

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему: Психологічні особливості взаємозв'язку когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді

Виконала: студентка 4 курсу,
групи СН-112

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

СЛОБОДА К.С.

(прізвище та ініціали)

Керівник САВЕЛЮК Н.М.

(прізвище та ініціали)

Рецензент АВГУСТЮК М.М.

(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 09 » _____ березня 2026 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТКИ

СЛОБОДА Катерина Станіславівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні особливості взаємозв'язку когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді

керівник проєкту (роботи) доктор психологічних наук, професор САВЕЛЮК Наталія Михайлівна

затверджені наказом закладу вищої освіти від «9» березня 2026 року №69

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 01 червня 2026 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи): 78 сторінок, 53 джерела, 3 рисунка, 3 таблиці, 4 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: окреслено теоретичні засади дослідження взаємозв'язку когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді; проведено емпіричне дослідження; на основі отриманих даних розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та корекції когнітивних викривлень і тривожності для сучасної молоді.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): Рис. 2.1. Рівні прояву особистісної та ситуативної тривожності сучасної молоді (за Ч. Спілбергом, %); Рис. 2.2. Рівні прояву автоматичних думок за (С. Холлона та Ф. Кендалла, %); Рис. 2.3. Особливості прояву когнітивних спотворень у сучасної молоді (за шкалою CDS); Таблиця 2.1 Кореляційні зв'язки між ситуативною тривожністю та когнітивними викривленнями сучасної молоді; Таблиця 2.2 Кореляційні зв'язки між особистісною тривожністю та когнітивними викривленнями сучасної молоді; Таблиця 3.1

Структура психокорекційної програми з подолання когнітивних викривлень і зниження тривожності.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	САВЕЛЮК Н.М., професор	10.03.2026	13.04.2026
2	САВЕЛЮК Н.М., професор	14.04.2026	08.05.2026
3	САВЕЛЮК Н.М., професор	09.05.2026	20.05.2026
Нормок-ь	Стадник А.Г., доцент	25.05.2026	28.05.2026

7. Дата видачі завдання «25» лютого 2026 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Попереднє узгодження теми дипломного проєкту (роботи) з керівником	25.02.2026	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел за темою дипломного проєкту (роботи)	02.03.2026	
3	Затвердження теми	09.03.2026	
4	Затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	10.03.2026	
5	Складання змісту	13.03.2026	
6	Виконання першого розділу	13.04.2026	
7	Виконання другого розділу	08.05.2026	
8	Виконання третього розділу	20.05.2026	
9	Формування висновків	22.05.2026	
10	Перевірка роботи керівником	23.05.2026	
11	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	25.05.2026	
12	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	28.05.2026	
13	Попередній захист дипломного проєкту (роботи)	29.05.2026	
14	Подання роботи на кафедру	01.06.2026	
15	Одержання відгуку та рецензії	02.06.2026	
16	Захист дипломної роботи	10.06.2026	

Студентка

(підпис)

Катерина СЛОБОДА
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Наталія САВЕЛЮК
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 78 с., 53 джерела, 3 табл., 3 рис., 4 додатки.

Об'єкт дослідження – тривожність та когнітивні викривлення особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості взаємозв'язку когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення; бесіди, опитування, тестування; якісний та кількісний аналіз результатів емпіричного дослідження, середнє значення, коефіцієнт кореляції К. Пірсона для визначення взаємозв'язку когнітивних викривлень і тривожності.

Практичне значення результатів дослідження полягає в розробці психокорекційної програми та психологічних рекомендацій щодо подолання когнітивних викривлень і зниження тривожності у сучасної молоді. Результати дослідження можуть бути застосовані у роботі практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, а також фахівців закладів освіти, які здійснюють психологічний супровід здобувачів освіти.

За допомогою кореляційного аналізу виявлено тісний позитивний зв'язок між когнітивними викривленнями та тривожністю. Найтісніші зв'язки встановлено між тривожністю та такими когнітивними викривленнями, як безнадія, безпорадність, зацикленість на небезпеці та автоматичні думки.

КОГНІТИВНІ ВИКРИВЛЕННЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, СИТУАТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ, АВТОМАТИЧНІ ДУМКИ, КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ, КОГНІТИВНА РЕСТРУКТУРИЗАЦІЯ, МОЛОДЬ.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ І ТРИВОЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ .	10
1.1. Психологічний зміст поняття «когнітивне викривлення» у сучасному науковому дискурсі.....	10
1.2. Тривожність як психологічний феномен: поняття, види, механізми розвитку	17
1.3. Особливості взаємозв'язку когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді.....	22
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ І ТРИВОЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	28
2.1. Організація і методи дослідження взаємозв'язку когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді	28
2.2. Аналіз результатів дослідження когнітивних викривлень та тривожності у сучасної молоді.....	33
2.3. Взаємозв'язок когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді...	38
Висновки до розділу 2	42
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ І ТРИВОЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ .	44
3.1. Програма психокорекції з усвідомлення та подолання когнітивних викривлень і зниження рівня тривожності	44
3.2. Психологічні рекомендації щодо подолання когнітивних викривлень і зниження тривожності у сучасної молоді.....	53
Висновки до розділу 3	58
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність і доцільність дослідження. У сучасних умовах соціальної турбулентності, невизначеності та інтенсивних інформаційних потоків рівень тривожності серед молоді невпинно зростає. Молоді люди дедалі частіше стикаються з високими навчальними, професійними та соціальними вимогами, нестабільністю майбутнього, економічними труднощами та впливом воєнних подій. На цьому тлі тривожність уже не сприймається як тимчасова емоційна реакція, а стає поширеним психологічним станом, який суттєво впливає на якість життя, самореалізацію, міжособистісні взаємини та психічне здоров'я.

Сучасна психологічна наука наголошує, що одним із ключових внутрішніх чинників формування тривожності є когнітивні викривлення – систематичні помилки мислення, які спотворюють сприймання реальності, знижують здатність до раціональної оцінки ситуацій і сприяють підтриманню негативних емоційних станів. Саме ці мисленнєві патерни активно запускаються у ситуаціях стресу, невизначеності та соціального тиску, що характерні для молодіжного віку.

Проблема набуває особливої актуальності в українському контексті, де молодь проживає у реаліях війни, вимушених змін, втрат, адаптації до нових умов, що значно посилює ризики тривожних розладів. Дослідження взаємозв'язку когнітивних викривлень та тривожності дає можливість глибше зрозуміти природу тривожних переживань та створити підґрунтя для побудови ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на профілактику й корекцію когнітивних викривлень і зниження рівня тривожності.

У сучасному науковому дискурсі феномен когнітивних викривлень досліджено у працях як українських, так і закордонних дослідників, зокрема Д. Канемана, А. Тверські, Дж. Акерлофа, С. Дерев'янка, М. Алле, Д. Гріффіна, І. Беккера, Г. Саймона, Р. Шилера, Л. Мочалова, Д. Петрівна, О. Шовкова, О. Яковенко та ін.

Попри значну кількість наукових праць, присвячених тривожності й когнітивним викривленням окремо, питання їхнього взаємозв'язку в молодіжному віці все ще потребує системного аналізу. У сучасної молоді спостерігається тенденція до посиленої емоційної чутливості, самокритичності, інформаційної перевантаженості та високих очікувань від себе й суспільства. Однак недостатньо вивченим залишається те, як саме дезадаптивні переконання впливають на формування та підтримання тривожності у контексті реальних життєвих викликів молодій людині.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості взаємозв'язку когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку когнітивних викривлень і тривожності особистості.
2. Емпірично дослідити взаємозв'язок когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді.
3. Розробити психокорекційну програму та психологічні рекомендації щодо подолання когнітивних викривлень і зниження тривожності у сучасної молоді.

Об'єкт дослідження – тривожність та когнітивні викривлення особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості взаємозв'язку когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді.

Гіпотеза дослідження: припущення про те, що існує статистично значущий позитивний зв'язок між когнітивними викривленнями і тривожністю (як ситуативною, так і особистісною) у сучасної молоді.

Теоретичною основою дослідження стали ключові положення загальної, вікової, когнітивної та клінічної психології щодо природи тривожності, її генези та детермінант (Л. Абсалямова, І. Блохіна, В. Боштан, О. Галієва, М. Горенко, І. Грига, Т. Левицька, С. Шпак, А. Пасічніченко та ін.); сучасні

наукові підходи до розуміння когнітивних викривлень як систематичних помилок мислення, що впливають на емоційний стан та поведінку особистості (Д. Вестбрук, Г. Кеннерлі, Дж. Кірк, А. Бек, О. Аврамчук, О. Лупаненко, І. Манілов, Л. Мачалова, А. Новіцька, Т. Тодорова, О. Шовкова, М. Яковенко та ін.); сучасні емпіричні дослідження, що висвітлюють зв'язок когнітивних викривлень із рівнем тривожності та тривожних розладів молоді (Е. Танигор, Г. Озюрт, Й. Озтюрк, М. Маріч, Д. Гейне, Б. ван Віденфельт, П. Вестенберг, А. Буга, І. Кая, С. Джамалі, Х. Вахід та ін.).

Методи дослідження:

- 1) теоретичні – аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення;
- 2) емпіричні – бесіди, опитування, тестування; психодіагностичні: методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера; «Анкета автоматичних думок» С. Холлона та Ф. Кендалла; «Шкала когнітивних спотворень» (CDS) Дж. Брієра;
- 3) математико-статистичні – якісний та кількісний аналіз результатів емпіричного дослідження, середнє значення, коефіцієнт кореляції К. Пірсона для визначення взаємозв'язку когнітивних викривлень і тривожності.

Організація дослідження. Організація дослідження взаємозв'язку когнітивних викривлень та тривожності у сучасної молоді здійснювалася поетапно та включала три взаємопов'язані етапи. На першому етапі (листопад-грудень) було здійснено комплексний аналіз наукових джерел із проблеми когнітивних викривлень і тривожності у межах сучасного психологічного дискурсу. На другому етапі (січень-лютий) було проведено емпіричне дослідження з визначення взаємозв'язку когнітивних викривлень та тривожності у сучасної молоді. На третьому етапі (березень-квітень) було розроблено програму психокорекції з усвідомлення та подолання когнітивних викривлень і зниження рівня тривожності. Також було підготовлено практичні рекомендації щодо оптимізації психологічної підтримки молоді та сформовано загальні висновки за результатами проведеного дослідження.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося в онлайн-форматі з використанням цифрового інструменту Google Forms. У дослідженні взяли участь 42 респонденти віком від 19 до 23 років.

