МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Точиліна Марія Юріївна
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доцент кафедри менеджменту освіти та
психології ЗОІППО Чемодурова Ю.В
Рецензент: к. психол. н, доцент
кафедри психології Малина О. Г.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Точиліній Марії Юріївні

1. Тема роботи Особливості впливу когнітивних викривлень на психологічну готовність майбутніх психологів до професійної діяльності
керівник роботи Чемодурова Ю.В., викладач кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1394-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити поняття та структура когнітивних викривлень у психології, основні типи когнітивних викривлень та їх психологічні наслідки, вплив когнітивних викривлень на процес прийняття рішень у професійній діяльності практичного психолога; провести емпіричне дослідження впливу когнітивних викривлень на психологічну готовність студентів-психологів до професійної діяльності; впровадження всеукраїнської програми ментального здоров'я «ти як» для запобігання когнітивних викривлень у студентів психологів; рекомендації щодо подальшого впровадження просвітницько-профілактичних програм в процес підготовки майбутніх психологів.
5. Перелік графічного матеріалу: 7 таблиць, 5 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Чемодурова Ю.В., доцент		
Розділ 1	Чемодурова Ю.В., доцент		
Розділ 2	Чемодурова Ю.В., доцент		
Розділ 3	Чемодурова Ю.В., доцент		
Висновки	Чемодурова Ю.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ М. Ю. Точиліна

Керівник роботи _____ Ю. В. Чемодурова

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 74 сторінки, 3 рисунків, 12 таблиць, 46 джерел, 3 додатка.

Об’єкт дослідження – процес формування психологічної готовності студентів-психологів до виконання професійних функцій.

Предмет дослідження – особливості впливу когнітивних викривлень на психологічну готовність студентів-психологів до виконання професійних функцій.

Метою дослідження є вивчення особливості впливу когнітивних викривлень на психологічну готовність студентів-психологів до виконання професійних функцій.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що своєчасне виявлення та корекція когнітивних викривлень сприятиме формуванню більш об'єктивного та усвідомленого підходу до професійної діяльності, підвищенню стресостійкості та розвитку адаптивних стратегій мислення.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз і систематизація наукових джерел, теоретико-методологічне обґрунтування, порівняльний аналіз концепцій; емпіричні: спостереження за поведінковими проявами, діагностика рівня когнітивних викривлень та психологічної готовності студентів до професійної діяльності.

Наукова новизна полягає у визначенні особливостей впливу когнітивних викривлень на психологічну готовність студентів-психологів до виконання професійних функцій, а також у теоретичному обґрунтуванні необхідності їх корекції для підвищення ефективності професійної підготовки.

Галузь використання: діяльність психологів у ЗВО.

КОГНІТИВНІ ВИКРИВЛЕННЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ, СТУДЕНТИ-ПСИХОЛОГИ, КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ, ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ, КАТАСТРОФІЗАЦІЯ, ДИХИТОМІЧНЕ МИСЛЕННЯ.Ю ПСИХОПРОФІЛАКТИКА, ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ, ПРОГРАМА «ТИ ЯК»

SUMMARY

Tochilina M. Yu. The Impact of Cognitive Distortions on the Psychological Readiness of Psychology Students for Professional Activity.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (46 items), 3 appendix on 5 pages. The qualifying work volume is 84 pages long, 74 of them – main text. There are 12 tables and 3 illustrations.

The purpose of the study was to find out the nature of the influence of cognitive distortions on the professional readiness of psychology students and to assess the effectiveness of the implementation of the All-Ukrainian mental health program "How are you?" as an instrument of psychoprophylaxis and cognitive-behavioral correction.

The study was conducted on the basis of two institutions of higher education in Kharkiv, the sample included 120 students aged 19 to 24. Psychodiagnostic methods used: Cognitive Distortion Questionnaire (CBQ), Cognitive Distortion Scale (CDS), Psychological Readiness Questionnaire for Professional Activity (PPPAQ).

According to the results of primary diagnostics, the prevalence of such distortions as dichotomous thinking, catastrophizing, emotional thinking, and personalization, which negatively affect emotional stability, reflexivity, and confidence in professional skills, was revealed.

After the introduction of the program "How are you?", which included modules of emotional awareness, self-regulation, expression of emotions and work with internal resources:

- the average level of cognitive distortions (CBQ) decreased from 26.7 to 21.3 points;
- the level of automatic negative interpretations (CDS) decreased from 3.2 to 2.4;
- Indicators of psychological readiness (PPPAQ) increased from 4.04 to 4.38.

The obtained results confirm the statistically and practically significant effect of the program "How are you?" in reducing distorted thinking and increasing professional readiness. The paper gives recommendations on the systematic integration of such programs into the educational process, the formation of a reflexive culture and the development of emotional flexibility of future specialists.

Chapter 1 « Theoretical Foundations of the Influence of Cognitive Distortions on the Professional Activity of a Psychologist» explores the theoretical understanding of cognitive distortions, their main types, and their psychological consequences. Special attention is given to how these distortions affect decision-making in the professional activity of practicing psychologists..

Chapter 2 « Empirical Study of the Impact of Cognitive Distortions on the Psychological Readiness of Psychology Students for Professional Activity». This chapter presents the research design, methods, and results of an empirical study aimed at examining the relationship between cognitive distortions and the psychological readiness of psychology students for future professional work..

Chapter 3 «Implementation of the National Mental Health Program “How Are You?” to Prevent Cognitive Distortions Among Psychology Students». This chapter examines the integration of the Ukrainian national mental health initiative *“How Are You?”* into the higher education process, presenting its impact on reducing cognitive distortions and offering recommendations for its further application in the training of future psychologists..

Key words: maternity leave, gender roles, emotional closeness, family stress, interpersonal relationships, partner support, psychological adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА 12
1.1. Поняття когнітивних викривлень у психології 12
1.2. Основні типи когнітивних викривлень та їх психологічні наслідки 17
1.3 Вплив когнітивних викривлень на процес прийняття рішень у професійній діяльності практичного психолога 36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 43
2.1. Вибірка, методи та процедура дослідження 43
2.2. Дослідження рівня когнітивних викривлень у студентів-психологів 47
2.3. Аналіз взаємозв’язку когнітивних викривлень із психологічною готовністю до виконання професійних функцій 54
РОЗДІЛ 3. ВПРОВАДЖЕННЯ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я «ТИ ЯК?» ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ 60
3.1. Досвід впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров’я «Ти як?» в освітній процес закладу вищої освіти 60
3.2. Результати діагностики рівня когнітивних викривлень у студентів спеціальності «Психологія» після впровадження програми 63
3.3. Рекомендації щодо подальшого впровадження просвітницько-профілактичних програм в процес підготовки майбутніх психологів 66
ВИСНОВКИ 72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 75
ДОДАТКИ 80

ВСТУП

Сучасна психологічна практика висуває високі вимоги до рівня підготовки майбутніх фахівців. Одним із ключових аспектів професійної діяльності психолога є його здатність до об'єктивного аналізу ситуацій, критичного мислення та адекватної оцінки власних можливостей. Проте у процесі навчання та становлення професійної ідентичності студенти можуть зазнавати впливу когнітивних викривлень – систематичних помилок мислення, які спотворюють сприйняття інформації, ухвалення рішень та професійний розвиток.

Когнітивні викривлення можуть спричиняти труднощі у прийнятті об'єктивних рішень, інтерпретації поведінки клієнтів, аналізі власних професійних компетенцій та самооцінці. Вони здатні впливати на рівень психологічної готовності студентів-психологів до виконання своїх професійних функцій, що може позначатися на їхній здатності забезпечувати якісну психологічну допомогу. Особливого значення це питання набуває в контексті підготовки спеціалістів, які працюватимуть із широким спектром клієнтських запитів, де необхідне неупереджене та реалістичне сприйняття інформації.

У межах дослідження когнітивних викривлень у професійній діяльності психологів науковці приділяють значну увагу як теоретичним аспектам, так і емпіричним проявам цих феноменів. Серед українських дослідників, які зробили вагомий внесок у вивчення проблеми, варто згадати М.С. Білу, яка аналізує вплив евристик і когнітивних викривлень на процес прийняття рішень у психологічній практиці; І.П. Волощук, що досліджує когнітивні бар’єри у професійному самовизначенні студентів; О.Г. Жалдак, яка акцентує на ролі когнітивних упереджень у формуванні професійної ідентичності фахівця; Ю.М. Кондратюк, що аналізує вплив викривлень на точність самооцінки майбутніх психологів. У зарубіжному науковому

просторі одними з найвпливовіших дослідників є Е. Аронсон, який у співавторстві з колегами розглядав когнітивні викривлення в контексті соціального пізнання; Д. Канеман, що систематизував різновиди когнітивних помилок і їхній вплив на поведінкову економіку та прийняття рішень; Дж. Крюгер, який вивчав ефект перевищення власних компетенцій у професійному середовищі (ефект Даннінга-Крюгера); А. Тверскі спільно з Канеманом заклав основу досліджень когнітивних евристик.

Виходячи з вищесказаного актуальність нашого дослідження обумовлена необхідністю виявлення механізмів впливу когнітивних викривлень на професійну підготовку студентів-психологів, розробки заходів для їх корекції та підвищення рівня критичного мислення у майбутніх фахівців. У зв’язку з цим, дослідження спрямоване на аналіз особливостей когнітивних викривлень, їхнього впливу на професійні навички студентів та пошук шляхів їхньої мінімізації для формування психологічної готовності до ефективної діяльності в майбутньому.

Об’єкт дослідження – процес формування психологічної готовності студентів-психологів до виконання професійних функцій.

Предмет дослідження – особливості впливу когнітивних викривлень на психологічну готовність студентів-психологів до виконання професійних функцій.

Метою дослідження є вивчення особливості впливу когнітивних викривлень на психологічну готовність студентів-психологів до виконання професійних функцій; розробка рекомендацій щодо мінімізації негативного впливу когнітивних викривлень в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що своєчасне виявлення та корекція когнітивних викривлень сприятиме формуванню більш об'єктивного та усвідомленого підходу до професійної діяльності, підвищенню стресостійкості та розвитку адаптивних стратегій мислення.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукової літератури, присвяченої проблематиці когнітивних викривлень та їхньому впливу на процес прийняття рішень у професійній діяльності практичного психолога.

2. Виявити основні когнітивні викривлення, характерні для студентів-психологів у процесі професійної підготовки.

3. Дослідити вплив когнітивних викривлень на психологічну готовність студентів-психологів до виконання професійних функцій.

4. Проаналізувати психологічні механізми формування когнітивних викривлень та визначити їх вплив на процес прийняття рішень майбутніми фахівцями у контексті впровадження програми розвитку психологічної обізнаності й саморефлексії «Ти як?».

5. Розробити рекомендації щодо корекції когнітивних викривлень з метою підвищення рівня психологічної готовності студентів-психологів до професійної діяльності.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз і систематизація наукових джерел, теоретико-методологічне обґрунтування, класифікація та узагальнення результатів попередніх досліджень, порівняльний аналіз концепцій; емпіричні: спостереження за поведінковими проявами, діагностика рівня когнітивних викривлень та психологічної готовності студентів до професійної діяльності.

Наукова новизна полягає у визначенні особливостей впливу когнітивних викривлень на психологічну готовність студентів-психологів до виконання професійних функцій, а також у теоретичному обґрунтуванні необхідності їх корекції для підвищення ефективності професійної підготовки.

Практична значущість полягає у розробці рекомендацій щодо виявлення та мінімізації когнітивних викривлень у студентів-психологів, що сприятиме покращенню їхньої професійної підготовки та підвищенню рівня критичного мислення, необхідного для майбутньої професійної діяльності.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, 3 розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 46 найменувань і додатку на 5 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 83 сторінок. Робота містить 12 таблиць і 3 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА

1.1. Поняття когнітивних викривлень у психології

Когнітивні викривлення є однією з ключових тем у сучасній когнітивній психології, оскільки вони відіграють важливу роль у процесах сприйняття, ухвалення рішень і поведінкових реакціях людини. Термін "когнітивні викривлення" вперше запровадили ізраїльські психологи Д. Канеман і А. Тверскі у 1970-х роках у рамках своєї роботи над евристиками та упередженнями в мисленні. Вони довели, що люди часто використовують ментальні скорочення (евристики), які можуть призводити до систематичних помилок у судженнях і рішеннях [41]. Дослідження стали основою для подальших наукових пошуків у галузі когнітивної психології, нейронауки, поведінкової економіки та соціальної психології.

Ще до роботи Д. Канемана і А. Тверскі, у XX столітті, багато дослідників вивчали обмеженість людського мислення. Зокрема, американський психолог Г. Саймон запровадив поняття "обмеженої раціональності", згідно з яким люди не завжди діють раціонально через обмеженість когнітивних ресурсів і доступної інформації. Це поняття заклало фундамент для розуміння когнітивних викривлень як проявів людської обмеженої здатності до раціонального аналізу ситуацій [8].

Науковий розвиток цієї теми розпочався ще раніше, у межах класичних праць з експериментальної психології, які започаткували дослідження сприйняття та уваги. Зокрема, Вільям Джеймс вивчав психологічні механізми уваги, а Г. Фехнер та Е. Вебер досліджували сенсорні викривлення, що згодом знайшло своє продовження у вивченні когнітивних

викривлень [42 121]. У XX столітті, зокрема у гештальтпсихології, були розроблені концепції щодо закономірностей людського сприйняття, які також можуть спричиняти викривлення у когнітивній обробці інформації [31, 103]. Роботи М. Вертгеймера, В. Келера та К. Коффки допомогли зрозуміти, як люди організовують візуальну та концептуальну інформацію, що є основою для сучасного вивчення когнітивних викривлень [8]

Протягом другої половини XX століття і початку XXI століття дослідження когнітивних викривлень розширилися завдяки використанню експериментальних методів, статистичних підходів та нейронаукових технологій. Такі вчені, як Р. Талер, розвинули поведінкову економіку, яка досліджує, як когнітивні викривлення впливають на економічні рішення [16, 125]. Роботи Р. Чалдіні у сфері соціального впливу також розкрили, як певні когнітивні викривлення можуть використовуватися для маніпуляції поведінкою людей у маркетингу та рекламі.

Окрім західних дослідників, важливий внесок у розвиток цієї теми зробили українські психологи. Зокрема, у В. Роменець, які досліджували проблеми мислення, інтелекту та розвитку особистості [8]. Вони заклали основи розуміння психологічних механізмів формування суб’єктивних уявлень про реальність та особливостей когнітивної діяльності людини. Сучасні українські дослідники продовжують вивчати цю тему у контексті когнітивної нейронауки, психології ухвалення рішень та психологічного здоров’я, зокрема О. Артеменко, яка досліджує нейропсихологічні аспекти когнітивної регуляції поведінки; О. Гаврилюк, що вивчає особливості впливу когнітивних викривлень на процес професійного самовизначення; С. Злепко, яка аналізує роль критичного мислення в подоланні викривлень у професійному навчанні; В. Клименко, що розглядає взаємозв’язок когнітивних процесів і психологічного благополуччя у студентської молоді.

Класифікація когнітивних викривлень є важливою частиною наукового дискурсу. Найбільш відомою є класифікація, запропонована Д. Канеманом і А. Тверскі, яка включає такі основні групи когнітивних

викривлень: викривлення пам’яті (наприклад, ефект дезінформації), викривлення оцінки й ухвалення рішень (наприклад, ефект якірця, евристика доступності) та викривлення, пов’язані з самооцінкою та соціальним впливом (наприклад, ефект надмірної впевненості, ефект групового мислення) [15, 79]. Подальші дослідження, такі як праці Д. Аріелі, дозволили поглибити розуміння механізмів цих викривлень та їхнього впливу на поведінкові аспекти людської діяльності [35, 156].

Важливим напрямом досліджень у XXI столітті стало вивчення нейрофізіологічних основ когнітивних викривлень. Використання методів нейровізуалізації, таких як функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ), дозволило виявити, які саме ділянки мозку залучені до процесів ухвалення рішень і які механізми спричиняють когнітивні спотворення. Дослідження підтверджують, що такі області мозку, як префронтальна кора та лімбічна система, відіграють важливу роль у регуляції евристичних процесів і суб’єктивного сприйняття реальності [23, 24].

Сучасні дослідження підтверджують, що когнітивні викривлення є універсальним феноменом, властивим кожній людині, незалежно від її рівня освіти чи інтелектуальних здібностей [41]. Саме тому розробка методів корекції цих викривлень є актуальним напрямом роботи когнітивних психологів. Використання тренінгів критичного мислення, підходів когнітивно-поведінкової терапії та технологій штучного інтелекту у прогнозуванні й аналізі викривлень є перспективними шляхами розвитку цієї сфери.

