

**ШИФР : благополуччя ПС20**

**«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ З РІВНЕМ  
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ»**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ.....	5
1.1. Когнітивні викривлення як соціально-психологічний феномен.....	5
1.2. Види когнітивних викривлень .....	6
1.3. Особливості психологічного благополуччя студентів.....	7
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ З РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ.....	10
2.1. Організація емпіричного дослідження, характеристика вибірки та діагностичного інструментарію .....	10
2.2. Отримані результати та кореляційний аналіз дослідження когнітивних викривлень та психологічного благополуччя студентів.....	14
ВИСНОВКИ.....	20
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	23
ДОДАТКИ.....	25
Додаток А.....	25
Додаток Б.....	28
Додаток В.....	33
АНОТАЦІЯ.....	35

## ВСТУП

Проблема психологічного благополуччя у студентському віці є актуальною, а на сучасному історичному етапі, зокрема, може бути пов'язаною зі стресом, викликаним війною та новинами, що пригнічують раціональність мислення. Когнітивні викривлення стають на заваді встановленню стабільності та стресостійкості студентів. Ігнорування проблеми когнітивних викривлень може призводити до таких наслідків як зниження рівня психологічного благополуччя, підвищення тривожності, загострення психологічних проблем та збільшення ймовірності розвитку депресії.

Розуміння та вирішення проблеми психологічного благополуччя серед студентів є надзвичайно важливим завданням для суспільства та освітніх установ. Враховуючи вплив стресу, пов'язаного зі складними сучасними реаліями, важливо розробляти і впроваджувати ефективні методи підтримки та розвитку психологічного здоров'я.

***Об'єкт дослідження*** – психологічне благополуччя студентів.

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

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

***Методи дослідження:***

- *теоретичні:* аналіз літературних джерел з питань психологічного благополуччя та когнітивних викривлень особистості студента для з'ясування стану розробленості проблеми;
- *емпіричні:* опитування для виявлення особливостей вираженості когнітивних викривлень та рівня психологічного благополуччя студентів,

- *методи статистичної обробки даних*: методи математичної обробки даних, дослідження взаємозв'язку між двома явищами за допомогою кореляційного аналізу К. Пірсона.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ**

### **1.1. Когнітивні викривлення як соціально-психологічний феномен**

Когнітивні викривлення формуються завдяки тенденції людини спрощувати своє мислення та діяти за старими «шаблонами». Вони можуть призводити до неточного розуміння ситуацій, неправильного прийняття рішень, а також до спотвореного сприйняття себе та інших. Коригування даних викривлень може бути важливим для досягнення об'єктивного та раціонального розуміння реальності.

Основним бар'єром на шляху вирішення психологічних проблем є зацикленість у мисленні. Це схильність "чіплятися" до неперевірених думок або відмовлятися розглядати альтернативи. Це відбувається через обмеження, спричинені когнітивними викривленнями. Основною характеристикою обмеженого мислення є функціональна фіксація, яка визначається як нездатність бачити інші аспекти знайомих об'єктів або об'єктів, що використовуються певним чином. Ця тенденція призводить до поведінкової ірраціональності та загострення особистісних проблем [11].

Вагомим внеском у дослідження когнітивних упереджень стала концепція раціонально-емотивної терапії, розроблена Альбертом Еллісом. Елліс почав розробляти її в 1955 році, працюючи в галузі клінічної психології в Нью-Йорку. Основною ідеєю раціонально-емотивної терапії є модель А-В-С. Сутність концепції раціонально-емотивної терапії полягає в тому, що емоційну реакцію (С) викликає не сама подія, а переконання, чи точніше когнітивні викривлення (В), які людина має щодо цієї події. Альберт Елліс вважав, що головна мета його терапії – допомогти клієнтам розпізнати і переоцінити свої ірраціональні переконання (В) і розвинути більш раціональні і конструктивні думки, що призведе до зменшення негативних емоційних реакцій і поліпшення психічного здоров'я [13].

Д. Канеман та А. Тверські започаткували основні поняття теорії автоматичного і неавтоматичного мислення, де Система 1 – це автоматичне мислення. Дана система характеризується швидкою та автоматичною обробкою інформації. А Система 2 – це неавтоматичне мислення, яке характеризується усвідомленням та обдумуванням прийняття рішень. Когнітивні викривлення і соціальні стереотипи можуть виникати через роботу Системи 1 [14].