Практичне значення результатів дослідження полягає в розробці психокорекційної програми та психологічних рекомендацій щодо подолання когнітивних викривлень і зниження тривожності у сучасної молоді. Результати дослідження можуть бути застосовані у роботі практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, а також фахівців закладів освіти, які здійснюють психологічний супровід здобувачів освіти.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені у формі тез доповідей на щорічній науково-практичній конференції «Тиждень науки 2026» у Національному університеті «Запорізька політехніка» (м. Запоріжжя, 13-17 квітня 2026 р.). Матеріали прийняті до публікації у збірнику тез конференції.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний обсяг роботи викладено на 63 сторінках, загальний обсяг дослідження складає 78 сторінок. Дослідження містить 3 таблиці, 3 рисунки, 4 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНИХ
ВИКРИВЛЕНЬ І ТРИВОЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

1.1. Психологічний зміст поняття «когнітивне викривлення» у сучасному науковому дискурсі

Упродовж останніх десятиріч проблема когнітивних викривлень набула особливої актуальності в контексті досліджень мислення, емоційної регуляції та поведінкових реакцій людини. Зі зростанням інтересу до когнітивно-поведінкових моделей, нейропсихології та психотерапевтичних практик постає потреба глибшого розуміння того, яким чином механізми спотвореного сприймання інформації формують суб'єктивну реальність індивіда.

У сучасному науковому просторі феномен когнітивних викривлень найчастіше опиняється у центрі уваги дослідників, які працюють у галузі когнітивної психології мислення та аналізують закономірні помилки, що виникають під час сприймання, обробки та інтерпретації інформації. Значний внесок у формування теоретичних засад вивчення «ілюзій мислення» зробили роботи Д. Канемана, А. Тверські, Дж. Акерлофа, М. Алле, Д. Гріффіна, І. Беккера, Г. Саймона, Р. Шилера та інших науковців, чийі дослідження стали основою для розуміння системних спотворень у когнітивних процесах. У вітчизняній науковій традиції проблема когнітивних викривлень висвітлена недостатньо (С. Дерев'янка, Л. Мочалова, Д. Петрівна, О. Шовкова, О. Яковенко та ін.), що зумовлює обмеженість комплексних підходів і потребу в подальших дослідженнях.

Саме Д. Канеман і А. Тверські вперше запропонували термін «когнітивна ілюзія» [51], після чого в науковому дискурсі з'явилася низка суміжних понять – «когнітивне спотворення», «когнітивне викривлення», «когнітивна помилка», «когнітивне упередження» тощо [30, с. 33]. Дослідники зазначають, що природа

цих помилок є багатовимірною, хоча діяльність людського мозку загалом спрямована на раціональність та економію ресурсів, обмеженість пізнавальних можливостей у поєднанні з впливом зовнішніх чинників часто призводить до порушення логіки мислення, що і проявляється у формі когнітивних викривлень.

Когнітивні викривлення – це поняття, що походить із когнітивної психології та описує систематичні порушення у сприйманні, обробці та інтерпретації інформації. Вони виникають на основі неадаптивних переконань, закріплених у когнітивних схемах особистості, та легко простежуються під час аналізу автоматичних думок. Людина часто формує власну, суб'єктивно забарвлену картину соціальної реальності, яка визначає її ставлення до подій і впливає на поведінкові стратегії. Унаслідок цього когнітивні викривлення можуть зумовлювати хибні судження, нелогічні висновки та ірраціональні форми поведінки [34, с. 80].

Еволюційна психологія висуває припущення, що людський мозок формувався в умовах, де швидкість реагування мала вирішальне значення для виживання, часто важливіше за точність оцінки ситуації. У первісному середовищі ті, хто швидше помічав можливу небезпеку – хижака, отруйну істоту чи іншу загрозу, мали більше шансів урятуватися. Саме тому в сучасної людини могли закріпитися такі механізми, як негативне упередження та схильність до хибної тривоги, коли нешкідливі стимули автоматично інтерпретуються як потенційно небезпечні [50].

З погляду нейронауки, поява когнітивних викривлень пов'язана з особливостями взаємодії між лімбічною системою та префронтальною корою головного мозку. Лімбічна система, що відповідає за емоційні реакції, інстинкти та базові поведінкові імпульси, активується значно швидше, ніж раціональні механізми мислення, які формуються в префронтальній корі [42]. Наприклад, імпульс страху, що виникає під впливом активності мигдалеподібного тіла (амигдали), може з'явитися миттєво – ще до того, як свідомість встигає оцінити ситуацію логічно.

Засновник теорії когнітивних викривлень і один із ключових представників когнітивної терапії А. Бек, детально описав типові помилки мислення, характерні для осіб із депресією та тривожними розладами. Саме ці хибні ментальні патерни підтримують і підсилюють негативні емоційні стани, сприяючи їх закріпленню. На думку А. Бека, джерелом когнітивних викривлень є негативні когнітивні схеми – глибинні переконання про власне «Я», довкілля і майбутнє, які формуються під впливом раннього життєвого досвіду. Хоча ці схеми зазвичай не усвідомлюються, вони активуються в емоційно значущих або стресових ситуаціях і починають діяти як своєрідний психологічний «фільтр». Через цей фільтр людина сприймає події, інтерпретує власні почуття та будує взаємини з іншими, часто у спотворений, надмірно негативний спосіб [8].

У дослідженні Е. Танигора, Г. Озюрта, Й. Озтюрка, А. Туфана та А. Акаї було виявлено, що низка когнітивних викривлень проявляється значно інтенсивніше у пацієнтів із хворобою Альцгеймера. Зокрема, такі патерни, як читання думок, мислення «все або нічого», емоційне мислення, персоналізація, мінімізація позитивного та надмірне узагальнення виявилися статистично більш вираженими порівняно з контрольною групою. Окрему увагу було приділено катастрофізації, яка, на відміну від інших викривлень, не продемонструвала значущих відмінностей у групі з хворобою Альцгеймера. Дослідження також показало, що поєднання хвороби Альцгеймера з коморбідним депресивним розладом супроводжується ще вищими показниками когнітивних спотворень: інтегральні бали за шкалою CDS були суттєво вищими, ніж у пацієнтів з ізольованим перебігом хвороби. Це свідчить про те, що депресивна симптоматика, до якої належить і тривожність, здатна посилювати когнітивну дезорганізацію та впливати на характер мислення [49, с. 229–231].

Частина когнітивних викривлень спричинена природними обмеженнями людських можливостей щодо обробки значної кількості інформації, так званою обмеженою раціональністю.

Одним із найхарактерніших бар'єрів ефективного мислення є фіксація –

схильність триматися за неефективні рішення або не помічати альтернатив. Це відбувається тоді, коли людина несвідомо накладає на власне мислення надмірні обмеження. Яскравим проявом такого явища виступає функціональна фіксованість – нездатність побачити новий спосіб використання знайомих предметів чи відійти від звичних моделей дії.

Існує багато підходів до класифікації когнітивних викривлень. Одні системи поділяють їх на упередження, що впливають на поведінку та процес ухвалення рішень, інші – на упередження, пов'язані зі сприйманням, узагальненнями та стереотипами. Стереотипи виконують своєрідну «захисну» функцію мислення, допомагаючи швидко впорядковувати значний обсяг інформації та зменшувати когнітивне навантаження. Завдяки їм людина оперативніше структурує соціальне середовище, розуміє типові моделі поведінки та прогнозує дії інших [34, с. 81].

Водночас більшість стереотипів формуються на основі щоденного досвіду та поверхового сприймання, що робить їх схильними до помилковості. Вони можуть спотворювати оцінку нових фактів, заважаючи адекватно інтерпретувати ситуацію. Лише аналіз конкретних життєвих обставин дає змогу перевірити, чи є той чи інший стереотип обґрунтованим або ж хибним.

До різновидів когнітивних викривлень також належить тенденція до надмірного спрощення мислення, що проявляється у форматі «чорно-білого» сприймання. За такого поляризованого підходу людина оцінює довкілля у крайніх категоріях: «правильно – неправильно», «добре – погано», «справедливо – несправедливо», не допускаючи проміжних варіантів чи нюансів [34, с. 82].

Ще одним поширеним видом когнітивного викривлення є так званий «ефект контролю». Він полягає в ілюзії впливу на події, що фактично не залежать від волі людини. Наприклад, особа може вважати, що лотерейний квиток, обраний власноруч, має принести більше удачі, ніж той, який випадково видасть продавець. Це свідчить про схильність перебільшувати власну участь у результатах, що є бажаними або емоційно значущими.

Ще одне важливе когнітивне викривлення – «якорування». Воно полягає в тому, що при ухваленні рішень людина надмірно опирається на першу отриману інформацію – «якір» [34, с. 82]. Початкові дані стають точкою відліку, від якої надалі відштовхуються всі подальші оцінки й рішення. У результаті інша інформація сприймається вже крізь призму цього «якоря», що призводить до викривлення інтерпретації ситуації та зниження об'єктивності мислення.

Фільтрування – це когнітивне викривлення, за якого увага людини фіксується виключно на негативних аспектах ситуації, повністю ігноруючи позитивні. За таких умов індивід утрачає здатність отримувати емоційну підтримку та внутрішні ресурси для розвитку, оскільки його мислення сфокусоване лише на неприємних подіях. Подібне сприймання часто призводить до зниження настрою та може спричинити депресивні стани [47].

Катастрофізація проявляється у схильності перебільшувати можливі негативні наслідки та передбачати найгірший розвиток подій. Людина автоматично «накручує» себе, посилюючи негативні думки й надаючи їм надмірного значення. У результаті звичайні труднощі сприймаються як масштабні й загрозливі, що суттєво підвищує рівень тривоги [47].

Зосередження на негативі та нівелювання позитивних моментів – ще одна форма когнітивного викривлення. Людина з таким мисленням приписує всі успіхи випадковості чи «везінню», вважаючи, що хороше їй не належить. Натомість негативні події інтерпретуються як закономірні або «справедливі» щодо неї. Через подібні переконання особі важко ставити реалістичні цілі, підтримувати мотивацію та досягати значущих результатів у навчанні чи професійній діяльності, адже позитивні зміни не сприймаються як власне досягнення [21, с. 188].

Автори А. Новіцька та І. Тодорова зазначають, що в сучасній науці описано кілька десятків різновидів когнітивних викривлень, серед яких особливо поширеними є такі:

- ефект Барнума – схильність сприймати надто загальні, розмиті

характеристики як точний опис власної особистості. Такі універсальні формулювання здаються індивідуалізованими, хоча фактично підходять майже кожній людині. Цей механізм часто використовують астрологи, ворожбити та інші практики, що апелюють до «унікальних» характеристик клієнтів;

- ефект Пігмаліона – феномен самоздійснення передбачень, коли переконання або очікування людини щодо майбутньої події впливають на її поведінку таким чином, що ситуація справді розвивається відповідно до цих очікувань;

- NIH-синдром (скорочено від not invented here – «винайдено не нами») – тенденція недооцінювати або знецінювати результати чужої роботи, вважаючи їх менш значущими чи менш якісними порівняно з власними здобутками [22, с. 275].