Занижена самооцінка, тривога та депресія мають глибокий зв’язок із нашим мисленням, зокрема з когнітивними викривленнями. Дослідження показують, що значна частина того, про що ми хвилюємося, ніколи не відбувається [41]. Крім того, навіть якщо негативні прогнози здійснюються, багато людей знаходять спосіб подолати труднощі або отримати з ситуації певний досвід. Що свідчить про те, що наші переживання часто є

перебільшеними порівняно з реальною загрозою, а відтак потребують більш усвідомленого аналізу.

Когнітивні викривлення – це систематичні помилки у мисленні, які спотворюють сприйняття реальності [4, 85]. Вони часто виникають на підсвідомому рівні та стають невід'ємною частиною нашого світосприйняття. Ці викривлення можуть формуватися через особистий досвід, соціальне середовище або глибоко вкорінені переконання [34, 189]. Наприклад, людина, яка неодноразово зазнавала критики в дитинстві, може схильна вважати себе недостатньо розумною чи успішною, навіть якщо реальні обставини доводять протилежне.

Дослідження показують, що занижена самооцінка може стати серйозним тригером для розвитку депресивних станів [35, 162]. За даними Mental Health America, у 2020 році половина людей, які проходили скринінг на депресію, повідомили, що часто відчувають себе невдахами або вважають, що не виправдовують очікувань своїх близьких [18, 252]. Це свідчить про те, що їхнє сприйняття себе є викривленим, оскільки ґрунтується не на реальних досягненнях, а на внутрішніх страхах і сумнівах.

Підвищена тривожність – одна з найпоширеніших проблем сучасного суспільства. Постійний інформаційний шум, економічні труднощі, соціальні очікування та особисті невдачі сприяють виникненню стану, коли людина перебуває у постійному очікуванні негативного розвитку подій. Це особливо характерно для людей, схильних до когнітивних викривлень, таких як катастрофізація або дихотомічне мислення [26, 210].

Катастрофізація – це схильність перебільшувати негативні наслідки певної події [40, 54]. Насправді ж критика – це лише зворотний зв'язок, який допомагає вдосконалюватися, але через викривлене сприйняття вона може спричинити сильний стрес і навіть депресію. Інше поширене когнітивне викривлення – це дихотомічне мислення, коли людина бачить світ у крайніх категоріях: "все або нічого", "чорне або біле" [1, 85].

Згідно А. Бека, когнітивні викривлення можна коригувати [27]. Один із найефективніших способів – це когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка спрямована на виявлення та зміну дисфункціональних моделей мислення. КПТ допомагає пацієнтам навчитися розпізнавати свої автоматичні думки, аналізувати їхню правдивість та замінювати більш раціональними судженнями.

Крім того, важливою частиною роботи над собою є розвиток усвідомленості. Практики медитації, дихальні техніки та уважне ставлення до власних емоцій допомагають навчитися зупиняти потік негативних думок і зосереджуватися на реальності, а не на гіпотетичних страхах.

Таким чином, когнітивні викривлення становлять глибоко вкорінені й універсальні механізми мислення, що можуть істотно впливати на наше сприйняття реальності, емоційні реакції та поведінкові рішення. Їхнє виникнення часто пов’язане з еволюційно сформованими евристиками, досвідом дитинства, соціальними впливами та обмеженістю когнітивних ресурсів, що підтверджується міждисциплінарними дослідженнями у сфері психології, нейронауки та поведінкової економіки. Від перших теоретичних напрацювань В. Джеймса, Г. Саймона, М. Вертгеймера до новітніх досліджень нейропсихологів і практичних підходів когнітивно-поведінкової терапії – наука послідовно розширює розуміння природи викривлень мислення. Визнання їхньої наявності в кожної людини незалежно від інтелектуального рівня чи життєвого досвіду свідчить про актуальність розробки корекційних стратегій. Саме тому інструменти когнітивної психотерапії, ведення щоденника думок, розвиток критичного мислення та практики усвідомленості мають високу ефективність у зменшенні впливу викривлень і поліпшенні психологічного благополуччя. Розуміння механізмів когнітивних викривлень не лише поглиблює уявлення про людське мислення, але й відкриває шлях до формування зрілого, відповідального та адаптивного ставлення до життя, що є необхідним у складних умовах сучасного світу [18, 269].

1.2. Основні типи когнітивних викривлень та їх психологічні наслідки

Когнітивні викривлення як систематичні похибки у процесі обробки інформації, сприйняття та прийняття рішень є об’єктом дослідження у численних наукових дисциплінах: когнітивній психології, нейронауці, філософії свідомості, поведінковій економіці, соціальній психології тощо. Попри їхню спільну природу – спотворення мислення, що веде до нераціональних висновків, – класифікація когнітивних викривлень у науковій літературі є багатовекторною та залежить від мети дослідження, методологічного підходу, а також сфери практичного застосування (клінічна психологія, економіка, соціальна взаємодія, прийняття рішень тощо).

У межах когнітивної психології найбільш цитованою та впливовою є класифікація, запропонована Д. Канеманом та А. Тверскі у 1970-х роках у контексті їхніх досліджень евристик і упереджень. Вони виявили, що люди систематично використовують спрощені ментальні стратегії – евристики – у ситуаціях невизначеності. Саме ці евристики, як показали дослідження, можуть призводити до систематичних помилок у судженнях і рішеннях [14, 69]. Класифікація Д. Канемана і А. Тверскі базується на трьох основних групах викривлень: викривлення пам’яті, викривлення судження та оцінювання, а також соціально-когнітивні викривлення. Підхід знайшов підтвердження в численних експериментальних дослідженнях, і саме тому обраний як методологічна основа даної роботи.

Обґрунтування такого вибору зумовлене кількома чинниками. По-перше, класифікація Д. Канемана та А. Тверскі є історично першою спробою систематизації когнітивних викривлень у контексті реального прийняття рішень і мала значний вплив на подальший розвиток науки. По-друге, вона зберігає актуальність і в XXI столітті, оскільки була підтверджена новітніми нейропсихологічними дослідженнями, зокрема роботами Т. Шарот, Лейна, П. Ґлімчера. По-третє, її структура дозволяє не лише теоретично

осмислювати когнітивні помилки, а й застосовувати у практиці – у клінічній психології (КПТ), менеджменті, освіті, рекламі [31, 103].

Окрім підходу Д. Канемана і А. Тверскі, в науковому дискурсі існують інші спроби систематизації когнітивних викривлень. Зокрема, класифікація А. Бека у рамках когнітивно-поведінкової терапії виокремлює когнітивні викривлення як автоматичні, несвідомі думки, що супроводжують афективні стани (депресія, тривога) [45, 232]. До них він відносив дихотомічне мислення, персоналізацію, катастрофізацію, фільтрацію негативу тощо. Типологія використовується переважно у психотерапевтичній практиці, має клінічну спрямованість, а отже – інше призначення, ніж дослідницька типологія Д. Канемана і А. Тверскі.

Інша популярна класифікація належить Д. Аріелі, який у своїх працях «Передбачувано ірраціональні» та «Правда про неправду» запропонував прикладну типологію викривлень у споживчій та економічній поведінці. Він описав ефект якоря, ефект володіння, ефект безкоштовності, сліпоту до заохочень, самообман, що виникає в контексті власного виграшу. Підхід, хоча і популярний, не має чіткої теоретичної структури та переважно ілюструє поведінкові парадокси [28, 60].

Серед нейропсихологів варто згадати класифікацію, запропоновану С. Лейном і Р. Девідсоном, яка базується на дослідженні роботи префронтальної кори та лімбічної системи в момент прийняття рішень. Вони умовно розділили когнітивні спотворення на афективно-мотиваційні (викликані емоціями), сенсорні (зумовлені первинною обробкою інформації) та інтегративні (пов’язані з ментальними моделями й очікуваннями) [3]. Хоч ця класифікація має нейрофізіологічне підґрунтя, вона менш придатна для опису когнітивних викривлень у соціальному та повсякденному функціонуванні особистості.

Враховуючи вищезазначене, класифікація Д. Канемана і А. Тверскі є найзбалансованішою, науково вивіреною та універсальною. Її структурна простота поєднується з аналітичною глибиною, що дозволяє адаптувати

класифікацію як до експериментальних досліджень, так і до прикладних практик.

Розкриваючи зміст цієї класифікації, слід зосередитися на її трьох основних категоріях [36, 45]. Першу з них становлять викривлення пам’яті. Ці помилки стосуються того, як людина зберігає, витягує або реконструює інформацію з пам’яті. Прикладами є ефект дезінформації (Е. Лофтус), ретроспективне спотворення, конфабуляція. Е. Лофтус довела, що формулювання запитання може впливати на зміст спогаду, що викликає сумніви в об’єктивності свідчень очевидців.

Друга група включає викривлення судження й оцінювання, що виникають у процесі ухвалення рішень. До них належать евристика доступності, евристика репрезентативності, ефект якоря, ефект упевненості, ефект фреймінгу. Евристика доступності означає, що людина оцінює ймовірність подій за легкістю згадування подібних випадків. Евристика репрезентативності – тенденція вважати подію більш вірогідною, якщо вона здається типовою [30]. Ефект якоря полягає у тому, що перша озвучена цифра суттєво впливає на всі подальші оцінки. Ці механізми доведені численними експериментами, зокрема дослідженнями П. Словіка [45, 226], Е. Шафіра [43], К. Сунстейна [38, 40].

Третя група – це викривлення соціального типу, що охоплюють спотворення самооцінки та соціальної взаємодії. Відомими прикладами є ефект надмірної впевненості, ефект групового мислення, ефект ореолу, упередження підтвердження. Ефект ореолу, вперше описаний Е. Торндайком, вказує, що позитивне враження про одну рису людини (наприклад, зовнішність) формує позитивне ставлення до інших її якостей. Упередження підтвердження – це схильність звертати увагу лише на ту інформацію, яка підтверджує попередні переконання, ігноруючи решту. Це викривлення детально вивчалося у роботах Р. Ніка та С. Меркуріо, які встановили його ключову роль у політичній поляризації [6, 26].

Додатково слід згадати, що у межах цієї класифікації сформовано багато підтипів. Ефект зворотного вогню (backfire effect) – коли спроба спростування хибного переконання лише укріплює його. Такий ефект зафіксований у дослідженнях Б. Найяна та Дж. Кука щодо сприйняття фейкових новин [45, 230]. Або ж ефект «прокляття знання», коли експерт вважає, що інші знають те ж, що й він, – описаний у дослідженнях Е. Ньютона [33, 469].

Когнітивні викривлення мають міждисциплінарне значення. У клінічній психології вони пояснюють виникнення психопатологічних станів, у нейронауці – слугують маркерами функціонального навантаження нейронних мереж, у праві – впливають на судження присяжних, у менеджменті – формують нераціональні організаційні рішення [6, 27]. Саме тому універсальна класифікація, як у Д. Канемана і А. Тверскі, є базисом для розуміння та міждисциплінарної інтеграції феномену.

Слід зазначити, що критики класифікації Д. Канемана і А. Тверскі, зокрема Б. Гігеренцер, вказували на переоцінку «ірраціональності» викривлень і пропонували термін «екологічна раціональність», тобто ефективність евристик у певних середовищах. Попри це, більшість емпіричних досліджень підтримують ідею, що когнітивні викривлення мають системну природу, і саме класифікація евристик і упереджень дозволяє їх структурувати [42, 119].

Дихотомічне мислення є поширеним когнітивним викривленням, при якому людина сприймає світ у крайніх категоріях. Всі події, люди, ситуації оцінюються лише як хороші або погані, правильні або неправильні, без урахування проміжних варіантів. Такий підхід позбавляє здатності бачити складність і багатогранність реальності, що ускладнює адаптацію до життя. Якщо людина отримує критику щодо своєї роботи, вона може сприйняти її як повний провал, навіть якщо більшість виконано правильно. На це звертав увагу А.Т. Бек, підкреслюючи, що дихотомічне мислення є характерним для

депресивного мислення і часто зустрічається у клінічній практиці когнітивно-поведінкової терапії [15, 82].

Спосіб сприйняття, заснований на чітких категоріях, викликає проблеми в особистих і професійних взаєминах. Висока планка очікувань щодо себе та інших призводить до розчарування. Якщо друг зробив один промах, це може спричинити повне розчарування в ньому. У трудовій діяльності будь-яка помилка оцінюється як невдача, що сприяє хронічному стресу та невпевненості. Таке мислення також формує перфекціонізм, коли навіть хороший результат не задовольняє через неможливість досягти ідеалу. Цей феномен детально описаний у працях Д.Д. Бернса, який вказував на зв’язок між дихотомічним мисленням, перфекціонізмом і хронічною тривожністю [14, 80].

Людина, яка розглядає світ через призму чорного та білого, часто не сприймає компромісів. Вона не враховує, що будь-яка ситуація може мати позитивні та негативні сторони. У стосунках такий підхід провокує крайнощі: партнер або ідеальний, або зовсім не підходить. Це ускладнює побудову тривалих відносин, оскільки будь-який недолік стає приводом для розриву. На роботі жорстке сприйняття дій керівництва або колег може створювати конфлікти та незадоволення. Подібну модель поведінки аналізував А. Елліс, наголошуючи на впливі ірраціональних переконань у системі цінностей особистості [37, 320].

Психологічні наслідки дихотомічного мислення значні. Відсутність гнучкості в оцінках змушує людину часто переживати розчарування. Самооцінка стає нестабільною, адже будь-який невдалий досвід миттєво перетворює людину у власних очах із успішної на невдаху. Це сприяє емоційному вигоранню, депресивним станам, тривожності. У довгостроковій перспективі жорстка оцінка реальності може спричинити соціальну ізоляцію, оскільки людині важко будувати довірливі взаємини. Механізм описував І. Ялом у межах екзистенційної психотерапії як тенденцію до самознецінення на основі неадаптивних схем мислення [4, 85].

Дослідники А. Бек, Д. Бьорнс, Ж. Піаже вважають, що механізм дихотомічного мислення закладається ще в дитинстві [35]. Виховання, засноване на системі покарань і нагород, формує сприйняття правильних та неправильних дій без відтінків. Якщо дитині говорять, що вона «хороша» тільки тоді, коли виконує всі вимоги, вона звикає оцінювати себе за двома крайніми параметрами. Це продовжується у дорослому житті, коли будь-які відхилення від ідеалу здаються провалом. Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку пояснював, як такі ранні установки впливають на формування ригідних уявлень про «Я» і світ [35, 161].

У дорослому віці цей стиль мислення не дозволяє ефективно вирішувати проблеми. Замість того щоб розглядати ситуацію як таку, що потребує аналізу, людина шукає абсолютну правильну відповідь. Це викликає страх прийняття рішень, адже будь-яка невизначеність сприймається як ризик невдачі. Як наслідок, людина може уникати складних викликів, залишаючись у зоні комфорту, що уповільнює особистісний розвиток. Дослідження Т. Шарот з University College London підтверджують, що ригідне мислення знижує нейропластичність мозку та адаптивність до змін [18, 258].

Соціальні взаємини також страждають через поділ на «своїх» і «чужих». Якщо хтось не відповідає ідеальним уявленням, його відкидають. Це формує замкнене коло, коли людина залишається наодинці зі своїми переконаннями, не допускаючи альтернативних точок зору. Втрата навички діалогу та компромісу створює труднощі в командній роботі та сімейному житті. Про це зазначала С.М. Злепко, досліджуючи вплив когнітивних переконань на міжособистісну взаємодію в освітньому середовищі [30].

Дж. Бек у своїх роботах з КПТ акцентувала увагу на важливість подолання бінарного оцінювання в управлінських структурах [9, 42]. У професійному середовищі дихотомічне мислення спричиняє нестабільність емоційного стану. Співробітник може ідеалізувати свої досягнення, а при найменшій невдачі впадати у відчай. Це впливає на продуктивність, адже

страх помилитися блокує ініціативу. Начальники, схильні до цього мислення, можуть оцінювати підлеглих виключно за принципом «добре – погано», що створює напружену атмосферу в колективі.

Психологічна корекція дихотомічного мислення можлива через розвиток гнучкості сприйняття. Одним із методів є усвідомлення проміжних варіантів між крайніми оцінками. Замість «успіху або провалу» можна розглядати результати як «можливість удосконалення». Важливим аспектом є навчання прийняття помилок як природної частини процесу розвитку. Такий підхід підтримував К. Дюбуа, наголошуючи, що прийняття власної недосконалості є ключем до психологічного зростання (див. табл. 1.1) [22].

