поліщук О. М. Ресурси саморозвитку особистості. Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць. Чернівці Київ, 2016. с. 64-82.
26. Рибчук О. Г. Критичне мислення як предмет філософських та психологічних досліджень. Вісник Національного університету оборони України. Київ, 2023. С. 128-135.
27. Савченко О. В., Калюк О. О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 1(25). Київ, 2022. С. 89-101.
28. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
29. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
30. Срібна О. В. Сучасні підходи до лікування депресії. Льотна Академія Національного авіаційного університету, м. Кропивницький, 2020. 7 с.
31. Тарасова Т. Б. Психологічні особливості студентства: навч.-метод. посіб. Для магістрантів. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. 48 с.
32. Ткаченко М. О. Критичне мислення у розрізі викликів сучасності. Наука і навчальний процес. Матеріали ХІХ звітної науково-практичної конференції (18 квітня 2019 року, Вінниця). Вінниця, 2019. С. 170-173.

33. Харченко А. С. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. Молодий вчений. 2021. № 4(92). С. 175–178.
34. Хворостянко, Н. Психологічні особливості мотиваційно-вольового компоненту соціальної ініціативності в студентському віці. Молодий вчений, 12 (100), С. 11-15. Режим доступу: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-12-100-3> (дата звернення - 23.02.2024).
35. Чалдині Р. Психологія впливу. Київ: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля». 2020 р. 400 с.
36. Шевченко Н. Ф., Обискалов І. С. Рефлексивність як основна властивість психіки у процесі задоволення потреб особистості. Psychology and Psychiatry: Proceedings of the 13th International Scientific and Practical Conference «Scientific Horizon in the Context of Social Crises», с. Tokyo (Japan), February 26 –28 2023. №144. С. 266–269.
37. Шовкова О. Д. Види ілюзії мислення у когнітивній психології. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць. Острог: Вид-во НаУОА, листопад 2018. № 7. С. 33–39.
38. Шулдик А.В. Становлення особистості студента: психологічний аспект: навчальний посібник. Умань: ФОП Жовтий, 2015. 219 с.
39. Юнг К. Г. Психологія несвідомого. Центр навчальної літератури. Київ, 2022. 404 с.
40. Яворовська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. "Наука і освіта", №12, 2014. С. 216-220. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2014\\_12\\_44](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_12_44) (дата звернення – 22.02.2024).
41. Яковенко О. В. Когнітивні викривлення в структурі інтелектуальної діяльності особистості. Науково-практична конференція "Особистість у просторі проблем ХХІ століття": програма і матеріали, 7 лютого 2019 р. Київ: Дірект Лайн, 2019. С. 80-83.

42. Яковицька Л. С., Капій І.О. Дієвість теорії когнітивного дисонансу Л. Фестінгера в сучасних умовах. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. Т. 1 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.). Національний авіаційний університет. К.: НАУ, 2020. С. 88-89.
43. Aaron Beck, Arthur Freeman. *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, 1990. 257 p.
44. An Hong, He Ri-Hui, Zheng Yun-Rong. *Cognitive-Behavioral Therapy. Substance and non-substance addiction*. 2017. P. 321–329.
45. Deutsch, Morton and P.T. Coleman, eds. "Judgmental Biases in Conflict Resolution and How to Overcome Them", *The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers, 2000. P. 213-235.
46. Dilts R. B. *Sleight of Mouth: The Magic of Conversational Belief Change*. Dilts Strategy Group, 2017. 346 p.
47. Ellis A. & Harper R. *A New Guide to Rational Living*. Los Angeles: Wilshire Book Company, 1975. 233 p.
48. Eriksen, I. M., Seland, I. *Conceptualizing well-being in youth: The potential of youth clubs*. *Young*, 2021. 29 (2). P. 175-190.
49. Kahneman D., Slovic P., and Tversky A. (Eds.) *Judgment Under Uncertainty: Heuristics and Biases*. New York: Cambridge University Press, 1982. 544 p.
50. Ryan, R. M., Deci, E. L. *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American psychology*, 55(1), 2000. P. 68–78.
51. Ryff C. *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. No 4. P. 719-727.
52. Yurica C. L. *Inventory of cognitive distortions: Development and validation of a psychometric test for the measurement of cognitive distortions*. Philadelphia College of Osteopathic Medicine; 2002. 266 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Бланк Опитувальника когнітивних помилок, СМQ

Автори: А. Фріман, Р. Девулф, Адаптація – А. Є Бобров та Є. В.

Файзрахманова

бланк чоловічий | жіночий

1 бал – Ніколи

2 бали – Іноді

3 бали – Часто

4 бали – Завжди

1. Я надто бурхливо реаую навіть на найдрібніші проблеми.
2. Мені кажуть, що я роблю з мухи слона.
3. Я легко приходжу в збудження.
4. Не варто навіть намагатися, все одно нічого не вийде.
5. Я наперед знаю, що все буде погано.
6. Я можу достеменно сказати, про що думають інші.
7. Мої близькі повинні знати, чого я хочу.
8. Завжди можна визначити, що думає людина, спостерігаючи за її жестами та мімікою.
9. Я вважаю, що коли люди проводять багато часу разом, вони налаштовуються на думки один одного.
10. Я засмучуюсь через те, що, як мені здається, думає інша людина, а потім виявляється, що я не мав рації.
11. Я відповідаю за те, щоб мої кохані люди були щасливі.
12. Якщо щось трапляється, я відчуваю, що це моя провина.
13. Мене критикують частіше за інших людей.
14. Я завжди можу визначити, коли людина нападає саме на мене, навіть якщо вона не згадує мого імені.