Упродовж життя людина постійно стикається зі значною кількістю інформації, і мозок, прагнучи заощаджувати ресурси, виробляє певні «короткі шляхи» мислення. Саме вони стають підґрунтям когнітивних викривлень. Попри те, що ці механізми мають еволюційне коріння і колись сприяли виживанню, у сучасному світі вони призводять до ірраціональних дій та хибних висновків:

- одним із найвідоміших є ефект Даннінга-Крюгера, коли обмежене знання створює ілюзію компетентності. Людина, отримавши мінімальну інформацію, помилково вважає себе достатньо обізнаною. З поглибленням знань з'являється протилежне відчуття – усвідомлення власної необізнаності, що й відповідає сократівському «Я знаю, що нічого не знаю». Ілюзія знань небезпечна тим, що блокує критичне мислення й заважає приймати обґрунтовані рішення;

- інше поширене явище – ефект дежавю, який часто сприймають як містичний досвід. Насправді це результат короткочасного збою в роботі гіпокампу – мозкової структури, що відповідає за пошук аналогій. Наш мозок реагує на знайомі емоції, світло, звуки чи інші тригери та помилково інтерпретує їх як повторення вже пережитої події;

– вартий уваги й ефект доктора Фокса – схильність довіряти людям, які переконливо й харизматично подають інформацію, навіть якщо зміст сказаного малозмістовний або псевдонауковий. Такі лекції чи промови створюють ілюзію компетентності, особливо коли слухач має недостатньо ресурсу або мотивації перевіряти факти;

– серед соціально зумовлених викривлень особливо небезпечним є упередження виживання. Людина схильна робити висновки на підставі успішних прикладів, ігноруючи невдалі чи шкідливі випадки. Саме це пояснює віру в «чудодійні» засоби, гомеопатію та обіцянки «цілителів»: успішні історії здаються переконливими, тоді як невдалі майже ніколи не набувають розголосу;

– зорово-слухові викривлення ілюструє ефект Мак-Гурка, коли один сенсорний канал впливає на сприймання іншого. Людина «чує» те, що очікує побачити, а не те, що насправді звучить. Це демонструє силу взаємодії між різними сенсами у формуванні реальності;

– свою роль у викривленому мисленні відіграє і ефект фреймінгу – залежність рішень від того, як саме подано інформацію. Позитивне або негативне «упакування» одного й того ж факту може докорінно змінити реакцію людини. Це підтвердили класичні дослідження Д. Канемана та А. Тверські, у яких досліджувані робили різні вибори в ідентичних ситуаціях, залежно від способу формулювання варіанту;

– до соціально-поведінкових викривлень належить також ефект приєднання – тенденція підтримувати думку більшості. Потреба належати до групи та уникати соціального відторгнення глибоко закорінена в еволюції, а тому людина часто приймає чужу позицію, навіть якщо внутрішньо з нею не погоджується;

– не менш впливовим є праймінг-ефект, коли попередній стимул формує готовність до певної реакції. Слова, образи чи емоційний фон можуть спрямовувати мислення у заданому напрямі, навіть якщо людина цього не усвідомлює [20; 39; 43].

Усі ці викривлення мають спільне коріння: обмеженість когнітивних ресурсів; емоційне забарвлення рішень; соціальні й культурні впливи; прагнення мозку до швидкої та енергозберігаючої обробки даних; спрощення складної інформації до зрозумілих, але іноді хибних патернів.

Щоб зменшити навантаження та пришвидшити обробку інформації, мозок часто робить висновки, спираючись на індивідуальні життєві досвіди, усталені ментальні шаблони та попередні знання. У статті Л. Гработ і К. Кейзера з Білефельдського університету наголошується, що людський мозок схильний систематично формувати спотворене бачення реальності, унаслідок чого кожен може створювати власну суб'єктивну картину світу [40]. Дослідники підкреслюють, що когнітивні викривлення здебільшого виникають несвідомо, однак їх вплив можна зменшити, за умови достатнього рівня поінформованості та створення відповідних психологічних чи навчальних умов, що сприяють критичному переосмисленню власних мисленнєвих процесів.

Отже, поняття «когнітивне викривлення» широко використовується у науковому дискурсі для позначення систематичних помилок мислення, що впливають на оцінку подій, себе та інших людей, спричиняючи дисфункціональні емоційні стани та неадаптивну поведінку. Людина вибудовує власну картину світу, спираючись не на об'єктивні дані, а на інтерпретації, сформовані під впливом досвіду, емоцій та когнітивних механізмів. Саме тому когнітивні викривлення можуть спотворювати реальність, спричиняти помилкові рішення та ірраціональну поведінку. Усвідомлення цих механізмів відкриває можливість для критичного мислення, рефлексії та розуміння себе й світу.

1.2. Тривожність як психологічний феномен: поняття, види, механізми розвитку

Тривожність є однією з найпоширеніших характеристик особистості, що привертає особливу увагу дослідників у галузі загальної, медичної, клінічної та

вікової психології. У сучасних умовах суспільної нестабільності, зростання стресових чинників, воєнних подій і непередбачуваності майбутнього вивчення тривожності набуває особливої актуальності. Цей феномен не лише визначає емоційний стан людини, а і впливає на її поведінку, когнітивні процеси, міжособистісні взаємини та якість життя загалом.

Опрацювання наукових джерел свідчить, що поняття «тривога» та «тривожність» тісно взаємопов'язані й розглядаються як елементи єдиної емоційно-поведінкової системи. За Ч. Спілбергером, тривога – це ситуативна емоційна реакція, що виникає у відповідь на реальну чи потенційну загрозу, невизначеність або очікування небажаного розвитку подій; вона проявляється у відчутті напруження, занепокоєння й передчутті негативних наслідків [48].

Якщо такі емоційні переживання повторюються часто, вони можуть поступово перетворюватися на стійку особистісну характеристику – тривожність. У цьому сенсі тривожність трактується, як відносно стабільна схильність людини до надмірного хвилювання, схильність інтерпретувати різноманітні ситуації як такі, що загрожують «Я», що призводить до підвищеного рівня суб'єктивної тривоги [5]. Коли така спрямованість на сприймання загроз стає домінантною, тривожність набуває рис диспозиційного утворення – стійкої внутрішньої тенденції, яка визначає характер ставлення людини до довкілля та впливає на її поведінку в широкому спектрі життєвих обставин.

У психологічній науці тривожність розглядають як емоційний стан, що проявляється у формі внутрішнього напруження, занепокоєння чи відчуття невизначеної загрози, яка може мати як реальний, так і уявний характер [6]. Така реакція є природною складовою адаптаційних механізмів людини, спрямованою на підготовку організму до можливих викликів. Проте в окремих випадках тривожність виходить за межі нормативної, набуваючи надмірної інтенсивності та наполегливості, що призводить до формування психопатологічних станів.

Представники гештальтпсихології трактують тривожність як

«незавершений гештальт» – реакцію, що була зупинена або не змогла повністю реалізуватися у відповідь на реальну чи потенційну небезпеку. Такі дослідники, як М. Вертгеймер, К. Дункер, В. Келлер та К. Левін, наголошують, що тривога виникає тоді, коли досвід або ситуація не знаходять логічного завершення, створюючи внутрішню напругу.

У межах екзистенціальної традиції, яку представляють А. Камю, М. Гайдеггер та К. Ясперс, тривожність розглядають як фундаментальне переживання людського буття, що пов'язане з відчуттям власної вразливості, екзистенційної загрози та залежить від того, як особа сприймає соціальне середовище [6].

Тривожність постає не просто як переживання емоційної напруги чи невизначеності, а як складний комплекс внутрішніх станів, що охоплює очікування можливих негативних подій та суб'єктивне відчуття загрози. Т. Левицька підкреслює, що тривожність може функціонувати як складова темпераменту та особистісної організації, проявляючись і у формі тривалої індивідуальної риси, і як короткочасна емоційна реакція на певні ситуації [15]. Це явище має суттєве значення для розуміння психологічного благополуччя людини, адже воно впливає на щоденне функціонування, особливості соціальної взаємодії та загальне відчуття гармонії і життєвої задоволеності.

А. Пасічніченко трактує тривожність як відносно стабільну індивідуально-психологічну рису, яка супроводжує людину впродовж її життя – від раннього дитинства до пізньої дорослості. На думку автора, підвищений рівень тривожності здатний істотно ускладнювати життєдіяльність: порушувати емоційний баланс, заважати налагодженню міжособистісних стосунків, знижувати продуктивність діяльності та позбавляти відчуття внутрішньої рівноваги [25].

Вчений С. Шпак запропонував свій погляд на природу тривожності, інтерпретуючи її як фізіологічну реакцію організму на загрозу, що може мати як зовнішнє, так і внутрішнє походження. На його думку, страх завжди пов'язаний із конкретним джерелом небезпеки, тоді як тривожність виникає без

очевидного подразника і має глибинний, внутрішній характер. Учений пояснював цей стан через тілесні відчуття, зокрема, стискання у грудях, яке формується через «заблоковане» збудження. Він також звертався до етимологічних витоків поняття «anxiety», яке походить від латинського *augusto* – «вузькість», «стиснення», підкреслюючи, що тривожність має чітко виражений соматичний компонент [35].

Дослідниця Т. Левицька, яка працює в межах діяльнісного підходу, наголошує, що тривожність виступає важливим регулятором успішності та якості діяльності, особливо якщо вона має особистісну значущість. Дослідниця виокремлює три рівні тривожності, кожен з яких по-різному впливає на активність людини: деструктивний, недостатній і конструктивний [15]. Деструктивний рівень виникає тоді, коли тривожність переходить у надмірний стан і блокує ефективне виконання завдань. У цьому випадку вона перетворюється на психологічний бар'єр, що знижує продуктивність, ускладнює концентрацію та заважає досягненню цілей. Недостатній рівень тривожності характеризується її мінімальною вираженістю або повною відсутністю. Це може призвести як до байдужості й недостатньої зібраності, так і до неадекватної самовпевненості, що знижує якість виконання діяльності. Конструктивний рівень тривожності є оптимальним, адже саме він забезпечує корисне мобілізувальне напруження. Помірна тривожність виступає джерелом мотивації, допомагає людині виходити за межі комфорту, активізує увагу, сприяє творчості та підвищує результативність діяльності.

У психоаналітичній традиції З. Фройд запропонував одну з перших фундаментальних класифікацій тривожності, виокремивши три її базові форми. Реалістична тривожність виникає як відповідь на конкретну загрозу ззовні; невротична формується під впливом внутрішніх несвідомих конфліктів, часто неусвідомлюваних особистістю; моральна тривожність пов'язана з внутрішніми заборонами, почуттям провини та суперечностями між бажаннями та внутрішніми нормами [6].

Особливий інтерес у З. Фрейда викликала саме невротична тривожність,

оскільки вона не має об'єктивного зв'язку з реальними небезпеками. Учений описав три форми її прояву: хронічне відчуття напруження, яке супроводжує людину постійно і провокує очікування негативних подій; фобічні реакції, що проявляються у вигляді надмірного й часто ірраціонального страху перед певними об'єктами або ситуаціями (висота, темрява, спілкування тощо); істеричні страхи, які виникають у межах невротичних розладів і не мають безпосередніх причин у зовнішньому середовищі [7].