Таблиця 1.1 – Прояви дихотомічного мислення в різних сферах життєдіяльності особистості

Сфера	Прояви
Особистість	Нестабільна самооцінка, тривожність, депресія
Взаємини	Крайні оцінки людей, труднощі у підтримці зв’язків
Робота	Страх помилок, перфекціонізм, уникнення ризику
Прийняття рішень	Труднощі в оцінці варіантів, уникнення складних ситуацій

Катастрофізація є одним із найпоширеніших когнітивних викривлень, при якому людина схильна сприймати події у найгіршому можливому варіанті розвитку. Це мислення ґрунтується на перебільшенні загроз, що призводить до постійного почуття тривоги та невпевненості. Навіть у ситуаціях, де ризик мінімальний, свідомість автоматично створює сценарії, в яких усе закінчується провалом. Що формує поведінку уникнення, коли людина боїться брати на себе відповідальність або приймати рішення, побоюючись негативних наслідків [46, 149].

Коли певна ситуація викликає страх, мозок починає перебільшувати її значення. Якщо співробітник зробив невелику помилку на роботі, він може

уявити, що це неодмінно призведе до звільнення. Якщо хтось не відповів на повідомлення, одразу виникають думки про втрату довіри чи стосунків. Згодом тривожність стає настільки звичною, що будь-які зміни в житті супроводжуються негативними очікуваннями. Призводить до постійного емоційного напруження, яке негативно впливає на фізичний стан організму [19, 192].

Перебільшення загроз має тісний зв'язок із попереднім досвідом. Людина, яка пережила травматичні події або невдачі, формує захисний механізм у вигляді очікування найгіршого. Дозволяє їй бути напоготові, проте водночас блокує можливість раціонального аналізу ситуації. Постійна готовність до небезпеки виснажує нервову систему, через що знижується здатність концентруватися, приймати зважені рішення та зберігати емоційну стабільність [38, 44].

Така модель мислення впливає на поведінку. Людина починає уникати ситуацій, які здаються їй загрозливими, навіть якщо вони є частиною звичайного життя. Вона може відмовлятися від кар'єрного зростання, змін у житті, навіть якщо вони є позитивними. Життя звужується до обмеженого набору безпечних дій, що призводить до зниження якості життя та втрати багатьох можливостей.

Фізіологічні реакції, спричинені катастрофізацією, також є серйозним фактором. Постійне очікування небезпеки активує стресові механізми організму, підвищує рівень кортизолу та адреналіну. Людина відчуває напруження в м'язах, підвищене серцебиття, швидке дихання. Довготривала дія таких процесів може призвести до порушень сну, виснаження нервової системи, проблем із серцево-судинною системою [20, 93].

Очікування найгіршого впливає і на міжособистісні стосунки. Людина може підозрювати інших у прихованих намірах, готуватися до конфліктів, навіть коли немає причин для цього. Надмірна тривожність робить спілкування складним, оскільки партнер чи друзі можуть втомлюватися від постійного негативу. Катастрофічне мислення формує недовіру, ізоляцію та відчуття самотності [36, 45].

У професійному середовищі це викривлення також створює труднощі. Людина боїться проявляти ініціативу, оскільки впевнена, що будь-яка дія може мати негативні наслідки. Вона часто відкладає важливі рішення, оскільки не впевнена у своїх силах. Це позбавляє можливостей кар'єрного росту, змушує залишатися у зоні комфорту, навіть якщо робота не приносить задоволення [44, 115].

Вплив катастрофізації на самопочуття проявляється у вигляді постійної напруги та роздратованості. Коли мозок безперервно генерує негативні сценарії, нервова система не має можливості відпочити. Призводить до вигорання, депресивних станів, проблем із концентрацією уваги [7, 96]. Навіть у моменти спокою людина не відчуває розслаблення, оскільки внутрішній голос постійно прогнозує можливі загрози (див. табл. 1.2.)

Таблиця 1.2 – Вплив катастрофічного мислення на сфери життя людини [37, 377]

Сфера	Прояви
Психологічний стан	Постійна тривога, стрес, депресивні настрої
Фізіологія	Порушення сну, підвищений тиск, м'язове напруження
Взаємини	Недовіра, уникнення соціальних контактів, ізоляція
Робота	Відсутність ініціативи, уникнення відповідальності

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, що подолання катастрофічного мислення ґрунтується на глибокому усвідомленні власних когнітивних викривлень і формуванні навичок раціонального аналізу життєвих ситуацій. Доведено, що одним із найдієвіших способів є перевірка реалістичності власних думок. Запитання на кшталт «Чи маю я докази, що це дійсно станеться?» або «Які реальні шанси найгіршого сценарію?» допомагають людині оцінити ситуацію спокійніше, без емоційного перебільшення та драматизації.

Наукові напрацювання А. Бека, Д. Бьорнса та П. Саттера доводять, що зменшення проявів катастрофічного мислення можливе через розвиток навичок когнітивної реструктуризації – процесу, під час якого людина вчиться виявляти власні автоматичні негативні судження, аналізувати їх логіку та поступово замінювати більш раціональними і конструктивними переконаннями. Цей підхід сприяє відновленню психологічної рівноваги та підвищенню адаптивності поведінки в складних ситуаціях.

Дослідження Д. Кларка та Е. Холла доповнюють теоретичну базу твердженням, що подолання катастрофічного мислення передбачає також роботу з емоційною сферою. Використання технік усвідомленості (mindfulness), дихальних практик та когнітивно-поведінкових інтервенцій допомагає людині краще розпізнавати власні реакції й знижувати рівень тривожності. Це, у свою чергу, зменшує схильність мислити за принципом «усе або нічого» й підтримує більш стабільне емоційне сприйняття подій.

Психотерапевтична практика показує, що ефективними засобами самокорекції є ведення щоденників думок, когнітивних карт та виконання вправ із самоаналізу. Вони допомагають простежувати виникнення і розвиток негативних переконань, фіксувати ситуації, у яких проявляється деструктивне мислення, і поступово замінювати їх конструктивними судженнями.

Гіперболізація – це когнітивне викривлення, яке полягає в перебільшенні значущості подій, ситуацій або проблем. Людина, схильна до цього типу мислення, сприймає незначні труднощі як масштабні катастрофи [8]. Якщо щось іде не так, це одразу набуває для неї надмірного значення, ніби загрожує всьому життю. Такий підхід позбавляє можливості адекватно оцінювати події, що призводить до емоційного виснаження, підвищеної тривожності та невпевненості у власних силах.

Коли мозок сприймає проблему як надзвичайно серйозну, навіть якщо об’єктивно вона не є такою, рівень стресу зростає. Людина починає передчасно панікувати, замість того щоб шукати способи вирішення.

Наприклад, якщо співробітник отримав зауваження від керівника, він може подумати, що його кар'єра зруйнована, хоча це всього лише рекомендація для покращення роботи. У міжособистісних стосунках гіперболізація проявляється в тому, що будь-яке непорозуміння здається початком кінця відносин, хоча насправді це звичайний конфлікт, який можна вирішити [39, 62].

Перебільшення проблеми веде до того, що людина витрачає багато енергії на переживання замість дій. Уявлення про те, що ситуація безнадійна, змушує уникати спроб змінити її на краще. Вона може втратити мотивацію, адже вважає, що зусилля не дадуть бажаного результату. Таким чином, навіть дрібні труднощі стають джерелом сильного стресу, що негативно впливає на загальний емоційний стан.

Наслідки гіперболізації можуть бути значними. Постійне перебільшення негативного змушує людину відчувати страх перед майбутнім. Вона уникає ситуацій, які можуть призвести до труднощів, навіть якщо вони не є загрозливими. Це обмежує можливості для розвитку, знижує самооцінку та робить людину залежною від зовнішніх обставин [34, 186].

Гіперболізація часто формується внаслідок минулого досвіду. Якщо у дитинстві батьки реагували на невеликі труднощі як на трагедію, дитина засвоює такий стиль мислення [40, 55]. Вона звикає вважати, що будь-яка невизначеність або труднощі є сигналом небезпеки. У дорослому віці це проявляється у звичці драматизувати будь-які події, навіть якщо об’єктивно вони не мають серйозних наслідків (див. табл. 1.3).

Оточення відіграє важливу роль у закріпленні цієї моделі мислення [39, 59]. Якщо людина росте в середовищі, де негатив завжди перебільшується, вона сприймає це як норму. Друзі та близькі, які постійно наголошують на можливих ризиках, можуть лише посилювати тенденцію до гіперболізації. Згодом людина перестає оцінювати події критично, автоматично зосереджуючись на найгіршому сценарії.

Такий спосіб мислення впливає на прийняття рішень. Людина боїться брати на себе відповідальність, оскільки уявляє, що навіть найменша помилка може призвести до катастрофи [26, 204]. Вона може уникати нових можливостей через страх, що щось піде не так. Це обмежує її професійне та особистісне зростання, створюючи відчуття застою в житті.

Надмірне перебільшення складності ситуацій призводить до емоційного виснаження. Людина постійно перебуває у стані напруги, очікуючи найгіршого. Це виснажує нервову систему, що може спричинити фізичні симптоми, такі як головний біль, підвищений тиск, порушення сну. У довгостроковій перспективі така емоційна нестабільність може призвести до розвитку тривожних розладів або депресії [31, 103].

Щоб подолати гіперболізацію, важливо навчитися аналізувати ситуацію раціонально. Один із методів – задавати собі питання: «Чи дійсно ця проблема така серйозна?», «Що найгірше може статися насправді?» або «Чи були у мене подібні ситуації раніше, і як я їх вирішив?». Це допомагає побачити, що більшість страхів є перебільшеними і не мають реального підґрунтя [28, 60].

Психологи вважають, що зміна фокусу уваги також сприяє зменшенню впливу викривлення [28, 60]. Якщо людина концентрується лише на негативному, вона ігнорує позитивні аспекти ситуації. Ведення щоденника, де фіксуються не лише проблеми, а й успіхи, допомагає створити більш збалансоване уявлення про реальність.

Практика усвідомленості допомагає навчитися контролювати емоційні реакції [36, 45]. Медитація, дихальні техніки та фізична активність знижують рівень стресу, що дозволяє більш спокійно реагувати на труднощі. Важливим є і спілкування з оточенням, яке підтримує і допомагає побачити ситуацію з різних боків.

Таблиця 1.3 – Вплив гіперболізації на життя людини

Сфера	Прояви
Психологічний стан	Постійна тривожність, страх майбутнього
Фізіологія	Хронічний стрес, безсоння, м’язова напруга
Взаємини	Конфліктність, уникнення відповідальності
Робота	Страх змін, відмова від нових можливостей

Розумовий фільтр є одним із найпоширеніших когнітивних викривлень, при якому людина вибірково сприймає інформацію, зосереджуючись лише на негативних аспектах ситуації. Навіть якщо в події є позитивні моменти, вони ігноруються або здаються незначними. Такий стиль мислення формує викривлену картину реальності, змушуючи людину бачити лише невдачі, загрози та недоліки [43]. Це створює хронічне почуття незадоволеності, стресу і знижує самооцінку, оскільки здається, що в житті відбувається тільки погане.

Фокусування виключно на негативному змушує ігнорувати об’єктивні факти. Людина може отримати похвалу та конструктивну критику, але запам’ятати лише критику, вважаючи, що вона не справляється із завданнями. Якщо студент отримує гарні оцінки з кількох предметів, але одну погану, він зациклюється саме на ній. Він починає думати, що не здатний до навчання, хоча загальна успішність залишається високою. Таке сприйняття руйнує мотивацію та викликає страх перед подальшими труднощами [6, 24].

У соціальній взаємодії цей спосіб мислення проявляється в тому, що людина помічає лише недоліки інших або негативні моменти в стосунках. Навіть якщо дружні чи романтичні відносини переважно гармонійні, вона зосереджується на випадкових суперечках або недоліках партнера. Призводить до конфліктів, оскільки позитивний досвід знецінюється, а негативний стає основою для оцінки стосунків. У крайніх випадках людина

починає вважати, що її оточення не підтримує або не цінує, хоча це не відповідає реальності [26, 203].

Наслідки такого мислення включають підвищений рівень тривожності, депресивні стани та почуття безнадії. Коли мозок постійно відфільтровує позитивні аспекти життя, воно здається несправедливим і безрадісним. Людина відчуває себе невдахою, навіть якщо має реальні досягнення, оскільки не здатна побачити їхню значущість. Згодом формується переконання, що будь-які зусилля марні, адже хороші результати все одно здаватимуться неважливими [36, 45].

Причини виникнення розумового фільтра можуть бути різними. Часто він формується у дитинстві під впливом батьків, які робили акцент на помилках, а не на досягненнях. Якщо дитина отримувала увагу лише тоді, коли щось робила не так, вона навчилася концентруватися на негативі, вважаючи його важливішим за позитив. Подібний досвід створює шаблон мислення, який зберігається у дорослому житті [27, 320].

Соціальні та культурні фактори також впливають на закріплення цього викривлення [35, 161]. Суспільство часто звертає більше уваги на проблеми, ніж на успіхи, що формує негативний фокус уваги. Новини, що висвітлюють переважно кризи та катастрофи, змушують людей підсвідомо вважати, що світ стає дедалі гіршим. Це змінює загальне ставлення до життя та посилює відчуття тривоги.

Прояви розумового фільтра можна помітити у різних сферах життя. У кар’єрі людина може не помічати власних досягнень, концентруючись лише на невдачах. Навіть якщо вона успішно виконує більшість завдань, єдине зауваження від керівництва здається підтвердженням її некомпетентності. Що сприяє професійному вигоранню, оскільки будь-які успіхи здаються неважливими [29, 191].

У повсякденному житті фільтрація інформації може призводити до уникнення нових можливостей. Людина боїться брати участь у нових проєктах або спілкуватися з незнайомцями, оскільки зосереджена лише на

потенційних ризиках. Це обмежує її соціальне та професійне зростання, звужуючи коло можливих дій.

Щоб позбутися цього когнітивного викривлення, необхідно навчитися усвідомлювати власні думкові шаблони. Один із методів – вести щоденник, де записуються не лише негативні моменти, а й позитивні. Допомагає помітити, що разом із труднощами завжди є й успіхи, які раніше ігнорувалися [3].

Практика усвідомленості дозволяє навчитися звертати увагу на позитивні аспекти життя [20, 92]. Замість автоматичного пошуку негативу людина вчиться помічати приємні моменти, аналізувати власні досягнення та сприймати світ більш об'єктивно. Сприяє зменшенню тривожності, підвищенню самооцінки та покращенню загального психологічного стану (див. табл. 1.4).

Таблиця 1.4 – Вплив когнітивного викривлення на сфери життя людини

Сфера	Прояви
Психологічний стан	Постійне незадоволення, стрес, депресія
Фізіологія	Хронічна втома, підвищений рівень кортизолу
Взаємини	Знецінення хороших моментів, конфлікти
Робота	Вигорання, втрата мотивації, сумніви у власних силах

Надмірне узагальнення є когнітивним викривленням, за якого індивід формує широкі висновки, спираючись на обмежений досвід або поодинокий випадок. Навіть одиничне явище сприймається як універсальне правило, що нібито діє в усіх подібних обставинах. Така форма ментального спрощення формує жорстку і негнучку картину світу, позбавлену варіативності, що унеможливлює адаптивну реакцію на нові життєві виклики. В результаті виникають стійкі обмежувальні переконання, які можуть істотно впливати на поведінкову активність і рівень самовпевненості [27, 320].

І.П. Бек описував надмірне узагальнення як один із ключових патернів автоматичного мислення, який часто зустрічається у пацієнтів із депресією [1, 84]. За його спостереженнями, якщо індивід стикається з негативною подією, то схильний поширювати її значення на весь свій досвід. Так, одна невдала співбесіда може породити переконання у власній повній професійній непридатності. Аналогічно, неуспішні романтичні стосунки можуть трансформуватися у віру в неможливість побудови гармонійного партнерства загалом. Такі узагальнення позбавляють мислення гнучкості, фіксуючи людину в режимі самозаперечення.

У працях Д.Д. Бернса також простежується акцент на вплив надмірного узагальнення на виникнення хронічної тривожності та відчуття безперспективності [12, 96]. Він наголошував, що ця когнітивна помилка веде до глобального знецінення себе та світу, провокуючи втрату мотивації і уникнення активних дій. Мислення стає ригідним, втрачаючи здатність до врахування унікальних обставин і конкретного контексту.

Надмірне узагальнення проявляється не лише у сфері особистих переживань, а й у соціальному сприйнятті. Індивід може переносити окрему негативну ситуацію на всю групу осіб або соціальну категорію. Якщо один підприємець виявився нечесним, формується стійке уявлення, що всі підприємці схильні до обману. Це явище безпосередньо пов’язане з механізмом стереотипізації, який, згідно з дослідженнями Л. Берквіца та Г. Олпорта, слугує способом зменшення когнітивного навантаження шляхом генералізації, проте водночас унеможливлює точний аналіз дійсності [9, 49].