У своїй книзі Роберт Чалдині дослідив наукові методи впливу та переконання, які можна використовувати в маркетингу, рекламі та політиці. Він визначив і описав основні когнітивні викривлення, які є ефективними при використанні технік впливу на маси. Чалдині вивчав принципи та механізми впливу, щоб краще зрозуміти, чому люди приймають ті чи інші рішення і як їх можна переконати змінити їх у певних ситуаціях [10].

## **1.2. Види когнітивних викривлень**

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

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

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

громадської думки та серйозних конфліктів, або, навпаки, до надмірних компромісів [12].

Не менш поширеним когнітивним викривленням є ілюзія компетентності, яка проявляється в навчанні та набутті навичок. Адже учні та студенти часто вважають, що достатньо зрозуміти матеріал і на цьому процес навчання закінчується. Однак для повноцінного засвоєння знань важливо, щоб вивчена інформація збереглася в пам'яті, щоб через деякий час її можна було застосувати в практичній діяльності [4].

М. О. Ткаченко зазначає, що доцільно зосередитися на одному з найглобальніших когнітивних викривлень, яке називається "сліпа пляма упереджень". Саме вона лежить в основі інших перелічених вище викривлень. Авторка наголошує, що, люди схильні до зовнішнього впливу і не можуть контролювати, де їхнє мислення стає менш раціональним, а усвідомлення цієї особливості мислення може стати одним із найкращих способів протистояти патогенним впливам [9].

Таким чином, найчастіше когнітивні викривлення направлені на переоцінку власних здібностей, що є дуже поширеним явищем серед учнів та студентів. В основі когнітивних викривлень лежить «сліпа пляма упереджень», яка виявляється в тому, не завжди помічають, де їхнє мислення стає менш раціональним.

### **1.3. Особливості психологічного благополуччя студентів**

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

Психологічне благополуччя визначається як стан, в якому людина відчуває задоволення, душевний спокій і стабільність від життя. Це стан, у якому людина здатна розвиватися, самореалізовуватися та розвивати позитивні стосунки [3].

Погляди К. Ріфф щодо даного феномену базуються на ідеях гуманістичної та екзистенціальної психології, та стверджують, що люди мають свободу волі та здатність досягати психологічного благополуччя, незважаючи на зовнішні умови. На думку К. Ріфф, психологічне благополуччя виступає як базовий суб'єктивний конструкт, що відображає визнання та оцінку власного функціонування на вершині потенціалу людських можливостей [15].

Такі фактори, як систематичне недосипання, фізична та розумова втома, накопичення академічних обов'язків, труднощі в самоорганізації, відсутність конструктивних стратегій подолання стресу та брак адекватної соціальної підтримки часто виступають чинниками підвищеного стресу в повсякденному житті, що може призвести до емоційної дезадаптації та погіршення психологічного благополуччя студентів [1].

Навички ефективного управління стресом, пошук конструктивних шляхів виходу зі складних ситуацій та використання позитивних моделей поведінки, є важливими, оскільки вони не лише впливають на успішне навчання у вищих навчальних закладах, але й є передумовою для досягнення академічних та професійних цілей [2].

Емоційне благополуччя відіграє важливу роль у психологічному стані студентів. Таким чином, тенденція до психологічного дистресу, який може мати місце в умовах воєнного часу, серед студентів підвищує актуальність проблема психологічного супроводу в навчальному процесі та вчасного пошуку різноманітних шляхів подолання проблем, що перешкоджають набуттю психологічного благополуччя в молодіжному середовищі [6].

Загалом війна має серйозний і довготривалий вплив на психологічне благополуччя молоді в Україні, спричиняючи психологічні проблеми, тривогу, втрату перспектив, соціальну деструкцію та погіршення благополуччя в цілому [7].

Таким чином, рівень психологічного благополуччя студентів залежить від ефективного подолання проблем, пов'язаних з навчальною діяльністю, політичним становищем та воєнним часом. Високий рівень психологічного



благополуччя, безумовно, сприятиме особистісному розвитку студентів та самореалізації. Щоб підтримувати психологічне благополуччя на належному рівні, необхідно розвивати навички рефлексивності, регулювати емоції та не хтувати соціальною підтримкою.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ З РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

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

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

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

*1) для дослідження когнітивних викривлень студентів* було обрано Опитувальник когнітивних помилок, CMQ. Автори: А. Фріман, Р. Девулф, Адаптація: А. Є Бобров та Є. В. Файзрахманова [16].