Як зазначає Ю. Алексєєва, тривожність перетворилася на одну із ключових психологічних проблем. На її думку, це явище може проявлятися у двох формах: як короткочасний емоційний стан, що активізується у конкретній ситуації (ситуативна тривожність), або як стійка індивідуальна характеристика, пов'язана з темпераментом та особистісними особливостями людини (хронічна чи стабільна тривожність) [3].

Проблема походження тривожності залишається дискусійною, адже науковці досі не дійшли єдиного висновку щодо її природи. У дослідницьких працях висувається припущення, що тривожність може мати як спадковий, так і набутий характер. Її формування зумовлюється поєднанням біологічних чинників, особливостей виховання, внутрішньоособистісних суперечностей та соціального контексту. У сучасній психології дедалі частіше розглядають тривожність як відносно стабільну особистісну рису, яка найяскравіше проявляється у періоди життєвої невизначеності та стресу.

Особистісна тривожність бере початок на ранніх етапах онтогенезу – зазвичай у проміжку між четвертим і шостим роками життя і формується в межах умовно-рефлекторних реакцій. Рівень її вираженості значною мірою залежить від індивідуально-психологічних характеристик дитини та особливостей соціального середовища, у якому вона розвивається. Важливу роль відіграють як неконтрольовані зовнішні впливи, так і цілеспрямовані педагогічні та виховні дії, які можуть посилювати або, навпаки, пом'якшувати тривожні прояви [28].

Отже, особливе значення має усвідомлення того, що тривожність

формується під впливом поєднання біологічних, соціальних та особистісних чинників. Дослідники відзначають її виникнення ще в ранньому дитинстві, коли закладаються базові умовно-рефлекторні реакції, патерни реагування та способи емоційного переживання. У зрілому віці рівень тривожності значною мірою залежить від досвіду, соціальної підтримки, соціалізації, особливостей виховання та індивідуально-психологічних характеристик. Тривожність не є однозначно негативним феноменом: за помірної інтенсивності вона виконує мобілізаційну, стимулювальну функцію, сприяє підвищенню продуктивності та розвитку особистісного потенціалу.

1.3. Особливості взаємозв'язку когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді

У сучасних соціокультурних умовах проблема зростання рівня тривожності серед молоді набуває особливої актуальності. Постійні зміни, інформаційні перевантаження, невизначеність майбутнього, воєнні події, економічна нестабільність та зростання соціального тиску створюють сприятливе середовище для формування хронічної тривожності. На цьому фоні дедалі більшої уваги потребує аналіз внутрішніх психологічних чинників, що посилюють тривожні переживання у молодих людей. Одним із ключових механізмів, що визначають емоційне реагування та формування тривожних станів, виступають когнітивні викривлення.

У більшості вікових періодизацій молодість розглядають як початковий етап дорослого життя, який пов'язаний із набуттям громадянської дієздатності, фінансової незалежності та активною участю в соціальних і суспільних процесах. Це час, коли людина приймає низку ключових життєвих рішень, визначає професійний шлях, створює сім'ю, стає батьком або матір'ю, освоює нові соціальні ролі та формує коло стійких міжособистісних зв'язків, тобто закладає основу свого подальшого життєвого шляху [23; 24].

Як онтогенетичний етап розвитку молодість вирізняється значною

хронологічною гнучкістю та розмитістю вікових меж. Це пов'язано як зі складністю процесів, що відбуваються в цей період, так і з тим, що кризи молодості мають здебільшого ненормативний характер і не піддаються однозначній часовій фіксації. За концепціями Р. Гаулда, Д. Левінсона та Д. Вейланта, цей період охоплює проміжок приблизно від 23 до 28 років і позначається становленням особистості як самостійного дорослого, здатного усвідомлювати власні права, обов'язки та соціальні функції. Саме в цей час формуються уявлення про власну життєву перспективу, професійну реалізацію, партнерські стосунки та моделі сімейного життя [52].

На переконання Дж. Біррена, рання дорослість або ж молодість – охоплює період від 17 до 25 років і виступає фазою інтенсивного формування особистості. Саме в цей час людина формує власний стиль життя, засвоює професійні ролі, визначає пріоритети та активно залучається до різноманітних форм соціальної взаємодії і громадської діяльності [36].

Згідно з оновленою класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, молодість нині розглядається значно ширше, як віковий проміжок від 18 до 44 років [53]. Такий підхід суттєво змінює традиційне розуміння цього періоду й відображає сучасні соціальні тенденції, коли професійний розвиток, процеси соціальної адаптації та особистісне самовизначення тривають до середини четвертого десятиріччя життя.

Розширення часових меж молодості пов'язане зі збільшенням періоду здобуття освіти, пізнішим створенням сім'ї, вищою мобільністю, гнучкістю професійного шляху та різноманіттю можливостей для самореалізації. Саме в цей час індивід активно формує ідентичність, вибудовує систему цінностей та визначає головні життєві орієнтири, поєднуючи прагнення до розвитку з потребою у стабільності у професійній і соціальній сферах.

Перш ніж перейти до визначення особливостей взаємозв'язку когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді важливо визначити, які саме чинники викликають тривожність у сучасної молоді, оскільки їх чітка ідентифікація дає змогу глибше зрозуміти природу тривожних переживань.

У сучасній психологічній науці тривожність молоді розглядається як багатофакторне явище, зумовлене взаємодією соціальних, психологічних та біопсихічних чинників. Дослідники (І. Блохіна, Л. Левковська, І. Стрілецька та ін.) виокремлюють низку ключових детермінант, що визначають зростання тривожності у молодіжному середовищі:

- соціокультурні чинники. Серед них особливо підкреслюються нестабільність суспільства, воєнні події, економічні кризи, невизначеність майбутнього та зростання вимог до особистісної самореалізації. Молодь перебуває в умовах постійних змін, що супроводжуються відчуттям втрати контролю над власним життям і формують хронічне напруження;

- інформаційно-комунікативні чинники. Сучасні дослідники акцентують увагу на впливі цифрового середовища: надлишок інформації, постійна присутність у соціальних мережах, порівняння себе з іншими, кібербулінг і залежність від цифрових технологій сприяють підвищенню рівня тривожності, зниженню самооцінки та формуванню відчуття неуспішності;

- особистісно-психологічні чинники. До них належать низька самооцінка, невпевненість у собі, високий рівень перфекціонізму, страх невдачі, емоційна нестійкість і недостатній рівень сформованості навичок саморегуляції. Дослідники також підкреслюють роль когнітивних викривлень (катастрофізація, узагальнення, дихотомічне мислення), які посилюють негативне сприймання ситуацій і сприяють закріпленню тривожних реакцій;

- освітньо-професійні чинники. Сюди відносять навчальне навантаження, конкуренцію, необхідність професійного самовизначення, страх перед майбутньою кар'єрою та невідповідність між очікуваннями і реальними можливостями. У студентської молоді це часто проявляється у формі академічної тривожності;

- сімейні чинники. Стиль виховання, рівень емоційної підтримки, конфлікти в родині, завищені очікування батьків або, навпаки, їхня байдужість можуть формувати базову тривожність ще в підлітковому віці та впливати на подальший психоемоційний розвиток;

– психофізіологічні чинники, зокрема особливості нервової системи, рівень стресостійкості, гормональні зміни та загальний стан здоров'я, що можуть підвищувати схильність до тривожних реакцій [4; 16; 29].

У дослідженні М. Маріча, Д. Гейне, Б. ван Віденфельта та П. Вестенберга було встановлено, що більшість когнітивних викривлень мають суттєвий зв'язок із рівнем тривожності, за винятком «вибіркової абстракції». Кореляційний аналіз показав, що чим інтенсивніше молодь використовує дисфункційні патерни мислення, тим вищим є прояв тривожних переживань. Детальніший множинний регресійний аналіз засвідчив, що серед усіх досліджуваних когнітивних помилок значущими предикторами тривожності виступають «недооцінка власної здатності долати труднощі» та «читання думок». Обидві субшкали містили нові пункти, розроблені для більш комплексного оцінювання дезадаптивного мислення, що підкреслює їхню особливу чутливість у прогнозуванні тривожних реакцій [45]. Отримані результати вказують на те, що не всі когнітивні викривлення однаково впливають на формування тривожності. Найбільшої ваги набувають ті, що пов'язані з недовірою до власних ресурсів та тенденцією приписувати іншим негативні наміри або погляди, що фактично відображає внутрішню вразливість та схильність до хронічного самознецінення.

Авторами А. Буга та І. Кая особливу увагу було приділено тому, як когнітивні викривлення, що стосуються академічної успішності, впливають на рівень тривожності молоді. З'ясовано, що дисфункційні переконання, зокрема схильність до катастрофізації результатів навчання, перебільшення наслідків помилок, мислення за принципом «усе або нічого» щодо оцінок та власних досягнень є значущими предикторами підвищеної тривожності. Досліджувані особи, котрі інтерпретують навіть незначні навчальні труднощі як особистісну невдачу або загрозу майбутньому, демонструють істотно вищі показники тривожного реагування. Саме академічно зумовлені викривлення мислення формують внутрішній фон постійного напруження, очікування негативних подій, страху помилитися та надмірної потреби у зовнішньому підтвердженні

власної компетентності [38].

Отже, когнітивні викривлення відіграють ключову роль у формуванні та підтриманні тривожності серед сучасної молоді, виступаючи важливим внутрішнім механізмом, який визначає характер емоційного реагування на життєві ситуації.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено комплексний теоретичний аналіз феноменів когнітивних викривлень та тривожності, що дозволило визначити їхню природу, механізми формування та взаємозв'язок у контексті психологічного розвитку сучасної молоді.

Встановлено, що когнітивні викривлення являють собою систематичні помилки мислення, які виникають унаслідок дії неусвідомлених когнітивних схем, емоційних чинників, соціального контексту та природних обмежень пізнавальних процесів. Викривлення мислення формують суб'єктивну картину реальності, впливають на інтерпретацію подій та можуть призводити до неадаптивної поведінки. Когнітивні викривлення мають еволюційні, нейропсихологічні та соціально-психологічні підґрунтя, а їх системність та автоматизованість роблять їх важливим чинником емоційної дезорганізації.

Тривожність розглядається як емоційний стан, особистісна риса та результат взаємодії біологічних, соціальних і когнітивних чинників. Окреслено, що в основі підвищеної тривожності лежить схильність інтерпретувати події як загрозливі, що зумовлює постійний внутрішній напружений фон. Отримані теоретичні дані демонструють, що тривожність має як адаптивні, так і дезадаптивні прояви, а її інтенсивність та форма значною мірою залежать від особистісного досвіду та способів мислення.