Систематичне застосування узагальненого мислення у соціальній сфері веде до формування упереджень, що спотворюють міжособистісну комунікацію та знижують здатність до конструктивного діалогу. У роботах Е. Шайн описано, як такі упередження сприяють створенню бар’єрів між представниками різних культурних або професійних груп [19, 190]. Надмірне узагальнення у сприйнятті інших людей призводить до соціальної ізоляції, коли індивід починає уникати нових контактів, інтерпретуючи потенційні взаємодії як джерело загроз.

З плином часу стійка віра в «загальну закономірність» негативних подій призводить до формування песимістичної картини світу. Так, за М. Селігманом, це явище може розвинутися у вивчену безпорадність, яка знижує здатність до ініціативи та породжує хронічне очікування невдач [8]. Людина більше не бачить сенсу в активних діях, вважаючи, що результат все одно буде негативним, незалежно від її зусиль.

Формування даного типу викривлення часто починається у дитинстві. Згідно з висновками Е. Еріксона, діти на ранніх етапах розвитку використовують примітивні когнітивні схеми для інтерпретації реальності [2, 140]. Один травматичний досвід – укусу собаки, сварки з дорослим, невдачі у спілкуванні – може бути надмірно узагальнений і перетворений у фіксоване уявлення про весь клас подібних ситуацій. Без підтримки дорослих або корекції мислення у безпечному середовищі, ці уявлення переходять у доросле життя та визначають характер реагування на нові виклики.

Надмірне узагальнення сприяє розвитку тривожності та депресивних станів. Якщо людина постійно інтерпретує події як доказ загальної невдачі, у неї може виникати відчуття безнадії. Вона перестає вірити, що ситуація може покращитися, адже будь-яка нова подія автоматично підпорядковується вже сформованому негативному узагальненню [44, 111].

Низька самооцінка також є наслідком цього мислення. Якщо людина вважає, що її невдачі є закономірністю, вона починає сприймати себе як неповноцінну. Це може відбиватися на стосунках із людьми, роботі та загальному рівні щастя. Навіть об'єктивні успіхи здаються випадковими, а не результатом власних зусиль.

Тривалий вплив надмірного узагальнення призводить до когнітивного виснаження. Постійне очікування невдач або несправедливого ставлення змушує мозок працювати у режимі підвищеної готовності. Це викликає стрес, емоційне вигоряння та може спричинити серйозні проблеми зі здоров’ям, зокрема порушення сну та серцево-судинні захворювання [1, 85].

Усвідомлення власних когнітивних викривлень є першим кроком до їх подолання. Якщо людина помічає, що постійно робить категоричні висновки на основі одиничних випадків, їй варто зупинитися та оцінити ситуацію раціонально.

Соціальна підтримка також відіграє важливу роль. Спілкування з людьми, які не схильні до надмірного узагальнення, дозволяє отримати більш об'єктивний погляд на ситуацію. Часто стороння точка зору допомагає побачити речі у новому світлі (див. табл. 1.5).

Таблиця 1.5 – Вплив надмірного узагальнення на життя людини

Сфера	Прояви
Психологічний стан	Тривожність, депресія, низька самооцінка
Взаємини	Недовіра, соціальна ізоляція, уникнення контактів
Робота	Відсутність мотивації, страх змін, уникнення викликів
Фізіологія	Хронічний стрес, порушення сну, фізична втома

Отже, надмірне узагальнення обмежує можливості людини, створюючи викривлену картину реальності. Усвідомлення цього когнітивного викривлення та робота над його корекцією дозволяють розширити світогляд, підвищити впевненість у собі та зробити життя більш насиченим і гармонійним [21, 23].

Порівняння класифікацій когнітивних викривлень у різних авторів узагальнено подано у таблиці 1.6

Таблиця 1.6 – Класифікація когнітивних викривлень за різними авторами

Автор / підхід	Основні види когнітивних викривлень	Характеристика викривлень
Бек А.	- Дихотомічне мислення - Надмірне узагальнення - Катастрофізація - Фільтрація (вибіркове сприйняття негативного) - Персоналізація	Когнітивні викривлення як систематичні помилки мислення, що формують негативні автоматичні думки. Спричиняють спотворене сприйняття реальності, підвищену тривожність і депресивні реакції.

Продовження таблиці 1.6

Бьорнс Д.	- Поляризоване (чорно-біле) мислення - Надгенералізація - Знецінення позитивного - Передчасне висновування - Емоційне обґрунтування	Деталізує класифікацію А. Т. Бека, додає опис емоційних компонентів викривлень. Підкреслює, що люди схильні приймати емоційні реакції як докази істини, що веде до посилення тривоги й самокритики.
Елліс А.	- Категоричне мислення («повинен», «зобов'язаний») - Надмірна узагальненість - Катастрофічні очікування - Самозвинувачення	Викривлення пов'язані з ірраціональними переконаннями, які лежать в основі емоційних розладів. Його підхід у РЕПТ передбачає оскарження нелогічних суджень і формування раціональної системи переконань.
Кларк Д.	- Гіперувага до загрози - Перебільшення небезпеки - Недооцінка власних ресурсів - Уникнення як форма підтвердження страху	Когнітивні викривлення підтримують патологічну тривогу через постійну переоцінку загроз і недооцінку власної здатності впоратися із ситуацією.
Саттер П.	- Інтерпретаційне спотворення - Драматизація наслідків - Фіксація на невдачах - Вибіркова пам'ять на негативне	Когнітивні викривлення є автоматизованими схемами мислення, що закріплюються у свідомості через повторення травматичних або емоційно насичених ситуацій.
Піаже Ж.	- Егоцентричне мислення - Мислення за принципом «усе або нічого» - Недостатня гнучкість суджень	Викривлення як природний етап когнітивного розвитку, коли дитина ще не вміє усвідомлювати множинність точок зору. З віком ці схеми можуть зберігатися, якщо не розвивається здатність до децентрації мислення.

Таким чином, здійснений теоретичний аналіз основних типів когнітивних викривлень, дає підстави зробити висновок, що попри термінологічні відмінності, всі дослідники наголошують: когнітивні викривлення – це результат автоматичних, несвідомих процесів мислення, які спотворюють сприйняття реальності. Найчастіше вони проявляються у формі поляризованого мислення, катастрофізації, надмірного узагальнення та емоційного обґрунтування. У сучасній когнітивно-поведінковій психотерапії ці викривлення розглядаються як ключові цілі для корекційної роботи, що сприяє відновленню когнітивного балансу та підвищенню психологічної стійкості.

1.3. Вплив когнітивних викривлень на процес прийняття рішень у професійній діяльності практичного психолога

Когнітивні викривлення відіграють важливу роль у професійній діяльності практичного психолога, оскільки впливають на процеси оцінювання інформації, прийняття рішень і встановлення ефективної взаємодії з клієнтами. Психолог у своїй роботі має справу з емоціями, переживаннями, поведінковими реакціями людини, тому об’єктивність і неупередженість є фундаментальними умовами професійної компетентності. Водночас численні дослідження, зокрема праці А. Бека, Д. Бьорнса, Ж. Піаже, П. Саттера, Д. Кларка, свідчать, що людський мозок схильний до систематичних помилок у сприйнятті, інтерпретації та аналізі інформації [15, 79]. Ці викривлення можуть бути неусвідомленими, але вони істотно впливають на якість професійного судження, формування висновків і загальну ефективність діяльності психолога.

У сучасному науковому дискурсі дедалі більше уваги приділяється систематизації професійних якостей фахівців допоміжних професій через створення професіограм та психограм, що описують структуру компетентності спеціаліста на основі функціонального, когнітивного та особистісного компонентів. Як зазначають українські науковці Л. Карамушка, Н. Чепелєва та О. Пінчук, професіограма є науково обґрунтованою характеристикою певної професії, у якій визначаються основні завдання, обов’язки, умови праці, необхідні знання, уміння й навички, а також психофізіологічні та психологічні якості особистості [12, 96]. Для професії практичного психолога професіограма окреслює головні функції діяльності – діагностичну, корекційну, консультативну, психоосвітню, профілактичну та науково-дослідну. Крім того, вона включає вимоги до здатності працювати з різними клієнтськими групами, володіння сучасними методами психологічної діагностики, знання етичних норм і дотримання принципів конфіденційності та професійної неупередженості.

Психограма, за визначенням Т. Титаренко та Н. Пророк, є складовою частиною професіограми і зосереджується на внутрішніх психологічних характеристиках особистості фахівця, що забезпечують ефективне виконання професійних функцій [19]. Вона охоплює такі якості, як емоційна стабільність, розвинена емпатія, рефлексивність, саморегуляція, комунікативна компетентність, толерантність до невизначеності та здатність до етичного самоконтролю. Саме ці характеристики є запорукою професійної надійності й стійкості до психологічних навантажень, з якими практичний психолог стикається щоденно.

У контексті формування психологічної готовності до професійної діяльності важливо підкреслити, що професіограма та психограма виконують не лише інформаційну функцію, а й слугують основою для професійного відбору, самооцінювання, супервізії та підвищення кваліфікації. Як відзначають О. Скрипник і Л. Карамушка, вони також допомагають виявляти наявні когнітивні викривлення у майбутніх фахівців, що можуть перешкоджати ефективному виконанню професійних завдань. Таким чином, професіограма стає інструментом саморозвитку, який сприяє формуванню професійної свідомості та відповідального ставлення до діяльності.

Феномен психологічної готовності до професійної діяльності був предметом досліджень багатьох сучасних науковців, серед яких Л. Карамушка, Н. Чепелєва, О. Пінчук, М. Боришевський, Д. Колб, Д. Шон, К. Роджерс та А. Бандура. Вони розглядають готовність як багатовимірну структуру, що включає мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти. У межах цього дослідження психологічну готовність можна трактувати як інтегральний стан особистості, що забезпечує усвідомлену, цілеспрямовану й відповідальну реалізацію професійних функцій, здатність до рефлексії, прийняття рішень і підтримання внутрішньої рівноваги в умовах професійних викликів.

Когнітивні викривлення, притаманні навіть досвідченим психологам, можуть негативно впливати на ефективність роботи. Надмірне узагальнення

призводить до шаблонного мислення, коли фахівець, маючи попередній досвід, автоматично переносить його на нового клієнта, ігноруючи унікальні особливості ситуації. Розумовий фільтр зумовлює фокусування лише на негативних аспектах поведінки, що, за даними О. Кузнецової [19, 192], сприяє емоційному виснаженню та зниженню мотивації до роботи. Дихотомічне мислення ускладнює процес прийняття рішень, змушуючи психолога оцінювати ситуації у крайніх категоріях – «успіх» або «невдача». Це зменшує гнучкість мислення та заважає адаптації терапевтичних стратегій.

Катастрофізація, яку досліджували А. Бек і П. Саттер, полягає у схильності до перебільшення ризиків і негативних наслідків, що може знижувати впевненість психолога у власній професійній спроможності та формувати уникання складних випадків [45, 227]. Персоналізація створює відчуття надмірної відповідальності за результати клієнта, що часто призводить до професійного вигорання. Гіперболізація, описана у працях Д. Кларка [24, 171], може спотворювати сприйняття труднощів клієнта, формуючи перебільшене уявлення про загрозу або безнадійність ситуації.

Важливим чинником упереджених суджень є ефект ореолу, про який уперше згадував Е. Торндайк. У професійній практиці цей феномен проявляється тоді, коли перше враження про клієнта впливає на подальшу оцінку його поведінки та ефективності терапії. Як зауважують Т. Титаренко та Л. Карамушка, такий механізм може знижувати об’єктивність сприйняття і перешкоджати коректному формуванню терапевтичного плану.

Щоб мінімізувати вплив когнітивних викривлень, психологу необхідно розвивати критичне мислення, саморефлексію та метакогнітивну усвідомленість. Як підкреслюють Н. Чепелєва й О. Скрипник, супервізія, участь у тренінгах підвищення кваліфікації та дотримання етичних принципів допомагають зменшити ризик несвідомих помилок мислення й забезпечують високий рівень професійної надійності [13, 70].

Процес психологічної діагностики, за спостереженнями О. Пінчук [12, 95], безпосередньо залежить від точності сприйняття інформації спеціалістом. Якщо на аналіз даних впливають когнітивні викривлення, результати можуть бути упередженими. Наприклад, очікуючи побачити у клієнта певний розлад, психолог може інтерпретувати його поведінку у межах власної гіпотези, ігноруючи альтернативні пояснення.

Отже, усвідомлення власних мисленнєвих обмежень, розвиток здатності до об’єктивного аналізу та орієнтація на доказовість стають важливою складовою професійної етики і психологічної готовності фахівця до практичної діяльності. Феномен селективного сприйняття може спотворювати діагностику, оскільки психолог помічає лише ті прояви, які підтверджують його припущення. Це може призвести до неправильної інтерпретації тестових результатів або виключення можливих інших факторів, які впливають на стан клієнта. Спеціаліст зосереджений на пошуку депресії, він може не врахувати, що симптоми можуть бути спричинені іншими психофізіологічними факторами, такими як хронічний стрес або соматичні захворювання [20, 90].

Професійна діяльність практичного психолога вимагає аналітичного мислення, емпатії та об'єктивності, оскільки прийняті рішення безпосередньо впливають на емоційний стан та подальше життя клієнта [46, 142]. Однак людський мозок має природну схильність до когнітивних викривлень, які спотворюють сприйняття реальності. Може призводити до помилок у діагностиці, виборі терапевтичного підходу та взаємодії з клієнтом.

Здатність приймати рішення у психологічній практиці залежить від критичного мислення та саморефлексії спеціаліста. Коли психолог піддається впливу когнітивних викривлень, він може неусвідомлено діяти упереджено, робити передчасні висновки або використовувати неефективні методи роботи. Що не лише знижує ефективність терапії, а й може створювати ризик емоційного вигорання через неуспішність обраних стратегій [23, 24].

Фактори, які сприяють розвитку когнітивних викривлень у практиці психолога, включають емоційну залученість у процес терапії, вплив попереднього досвіду, професійні переконання та культурні особливості. Викривлення можуть впливати на оцінку стану клієнта, визначення плану роботи та навіть на реакцію психолога на успіхи чи невдачі терапевтичного процесу [7, 96].

Один із найпоширеніших ефектів – ефект підтвердження. Психолог схильний шукати інформацію, яка підтверджує його початкове припущення, ігноруючи факти, що суперечать йому. Це може призвести до того, що спеціаліст ставить діагноз ще до завершення комплексного обстеження, спираючись лише на окремі симптоми. Клієнт говорить про постійну втому, психолог може одразу припустити депресію, не розглядаючи інші можливі фактори, такі як соматичні захворювання або недосипання.

Фільтрація інформації також є поширеною проблемою. Якщо психолог схильний звертати увагу лише на певні аспекти поведінки клієнта, він може не помітити важливих деталей. Фокусування виключно на скаргах пацієнта може призвести до недооцінки його адаптаційних ресурсів [26, 204]. Це може вплинути на ефективність терапії, оскільки клієнт отримує недостатню підтримку у розвитку своїх сильних сторін.

Психологічна практика базується на довірі між спеціалістом і клієнтом. Когнітивні викривлення можуть впливати на комунікацію, створюючи ризик неправильного розуміння потреб клієнта.

Персоналізація може змушувати психолога сприймати поведінку клієнта як спрямовану на нього особисто. Якщо пацієнт демонструє опір або критикує методи терапії, психолог може відчути це як недовіру до своєї компетентності, хоча насправді це частина звичайного терапевтичного процесу.

Гіперболізація емоційного стану клієнта може спричиняти надмірну залученість психолога в проблему. Якщо він починає занадто емоційно

реагувати на труднощі пацієнта, він може втратити здатність до об’єктивного аналізу та прийняття зважених рішень [16, 125].

Ефект самовиконуваного пророцтва може впливати на те, як психолог взаємодіє з клієнтом. Якщо він переконаний, що клієнт не зможе впоратися з певною ситуацією, його невербальні сигнали та стиль спілкування можуть підсвідомо підкріплювати цю думку, що може знизити мотивацію клієнта до змін.

Таким чином, усвідомлення впливу когнітивних викривлень на професійну діяльність є важливим компонентом психологічної компетентності. Розвиток саморефлексії, критичного мислення, опора на об’єктивні методики та професійна супервізія сприяють зниженню впливу упереджень, забезпечуючи більш точну діагностику, ефективну терапію та підтримку психологічного благополуччя як клієнта, так і самого спеціаліста.

Висновки до розділу 1.

В першому розділі здійснено аналіз наукових підходів до розуміння феномену когнітивних викривлень в професійній діяльності психолога; розглянуто їх природу, класифікацію та наслідки для професійної діяльності практичних психологів.

В межах психологічних досліджень визнається, що когнітивні викривлення є невід’ємною частиною людського мислення, проте їх усвідомлення та корекція сприяють більш об'єктивному та ефективному прийняттю рішень.