Даний опитувальник складається з 45 питань, відповідь на які варіюється від завжди (4 бали) до ніколи (1 бал), у кінці отримуємо 9 шкал, які показують вираженість чи невираженість кожного з 9 когнітивних упереджень: персоналізація, читання думок, впертість, моралізація, максималізм, перебільшення небезпеки, катастрофізація, вивчена безпорадність та гіпернормативність.

Персоналізація. Прояви: фіксація на критичних зауваженнях та незгоді з іншими, вразливість, недовіра та настороженість.

Читання думок. Прояви: односторонні, як правило, негативні судження про наміри, вчинки та оцінки інших людей.

Впертість. Прояви: негнучкість суджень, переважання егоцентричних захисних суджень та бездіяльності.

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

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

Перебільшення небезпеки. Прояви: самообмеження та підвищений самоконтроль з посиленнями на небезпеки, несприятливі обставини.

Катастрофізація. Прояви: загострене, негативно перебільшене реагування на проблеми, що виражається у нереалістичному очікуванні на загрозу життю, здоров'ю, добробуту, суспільному статусу.

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

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

**2) дослідження поведінкового компоненту психологічного благополуччя студентів** доцільно провести за допомогою опитувальника Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація М. М. Лепешинського) [5].

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

Шкала “Позитивні відносини з оточуючими”.

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

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

Шкала “Автономія”.

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

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

Шкала “Керування середовищем”.

Високі і нормативні значення. Почуття впевненості і компетентності в керуванні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Вміння самому вибирати і створювати умови, що задовольняють особистісні потреби і цінності.

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

Шкала “Особистісне зростання”.

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

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

Шкала “Цілі в житті”.

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

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

Шкала “Самоприйняття”.

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

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

**3) для дослідження когнітивного компоненту психологічного благополуччя студентів** було обрано методику «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3) (О. Калюк, О. Савченко) [8].

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

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

Низькі значення за цією шкалою свідчать про те, що ця людина невдоволена умовами свого життя, оцінює життя як нікчемне, а сфера її діяльності є непривабливою для неї.

Шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті». Високі значення свідчать про те, що людина відчуває невдоволення, коли не досягає бажаного, часто відчуває спустошення через кращі досягнення інших. Їй також властиві ознаки категоричного мислення, що може призводити до тривожних проявів.

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

Шкала «Задоволеність відносинами з іншими».

Високі значення свідчать про те, що людина задоволена своїм колом спілкування, має людей, з якими може розділити як проблеми, так і досягнення, а у відносинах з іншими є достатньо відвертою та щирою.

Низькі значення свідчать про те, що такій людині важко будувати довготривалі довірливі відносини з іншими і вона майже ніколи не покладається на інших. Спілкування з іншими – це скоріше вимушена обставина задля досягнення певної мети.

Загальний рівень задоволеності життям. Люди з високими значеннями отримують задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів.

Люди з низькими значеннями за шкалою загального рівня задоволеності мають високу невдоволеність своєю діяльністю, своїми досягненнями, колом спілкування, вони почувають себе некомфортно в присутності інших людей.

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

Результати дослідження за Опитувальником когнітивних помилок CMQ, показали, що 85% студентів мають високий загальний рівень вираженості когнітивних викривлень.

Таблиця 2.2.1

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

	<b>Наявне виражене когн. викрив. (%)</b>	<b>Відсутнє виражене когн. викривл. (%)</b>
Персоналізація	88%	12%
Читання думок	94%	6%
Впертість	26%	74%
Моралізація	59%	41%
Максималізм	79%	21%

Перебільшення небезпеки	82%	18%
Катастрофізація	74%	26%
Вивчена безпорадність	50%	50%
Гіпернормативність	35%	65%
Загальний рівень вираженості	85%	15%

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

За гендерним співвідношенням відмінностей не було виявлено: 14% чоловіків не мають виражених викривлень, а у 86% вони наявні. І серед жінок лише у 15% - відсутня загальна вираженість, а у 85% є виражені когнітивні викривлення.

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

За опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського), 91% студентів має середній рівень психологічного благополуччя, а лише 9% - високий.

Таблиця 2.2.2

### Результати дослідження психологічного благополуччя К. Ріфф

	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Позитивні відносини з оточуючими	0%	91%	9%
Автономія	0%	94%	6%
Керування середовищем	0%	91%	9%
Особистісне зростання	0%	50%	50%

Цілі у житті	0%	76%	24%
Самоприйняття	6%	82%	12%
Загальне психологічне благополуччя	0%	91%	9%

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

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

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

Згідно з отриманими результатами було виявлено, що у 47% студентів середній рівень загальної задоволеності життям, 44% мають низький рівень і тільки 9% одержали високі показники.