На основі результатів закордонних емпіричних досліджень встановлено, що такі викривлення, як катастрофізація, персоналізація, читання думок, мінімізація позитивного, недооцінка власної здатності долати труднощі та

мислення «все або нічого», є значущими предикторами розвитку тривожних реакцій. Окреме місце займають викривлення, пов'язані з академічною успішністю. Уточнено, що вплив когнітивних викривлень зростає в умовах стресу, невизначеності та соціального тиску, що особливо характерно для сучасної молоді.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНИХ
ВИКРИВЛЕНЬ І ТРИВОЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ2.1. Організація і методи дослідження взаємозв'язку когнітивних
викривлень і тривожності у сучасної молоді

Емпіричне дослідження взаємозв'язку когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді було організоване з урахуванням сучасних умов комунікації та особливостей залучення респондентів студентського віку. З метою забезпечення доступності, оперативності збору даних та збереження анонімності учасників дослідження опитування проводилося в онлайн-форматі з використанням цифрового інструменту Google Forms. Такий формат дозволив стандартизувати процедуру пред'явлення стимульного матеріалу, мінімізувати вплив дослідника на відповіді респондентів, а також автоматизувати первинну обробку результатів.

У дослідженні узяли участь 42 респонденти віком від 19 до 23 років. Вибірка сформована за принципом добровільної участі. Залучалися особи юнацького віку, котрі навчаються у закладах вищої освіти. Саме цей віковий період характеризується інтенсивним формуванням професійної ідентичності, світоглядних установок, системи цінностей, а також підвищеною чутливістю до соціальних, академічних та особистісних стресорів, що робить його релевантним для дослідження когнітивних викривлень і тривожності.

Онлайн-анкета містила структуровані блоки психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання: рівня вираженості когнітивних викривлень; показників ситуативної та особистісної тривожності.

Перед початком проходження опитування учасники отримували інформаційний супровід, у якому зазначалася мета дослідження, принцип добровільності участі, гарантія конфіденційності та анонімності відповідей, а

також право припинити участь на будь-якому його етапі. Таким чином, було дотримано етичних принципів психологічного дослідження.

Процедура збору даних тривала визначений період часу (лютий 2026 року), упродовж якого посилення на форму поширювалося через електронні засоби комунікації (соціальні мережі та студентські онлайн-спільноти). Усі респонденти проходили опитування в однакових умовах самостійного заповнення, що забезпечувало стандартизованість процедури. Середня тривалість заповнення анкети становила орієнтовно 15-25 хвилин, залежно від індивідуального темпу роботи учасників.

Після завершення збору емпіричних даних результати були експортовані в таблицю. Аналіз передбачав як базову кількісну, так і подальшу кореляційну обробку з метою виявлення взаємозв'язків між рівнем когнітивних викривлень та показниками тривожності.

Для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді було використано такі психодіагностичні методики: методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера; анкета автоматичних думок С. Холлона та Ф. Кендалла; шкала когнітивних спотворень (CDS) Дж. Брієра.

Методика визначення рівня тривожності за Ч. Спілбергером (STAI) належить до валідних і широко застосовуваних психодіагностичних інструментів у практиці психологічних досліджень (додаток А). Вона призначена для диференційованого вимірювання двох взаємопов'язаних, але концептуально різних компонентів тривожності: реактивної (ситуативної) та особистісної.

Реактивна тривожність відображає поточний емоційний стан індивіда та характеризує рівень напруження, занепокоєння і внутрішньої мобілізації в конкретній ситуації. Особистісна тривожність, натомість, розглядається як відносно стабільна індивідуально-психологічна характеристика, що визначає схильність особи сприймати широкий спектр життєвих подій як потенційно загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги.

Структурно опитувальник складається з двох окремих шкал по 20 тверджень у кожній. Перша шкала спрямована на оцінку актуального емоційного стану респондента «тут і тепер», тоді як друга – на виявлення типового, звичного для нього рівня тривожності. Відповіді фіксуються за чотирибальною системою, що відображає частоту або інтенсивність переживань. Частина пунктів має інверсне формулювання, що передбачає процедуру зворотного кодування під час підрахунку результатів.

Інтерпретація здійснюється окремо за кожною шкалою. Узагальнено прийнято вважати, що результати до 30 балів відповідають низькому рівню тривожності, показники в межах 31–44 балів свідчать про середній рівень, а значення понад 45 балів – про високий ступінь вираженості тривожних проявів. Порівняльний аналіз даних за обома шкалами дає змогу встановити характер тривожності: чи має вона переважно ситуаційно зумовлений характер, чи виступає стійкою рисою особистості [14, с. 103].

Анкета автоматичних думок (Automatic Thoughts Questionnaire, ATQ-30), розроблена С. Холлоном та Ф. Кендаллом у 1980 році, є психодіагностичним інструментом, спрямованим на виявлення та кількісну оцінку негативних автоматичних когніцій (додаток Б). Методика базується на положеннях когнітивної теорії, відповідно до якої емоційні стани людини значною мірою детермінуються змістом її спонтанних, швидкоплинних думок, що виникають у відповідь на життєві події [41].

Автоматичні думки розглядаються як миттєві когнітивні реакції, які з'являються без свідомого аналізу, часто мають узагальнений або спотворений характер і можуть істотно впливати на емоційне самопочуття. Вони можуть бути нейтральними або позитивними, однак у межах даної методики акцент зроблено саме на негативному когнітивному змісті, що асоціюється з депресивними та тривожними переживаннями.

Структурно опитувальник містить 30 тверджень, які відображають типові негативні самооцінні судження, очікування невдачі, почуття безпорадності, занижену самооцінність та інші деструктивні когнітивні установки. Респонденту

пропонується оцінити частоту виникнення кожної думки за чотирибальною шкалою: 1 – такі думки були відсутні; 2 – виникали іноді; 3 – виникають помірно часто; 4 – часто; 5 – виникають постійно. Сумарний показник може коливатися в межах від 30 до 150 балів. Вищі значення свідчать про більшу інтенсивність і частоту негативних автоматичних когніцій, що потенційно вказує на підвищений ризик емоційної дезадаптації.

Створюючи цей інструмент, автори виходили з припущення, що повторювані негативні думки є когнітивним механізмом підтримання афективних порушень. Подальші емпіричні дослідження підтвердили існування статистично значущого зв'язку між частотою автоматичних негативних думок і рівнем депресивних та тривожних симптомів.

Шкала когнітивних спотворень (Cognitive Distortions Scale, CDS) є психодіагностичним інструментом, створеним Джоном Брієром для вимірювання частоти виникнення ірраціональних негативних когніцій. Методика включає 40 тверджень і спрямована на виявлення дезадаптивних мисленнєвих патернів, які пов'язані з емоційною дезорганізацією та підвищеним рівнем психологічного дистресу (додаток В).

Респондентам пропонується оцінити, як часто упродовж останнього місяця у них виникали певні думки, що відображають тенденцію до самознецінення, звинувачення себе, відчуття безпорадності, песимістичні очікування та сприймання соціального середовища як небезпечного. Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта – від «ніколи» до «дуже часто», що дозволяє кількісно визначити інтенсивність когнітивних викривлень.

Структура CDS передбачає п'ять окремих субшкал, кожна з яких відображає специфічний тип когнітивного спотворення:

- самокритика (СК) – тенденція до заниженої самооцінки, внутрішньої критики та систематичного знецінення власних досягнень та якостей;
- самозвинувачення (СЗ) – схильність покладати відповідальність за негативні події на себе, навіть у ситуаціях, які перебувають поза межами

особистого контролю;

- безпорадність (БП) – переконання у власній неспроможності впливати на значущі життєві обставини та змінювати ситуацію;

- безнадія (БН) – песимістичне бачення майбутнього, очікування невдачі та переконання у приреченості;

- зацикленість на небезпеці (ЗН) – тенденція сприймати світ і міжособистісні взаємини як потенційно загрозливі або ворожі [37].

Кожен пункт оцінюється за п'ятиступеневою шкалою (1-5 балів), де вищі показники свідчать про більшу частоту та вираженість деструктивних когнітивних установок. Сумарні бали за окремими субшкалами та за шкалою загалом інтерпретуються як індикатор рівня когнітивної дисфункції.

Для встановлення характеру та сили взаємозв'язків між досліджуваними змінними було застосовано кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної кореляції К. Пірсона (r). Використання цього статистичного методу зумовлене необхідністю кількісного визначення ступеня зв'язку між показниками когнітивних спотворень та рівнем тривожності у сучасної молоді.

Коефіцієнт К. Пірсона дає змогу оцінити напрям (прямий або обернений) і силу лінійної залежності між двома кількісними змінними. Значення r можуть варіюватися в межах від -1 до +1, де: показники, близькі до +1, свідчать про сильний прямий зв'язок (зростання однієї змінної супроводжується зростанням іншої); значення, близькі до -1, вказують на сильний обернений зв'язок; коефіцієнти, наближені до 0, свідчать про відсутність статистично значущої лінійної залежності.

Інтерпретація сили кореляції здійснювалася з урахуванням загальноприйнятих критеріїв: $r = 0,1-0,3$ – слабкий зв'язок; $r = 0,3-0,5$ – помірний; $r \geq 0,5$ – сильний. Статистична значущість отриманих коефіцієнтів перевірялася на відповідному рівні ймовірності ($p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$), що дало змогу визначити, чи є виявлені зв'язки не випадковими, а такими, що мають емпіричне підтвердження. Застосування кореляційного аналізу дало змогу виявити, чи пов'язані між собою показники окремих видів когнітивних

спотворень (самокритика, безнадія, безпорадність тощо) з рівнем ситуативної та особистісної тривожності, а також оцінити інтенсивність цього взаємозв'язку.

Уся статистична обробка результатів емпіричного дослідження здійснювалася за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel. Після завершення онлайн-опитування дані були експортовані з Google Forms у формат електронної таблиці та структуровані відповідно до обраних психодіагностичних методик. У середовищі Excel було проведено кодування відповідей, а також розраховано сумарні бали за окремими шкалами й субшкалами. За допомогою вбудованих статистичних функцій здійснено обчислення показників описової статистики: середніх значень, а також відсоткового розподілу результатів за рівнями вираженості досліджуваних змінних. Крім того, у програмі було виконано кореляційний аналіз із застосуванням формули коефіцієнта лінійної кореляції К. Пірсона для визначення сили та напрямку взаємозв'язків між показниками когнітивних викривлень і рівнем тривожності.

Отже, організація емпіричного дослідження взаємозв'язку когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді була здійснена з урахуванням вимог наукової обґрунтованості, стандартизованості процедури та дотримання етичних принципів психологічного дослідження. Сформована методична база та організаційна структура дослідження створюють достатні передумови для подальшого аналізу отриманих результатів і об'єктивної інтерпретації взаємозв'язку когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді.

2.2. Аналіз результатів дослідження когнітивних викривлень та тривожності у сучасної молоді

Після проведення психодіагностування всі отримані дані були систематизовані та піддані ретельному аналізу. Отримані результати були опрацьовані із застосуванням кількісних та якісних методів аналізу, що дало

змогу виявити рівні вираженості когнітивних викривлень і тривожності на вибірці студентської молоді.

На рис. 2.1 представлено рівні прояву особистісної та ситуативної тривожності сучасної молоді.