15. Я відчуваю, що мене несправедливо звинувачують у тому, що перебуває поза межами мого контролю.
16. Люди свідомо торкаються саме тих тем, у яких я особливо чутливий до критики.
17. Щодо критики, у мене діє шосте почуття, я завжди вгадую, коли говорять про мене.
18. Негативні зауваження ранять мене по-справжньому, іноді я впадаю в депресивний стан.
19. Я чую лише негативні зауваження та часто не помічаю похвали.
20. Я вважаю, що всі зауваження означають те саме, їм одна негативна ціна.
21. Я засмучуюсь, якщо мені не вдається завершити справу.
22. Якщо про мене кажуть, що я такий самий, як усі, або один із багатьох, я відчуваю себе ображеним.
23. Краще я нічого не робитиму, ніж візьмуся за роботу нижчу за мою гідність.
24. Для мене дуже важливо, щоб люди сприймали мене як людину, яка ні на йоту не відступає від стандарту бездоганності.
25. Навіть найменша помилка може зіпсувати мені весь день і навіть все життя.
26. Порівняно з іншими, я невдаха.
27. В мені є сильний дух змагання.
28. Я засмучуюсь, коли чую про успіхи інших людей.
29. Я падаю духом через те, що перебуваю не там, де маю бути.
30. Мені здається, що якщо хочеш досягти успіху, то треба постійно порівнювати себе з іншими.
31. Світ, знаєте, є дуже небезпечним місцем.
32. Якщо не хочеш мати неприємностей дотримуйся обережності в словах і справах.
33. Не люблю користуватися нагодою.
34. Я втратив хорошу нагоду, бо побоювався ризикувати.
35. Я уникаю якихось дій через побоювання травми та невдачі.

36. Я відчуваю почуття провини через те, що мав зробити щось у минулому, але не зробив.
37. Я вважаю, що треба жити за правилами.
38. Озираючись на життя, я бачу більше невдач, ніж успіхів.
39. На мене тисне необхідність чинити правильно.
40. Мене гнітить необхідність зробити всі справи.
41. Мені байдужа думка оточуючих.
42. Люди дорікають мені, що я не вмю слухати.
43. Коли мене просять щось зробити, я буваю незадоволеним, йоржистим.
44. Я вважаю, що все має робитися так, як я хочу, або не робитися зовсім.
45. Я схильний відкладати дуже важливі справи і бути дуже повільним.

## Додаток Б

**Бланк опитувальника «Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа  
(адаптація М. Лепешинського)**

**Інструкція:** Наступні твердження стосуються Ваших відчуттів стосовно себе та Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей. Оберіть варіант, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент. Опитування проводиться анонімно. Дякую за участь!

- 1 – повністю не згоден
- 2 – здебільшого не згоден
- 3 – де в чому не згоден
- 4 – де в чому згоден
- 5 – швидше згоден
- 6 – повністю згоден

1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.
3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несу відповідальність за те, як я живу.
4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.
7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.



12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.
13. Я часто відчуваю себе самотнім(ою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.
15. Я не надто годжуся іншим людям і оточуючому суспільству.
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
18. Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.
19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.
20. Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.
23. У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю себе заваленим(ою) своїми обов'язками.
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.

29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.
32. Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.
33. Якби я був(а) незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.
34. Якщо подумати, я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.
36. У минулому я припустився(лася) декількох помилок, але, на мій погляд, що в цілому моє життя є благополучним.
37. Я вважаю, що отримую багато що завдяки моїм друзям.
38. Людям рідко вдається переконати мене робити те, що я не хочу.
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.

46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.
50. Я впевнений(а) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(ла) справлятися з усім, що повинно бути зроблено.
52. Мені здається, що я став(ла) значно розвиненіший(а) як особа з часом.
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.

63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.
65. Іноді мені здається, що я зробив(ла) все в моєму житті, що було потрібно.
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.
69. Мої спроби знайти вид діяльності і стосунки, що задовільняли б мене, були досить успішними.
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються, «дорослішають» з роками.
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.
74. Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.
76. Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити щонебудь в своєму житті.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг(ла) у житті.

78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є
79. Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.
80. Я оцінюю себе відносно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.
81. Я зміг створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.
82. Правильно кажуть, що старого пса не навчиш новим трюкам.
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя небагато чого варте.
84. У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене недоліків більше, ніж у інших.

## Додаток В

**Бланк методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя  
(КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко)**

**Примітка:** 5 балів – «повністю погоджуюсь», 4 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 2 – «частково не погоджуюсь», 1 – «повністю не погоджуюсь».

№	Твердження	Повністю не погоджуюсь	Частково не погоджуюсь	Важко визначитись	Частково погоджуюсь	Повністю погоджуюсь
1.	Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню					
2.	Вважаю себе щасливою людиною					
3.	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі					
4.	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб					
5.	Мене влаштовує якість мого життя					
6.	У моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги					
7.	Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час					
8.	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування					
9.	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне					
10.	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя					
11.	Я часто відчуваю, що близькі люди слабо розуміють мене та мої бажання					
12.	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних					
13.	Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям					
14.	Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь					
15.	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті					
16.	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну					
17.	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей					
18.	Моє життя є кращим, ніж у більшості моїх знайомих					
19.	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь					

20.	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії					
-----	---	--	--	--	--	--