Розгляд поняття когнітивних викривлень засвідчив, що вони є систематичними помилками в обробці інформації, які виникають внаслідок використання евристичних стратегій мислення. Попри свою функціональність у швидкому ухваленні рішень, когнітивні викривлення можуть призводити до неправильних висновків, необ’єктивного аналізу ситуацій та суб’єктивного сприйняття реальності. Це особливо актуально для психологів, які мають здійснювати точний аналіз емоційного стану клієнтів, діагностувати проблеми та розробляти індивідуальні підходи до терапії.

Визначено, що когнітивні викривлення можуть впливати як на процес діагностики, так і на стратегічне планування терапевтичних втручань у роботі фахівця сфери охорони психічного здоров'я. Ефект підтвердження змушує психолога звертати увагу лише на ті факти, які підтверджують його початкові припущення, що може призвести до викривленої діагностики. Надмірне узагальнення формує схильність робити висновки на основі обмеженої інформації, що може сприяти появі стереотипного мислення. Катастрофізація та гіперболізація посилюють тривожність і сприяють надмірному перебільшенню проблем клієнта, що впливає як на вибір методів терапії, так і на загальний процес лікування.

Когнітивні викривлення мають вплив як на сприйняття інформації, так й на взаємодію психолога з клієнтом. Персоналізація змушує спеціаліста брати на себе надмірну відповідальність за емоційний стан пацієнта, що може спричиняти професійне вигорання. Чорно-біле мислення створює ризик радикальних оцінок клієнтів та їхніх проблем, що перешкоджає гнучкому підходу до терапії. Фільтрація інформації може призвести до того, що психолог фокусуватиметься лише на негативних аспектах, ігноруючи прогрес клієнта, що, у свою чергу, впливає на мотивацію пацієнта до подальшої роботи над собою.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Вибірка, методи та процедура дослідження

Для реалізації заявленої мети кваліфікаційної роботи та перевірки гіпотези нами було здійснено емпіричне дослідження впливу когнітивних викривлень на психологічну готовність студентів-психологів до професійної діяльності, що передбачало використання комплексного підходу до збору та аналізу даних.

Гіпотеза нашого дослідження полягає в припущенні, що своєчасне виявлення та корекція когнітивних викривлень сприятиме формуванню більш об'єктивного та усвідомленого підходу до професійної діяльності, підвищенню стресостійкості та розвитку адаптивних стратегій мислення.

Для реалізації емпіричного дослідження було залучено студентів-психологів 3–5 курсів з провідних закладів вищої освіти України, які здійснюють підготовку фахівців у сфері психології, а саме: Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Дослідження було здійснено в період переддипломної практики.

Критеріями включення до вибірки були: старше 18 років, статус студента-психолога, добровільна згода на участь, відсутність психіатричних діагнозів у анамнезі. Загальна кількість учасників склала 120 осіб віком від 19 до 24 років. Серед них було 88 жінок (73%) і 32 чоловіки (27%) (див. Рисунок 2.1). Всі респонденти навчалися за спеціальністю «Психологія» та мали базовий рівень теоретичної підготовки з загальної, соціальної, вікової,

клінічної та когнітивної психології, що дозволило забезпечити релевантність отриманих даних.



Рисунок 2.1 – Розподіл учасників дослідження за статтю

Дослідження проводилось в дистанційній форматі через військовий стан країни. Учасникам листом на електронну пошту надавалась коротка інформація про мету дослідження, забезпечувалась конфіденційність та право припинити участь у будь-який момент без пояснення причин. Було запропоновано індивідуально заповнити опитувальники у гугл-формі, середній час проходження всього тестового блоку становив 35–40 хвилин. Усі методики були підібрані таким чином, щоб мінімізувати когнітивне навантаження та уникнути втоми респондентів.

Комплекс психодіагностичних методик даного дослідження добирався відповідно до поставлених завдань роботи з урахуванням результатів проведеного теоретичного аналізу впливу когнітивних викривлень на професійну діяльність психолога. Серед таких:

1. *Опитувальник когнітивних викривлень, перекладено Н. В. Чепелєвою (CBQ – Cognitive Bias Questionnaire)* (Додаток А)

CBQ є психодіагностичним інструментом, що дозволяє ідентифікувати наявність та рівень вираженості типових когнітивних викривлень у мисленні особистості. Він створений на основі теоретичних праць Д. Канемана, А. Тверскі, А. Бека і Д. Бернса [35, 160].

Опитувальник складається з 20 ситуацій, які змодельовані на основі життєвих сценаріїв. До кожної ситуації додається кілька варіантів суджень, які відображають певні когнітивні викривлення: катастрофізація, дихотомічне мислення, персоналізація, ефект підтвердження, фільтрація, емоційне мислення тощо. Респондент обирає той варіант, який найбільше відповідає його уявленням або типовій поведінковій реакції.

Бальна система передбачає нарахування від 0 до 2 балів залежно від рівня вираженості викривлення. Підсумкові результати дозволяють встановити домінантні викривлення у структурі мислення студента.

2. Шкала когнітивних викривлень, (адаптована С. П. Дерев'янко) (Додаток Б)

Шкала когнітивних викривлень авторства Д.П. МакКеррона та Дж. С. Зуроффа призначена для вивчення інтенсивності прояву деструктивних мисленнєвих моделей, які впливають на емоційну регуляцію та поведінкові реакції індивіда [32, 92]. Перед початком тестування дослідник надавав учасникам коротке роз'яснення щодо того, що таке когнітивні викривлення, навіщо вони досліджуються, та як слід відповідати на запитання. Наголошувалося, що правильних чи неправильних відповідей не існує, а важливо лише бути чесними щодо частоти появи описаних у твердженнях думок.

Бланк опитувальника містить 20 суджень, що відображають специфічні когнітивні схеми. Судження стосуються шести основних типів когнітивних викривлень: дихотомічного мислення (чорно-біле сприйняття), катастрофізації (перебільшення негативного), надмірної генералізації, персоналізації (приписування собі відповідальності за зовнішні події), думко читання (віра, що люди думають щось негативне), та емоційного резонування (висновки на основі почуттів).

У межах дослідження респонденти оцінювали кожне твердження «Шкали когнітивних викривлень» за п’ятибальною шкалою: від 1 – «ніколи не виникає така думка» до 5 – «постійно виникає така думка». Методика дає змогу виявити частоту появи типових когнітивних викривлень, що формують ірраціональні способи інтерпретації подій. У дослідженні шкала була використана для оцінювання інтенсивності викривленого мислення у вибірці дорослих та подальшого аналізу його зв’язку з психологічними показниками. Під час заповнення учасники працювали самостійно; дослідник лише надавав роз’яснення щодо інструкції у разі труднощів, не впливаючи на зміст відповідей.

На основі отриманих балів розраховуються індивідуальні показники загального рівня когнітивних викривлень, а також інтенсивності окремих типів. Така градація дозволяє виявити домінуючі викривлення в кожного респондента. Вся процедура займає орієнтовно 10–15 хвилин, що робило її зручною для студентської аудиторії.

3. Опитувальник психологічної готовності до професійної діяльності (переклад Л.Н. Кабардової) (Додаток В)

Опитувальник психологічної готовності до професійної діяльності (PPPAQ), створений на основі концептуальних положень Дж. М. Клаузен та Е. Е. Ґінзберґ. Цей інструмент призначений для оцінки психологічної компоненти професійної зрілості, що є важливою складовою загальної готовності до здійснення фахової діяльності [20, 92]. Перед початком тестування респондентам пояснюється, що в рамках опитувальника будуть представлені судження, які стосуються їх ставлення до обраної професії, емоційної стабільності, самооцінки, впевненості, а також готовності до самостійної роботи в умовах високого навантаження.

Опитувальник складається з 25 тверджень, які охоплюють п’ять основних блоків: мотиваційна сфера, емоційно-вольова стабільність, професійна самоідентифікація, здатність до саморегуляції та рефлексивність.

Кожне твердження оцінюється за п’ятибальною шкалою Лайкерта, де 1 означало «повністю не згоден», а 5 – «повністю згоден». Учасники мали інструкцію відповісти чесно, не намагаючись виглядати кращими або гіршими. Підкреслюється, що опитувальник не передбачає жодної оцінки з боку викладачів чи інших осіб.

Таким чином вибір зазначених психодіагностичних методик забезпечує комплексний підхід до аналізу як когнітивних процесів майбутніх фахівців-психологів, так оцінку психологічної готовності студентів до професійної психологічної діяльності. Отже, комбінація вищезазначеного інструментарія дозволила не лише зафіксувати наявність когнітивних викривлень, але й виявити їхній вплив на такі показники готовності, як емоційна стабільність, професійна самооцінка, мотивація та здатність до саморегуляції.

2.2. Дослідження рівня когнітивних викривлень у студентів-психологів

Після проведення діагностичних процедур з використанням вищеописаного психодіагностичного інструментарію нами було здійснено кількісний і якісний аналіз отриманих даних. За результатами діагностики ми визначили основні домінуючі патерни, що характеризують специфіку когнітивного функціонування, емоційного реагування та рівень психологічної готовності учасників до професійної діяльності.

Так, на основі обробки даних «Опитувальника когнитивих викривлень» була сформована узагальнена статистична картина, що відображає не лише інтенсивність викривлень, але й дає змогу простежити їхній потенційний вплив на готовність до професійної діяльності. На підставі отриманих балів обчислювався інтегральний індекс психологічної готовності, а також окремі показники за кожним блоком. Опрацювання

результатів здійснювалося з урахуванням шкалювання та попередньо розроблених норм, що базувалися на середніх значеннях, встановлених у ході попередніх досліджень подібної цільової групи.

Отже, за результатами здійснених математичних обчислювань, загальний рівень когнітивних викривлень у нашій вибірці був оцінений за середнім сумарним балом, який склав 26,7 із максимально можливих 40. Це вказує на помірно високий рівень поширеності когнітивних викривлень у студентів-психологів, що свідчить про те, що когнітивні викривлення починають формуватися вже підчас навчання у закладі вищої освіти Варто підкреслити, що когнітивні викривлення не є виключно патологічними феноменами, однак у високій концентрації вони можуть серйозно впливати на ефективність професійної діяльності, зокрема у сфері психологічного консультування, психодіагностики та корекції.

Для деталізації отриманих результатів було проаналізовано розподіл балів за шістьма основними типами когнітивних викривлень, що найчастіше проявляються у студентів. Графічне зображення отриманих результатів представлено на рисунку 2.2.

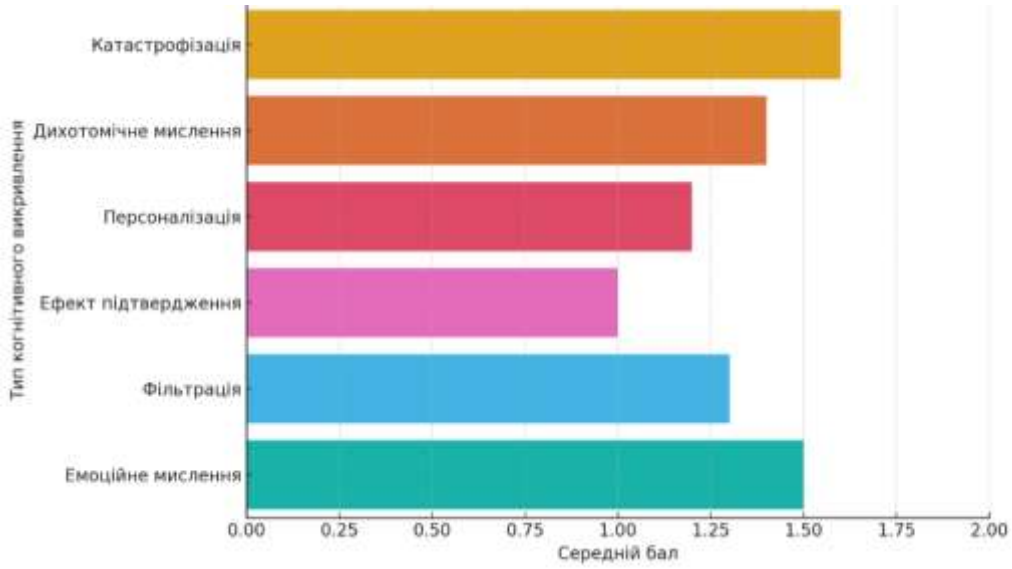


Рисунок 2.2 – Рівень вираженості когнітивних викривлень серед студентів

Отже, за підсумками аналізу виявлено такі середні бали (за шкалою 0–2):

- Катастрофізація – 1.6 бали
- Емоційне мислення – 1.5 бали
- Дихотомічне мислення – 1.4 бали
- Фільтрація – 1.3 бали
- Персоналізація – 1.2 бали
- Ефект підтвердження – 1.0

Найвищий середній показник виявлено у категорії катастрофізації, що свідчить про тенденцію студентів перебільшувати негативні наслідки ситуацій, передбачати найгірші варіанти розвитку подій, що у майбутньому може впливати на професійну нестресостійкість. У психологічній практиці така когнітивна установка часто веде до емоційного вигорання та формування тривожних очікувань, що погіршує якість психологічної допомоги.

Високий рівень емоційного мислення (1,5 балів) свідчить про те, що значна частина студентів схильна інтерпретувати реальність не на основі об'єктивних фактів, а через призму емоційного стану. Це може мати критичне значення в роботі психолога, оскільки об'єктивність та неупередженість є ключовими умовами професійної етики. Висока емоційна залученість у роботу без рефлексивного контролю може викликати помилки в інтерпретації поведінки клієнтів або неправомірне ототожнення з їх проблемами.

Дихотомічне мислення (1,4 бали) займає третю позицію серед викривлень. Такий тип мислення характеризується сприйняттям явищ у категоріях «все або нічого», «успіх або поразка», що може ускладнювати адаптацію до складних або неоднозначних професійних ситуацій. У психологічній практиці гнучкість мислення та здатність приймати «сірі зони» є критично важливими, тому високий рівень дихотомії свідчить про потребу в розвитку когнітивної гнучкості у студентів.

Фільтрація, тобто зосередження виключно на негативних аспектах ситуацій і ігнорування позитивного, отримала середнє значення 1,3 бали. Хоча цей показник є помірним, він демонструє тенденцію до вибіркового сприйняття, що потенційно знижує здатність до об'єктивної оцінки подій. У професійній діяльності це може проявитися як схильність перебільшувати проблеми клієнта, не помічаючи ресурсів або позитивної динаміки.

Персоналізація (1,2 бали) виявлена у респондентів на середньому рівні. Така установка означає, що особа схильна брати на себе відповідальність за події, які не є прямо пов'язаними з її діями. У роботі з клієнтами це може призводити до виникнення почуття провини за неуспішні втручання або до непотрібного контролю над процесом терапії.

Найменш вираженим типом викривлення став ефект підтвердження (1.0 бал), що свідчить про дещо нижчу схильність шукати лише ті докази, які підтверджують власну точку зору. Цей результат можна розцінювати позитивно, оскільки він свідчить про певну відкритість до альтернативних думок і потенційно вищий рівень рефлексії у студентів.

Додатково було здійснено аналіз частотного розподілу за кожним типом викривлень (див. табл. 2.1). Встановлено, що у 64% респондентів домінує одне або кілька когнітивних викривлень, причому у 28% виявлено комбінацію щонайменше трьох типів із високим рівнем вираженості (понад 1,5 бали за шкалою). Такий багаторівневий профіль викривлень вказує на те, що мислення студентів є не лише частково неадаптивним, але й нестійким, що може ускладнити професійну соціалізацію.

Таблиця 2.1 – Розподіл рівнів вираженості викривлень серед студентів (у %)

Тип когнітивного викривлення	Низький рівень (0–0.9 бали)	Середній рівень (1.0–1.4 бали)	Високий рівень (1.5–2.0 бали)
Катастрофізація	8%	34%	58%
Емоційне мислення	10%	40%	50%

Продовження таблиці 2.1

Дихотомічне мислення	12%	44%	44%
Фільтрація	18%	49%	33%
Персоналізація	22%	51%	27%
Ефект підтвердження	30%	50%	20%

Отже, майже 60% студентів мають високий рівень катастрофізації, що може розглядатися як критичний маркер психологічної вразливості. Також значний відсоток високих значень у категоріях емоційного та дихотомічного мислення підкреслює потребу в корекційній роботі з розвитком когнітивної рефлексії та саморегуляції.

Аналіз результатів за «Шкалою когнітивних викривлень» здійснювався через підрахунок загального середнього показника когнітивних викривлень для всієї вибірки учасників (120 осіб). Сума балів усіх 120 респондентів за всіма 20 твердженнями склала 7680 балів. Таким чином, загальний середній показник інтенсивності когнітивних викривлень визначався за формулою:

$$CDS = \frac{7680}{120\text{x}20} = \frac{7680}{2400} = 3{,}2$$

CDS – має середній рівень вираженості когнітивних викривлень.