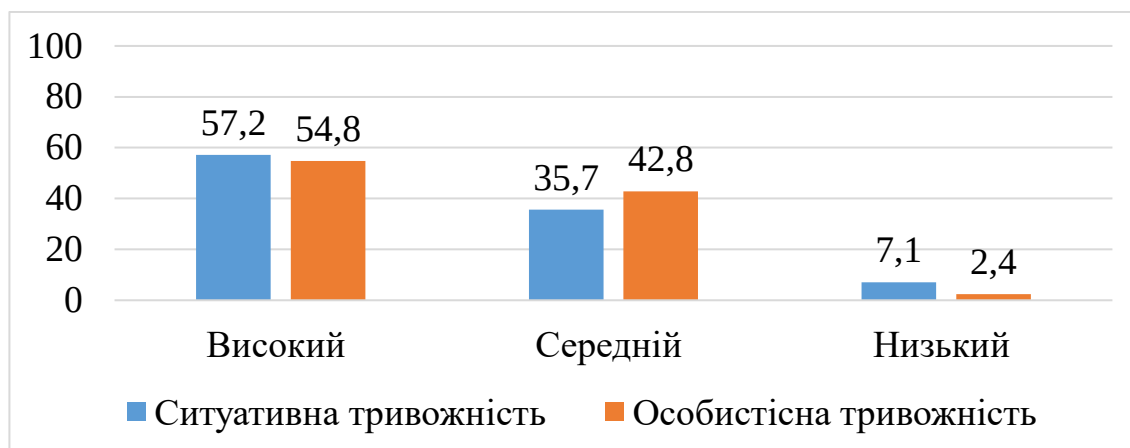


Рис. 2.1. Рівні прояву особистісної та ситуативної тривожності сучасної молоді (за Ч. Спілбергером, %)

Аналіз результатів, представлених на рис. 2.1, свідчить про домінування підвищених показників тривожності у вибірці сучасної молоді. Зокрема, високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 57,1% респондентів, що демонструє значну емоційну напруженість у відповідь на актуальні життєві обставини. Такий показник може бути зумовлений впливом соціально-економічної нестабільності, академічного навантаження, професійної невизначеності та інших стресогенних чинників, характерних для юнацького віку. Водночас високий рівень особистісної тривожності зафіксовано у 54,8% досліджених осіб, що вказує на стійку схильність значної частини молоді сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі.

Середній рівень ситуативної тривожності визначено у 35,7% досліджених осіб, а особистісної – у 42,8%, що свідчить про наявність помірної емоційної напруги, яка, за певних умов, може трансформуватися у більш виражені тривожні стани. Низькі показники тривожності зафіксовані у незначної частини вибірки: лише 7,2% мають низький рівень ситуативної тривожності, а 2,4% –

низький рівень особистісної. Такий розподіл вказує на обмежену кількість осіб із достатньо стабільним емоційним фоном та високою стресостійкістю.

Порівняльний аналіз дає змогу констатувати, що частка осіб із високою ситуативною тривожністю дещо перевищує показник високої особистісної тривожності, що може свідчити про актуалізацію тривожних реакцій під впливом конкретних обставин. Водночас майже рівнозначна частка високих показників за обома шкалами підтверджує, що для більшості досліджених осіб тривожність має не лише ситуаційний, а й особистісно зумовлений характер.

Для з'ясування особливостей когнітивного компоненту емоційного стану сучасної молоді було проаналізовано результати дослідження рівня автоматичних думок за методикою С. Холлона та Ф. Кендалла. Отримані дані дають змогу визначити частоту виникнення негативних спонтанних когніцій, які можуть виступати психологічним механізмом підтримання тривожних переживань. Розподіл показників за рівнями вираженості автоматичних думок представлено на рис. 2.2:

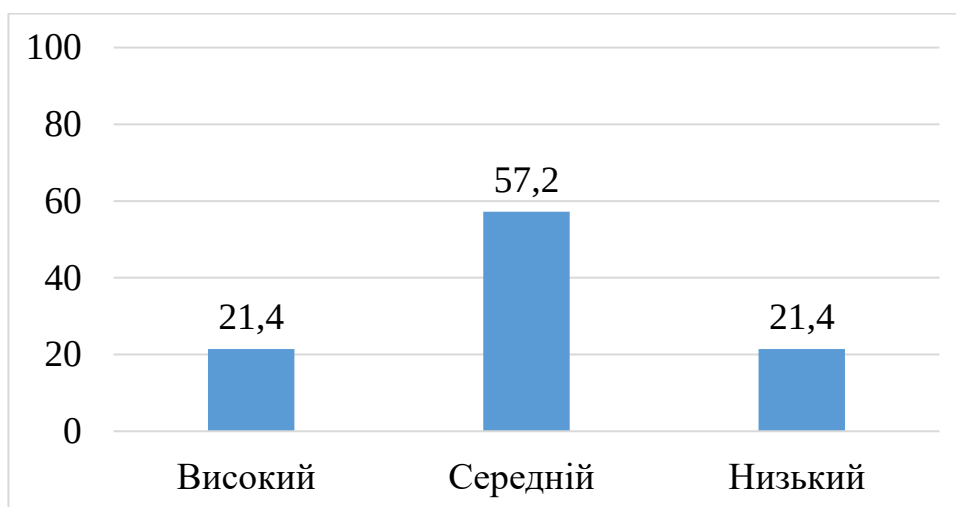


Рис. 2.2. Рівні прояву автоматичних думок за
(С. Холлона та Ф. Кендалла, %)

Аналіз результатів, представлених на рис. 2.2, свідчить про те, що у більшості дослідженої сучасної молоді автоматичні негативні думки мають помірну вираженість. Зокрема, середній рівень прояву автоматичних думок зафіксовано у 57,2% респондентів. Це вказує на те, що більше половини з них

періодично переживають негативні спонтанні когніції, пов'язані із самокритикою, сумнівами у власній компетентності, очікуванням невдач або песимістичним тлумаченням подій. Такий рівень може свідчити про наявність певних когнітивних труднощів, які за несприятливих умов здатні посилювати емоційну напругу.

Високий рівень автоматичних думок виявлено у 21,4% досліджених осіб. Це означає, що приблизно кожен п'ятий респондент характеризується частим виникненням негативних спонтанних мисленнєвих реакцій. Подібна тенденція може розглядатися як чинник ризику розвитку або підтримання тривожних і депресивних станів, оскільки повторювані негативні когніції формують стійкий песимістичний спосіб інтерпретації життєвих ситуацій. Водночас низький рівень автоматичних думок також зафіксовано у 21,4% досліджених осіб, що свідчить про відносну когнітивну стабільність та менш виражену схильність до деструктивних мисленнєвих патернів у цієї частини вибірки.

Назагал отримані результати демонструють, що автоматичні негативні думки є характерним явищем для значної частини сучасної молоді, причому майже у кожного п'ятого вони мають високий рівень інтенсивності. Така структура розподілу створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між автоматичними думками та рівнем тривожності, оскільки саме ці когнітивні процеси можуть виступати одним із механізмів формування та підтримання тривожних переживань.

З метою поглибленого аналізу структури когнітивних викривлень у сучасної молоді було проаналізовано середні значення показників за шкалою CDS.

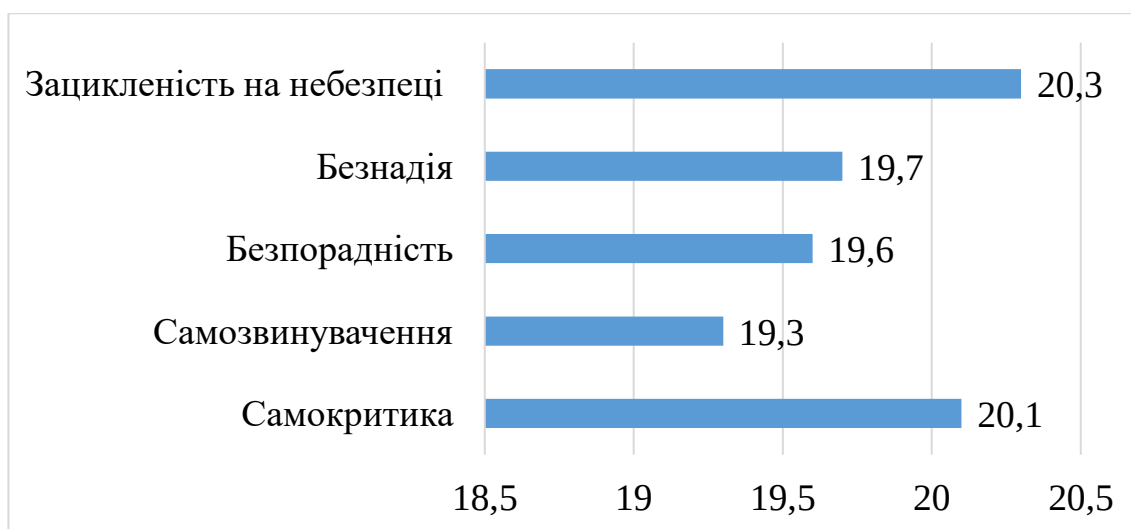


Рис. 2.3. Особливості прояву когнітивних спотворень у сучасній молоді (за шкалою CDS)

Представлені на рис. 2.3 результати відображають особливості вираженості окремих типів когнітивних спотворень, що дає змогу визначити домінуючі дезадаптивні мисленнєві тенденції у досліджуваній вибірці. Аналіз середніх показників дає змогу оцінити інтенсивність прояву кожного когнітивного викривлення у молоді.

Аналіз середніх значень показників за шкалою CDS, представлених на рис. 2.3, свідчить про відносно рівномірну вираженість різних типів когнітивних спотворень у сучасній молоді. Усі показники перебувають у близькому числовому діапазоні (від 19,3 до 20,3 балів), що вказує на системний характер дезадаптивних когнітивних тенденцій, а не на домінування лише одного окремого викривлення.

Найвищий середній показник зафіксовано за шкалою «Зацикленість на небезпеці» (20,3 балів), що може свідчити про схильність молоді сприймати соціальне середовище та міжособистісні взаємини як потенційно загрозливі. Така когнітивна установка підсилює настороженість, підвищену чутливість до негативних сигналів та очікування несприятливих подій, що створює підґрунтя для формування тривожних реакцій.

Дещо нижчий, але також високий показник продемонструвала шкала «Самокритика» (20,1 балів), що відображає тенденцію до знецінення власних

досягнень, внутрішньої жорсткої оцінки себе та заниженої самооцінки. Подібна когнітивна позиція може сприяти формуванню невпевненості, підвищеного самоконтролю та страху помилки.

Показники «Безнадії» (19,7 балів) та «Безпорадності» (19,6 балів) також мають значну вираженість. Це свідчить про наявність у частини молоді песимістичного бачення майбутнього та переконання у власній неспроможності впливати на життєві обставини. Такі когнітивні установки можуть знижувати рівень суб'єктивного контролю, підсилювати емоційне виснаження та підтримувати тривожні переживання.