Таблиця 2.2.3

**Результати когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя за методикою О. Калюк, О. Савченко**

	<b>Низький рівень (%)</b>	<b>Середній рівень (%)</b>	<b>Високий рівень (%)</b>
Задоволеність власним життям	44%	43%	3%
Невдоволеність собою і розчарування в житті	23%	62%	15%
Задоволеність відносинами з іншими	41%	41%	18%



Загальний рівень психологічного благополуччя	44%	47%	9%
--	-----	-----	----

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

Для одержання результатів за коефіцієнтом кореляції Пірсона було проведено ранжування даних. У даному випадку  $r = -0.58501$ , існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами  $p \leq 0,01$ . Що свідчить про спадну кореляційну залежність між явищами та, відповідно, взаємозв'язок між вираженістю когнітивних викривлень і рівнем психологічного благополуччя.

Аналіз кореляцій між показниками психологічного благополуччя в поведінковому аспекті та показниками вираженості когнітивних викривлень представлений у таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

#### Кореляційний аналіз даних між шкалами

	Позитивні відносини з оточуючим	Автономія	Керування середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття
Персоналізація	-0.19848	-0.308	-0.30002	-0.28573	<b>-0.406</b>	<b>-0,52089</b>
Читання думок	-0.01755	0.0101	0.02994	0.11677	0.064	0.00719
Впертість	-0.26283	-0.235	<b>-0.44625</b>	-0.27232	-0.33	<b>-0.39674</b>
Моралізація	-0.15856	-0.178	<b>-0.54651</b>	-0.22662	<b>-0.436</b>	<b>-0,524</b>
Катастрофізація	-0.14205	<b>-0.466</b>	<b>-0.42598</b>	-0.18267	-0.119	-0.32862

Вивчена безпорадність	-0.17636	-0.2844	<b>-0.76017</b>	<b>-0.34788</b>	<b>-0.475</b>	<b>-0.74356</b>
Максималізм	0.00553	<b>-0.4494</b>	<b>-0.34494</b>	-0.19931	-0.180	-0.31218
Перебільшенн я небезпеки	-0.19469	-0.1734	<b>-0.7167</b>	<b>-0.44482</b>	<b>-0.647</b>	<b>-0.56937</b>
Гіпернормати вність	-0.16094	-0.2873	-0.30741	-0.15105	<b>-0.388</b>	-0.24022

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

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

Також виражені когнітивні викривлення вивчена безпорадність і перебільшення небезпеки пов'язані із переживанням особистісної стагнації студентів, нездатності до прогресу. Відсутність цілей у житті студентів може бути спричинена вираженими: моралізацією, вивченою безпорадністю, перебільшенням небезпеки та гіпернормативністю (критична відданість правилам). Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках, відсутність автономії пов'язані зі схильністю студентів перебільшено реагувати на проблеми та мати крайність у судженнях. Незадоволеність самим собою, бажання бути іншим – це наслідки виражених когнітивних викривлень впертості, моралізації, вивченої безпорадності та перебільшення небезпеки.

Після проведеного ранжування отриманих даних за опитувальниками КОСБ-3 і СМQ було одержано результат **-0.36914**, існує статистично значущий

кореляційний зв'язок між параметрами  $p \leq 0,05$ . Що свідчить про спадну кореляційну залежність між явищами.

Аналіз кореляцій між показниками психологічного благополуччя в когнітивному аспекті та показниками вираженості когнітивних викривлень представлений у таблиці 2.2.5.

Таблиця 2.2.5

### Кореляційний аналіз даних між шкалами

	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою та розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими
Персоналізація	-0.29596	0.20085	<b>-0.40577</b>
Читання думок	-0.08151	<b>0.50402</b>	0.08702
Впертість	-0.073	0.17082	-0.26597
Моралізація	-0.32864	<b>0.4016</b>	-0.11224
Катастрофізація	-0.00879	0.18494	0.06657
Вивчена безпорадність	<b>-0.46177</b>	0.29674	-0.13548
Максималізм	-0.01133	0.19144	0.05746
Перебільшення небезпеки	-0.31815	0.22138	-0.13486
Гіпернормативність	-0.05802	0.24805	-0.00245

Таким чином, можна стверджувати, що схильність студентів до персоналізації (фіксація на критичних зауваженнях) негативно впливає на задоволеність відносинами з оточуючими. Також читання думок і моралізація мають зв'язок з невдоволеністю студентів собою та розчаруванням у житті загалом. Вивчена безпорадність негативно впливає на задоволеність власним життям у студентів.