Отже, загальний середній показник рівня когнітивних викривлень становить 3,2 бали, що свідчить про помірний ступінь їх прояву серед студентів-психологів.

Далі було здійснено детальний аналіз окремих типів когнітивних викривлень. Розрахунок показників здійснювався за тою самою формулою.

Порівняльний аналіз отриманий результатів у контексті визначених рівнів когнітивних викривлень подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Рівні вираженості видів когнітивних викривлень у студентів-психологів

Вид когнітивного викривлення	Середній показник	Рівень вираженості
Дихотомічне мислення	4,13	високий
Катастрофізація	3,73	середній
Надмірна генералізація	2,50	середній
Персоналізація	3,40	помірно високий
Думкочитання	2,00	низький
Емоційне резонування	4,07	високий

Отже, згідно з отриманими результатами, домінуючими типами когнітивних викривлень серед учасників вибірки стали дихотомічне мислення (4,13 бали) та емоційне резонування (4,07 бали). Середній рівень за шкалою катастрофізації (3,73 бали) також є значущим, але нижчий, ніж два попередні типи. Найнижчий рівень характерний для «думкочитання» (відчуття ставлення інших людей) (2,0 бала), що говорить про його найменший вплив на мисленнєві процеси студентів-психологів.

Таким чином, застосування методики «Шкала когнітивних викривлень» чітко продемонструвала особливості когнітивних викривлень серед майбутніх фахівців-психологів, зокрема, підвищену схильність до дихотомічного мислення, емоційного резонування та помірну схильність до катастрофізації.

Наступна методика - *Опитувальник психологічної готовності до професійної діяльності (PPPAQ)* - дає можливість обчислити середній загальний показник психологічної готовності до професійної діяльності. Сума балів, отримана від усіх респондентів за 25 твердженнями, склала 12120 балів. Відповідно, середній показник розраховано за формулою:

$$Mзагальний = S\frac{X}{Y}(N \times k),$$

Де:

S – загальна сума балів, набрана всіма учасниками за всі твердження опитувальника;

N – кількість респондентів, які взяли участь у дослідженні;

k – кількість тверджень, що входять до методики.

Отриманий результат (4,04 бали) свідчить про достатньо високий рівень психологічної готовності студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності.

Таблиця 2.3 – Психологічна готовність студентів-психологів до професійної діяльності

Блок психологічної готовності	Сума балів	Середній показник	Рівень вираженості
Мотиваційна сфера	2520	4,20	високий
Емоційно-вольова стабільність	2340	3,90	середньо-високий
Професійна самоідентифікація	2508	4,18	високий
Здатність до саморегуляції	2376	3,96	середньо-високий
Рефлексивність	2376	3,96	середньо-високий

Показник рефлексивності (3,96 бали) свідчить про адекватно розвинену здатність студентів аналізувати власні дії, приймати відповідальність за результати роботи та постійно вдосконалювати професійні навички.

Отже, аналіз результатів методики «Опитувальник психологічної готовності до професійної діяльності» показав, що у студентів-психологів переважає високий загальний рівень психологічної готовності до професійної діяльності. Найбільше розвинені у них мотиваційна сфера та професійна самоідентифікація, що свідчить про значну професійну орієнтацію та впевненість у власних можливостях. Сфери емоційно-вольової стабільності, здатності до саморегуляції та рефлексивності знаходяться на достатньо високому, проте трохи нижчому рівні, що може стати напрямком подальших розвивальних програм у процесі навчання.

2.3. Аналіз взаємозв'язку когнітивних викривлень із психологічною готовністю до виконання професійних функцій

У контексті сучасної психологічної науки, що дедалі глибше досліджує фактори, які впливають на ефективність професійної діяльності майбутніх фахівців, особливу увагу слід приділити дослідженню взаємозв'язку когнітивних викривлень із психологічною готовністю до виконання професійних функцій. Такий підхід дозволяє не лише діагностувати наявні труднощі у формуванні професійної ідентичності та адаптації, але й своєчасно впроваджувати заходи профілактики професійного вигорання та підвищення особистісної стійкості. Когнітивні викривлення, як деструктивні патерни мислення, здатні суттєво впливати на сприйняття професійної реальності, емоційний стан, впевненість у собі, мотивацію до діяльності та загальний рівень функціональної підготовленості.

Психологічна готовність до професійної діяльності – це багатокомпонентне утворення, що поєднує в собі мотиваційні, емоційно-вольові, рефлексивні та ціннісно-смислові аспекти особистості. У свою чергу, когнітивні викривлення здатні перешкоджати гармонійному формуванню кожного з цих компонентів, оскільки створюють викривлену картину дійсності, яка знижує ефективність прийняття рішень, підвищує рівень тривожності та знижує професійну самооцінку. Зокрема, дихотомічне мислення, яке передбачає сприйняття подій у крайніх категоріях – або успіх, або провал – формує негнучке ставлення до невдач і обмежує здатність до адаптації в умовах змін. Емоційне резонування спричинює тенденцію оцінювати події крізь призму емоцій, що може перешкоджати об'єктивному аналізу робочих ситуацій та знижувати ефективність саморегуляції.

Дані емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок про наявність статистично значущого кореляційного зв'язку між окремими видами когнітивних викривлень та структурними компонентами психологічної готовності до професійної діяльності.

Зокрема, використання методики «Шкали когнітивних викривлень» (CDS) дозволило виявити найбільш виражені деструктивні когнітивні патерни у студентів-психологів, серед яких переважають дихотомічне мислення (M = 4,13) та емоційне резонування (M = 4,07). У свою чергу, результати опитувальника Опитувальник психологічної готовності до професійної діяльності (PPPAQ) засвідчили достатньо високий рівень загальної психологічної готовності до професійної діяльності (M = 4,04), при цьому найвищі показники виявлено за шкалами мотивації (M = 4,20) та професійної самоідентифікації (M = 4,18).

Кореляційний аналіз між показниками шкал CDS та PPPAQ виявив такі тенденції: дихотомічне мислення негативно корелює із здатністю до саморегуляції ($r = –0,42$; $p < 0,01$), що свідчить про зниження гнучкості мислення та підвищення реактивності у професійних ситуаціях.

Катастрофізація демонструє зворотний зв’язок із емоційною стабільністю ($r = –0,36$; $p < 0,05$), що вказує на схильність до перебільшення загроз та труднощів, що в свою чергу сприяє формуванню тривожності та униканню відповідальності.

Персоналізація має негативний зв’язок із мотиваційним компонентом ($r = –0,31$; $p < 0,05$), що пояснюється тенденцією приписувати собі надмірну відповідальність за події, що перебувають поза межами власного контролю, зниженням відчуття самоефективності та формуванням професійної втоми.

Особливо показовим є виявлений зв’язок між емоційним резонуванням та зниженим рівнем рефлексивності ($r = –0,38$; $p < 0,01$), що свідчить про складнощі у критичному аналізі власних рішень та емоційних станів, що може ускладнювати розвиток професійної зрілості. У той же час, «думкочитання» – когнітивне викривлення, що передбачає переконання у негативному ставленні до себе з боку інших - показало зворотний зв’язок із професійною самоідентифікацією ($r = –0,29$; $p < 0,05$), що може свідчити про труднощі у формуванні впевненості у своєму професійному виборі та статусі.

Порівняльний аналіз результатів за видами когнітивних викривлень і показниками психологічної готовності до професійної діяльності поданий у табл. 2.2.

Таблиця 2.3 – Вплив типу когнітивного мислення на професійну поведінку студентів-психологів

Вид когнітивного викривлення	**Середній показник (M)**	**Кореляція з компонентами психологічної готовності (r)**	**Зв'язок із професійними якостями**
Дихотомічне мислення	4,13	r = –0,42; p < 0,01 (саморегуляція)	Знижує гнучкість мислення, спричиняє ригідність і труднощі в адаптації до нових професійних умов.
Катастрофізація	3,97	r = –0,36; p < 0,05 (емоційна стабільність)	Викликає підвищену тривожність, знижує стійкість до стресу, провокує уникнення відповідальності.
Персоналізація	3,85	r = –0,31; p < 0,05 (мотивація)	Спричиняє професійне виснаження через надмірне почуття відповідальності за результати роботи клієнтів.
Емоційне резонування	4,07	r = –0,38; p < 0,01 (рефлексивність)	Обмежує здатність до самоспостереження, утруднює аналіз власних емоційних реакцій у професійних ситуаціях.
Думкочитання	3,76	r = –0,29; p < 0,05 (професійна самоідентифікація)	Формує невпевненість у професійному виборі, сприяє сумнівам у власній компетентності.
Надмірна генералізація	3,92	r = –0,33; p < 0,05 (самооцінка)	Породжує стереотипне мислення, схильність поширювати одиничні невдачі на всю діяльність.
Фільтрація (вибіркове сприйняття негативного)	3,88	r = –0,35; p < 0,05 (емоційна стабільність)	Призводить до зосередження на помилках, зниження задоволеності навчанням і роботою.

Отже, чим вищий рівень вираженості когнітивних викривлень, тим нижчим є рівень сформованості ключових компонентів психологічної готовності до фахової діяльності. Такі результати повністю узгоджуються з позиціями сучасної когнітивної психології, зокрема із теорією когнітивної уразливості, яка наголошує на тому, що спотворення мислення виступають предикторами не лише афективних розладів, але й ускладнень у процесі прийняття рішень, соціальній взаємодії та професійній адаптації [25]. Високий рівень когнітивних викривлень може порушити баланс між мотиваційною складовою та емоційною регуляцією, що створює ризики у формуванні професійної компетентності, знижує продуктивність діяльності, погіршує здатність до критичного мислення та зменшує ефективність виконання функціональних обов'язків.

Слід зазначити, що когнітивні викривлення не є фіксованими рисами особистості, а піддаються зміні під впливом психокорекційних та освітніх заходів. Зниження рівня викривлень можливе завдяки когнітивно-поведінковим тренінгам, розвитку метакогнітивної обізнаності, практиці саморефлексії, навчанням прийомам раціонального аналізу ситуацій та посиленню навичок емоційної регуляції.

Отримані результати підтверджують наявність чіткого взаємозв'язку між когнітивними викривленнями та психологічною готовністю до професійної діяльності. Зв'язок носить інверсійний характер: зі зростанням частоти й інтенсивності когнітивних викривлень відбувається зниження сформованості ключових елементів професійної готовності, зокрема таких як саморегуляція, самооцінка, впевненість у виборі професії та здатність до критичного осмислення власної поведінки, що свідчить про необхідність розробки програм превентивної підтримки студентів, що передбачають ранню діагностику й подальшу індивідуалізовану роботу з виявленими мисленнєвими спотвореннями. Позитивний ефект таких програм полягає не лише в покращенні психоемоційного фону та підвищенні суб'єктивного відчуття готовності до праці, а й у підвищенні загальної якості підготовки

майбутніх спеціалістів, спроможних ефективно функціонувати у складних професійних контекстах, зберігаючи внутрішню рівновагу, гнучкість і конструктивну взаємодію з іншими людьми.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку когнітивних викривлень із психологічною готовністю до професійної діяльності має не лише діагностичне, але й корекційне значення. На основі вищевикладеного доцільно сформулювати кілька практичних висновків.

По-перше, впровадження діагностики когнітивних викривлень як обов'язкової частини професійної підготовки майбутніх психологів дозволяє виявити приховані бар'єри у формуванні готовності до роботи з клієнтами.

По-друге, психологічна готовність до професійної діяльності повинна розглядатися не як стійка характеристика, а як процес, що формується під впливом навчального середовища, міжособистісної взаємодії та індивідуальної роботи над собою.

По-третє, систематичне включення методів когнітивної терапії у практику вищої школи сприяє зниженню впливу викривлень, підвищенню емоційної стійкості, розвитку рефлексії та формуванню відповідального ставлення до фахової діяльності.

Висновок до розділу 2.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження впливу конітивних викривлень на психологічну готовність студентів-психологів до професійної діяльності дає підстави зробити основні висновки до розділу.

Значна частина студентів-психологів має виражені елементи когнітивних викривлень, які, хоча й не набувають патологічного характеру, однак можуть мати функціональний вплив на процес становлення професійної ідентичності.

Виявлено, що найбільш поширеними формами викривлень серед досліджуваної вибірки є катастрофізація, емоційне мислення та дихотомічне сприйняття ситуацій. Такий профіль когнітивної організації може свідчити про чутливість студентів до стресогенних факторів, що зростає у періоди

підвищеного навчального чи практичного навантаження. Результати підтверджують актуальність включення когнітивного компонента до системи професійної підготовки студентів гуманітарного профілю.

Визначення рівня сформованості психологічної готовності до професійної діяльності за відповідною шкалою, свідчить про достатньо високий рівень інтегрованості мотиваційного, емоційного та регуляційного компонентів у більшості респондентів. Найвищі показники за мотиваційною сферою та професійною самоідентифікацією, що вказує на значну зацікавленість студентів у майбутній професії, високий рівень ідентифікації з професійною роллю та загальну позитивну установку на фахову реалізацію. Менш виражені компоненти саморегуляції та емоційної стабільності вказують на потенційні зони ризику у процесі професійної адаптації.

Аналіз кореляційних зв’язків між рівнем когнітивних викривлень та окремими складовими психологічної готовності до професійної діяльності показав наявність високих показників у шкалах дихотомічного мислення, емоційного резонування та катастрофізації, що має чітко виражений негативний зв’язок із здатністю до саморегуляції, стабільністю емоційних реакцій та рівнем усвідомленості професійного вибору.

Виявлена взаємозалежність між персоналізацією і низькою мотивацією до професійної діяльності, що може свідчити про деструктивний вплив надмірної внутрішньої відповідальності або самообвинувальних стратегій мислення на професійне самовизначення. Аналогічно, негативна кореляція між думкочитанням та самоідентифікацією вказує на наявність невпевненості в адекватності власного професійного образу, що може бути наслідком недостатньо сформованої самооцінки, залежності від зовнішнього оцінювання або міжособистісної тривожності. Ці дані набувають особливої ваги з огляду на специфіку професії психолога, яка вимагає високого рівня особистісної автономії, впевненості у власних рішеннях та стійкості до зовнішніх подразників.

РОЗДІЛ 3
ВПРОВАДЖЕННЯ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я «ТИ ЯК?» ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

3.1. Досвід впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров’я «Ти як?» в освітній процес закладу вищої освіти

Актуальні виклики сучасного світу, зокрема повномасштабна війна, дестабілізація освітнього простору, підвищена тривожність і психологічна вразливість молоді, зумовлюють потребу в трансформації традиційних моделей підготовки фахівців-психологів. Особливої значущості набуває інтеграція психоемоційно орієнтованих програм у структуру фахової підготовки студентів. У цьому контексті впровадження програми Всеукраїнської програми ментального здоров’я «Ти як?», спрямованої на емоційне самопізнання, формування навичок емоційного саморегулювання, розвитку емпатії та психогігієни, виявляється надзвичайно доцільним та перспективним.

Всеукраїнської програми ментального здоров’я «Ти як?» розроблена як інноваційна освітньо-психологічна ініціатива, яка поєднує теоретичні знання з практичними інструментами психоемоційної стабілізації [43]. Основною метою програми є формування у студентів здатності до критичного осмислення власного психоемоційного стану, вміння вчасно розпізнавати та коригувати деструктивні емоційні реакції, а також підвищення рівня психологічної готовності до професійної діяльності в умовах нестабільного соціального середовища.

Загалом програма має міждисциплінарний характер, інтегруючи елементи когнітивно-поведінкової терапії, гуманістичного підходу, елементів майндфулнес-практик, наративної терапії, позитивної психології, а також

принципів психоедукації. Такий багатовекторний підхід дозволяє гнучко адаптувати зміст програми до особистісних, професійних та ситуативних потреб студентів, забезпечуючи високий рівень внутрішньої мотивації до засвоєння матеріалу [14, 80].

На етапі впровадження програми «Ти як?» у навчальний процес студентів спеціальності «Психологія» доцільно враховувати три основні напрями інтеграції:

1) методологічно-теоретичний (включення у зміст дисциплін елементів програми);

2) практичний (проведення тренінгових, психоедукаційних та діагностичних занять);

3) рефлексивно-аналітичний (організація групової та індивідуальної рефлексії за результатами участі у програмі).

Перший напрям передбачає перегляд та доповнення змістових модулів ключових навчальних дисциплін, зокрема таких як «Психологія емоцій», «Психологічне консультування», «Психологічна саморегуляція», «Основи психотерапії». До навчального контенту доцільно інтегрувати тематичні блоки програми «Ти як?» [5], наприклад: емоційна грамотність, техніки емоційної декомпресії, ідентифікація тригерів, особистісна резилієнтність тощо.