Найнижче середнє значення зафіксовано за шкалою «Самозвинувачення» (19,3 балів), однак різниця з іншими показниками є мінімальною. Це свідчить про те, що тенденція покладати відповідальність за негативні події переважно на себе також є достатньо поширеною серед респондентів.

Отримані результати демонструють збалансовану структуру когнітивних спотворень, де всі досліджувані типи викривлень проявляються на близькому рівні інтенсивності. Такий профіль може свідчити про комплексний характер когнітивних дезадаптацій у сучасної молоді, що створює сприятливі умови для формування та підтримання підвищеної тривожності.

Отже, можна констатувати, що у сучасної молоді спостерігається поєднання підвищеної тривожності з вираженими когнітивними викривленнями та негативними автоматичними думками. Така когнітивно-емоційна структура створює підґрунтя для формування стійких тривожних переживань і підтверджує доцільність подальшого аналізу взаємозв'язків між зазначеними показниками.

2.3. Взаємозв'язок когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді

З метою перевірки наявності статистично значущих взаємозв'язків між когнітивними викривленнями та тривожністю було здійснено кореляційний

аналіз отриманих емпіричних даних. Вихідні індивідуальні показники психодіагностичного обстеження, представлені в додатку Г, стали основою для проведення кількісного аналізу зв'язків між досліджуваними змінними.

На основі узагальнених результатів діагностики було розраховано коефіцієнти лінійної кореляції К. Пірсона між показниками ситуативної та особистісної тривожності, рівнем автоматичних думок, а також окремими шкалами когнітивних спотворень (самокритика, самозвинувачення, безпорадність, безнадія, зацикленість на небезпеці). Проведення кореляційного аналізу дало змогу визначити напрям і силу статистичних зв'язків між когнітивними та емоційними компонентами у сучасної молоді. У табл. 2.1 представлено кореляційні зв'язки між ситуативною тривожністю та когнітивними викривленнями сучасної молоді.

Таблиця 2.1

Кореляційні зв'язки між ситуативною тривожністю та когнітивними викривленнями сучасної молоді

Когнітивні викривлення	Ситуативна тривожність	
	г	р
Автоматичні думки	0,839	$p \leq 0,01$
Самокритика	0,846	$p \leq 0,01$
Самозвинувачення	0,661	$p \leq 0,01$
Безпорадність	0,857	$p \leq 0,01$
Безнадія	0,862	$p \leq 0,01$
Зацикленість на небезпеці	0,857	$p \leq 0,01$

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність виражених прямих статистичних зв'язків між рівнем ситуативної тривожності та когнітивними викривленнями у сучасної молоді. Усі отримані коефіцієнти кореляції мають позитивне значення, що вказує на те, що зі зростанням інтенсивності когнітивних спотворень зростає і рівень ситуативної тривожності.

Найсильніший зв'язок зафіксовано між ситуативною тривожністю та показником безнадії ($r=0,862$, $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що песимістичне бачення майбутнього та очікування невдачі безпосередньо пов'язані з

підвищенням емоційної напруги в актуальних життєвих ситуаціях. Майже аналогічно високі показники отримано для безпорадності ($r=0,857$, $p\leq 0,01$) та зацикленості на небезпеці ($r=0,857$, $p\leq 0,01$), що вказує на відчуття втрати контролю та сприймання довкілля як загрозливого у формуванні ситуативної тривожності.

Сильний прямий зв'язок також виявлено між ситуативною тривожністю та самокритикою ($r=0,846$, $p\leq 0,01$), що підтверджує припущення про те, що схильність до знецінення власної особистості та надмірної внутрішньої критики взаємопов'язане з переживанням напруження в конкретних обставинах. Досить високий рівень кореляції встановлено між ситуативною тривожністю та автоматичними думками ($r=0,839$, $p\leq 0,01$), що підкреслює зв'язок повторюваних негативних когніцій як механізму підтримання емоційної нестабільності.

Найменший, хоча все ж таки сильний, показник отримано для самозвинувачення ($r=0,661$, $p\leq 0,01$). Це свідчить про те, що тенденція покладати відповідальність за негативні події на себе також пов'язана зі зростанням ситуативної тривожності, проте її вплив є менш вираженим порівняно з іншими типами когнітивних викривлень. Отримані дані демонструють високий рівень узгодженості між когнітивними дезадаптивними установками та ситуативною тривожністю. Це дозволяє зробити висновок про те, що когнітивні викривлення взаємопов'язані з тривожністю у сучасної молоді.

У табл. 2.2 представлено кореляційні зв'язки між особистісною тривожністю та когнітивними викривленнями сучасної молоді. Аналіз результатів свідчить про наявність сильних прямих і статистично значущих зв'язків між особистісною тривожністю та всіма досліджуваними когнітивними викривленнями у сучасної молоді. Отримані коефіцієнти кореляції варіюють у межах від $r=0,735$ до $r=0,853$, що вказує на високий рівень узгодженості між стійкою схильністю до тривожності та дезадаптивними мисленнєвими патернами.

Кореляційні зв'язки між особистісною тривожністю та когнітивними викривленнями сучасної молоді

Когнітивні викривлення	Особистісна тривожність	
	r	p
Автоматичні думки	0,853	$p \leq 0,01$
Самокритика	0,819	$p \leq 0,01$
Самозвинувачення	0,735	$p \leq 0,01$
Безпорадність	0,838	$p \leq 0,01$
Безнадія	0,827	$p \leq 0,01$
Зацикленість на небезпеці	0,831	$p \leq 0,01$

Найвищий коефіцієнт кореляції зафіксовано між особистісною тривожністю та автоматичними думками ($r=0,853$, $p \leq 0,01$), що підтверджує припущення про тісний зв'язок між стабільною тривожною установкою особистості та частотою виникнення негативних спонтанних когніцій. Це свідчить про те, що молоді люди з підвищеним рівнем особистісної тривожності схильні частіше інтерпретувати події крізь призму песимістичних і самознецінювальних думок.

Сильні позитивні зв'язки також виявлено між особистісною тривожністю та безпорадністю ($r=0,838$, $p \leq 0,01$), зацикленістю на небезпеці ($r=0,831$, $p \leq 0,01$), безнадією ($r=0,827$, $p \leq 0,01$) і самокритикою ($r=0,819$, $p \leq 0,01$). Це вказує на те, що стійка тривожність супроводжується переконаннями у власній неспроможності впливати на ситуацію, песимістичним баченням майбутнього, підвищеною настороженістю щодо зовнішнього середовища та схильністю до жорсткої внутрішньої оцінки себе. Найменший, хоча також високий показник кореляції виявлено між особистісною тривожністю та самозвинуваченням ($r=0,735$, $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що тенденція брати на себе відповідальність за негативні події є значущим, але дещо менш вираженим компонентом у структурі стійкої тривожності порівняно з іншими когнітивними спотвореннями.

Отримані результати підтверджують, що особистісна тривожність тісно пов'язана із системою дезадаптивних когнітивних установок. Високі значення коефіцієнтів кореляції та їх статистична значущість ($p \leq 0,01$) дають змогу зробити висновок про взаємозв'язок когнітивних викривлень та стійких тривожних тенденцій у сучасної молоді, що узгоджується з положеннями когнітивного підходу в психології.

Отже, результати проведеного кореляційного аналізу переконливо засвідчили наявність зв'язків між когнітивними викривленнями і ситуативною та особистісною тривожністю у сучасної молоді. Встановлено, що всі досліджувані типи когнітивних спотворень мають сильні позитивні кореляції з показниками тривожності. Найтісніші зв'язки виявлено між тривожністю та такими когнітивними викривленнями, як безнадія, безпорадність, зацикленість на небезпеці та автоматичні думки, що свідчить про песимістичні очікування, сприймання світу як загрозливого та повторюваних негативних когніцій у формуванні емоційної напруги.

Висновки до розділу 2

У межах другого розділу було здійснено комплексне емпіричне дослідження взаємозв'язку когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді, що дозволило отримати цілісну характеристику когнітивно-емоційної структури досліджуваної вибірки та емпірично перевірити висунуті припущення.

Аналіз результатів продемонстрував, що у більшості сучасної молоді домінують підвищені рівні як ситуативної (57,1%), так і особистісної (54,8%) тривожності, що свідчить про високу емоційну напруженість і стійку схильність до тривожного реагування. Водночас значна частина респондентів продемонструвала середній рівень автоматичних думок (57,2%) та достатньо виражені когнітивні спотворення за всіма шкалами CDS, що вказує на поширеність дезадаптивних мисленнєвих патернів у юнацькому віці.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність сильних статистично значущих прямих зв'язків ($p \leq 0,01$) між когнітивними викривленнями та обома формами тривожності. Найтісніші взаємозв'язки встановлено між тривожністю та безнадією, безпорадністю, зацикленістю на небезпеці та автоматичними думками, що свідчить про песимістичні очікування, відчуття втрати контролю та сприймання світу як загрозового у формуванні тривожних переживань. Отже, когнітивні викривлення взаємозв'язані із тривожністю у сучасної молоді.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ КОГНІТИВНИХ
ВИКРИВЛЕНЬ І ТРИВОЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ3.1. Програма психокорекції з усвідомлення та подолання когнітивних
викривлень і зниження рівня тривожності

У сучасних умовах зростання рівня тривожності серед молоді особливої актуальності набуває розробка ефективних психокорекційних програм, спрямованих на усвідомлення та подолання когнітивних викривлень як ключового внутрішнього механізму підтримання емоційної напруги. Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили наявність сильного взаємозв'язку між дезадаптивними когнітивними установками та рівнем як ситуативної, так і особистісної тривожності, що обґрунтовує доцільність впровадження цілеспрямованих психологічних інтервенцій. У зв'язку з цим виникає потреба у розробці комплексної психокорекційної програми, яка б поєднувала елементи когнітивно-поведінкового підходу, сприяла розвитку навичок рефлексії, критичного мислення та емоційної саморегуляції, а також забезпечувала зниження рівня тривожності через трансформацію дезадаптивних мисленнєвих патернів.

Метою психокорекційної програми є зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності у сучасної молоді шляхом усвідомлення, виявлення та корекції когнітивних викривлень, формування адаптивних мисленнєвих стратегій, розвитку навичок емоційної саморегуляції та підвищення психологічної стійкості.

Завдання психокорекційної програми з усвідомлення та подолання когнітивних викривлень і зниження рівня тривожності:

- ознайомити учасників із сутністю когнітивних викривлень, їх видами та впливом на емоційний стан;

- сформувати розуміння механізмів виникнення тривожності та її зв'язку з мисленням;
- сприяти усвідомленню власних когнітивних викривлень та автоматичних думок;
- розвивати здатність до самоспостереження та рефлексії емоційних станів;
- вчити виявляти та аналізувати дезадаптивні переконання;
- формувати навички їх раціональної переоцінки та заміни на конструктивні когніції;
- розвивати навички управління емоціями та зниження рівня тривожності;
- опанувати техніки релаксації, дихальні вправи та методи саморегуляції;
- сприяти розвитку стресостійкості та психологічної резильєнтності.