## ВИСНОВКИ

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

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

Основні когнітивні спотворення найчастіше пов'язані з негативним упередженням щодо думок, намірів та цінностей інших людей. Також вони спрямовуються на переоцінку своїх здібностей, яка виявляється у когнітивному викривленні під назвою ілюзія компетентності. «Сліпа пляма упереджень» лежить в основі усіх когнітивних викривлень. Люди не можуть контролювати, де саме їхнє мислення стає менш раціональним, а усвідомлення цієї проблеми може стати одним із найкращих способів протистояти патогенним впливам.

У даній роботі було виявлено, що психологічне благополуччя є гармонією між відчуттям комфорту та задоволеністю власним життям, зокрема у сфері міжособистісних стосунків. Адекватна самооцінка, приємні стосунки з оточуючими є факторами формування позитивного ставлення до світу. Сучасні тенденції призвели до того, що рівень психологічного благополуччя студента залежить від ефективного подолання проблем, пов'язаних з академічною діяльністю, політичною ситуацією та війною. Щоб підтримувати психологічне благополуччя на належному рівні, необхідно розвивати когнітивні навички, регулювати емоції і не ігнорувати роль соціальної підтримки.

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

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

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

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

Було виявлено, що високий рівень когнітивних викривлень має статистично значущий зв'язок зі схильністю до незадоволеності своїм життям або розчаруванням в житті та самоприйняттям. Варто відзначити, що отримані дані дають підстави стверджувати про негативний вплив когнітивних викривлень на інші аспекти психологічного благополуччя, такі як автономія, життєві цілі, задоволеність відносинами з іншими, задоволеність власним життям, особистісний розвиток і управління навколишнім середовищем. Перспективним напрямком подальших досліджень є дослідження форм

подолання когнітивних викривлень у тренінговій роботі, розроблення психокорекційних вправ та методик.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров, Ю. В. Проблема копінг-стратегії в ситуації неуспіху. Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. Бочарової С. П. Харків, 2019. С. 11–15.
2. Басиста, Д. І. Оптимізм як чинник психологічного здоров'я. Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2018». XX Всеукраїнська Наукова Конференція Молодих Учених, 2018. С. 304–306.
3. Волинець Н. В. Операціоналізація поняття «психологічне благополуччя працюючої особистості (працівника)». Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія, 2018. 70. Вип. 1. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn\\_2018\\_1\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_6) (дата звернення – 23.02.2024).
4. Єгорова І. В. Запам'ятовування як важливий компонент запобігання ілюзії компетентності у навчанні студентів сучасного ЗВО. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційний потенціал сучасної освіти та науки » (29 травня 2020 року). Збірник тез доповідей. За заг. ред. д. пед. н., проф. Дудки Т. Ю. Київ, 2020. С.100-104. Режим доступу: [http://lib.pnu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/9167/1/%d0%84%d0%b3%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%d0%b0%20%d0%86.%d0%92.\\_%d0%a2%d0%b5%d0%b7%d0%b8.pdf](http://lib.pnu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/9167/1/%d0%84%d0%b3%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%d0%b0%20%d0%86.%d0%92._%d0%a2%d0%b5%d0%b7%d0%b8.pdf) (дата звернення – 16.02.2024).
5. Жуковська Л. В. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. Психологічний журнал, 2011. Т. 32. №2. С. 82-93.
6. Іваненко О. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя молоді в умовах кризи: Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня магістр спеціальності 053 Психологія. Освітньої програми: Психологія. Кер. : канд. псих. н., доц. Мазоха І. С. Ізмаїл, 2024. 80 с.
7. Коструба Н., Поліщук З. Психологічне самопочуття студентів під час війни: емпіричний аналіз. Журнал «Психологічні перспективи». Вип. 40. Луцьк, 2022. С. 51–61.