Другий напрям полягає в організації цілеспрямованих практичних занять у формі тренінгів, груп підтримки, інтервізійних зустрічей, кейс-аналізів, психогімнастики. В основі практичного компонента лежить принцип активної участі студентів у процесі самопізнання та емоційного самовизначення. Заняття проводяться в інтерактивному форматі та передбачають високий рівень включеності учасників у дискусійний процес. Важливим є також елемент фасилітації з боку викладача або запрошеного психолога-практика, що сприяє безпечному простору емоційної відкритості [10, 512].

Третій напрям – рефлексивно-аналітичний – передбачає створення умов для аналізу особистісних змін та процесів, що виникають у студентів у ході участі в програмі. З цією метою можуть бути використані такі інструменти, як ведення особистісних щоденників емоцій, есе-рефлексій, аналітичних карток, проведення групових сесій з обговоренням особистих інсайтів, труднощів, внутрішніх ресурсів. У результаті формується культура усвідомленого ставлення до власного психоемоційного стану та зростає психологічна зрілість майбутніх фахівців.

З огляду на особливості професійної підготовки психолога, надзвичайно важливим є створення простору безпеки й довіри, в якому майбутні фахівці зможуть відкрито говорити про свій внутрішній стан, працювати із власними психологічними бар'єрами, транслювати позитивний досвід емоційної взаємодії. Саме програма «Ти як?» стає інструментом, що не лише активізує внутрішні ресурси, а й сприяє формуванню навичок самодопомоги та психологічної гнучкості [29].

Одним із ключових компонентів програми є модуль «Емоційна обізнаність». У межах цього модуля студенти навчаються розрізняти базові й вторинні емоції, усвідомлювати зв'язок між тілесними відчуттями та емоційною реакцією, опановують техніки емоційного сканування та фіксації переживань у моменті «тут і зараз». Цей блок посилюється вправами з майндфулнесу (наприклад, дихальні вправи, сканування тіла, «якір» на позитивне переживання), що дозволяє знизити тривожність та посилити відчуття внутрішнього контролю [41].

Наступним важливим модулем виступає «Емоційне вираження». У ньому студенти ознайомлюються із вербальними й невербальними засобами передачі емоцій, вивчають культурно зумовлені особливості прояву емоцій, тренуються у техніці «Я-повідомлень» як способу конструктивної комунікації в міжособистісних стосунках. Значну увагу приділено роботі з інтенсивними емоціями – злістю, страхом, провиною – та безпечному способу їхнього проживання. Це сприяє профілактиці емоційного вигорання, яке є типовою загрозою в професії психолога.

Третій компонент програми – «Емоційна регуляція» - забезпечує оволодіння техніками стабілізації, самозаспокоєння та перенаправлення уваги. Сюди входить навчання методам когнітивного реструктурування, модифікації деструктивних переконань, а також тренування адаптивних стратегій реагування у стресових ситуаціях. Зокрема, у тренінговій формі відпрацьовуються навички розпізнавання автоматичних думок, визначення когнітивних викривлень, побудови альтернативних інтерпретацій подій. Такі навички критичного мислення важливі не лише для особистої стійкості студентів, а й як базовий інструментарій для майбутньої роботи з клієнтами [39, 58].

Окремий тематичний блок присвячений «Емоційному ресурсу». Він включає вправи з виявлення індивідуальних джерел натхнення, підтримки, мотивації. Студенти складають персональні карти ресурсних станів, опановують техніки відновлення (релаксація, візуалізація, арт-терапевтичні елементи), формують власні міні-програми самопідтримки. Це сприяє розвитку внутрішньої стабільності, зменшенню емоційної вразливості та підвищенню адаптивності до змін у зовнішньому середовищі.

Особливо важливою є участь у реалізації програми як студентів, так і викладачів, що сприяє формуванню моделі партнерської взаємодії у просторі емоційної підтримки. Наявність безпечного середовища, у якому визнаються та приймаються емоції всіх учасників освітнього процесу, сприяє глибшому розумінню психологічної природи навчання, підвищенню емоційної залученості студентів та зменшенню ризиків професійної деформації [36, 45]. Саме тому, програма «Ти як?» була вибрана нами для досягнення мети нашого наукового дослідження.

3.2. Результати діагностики рівня когнітивних викривлень у студентів спеціальності «Психологія» після впровадження програми

Для перевірки ефективності впливу просвітницько-профілактичної програми «Ти як?» та за для досягнення мети дослідження, було проведене

повторне вимірювання рівнів когнітивних викривлень і психологічної готовності до професійної діяльності серед студентів спеціальності «Психологія». На основі обробки даних за вище вказаними психодіагностичним інструментарієм («Опитувальник когнітивних викривлень» (CBQ), «Шкала когнітивних викривлень» (CDS) та «Опитувальник психологічної готовності до професійної діяльності» (PPPAQ), якій також був застосований після реалізації програми «Ти як?», нами отримані наступні результати.

Загальний рівень когнітивних викривлень за CBQ після впровадження програми знизився із 26,7 до 21,3 бали з максимально можливих 40. Такий результат вказує на зменшення інтенсивності викривленого мислення та покращення когнітивної гнучкості. Особливо помітні зрушення спостерігалися у категоріях «катастрофізація», «емоційне мислення» та «дихотомічне мислення».

Порівняння результатів діагностики до і після реалізації програми представленні у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Порівняння середніх балів за шістьма основними типами когнітивних викривлень за CBQ

Тип когнітивного викривлення	**Середній бал ДО впровадження програми**	**Середній бал ПІСЛЯ впровадження програми**
Катастрофізація	1.6	1.2
Емоційне мислення	1.5	1.1
Дихотомічне мислення	1.4	1.0
Фільтрація	1.3	0.9
Персоналізація	1.2	0.8
Ефект підтвердження	1.0	0.7

Графічно узагальнені результати за основними типами когнітивних викривлень представлені на Рисунок 3.1.

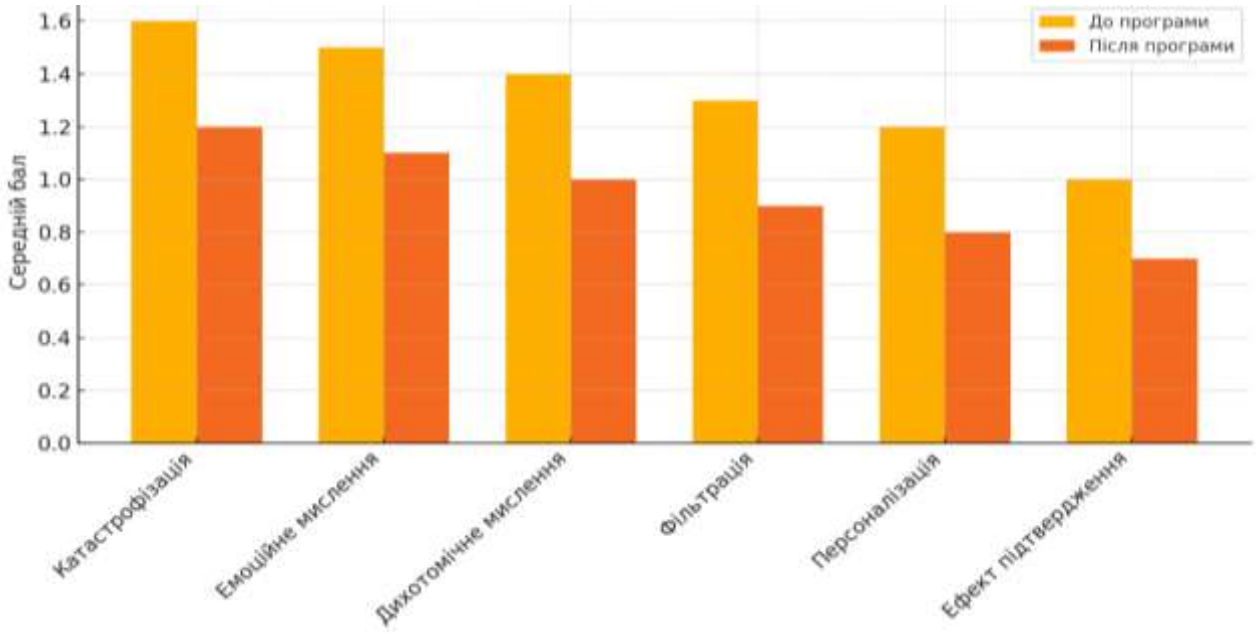


Рисунок 3.1 – Рівень когнітивних викривлень студентів-психологів до і після впровадження програми

За методикою CDS, загальний середній показник зменшився з 3.2 до 2.4 бали. Це свідчить про зниження частоти автоматичних негативних інтерпретацій ситуацій. Детальні результати аналізу після впровадження програми:

- Дихотомічне мислення: з 4.13 до 2.9
- Катастрофізація: з 3.73 до 2.7
- Надмірна генералізація: з 2.5 до 1.8
- Персоналізація: з 3.4 до 2.3
- Думкочитання: з 2.0 до 1.4
- Емоційне резонування: з 4.07 до 3.0

Таким чином, найпомітніше зниження спостерігалося в дихотомічному мисленні та емоційному резонуванні.

Зміни у загальному рівні психологічної готовності за PPPAQ також демонструють позитивну динаміку (див. табл.3.2). Середній бал підвищився з 4.04 до 4.38 бала, що свідчить про зростання впевненості студентів у власній професійній компетентності.

Таблиця 3.2 – Результати психологічної готовності студентів психологів до і після впровадження програми

Блок	ДО впровадження програми (середні бали)	ПІСЛЯ впровадження програми (Середні бали)
Мотиваційна сфера	4,20	4,48
Емоційно-вольова стабільність	3,90	4,22
Професійна самоідентифікація	4,18	4,41
Здатність до саморегуляції	3,96	4,33
Рефлексивність	3,96	4,45

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують ефективність програми «Ти як?» у зниженні рівня когнітивних викривлень та підвищенні психологічної готовності до професійної діяльності [3]. Виявлені зміни мають не лише статистичну, але й практичну значущість у контексті формування професійної ідентичності студентів-психологів і профілактики їх емоційного вигорання.

3.3. Рекомендації щодо подальшого впровадження просвітницько-профілактичних програм в процес підготовки майбутніх психологів

На підставі отриманих результатів дослідження, в якому було виявлено значне зниження рівня когнітивних викривлень та підвищення показників психологічної готовності до професійної діяльності серед студентів спеціальності «Психологія» після проходження програми «Ти як?», вважаємо за доцільне сформулювати низку рекомендацій, спрямованих на подальше впровадження, масштабування та удосконалення цієї програми в системі підготовки майбутніх фахівців психологічного профілю [1, 81].

Рекомендації стосуються як організаційних, так і змістових аспектів адаптації програми до навчального процесу у закладах вищої освіти (ЗВО), з урахуванням психолого-педагогічних, методологічних та емпіричних підстав, встановлених у процесі дослідження.

У контексті академічного середовища ЗВО першочерговою є інтеграція програми «Ти як?» у навчальні плани шляхом формалізації її як обов'язкової складової практичної підготовки студентів. Доцільно ввести відповідний тренінговий модуль у межах дисциплін «Основи психотерапії», «Психологія емоцій і почуттів», «Психопрофілактика», а також у складі фахових практикумів. Така інтеграція дозволить не лише структурувати зміст програми відповідно до навчальних цілей, а й забезпечити системність її реалізації.

Змістова частина програми повинна бути адаптована під рівень підготовки студентів, враховуючи етап їх професійного становлення. Для студентів перших курсів актуальним буде зосередження на елементах емоційної обізнаності, розпізнаванні базових когнітивних викривлень, формуванні навичок первинного рефлексивного аналізу. Для старших курсів – акцент варто змістити на розвиток здатності до глибинної когнітивної реструктуризації, тренування емпатичних стратегій у роботі з клієнтом, вивчення механізмів психогігієни в контексті професійної діяльності [31, 103].

Згідно з результатами емпіричного дослідження, найбільш вираженими у студентів були когнітивні викривлення типу дихотомічного мислення, емоційного резонування та катастрофізації. Саме ці категорії повинні бути пріоритетними у розробці відповідних корекційних вправ і кейсів. Рекомендовано впроваджувати адаптовані форми когнітивно-поведінкових технік, включаючи завдання на трансформацію автоматичних думок, побудову альтернативних інтерпретацій та ведення журналу когнітивного моніторингу.

З метою підвищення ефективності програми важливо забезпечити регулярне діагностичне супроводження її впровадження. Рекомендується запровадити обов'язкове вхідне та вихідне тестування учасників із використанням стандартизованих опитувальників. Це дозволить відстежувати індивідуальну динаміку змін, підвищить валідність програми та забезпечить об'єктивну основу для її удосконалення [25, 77].

Доцільним є також впровадження системи супервізій та інтервізій серед студентів, які пройшли курс, для зміцнення набутих навичок і формування професійної спільноти. У цьому контексті варто розглянути можливість створення електронної платформи (мобільного застосунку або сайту), яка б містила інтерактивні матеріали програми, щоденники емоцій, приклади кейсів, тренінгові вправи, а також модулі самооцінки прогресу. Такий підхід дозволить не лише забезпечити сталість програми, але й сприятиме її інституціалізації.

Окремим напрямом реалізації рекомендацій є підготовка викладацького складу до впровадження програми. Необхідно розробити відповідні навчально-методичні матеріали та провести серію семінарів для викладачів, кураторів, тренерів-психологів. Програма підготовки має включати ознайомлення з теоретичними засадами когнітивно-поведінкової корекції, практику ведення групових занять, принципи збереження емоційної безпеки учасників і етичні норми психологічного впливу в освітньому середовищі [4, 85].

Варто звернути увагу й на потребу інституційної підтримки програми з боку адміністрації ЗВО. Рекомендовано включити положення про програму «Ти як?» до внутрішніх нормативних документів, надати їй статус інноваційної освітньої технології, а також сприяти її апробації в рамках освітньо-наукових експериментів. Системна підтримка дозволить масштабувати її реалізацію в інших факультетах, де важливе формування емоційної стійкості, зокрема в освітянських, медичних, соціальних спеціальностях.

На рівні міжвузівської співпраці доцільним є створення мережі закладів вищої освіти які впроваджують програму «Ти як?», для обміну досвідом, координації методичної підтримки, проведення спільних досліджень щодо її впливу на якість підготовки психологів [8]. Такі мережі можуть стати основою для формування стандарту підготовки майбутніх фахівців, який включатиме компоненти емоційного самоменеджменту та когнітивної гнучкості як обов'язкові елементи фахової компетентності.

Щоб мінімізувати вплив когнітивних викривлень, психолог повинен застосовувати спеціальні методи самокорекції та аналізу своїх рішень.

- Рефлексія та самоспостереження. Регулярний аналіз власних думок і рішень допомагає виявляти та коригувати упередження.
- Супервізія та колегіальне обговорення. Обговорення складних випадків із колегами допомагає отримати альтернативні точки зору, які можуть виявити приховані викривлення.
- Науковий підхід. Використання перевірених методик та об'єктивних критеріїв оцінки дозволяє уникнути впливу особистих переконань на роботу з клієнтом.
- Розвиток критичного мислення. Постійне навчання, аналіз наукових джерел і перевірка власних припущень сприяють більш раціональному прийняттю рішень.

У довгостроковій перспективі доцільним є ініціювання інституційного проєкту з розробки інтегрованої навчально-психологічної програми, до складу якої входила б адаптована версія «Ти як?», доповнена спеціалізованими блоками для роботи з професійним вигоранням, кризовими станами, роботою з травмою. Цей підхід дозволить сформувати в студентів цілісне бачення ролі емоційного ресурсу в професійному зростанні, сприятиме зниженню рівня професійних ризиків та підвищить якість психологічної допомоги у майбутньому [34, 185].

Можна стверджувати, що подальше впровадження програми «Ти як?» має ґрунтуватися на комплексному підході, що включає інституційну

підтримку, методичне забезпечення, підготовку викладачів, постійне моніторингування ефективності та розвиток міжвузівського партнерства. Такий підхід дозволить не лише підвищити якість підготовки психологів, а й сприятиме формуванню емоційно зрілої професійної спільноти, здатної ефективно реагувати на виклики сучасного суспільства.

Висновок до розділу 3.

На основі теоретичного аналізу і практичного досвіду впровадження в освітній процес вищої школи просвітницько-профілактичних програм, зокрема Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», було зроблено такі висновки:

1. Запровадження просвітницько-профілактичної програми сприяє зниженню рівня поширених когнітивних викривлень, насамперед дихотомічного мислення, емоційного резонування та катастрофізації, що вказує на ефективність застосованих психоедукаційних та когнітивно-корекційних підходів.