8. Савченко О. В., Калюк О. О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 1(25). Київ, 2022. С. 89-101.
9. Ткаченко М. О. Критичне мислення у розрізі викликів сучасності. Наука і навчальний процес. Матеріали ХІХ звітної науково-практичної конференції (18 квітня 2019 року, Вінниця). Вінниця, 2019. С. 170-173.
10. Чалдині Р. Психологія впливу. Київ: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля». 2020 р. 400 с.
11. Яковенко О. В. Когнітивні викривлення в структурі інтелектуальної діяльності особистості. Науково-практична конференція "Особистість у просторі проблем ХХІ століття": програма і матеріали, 7 лютого 2019 р. Київ: Дірект Лайн, 2019. С. 80-83.
12. Deutsch, Morton and P.T. Coleman, eds. "Judgmental Biases in Conflict Resolution and How to Overcome Them", The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers, 2000. P. 213-235.
13. Ellis A. & Harper R. A New Guide to Rational Living. Los Angeles: Wilshire Book Company, 1975. 233 p.
14. Kahneman D., Slovic P., and Tversky A. (Eds.) Judgment Under Uncertainty: Heuristics and Biases. New York: Cambridge University Press, 1982. 544 p.
15. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. No 4. P. 719-727.
16. Yurica C. L. Inventory of cognitive distortions: Development and validation of a psychometric test for the measurement of cognitive distortions. Philadelphia College of Osteopathic Medicine; 2002. 266 p.



## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Бланк Опитувальника когнітивних помилок, СМQ

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

бланк чоловічий | жіночий

1 бал – Ніколи

2 бали – Іноді

3 бали – Часто

4 бали – Завжди

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

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

38. Озираючись на життя, я бачу більше невдач, ніж успіхів.
39. На мене тисне необхідність чинити правильно.
40. Мене гнітить необхідність зробити всі справи.
41. Мені байдужа думка оточуючих.
42. Люди дорікають мені, що я не вмію слухати.
43. Коли мене просять щось зробити, я буваю незадоволеним, йоржистим.
44. Я вважаю, що все має робитися так, як я хочу, або не робитися зовсім.
45. Я схильний відкладати дуже важливі справи і бути дуже повільним.

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

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

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

1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.
3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несу відповідальність за те, як я живу.
4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.
7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.
13. Я часто відчуваю себе самотнім(ою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.
15. Я не надто годжуся іншим людям і оточуючому суспільству.

16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
18. Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.
19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.
20. Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.
23. У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю себе заваленим(ою) своїми обов'язками.
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.
32. Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.
33. Якби я був(а) незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.
34. Якщо подумати, я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.

36. У минулому я припустився(лася) декількох помилок, але, на мій погляд, що в цілому моє життя є благополучним.
37. Я вважаю, що отримую багато що завдяки моїм друзям.
38. Людям рідко вдається переконати мене робити те, що я не хочу.
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.
50. Я впевнений(а) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(ла) справлятися з усім, що повинно бути зроблено.
52. Мені здається, що я став(ла) значно розвиненіший(а) як особа з часом.
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.

57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.
65. Іноді мені здається, що я зробив(ла) все в моєму житті, що було потрібно.
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.
69. Мої спроби знайти вид діяльності і стосунки, що задовільняли б мене, були досить успішними.
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються, «дорослішають» з роками.
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.
74. Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.

76. Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити щонебудь в своєму житті.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг(ла) у житті.
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є
79. Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.
80. Я оцінюю себе відносно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.
81. Я зміг створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.
82. Правильно кажуть, що старого пса не навчиш новим трюкам.
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя небагато чого варте.
84. У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене недоліків більше, ніж у інших.



## Додаток В

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

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

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

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

## АНОТАЦІЯ

**Актуальність роботи** зумовлена важливістю поглиблення уявлення про соціально-психологічний феномен когнітивних викривлень. Брак наукових досліджень з даної теми посприяв проведенню емпіричного та теоретичного дослідження взаємозв'язку когнітивних викривлень з рівнем психологічного благополуччя студентів.

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

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

1. Провести теоретико-методологічний аналіз проблеми когнітивних викривлень.
2. Провести теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічного благополуччя студентів.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок когнітивних викривлень та психологічного благополуччя студентів.
4. Проаналізувати отримані результати дослідження та сформулювати висновки.

### **Методики дослідження:**

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

У роботі висвітлено особливості взаємозв'язку між когнітивними викривленнями та психологічним благополуччям студентів. Проведено

теоретико-методологічний аналіз когнітивних викривлень, психологічної характеристики особистості студента та особливостей психологічного благополуччя студентів. Досліджено основні моделі подолання когнітивних викривлень. За допомогою емпіричного дослідження виявлено взаємозв'язок когнітивних викривлень з рівнем психологічного благополуччя студентів.

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