2. За результатами повторної діагностики після впровадження просвітницько-профілактичної програми простежується позитивна динаміка у сфері психологічної готовності до професійної діяльності, включно з такими показниками як емоційна стабільність, саморегуляція та рефлексивність. Це дозволяє визнати подібні програми як інструмент розвитку не лише ментального здоров'я, але й професійної стійкості. Результати дослідження підтвердили доцільність подальшої інтеграції просвітницько-профілактичних програм до фахових навчальних курсів, особливо в контексті потреб сучасної вищої освіти.

3. Рекомендований підхід до впровадження просвітницько-профілактичних програм ґрунтується на системному поєднанні методичної підготовки, нормативного супроводу та формування інституційної бази. Важливою умовою ефективності є емпірична перевірка ефективності програми на різних етапах, що забезпечить її адаптивність і чутливість до потреб конкретної цільової групи.

Таким чином, упровадження Всеукраїнської програми ментального здоров’я «Ти як?» та подібних їй, може розглядатися як вагомий чинник удосконалення професійної підготовки студентів-психологів, орієнтованої на розвиток емоційного інтелекту, критичного мислення та когнітивної гнучкості в умовах соціальних і професійних викликів сучасності.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне і емпіричне дослідження особливості впливу когнітивних викривлень на психологічну готовність студентів-психологів до виконання професійних функцій. Це виявилося в з'ясуванні сутності поняття «когнітивні викривлення», їх типів та психологічних наслідків, в також у визначені взаємозв'язку когнітивних викривлень із психологічною готовністю до виконання професійних функцій. Отриманні результати, дозволяють узагальнено зробити такі висновки:

1. За результатами аналізу наукової літератури щодо проблеми когнітивних викривлень в психології та їх впливу на процес прийняття рішень у професійній діяльності психолога встановлено, що когнітивні викривлення є важливим фактором, що суттєво впливає на процес прийняття рішень у професійній діяльності практичного психолога. Виявлено, що найбільш поширеними викривленнями у цій сфері є ефект підтвердження, дихотомічне мислення, персоналізація, надмірне узагальнення та розумовий фільтр. Ці когнітивні феномени спотворюють об'єктивне сприйняття ситуацій, знижують здатність до критичної оцінки інформації, що ускладнює ефективне виконання професійних функцій. Наукові вітчизняні та зарубіжні розвідки наголошують на необхідності формування рефлексивного мислення у фахівців-психологів задля подолання зазначених викривлень.

2. Визначено, що основними когнітивними викривленнями, які є характерними для студентів-психологів і формуються в процесі професійної підготовки, виступають дихотомічне мислення, катастрофізація, персоналізація, надмірна генералізація та емоційне резонування. Саме ці форми викривлень найчастіше проявляються у майбутніх фахівців як схильність до крайніх оцінок професійних ситуацій, перебільшення труднощів, приписування собі надмірної відповідальності та емоційна інтерпретація подій. Вони знижують гнучкість мислення, ускладнюють

рефлексію й адаптацію до складних умов діяльності, що, у свою чергу, може негативно впливати на формування професійної ідентичності та готовності до практичної роботи.

3. У результаті емпіричного дослідження впливу когнітивних викривлень на психологічну готовність студентів-психологів до виконання професійних функцій визначено, що найпоширенішими когнітивними викривленнями серед студентів спеціальності «Психологія» є дихотомічне мислення, катастрофізація, розумовий фільтр та гіперболізація. Викривлення виявляються у формі спрощеного сприйняття складних ситуацій, схильності до негативних інтерпретацій та емоційної нестабільності при прийнятті рішень. Їх наявність знижує здатність студентів об’єктивно аналізувати професійні ситуації, що свідчить про потребу в цілеспрямованій психоосвітній роботі ще на етапі навчання.

Аналіз впливу когнітивних викривлень на психологічну готовність до професійної діяльності засвідчив, що існує статистично значущий взаємозв’язок між високим рівнем викривлень і зниженими показниками готовності до виконання професійних функцій. Студенти з вираженими когнітивними спотвореннями продемонстрували меншу впевненість у власних навичках, вищий рівень професійної тривожності та знижену здатність до прийняття обґрунтованих рішень. Що підтверджує гіпотезу про деструктивний вплив когнітивних викривлень на адаптацію до майбутньої професійної ролі психолога.

4. Проаналізовано психологічні механізми формування когнітивних викривлень та визначено їх вплив на процес прийняття рішень майбутніми психологами. У контексті розвитку психологічної обізнаності й саморефлексії було впроваджено Всеукраїнську програму ментального здоров’я «Ти як. У межах аналізу встановлено, що когнітивні викривлення формуються під впливом особистісного досвіду, афективної регуляції та стресогенних чинників. Запровадження просвітницько-профілактичної програм в освітній процес вищої школи сприяє розвитку психологічної

обізнаності майбутніх фахівців, підвищує рівень рефлексії та знижує частоту автоматичних викривлень у мисленні студентів. Результати порівняльного аналізу до та після впровадження програми показали суттєве зменшення проявів дихотомічного мислення, катастрофізації та надмірного узагальнення, що свідчить про ефективність цієї інтервенції як інструменту формування більш реалістичного й адаптивного сприйняття професійних ситуацій.

5. З метою підвищення рівня психологічної готовності студентів-психологів до професійної діяльності, за результатами проведеної діагностики було сформульовано низку практичних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня когнітивних викривлень у студентів-психологів. Запропоновано впровадження спеціалізованих тренінгів з розвитку критичного мислення, модулів з рефлексивної практики, регулярне використання технік когнітивно-поведінкової терапії у навчальному середовищі та створення освітніх курсів, спрямованих на підвищення психологічної грамотності. Застосування таких методів дозволить покращити рівень психологічної готовності майбутніх фахівців до виконання професійних обов’язків у складних, стресогенних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Основні науково-психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського.* Серія : Психологія. Київ, 2021. Том 32 (71), № 1. С. 81–86.

2. Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції, 23–27 жовтня 2023 р. / уклад. О. Е. Жосан. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023. 140 с.

3. Бегун-Трачук Л. Дослідження професійного та емоційного вигорання у психолого-педагогічній теорії та практиці. *Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі*. 2021. № 5.

4. Беляєвська О. Вплив дихальних методик на рівень тривожності особистості. Львів : Український католицький університет, 2022. 85 с.

5. Бібліотерапія як метод психологічної корекції: список книг, кому корисна. URL : https://ac.org.ua/9521.

6. Большакова А. М. Показники соціального інтелекту як особистісні кореляти схильності до різних стилів гумору. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 3, Т. 1. С. 23–27.

7. Васильченко О. М. Ресурсне забезпечення протидії емоційному вигоранню у фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології.* Т. IX, вип. 8. С. 96.

8. Вплив музики на психіку людини: рок, поп, джаз та класика – що, коли і для чого слухати? Рок-музика як зброя масового знищення. URL : https://status-lady.ru/uk/vliyanie-muzyki-na-psihiku-cheloveka-rok-popdzhaz-i-klassika-chto-kogda-i-dlya.html.

9. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні травелоги : науковий журнал.* 2023. № 2. С. 41–50.

10. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2020. 512 с.

11. Іванцев Л., Іванцев Н. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання. *Вісник Львівського університету.* Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 79–85.

12. Карапетрова О. В. Вплив рівня розвитку соціального інтелекту на вибір стратегії реагування у конфліктних ситуаціях. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля.* Серія «Педагогіка і психологія». 2021. № 2 (22). С. 95–103.

13. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том V. 2021. Вип. 21. С. 69–88.

14. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V. Вип. 20. 2020. С. 68–81.

15. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Вип. 4. 2022. С. 78–83.

16. Короцінська Ю. А. До проблеми дослідження емоційної саморегуляції в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Том 7. Вип. 48. С. 124–135.

17. Кравчук С. Л., Ковпак Т. В. Особливості зв’язку соціального інтелекту зі схильністю до прощення. *Габітус.* 2020. № 20. С. 239–244.

18. Логвись О. Психологічні особливості саморегуляції поведінки у майбутніх педагогів у процесі професійного становлення. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 39. С. 257–269.

19. Маркова Н. В. Емоційне здоров’я особистості. Матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків, 2020. С. 188–192.

20. Матейко Н. М. Емпіричне дослідження життєстійкості військових в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2022. № 2. С. 90–94. DOI : 10.32782/psy-visnyk/2022.2.18.

21. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2019. 23 с.

22. Методи сучасної когнітивно-поведінкової терапії. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. URL : https://i-cbt.org.ua/pro-kpt/.

23. Методика навчання соціальної і здоров’язбережувальної освітньої галузі : методичні рекомендації (Частина 2) / уклад. Л. М. Фенчак. Мукачево : МДУ, 2023. 24 с.

24. Михайлишин У. Б. Теоретико-методологічні основи визначення емоційних станів у сучасній психології. Pedagogical and psychological sciences: regularities and development trends : collective monograph. Riga, Latvia. С. 170–187.

25. Мищишин М., Симканич Т. Зміна професійних ціннісних орієнтацій студентів-психологів в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. С. 71–78.

26. Москаленко В. В., Максьом К. В. Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 12. Вип. 25. С. 203–211.

27. Наґовські Е., Наґовські А. Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі / пер. з англ. С. Новікової. Харків : Книжковий клуб «КСД», 2021. 320 с.

28. Оліферчук Б. С. Особливості емоційного інтелекту у осіб юнацького віку, що були позбавлені батьківського піклування. Львів : Український католицький університет, 2020. 60 с.

29. Основні психологічні школи і напрямки. Електронний ресурс. URL : http://um.co.ua/6/6-3/6-31286.html.

30. Партико Т. Саморегуляція навчальної діяльності у студентів з різною схильністю до самоактуалізації. URL : https://socialscience.uu.edu.ua/article/877.

31. Перегуда О. В., Капустян О. А., Курилко О. Б. Статистична обробка даних : навчальний посібник. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. 103 с.

32. Поцікайло Л. О. Психологічні особливості самореалізації студентів. Київ : Національний університет «Острозька академія», 2021. 92 с.

33. Практична складова освітньої програми майбутнього фахівця в умовах воєнного стану в Україні : збірник тез / за ред. А. М. Старєвої. Вип. 2. Миколаїв : МІРЛ та МФК Університету «Україна», 2023. 469 с.

34. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 185–189. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_34.

35. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2021. Т. 32 (71), № 2. С. 157–162.

36. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання : методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб / уклад. К. О. Балакірєва. Програма розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». Київ, б. р. 45 с.

37. Саковська В. В. Психологічні особливості впливу війни на самоставлення особистості. *Development of modern science, experience and trends*. 2022. Т. 3. 377 с.

38. Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект». *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. Серія : Психологія. 2022. № 3 (56). С. 40–44.

39. Степаненко Л. В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58–63.

40. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43. С. 54–62.

41. Тривога під час війни та її наслідки. URL : https://healthua.com/article/70543-trivoga-pd-chas-vjni-ta--nasldki.

42. Тюріна В. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. Особистість, суспільство, війна : тези доповідей учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.). Харків : ХНУВС, 2022. С. 116–121.

43. Фомиця О. Л. Психоакустичний вплив на масову свідомість у соціокомунікаційній системі суспільства. URL : http://virtuni.education.zp.ua/info_cpu/sites/default/files.

44. Харченко С. В. Вплив соціального інтелекту на особливості поведінки в ситуації фрустрації та стресу курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання. *Право і безпека*. 2019. № 1 (72). С. 111–116.

45. Чиханцова О. А. Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. С. 226–233. URL : http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i12/25.pdf.

46. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Том V. Вип. 17. С. 142–150.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник когнітивних викривлень (CBQ – Cognitive Bias Questionnaire)

Автори: Д. Канеман, А. Тверскі, А. Бек, Д. Д. Бернс.

Українська адаптація і переклад: д-р психол. наук Н. В. Чепелєва, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України (2019 р.).

Мета методики: визначення наявності та рівня вираженості типових когнітивних викривлень у мисленні особистості, що впливають на сприйняття подій, емоційні реакції та поведінку.

Загальна характеристика.

CBQ є психодіагностичним інструментом, створеним для вимірювання деструктивних мисленнєвих патернів, що формуються під впливом неусвідомлених переконань. Опитувальник містить 20 життєвих ситуацій, кожна з яких супроводжується кількома варіантами суджень. Кожен варіант репрезентує певний тип когнітивного викривлення – катастрофізацію, дихотомічне мислення, персоналізацію, фільтрацію, ефект підтвердження, емоційне мислення тощо.

Інструкція респонденту: ознайомтесь із кожною ситуацією та виберіть варіант судження, який найбільше відповідає вашому звичному способу мислення або поведінки у подібних обставинах. Немає правильних чи неправильних відповідей. Важливо відповідати чесно, орієнтуючись на те, як ви зазвичай реагуєте.

Система оцінювання:

Кожна відповідь оцінюється від 0 до 2 балів:

0 – відсутність когнітивного викривлення;

1 – помірна вираженість;

2 – чітко виражене викривлення.

Сума балів за всі 20 ситуацій – це загальний показник рівня когнітивних викривлень.

Інтерпретація результатів:

- 0–15 балів – низький рівень викривлень (гнучке мислення, раціональна оцінка подій);
- 16–25 балів – помірний рівень (наявні певні деструктивні тенденції в оцінках ситуацій);
- 26 і більше – високий рівень (домінування автоматичних негативних суджень, схильність до ірраціонального аналізу подій).

Додаток Б

Шкала когнітивних викривлень (CDS – Cognitive Distortions Scale)

Автори: D. P. McCarron, J. C. Zuroff (Канада, 2007).

Мета методики: дослідження частоти та інтенсивності проявів шести базових когнітивних викривлень, що впливають на емоційну регуляцію й поведінкові реакції людини.

Опис структури: опитувальник складається з 20 тверджень, які відображають такі типи викривлень:

— Дихотомічне мислення («усе або ніщо»).

— Катастрофізація (перебільшення негативних наслідків).

— Надмірна генералізація (поширення одного випадку на всі ситуації).

— Персоналізація (приписування собі відповідальності за зовнішні події).

— Думкочитання (припущення негативного ставлення з боку інших).

— Емоційне резонування (оцінка реальності через емоційний стан).

Інструкція: ознайомтеся з кожним твердженням і позначте, як часто у вас виникає схожа думка, за шкалою від 1 до 5: 1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто, 5 – постійно.

Обробка результатів

Для кожного респондента підраховується сума балів за всі пункти та обчислюються середні значення за окремими типами викривлень.

1,0–2,0 – низький рівень викривлень;

2,1–3,5 – середній (типовий для емоційно нестійких індивідів);

3,6–5,0 – високий (виражені деструктивні патерни мислення).

Інтерпретація: переважання певного типу викривлень вказує на специфіку сприйняття та реагування на стресові або соціально значущі ситуації. Високі оцінки за катастрофізацією та персоналізацією пов’язані з тривожними і депресивними тенденціями, тоді як дихотомічне мислення знижує гнучкість адаптації та здатність до прийняття поміркованих рішень.

Тривалість тестування: 10–15 хвилин.

Додаток В

Опитувальник психологічної готовності до професійної діяльності (PPPAQ – Psychological Preparedness for Professional Activity Questionnaire)

Автори: J. M. Clausen, E. E. Ginzberg (США, 1980-ті рр.).

Мета: оцінювання психологічної готовності особистості до виконання професійних функцій та встановлення ступеня сформованості ключових компонентів професійної зрілості.

Структура методики: опитувальник містить 25 тверджень, які об’єднані у п’ять блоків:

— Мотиваційна сфера (прагнення до успіху, цінність професії);

— Емоційно-вольова стабільність;

— Професійна самоідентифікація;

— Здатність до саморегуляції;

— Рефлексивність та самоаналіз.

Інструкція для респондентів

Оцініть кожне твердження за п’ятибальною шкалою Лайкерта:

1 – повністю не згоден, 2 – скоріше не згоден, 3 – важко сказати, 4 – скоріше згоден, 5 – повністю згоден.

Відповідайте чесно, орієнтуючись на власне ставлення до професійної діяльності.

Обробка результатів

Сума балів за всі 25 тверджень утворює індекс загальної психологічної готовності.

— до 60 балів – низький рівень готовності;

— 61–90 балів – середній;

— 91 і вище – високий (стала мотивація, позитивна самооцінка, зріла саморегуляція).

Інтерпретація: результати аналізуються як у цілому, так і за окремими компонентами структури професійної готовності. Високі показники за мотиваційною та рефлексивною шкалами вказують на зрілість професійної позиції, тоді як низькі оцінки емоційно-вольового блоку можуть свідчити про ризик професійного вигорання.

Тривалість тестування: 15–20 хвилин.