Психокорекційна програма з усвідомлення та подолання когнітивних викривлень і зниження рівня тривожності розрахована на 10 занять, які проводяться 2 рази на тиждень. Загальна тривалість реалізації програми становить 6 тижнів, що забезпечує поступове засвоєння учасниками нових знань, формування практичних навичок та їх закріплення у поведінці.

Тривалість одного заняття становить 60-90 хвилин, що є оптимальним для поєднання психоосвітнього компоненту, практичних вправ, групового обговорення та рефлексії. Кожне заняття має чітку структуру та включає вступну частину (актуалізація попереднього досвіду), основну частину (виконання вправ та опрацювання теми) і підсумкову частину (рефлексія, підбиття підсумків, домашні завдання). Такий часовий формат дає змогу забезпечити системність психокорекційного впливу, поступове формування навичок когнітивної перебудови та емоційної саморегуляції, а також сприяє стійким позитивним змінам.

Реалізація психокорекційної програми з усвідомлення та подолання когнітивних викривлень і зниження рівня тривожності у сучасної молоді ґрунтується на комплексному поєднанні методів і технік, що забезпечують

вплив на когнітивний, емоційний та поведінковий рівні функціонування особистості. Основу програми становлять положення когнітивно-поведінкового підходу, відповідно до якого емоційні стани людини значною мірою зумовлюються змістом її мислення, зокрема автоматичних думок і глибинних переконань.

Важливим компонентом реалізації програми є психоосвітній метод, який спрямований на формування в учасників розуміння сутності когнітивних викривлень, їх видів і механізмів впливу на емоційний стан. У процесі занять застосовуються міні-лекції, пояснення, аналіз життєвих прикладів та візуалізація моделі «думки – емоції – поведінка», що дозволяє учасникам усвідомити причинно-наслідкові зв'язки між мисленням і переживаннями. Це створює основу для подальшої роботи із власними когнітивними процесами.

Ключове місце у програмі займають когнітивні методи, спрямовані на виявлення, аналіз і трансформацію дезадаптивних мисленнєвих патернів. Зокрема, використовується техніка ведення щоденника думок, яка дозволяє фіксувати ситуації, автоматичні думки, емоційні реакції та альтернативні інтерпретації подій. Значна увага приділяється когнітивній реструктуризації, яка передбачає виявлення ірраціональних переконань, їх критичний аналіз та заміну на більш реалістичні й адаптивні. У цьому процесі застосовуються прийоми сократичного діалогу, що допомагають учасникам самостійно ставити запитання до власних думок і перевіряти їх на логічність та обґрунтованість. Також використовуються техніки декатастрофізації, спрямовані на зниження схильності перебільшувати негативні наслідки та реатрибуції, що дозволяє переглянути звичку до самозвинувачення і більш об'єктивно оцінювати причини подій.

Емоційно-регулятивний компонент програми спрямований на зниження рівня тривожності та розвиток навичок управління емоційними станами. З цією метою застосовуються дихальні техніки, зокрема діафрагмальне дихання, які сприяють зменшенню фізіологічного напруження. Ефективною є прогресивна м'язова релаксація, що дозволяє знизити рівень тілесної напруги через

почергове напруження і розслаблення м'язів. Також використовуються елементи майндфулнес, спрямовані на розвиток усвідомленості, здатності фокусувати увагу на теперішньому моменті та сприймати власні думки без надмірної емоційної залученості. Візуалізаційні техніки, зокрема уявлення «безпечного місця», сприяють формуванню внутрішнього відчуття стабільності та психологічного комфорту.

Поведінкові методи реалізації програми орієнтовані на зміну неадаптивних моделей поведінки, що підтримують тривожність. Застосування поведінкових експериментів дозволяє учасникам перевіряти власні переконання у реальних або змодельованих ситуаціях, що сприяє їх корекції. Використання елементів експозиції допомагає поступово знижувати рівень страху шляхом контрольованого зіткнення із тривожними ситуаціями. Крім того, формується репертуар альтернативних поведінкових стратегій, які забезпечують конструктивну реакцію на стресові обставини.

Важливе місце у програмі посідають рефлексивно-розвиткові методи, спрямовані на формування здатності до самостереження та усвідомлення власних переживань. Учасники залучаються до виконання рефлексивних вправ, групових обговорень, що сприяють усвідомленню індивідуального досвіду та нормалізації емоційних станів. Розвиток навичок емоційного самовираження, зокрема через використання «Я-повідомлень», дає змогу підвищити рівень психологічної компетентності та міжособистісної взаємодії.

Ресурсно-орієнтовані техніки спрямовані на підвищення психологічної стійкості та активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Зокрема, використовуються вправи, спрямовані на виявлення особистісних ресурсів, ведення щоденника позитивних подій, що допомагає змістити фокус уваги з негативних аспектів на позитивні. Формування позитивних когнітивних установок і підтримка адекватної самооцінки сприяють розвитку впевненості у власних можливостях.

Використання комплексу взаємопов'язаних методів і технік забезпечує системний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Це

створює сприятливі умови для усвідомлення і подолання когнітивних викривлень, зниження рівня тривожності та формування адаптивних стратегій мислення і поведінки у сучасної молоді.

З метою систематизації змісту психокорекційної роботи та забезпечення поетапного формування в учасників навичок було розроблено структуру психокорекційної програми. Вона побудована відповідно до логіки когнітивно-поведінкового підходу та передбачає послідовний перехід від психоосвітнього етапу до усвідомлення власних когнітивних викривлень, їх корекції та закріплення адаптивних способів реагування. Кожне заняття має чітко визначену тему, мету та комплекс методів і вправ, що забезпечують цілісний вплив на рівень тривожності та когнітивні викривлення сучасної молоді. Структуру програми подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Структура психокорекційної програми з подолання когнітивних викривлень і зниження тривожності

№	Тема заняття	Мета заняття	Методи та вправи
1	Знайомство. Вступ до програми	Формування довірливої атмосфери, ознайомлення з метою програми	Вправа «Коло знайомств»; «Очікування та побоювання»; правила групи; рефлексія «Мій стан зараз»
2	Поняття тривожності	Усвідомлення природи тривожності	Міні-лекція, вправа «Моя тривога» (опис ситуацій); «Сигнали тіла»; обговорення тригерів тривоги
3	Когнітивні викривлення	Ознайомлення з видами когнітивних викривлень	Вправа «Впізнай викривлення» (аналіз прикладів); «Мисленнєві пастки»; групове обговорення
4	Автоматичні думки	Усвідомлення автоматичних думок	Вправа «Щоденник думок»; «Стоп-думка»; аналіз ситуації «подія-думка-емоція»
5	Аналіз мислення	Формування навичок когнітивного аналізу	Вправа «Суд над думкою»; «Докази за і проти»; сократичний діалог
6	Катастрофізація	Зниження перебільшення	Вправа «Що найгірше може статись?»; «Реалістичний

		негативу	прогноз»; декатастрофізація
7	Емоційна саморегуляція	Зниження емоційної напруги	Дихальна вправа «4-7-8»; релаксація Джекобсона; вправа «Безпечне місце»
8	Поведінкові стратегії	Формування адаптивної поведінки	Рольова гра «Складна ситуація»; поведінковий експеримент; «Альтернативна дія»
9	Ресурси особистості	Підвищення самооцінки та стійкості	Вправа «Мої ресурси»; «Список досягнень»; «Щоденник позитивних подій»
10	Підсумок	Закріплення результатів	Вправа «Мій прогрес»; «Лист собі в майбутнє»; підсумкова рефлексія

Ведення щоденника позитивних подій є ефективною ресурсно-орієнтованою психокорекційною технікою, спрямованою на зміну когнітивного фокусу особистості з негативних аспектів досвіду на позитивні. Дана техніка ґрунтується на положеннях когнітивно-поведінкового підходу та позитивної психології і передбачає систематичне усвідомлення та фіксацію приємних, значущих або ресурсних подій у щоденному житті. Її застосування особливо доцільне у роботі з особами, схильними до тривожності, оскільки дає змогу послабити вплив таких когнітивних викривлень, як фільтрація негативу, катастрофізація та знецінення позитивного досвіду.

Сутність техніки полягає у щоденному записі позитивних подій, які відбулися протягом дня. Учасникам пропонується фіксувати від трьох до п'яти таких подій, незалежно від їх масштабу чи значущості. Це можуть бути як вагомі досягнення, так і незначні приємні моменти, наприклад, вдала відповідь на занятті, підтримка з боку іншої людини, приємна розмова або навіть відчуття спокою. Важливим є не лише перелік подій, а і їх усвідомлене осмислення через аналіз власних емоцій, ролі у виникненні цієї події та її значення для особистості.

Записи доцільно здійснювати за певною структурою: короткий опис події, визначення емоцій, які вона викликала, усвідомлення власного внеску в її

виникнення та оцінка її значущості. Такий підхід сприяє формуванню більш усвідомленого ставлення до власного досвіду, дає змогу помічати власні ресурси та досягнення, а також знижує схильність до самознецінення. Регулярне виконання цієї техніки, бажано у вечірній час, протягом кількох тижнів сприяє поступовій зміні когнітивних установок і формуванню збалансованого мислення.

У процесі реалізації програми важливим є також рефлексивний компонент, який передбачає обговорення отриманого досвіду в групі. Учасники можуть ділитися труднощами, що виникають під час виконання завдання, аналізувати зміни у власному сприйманні подій та відзначати позитивні зрушення в емоційному стані. Це сприяє нормалізації переживань і підсилює ефективність техніки.

Психологічний механізм дії щоденника позитивних подій полягає у поступовому переналаштуванні уваги та мислення, що дає змогу зменшити домінування негативних когнітивних схем і посилити сприймання позитивного досвіду. В результаті формується реалістична картина світу, знижується рівень тривожності, підвищується емоційна стійкість і впевненість у власних можливостях.

Ефективність психокорекційної програми з усвідомлення та подолання когнітивних викривлень і зниження рівня тривожності значною мірою залежить від дотримання низки науково обґрунтованих психологічних принципів, які визначають організацію, зміст і процес взаємодії з учасниками. Насамперед важливим є принцип науковості та обґрунтованості, який передбачає використання перевірених методів і технік, що мають емпіричне підтвердження ефективності. Програма повинна базуватися на положеннях когнітивно-поведінкової терапії, сучасних уявленнях про природу тривожності та механізмах когнітивних викривлень. Це забезпечує не лише теоретичну цілісність програми, а і її практичну результативність.

Другим важливим є принцип системності та послідовності, який полягає у логічній побудові програми – від психоосвіти до формування практичних

навичок та їх закріплення. Кожне заняття має спиратися на попередній досвід учасників і поступово ускладнювати зміст, забезпечуючи поетапне формування нових когнітивних і поведінкових стратегій. Не менш значущим є принцип індивідуалізації, який передбачає врахування індивідуально-психологічних особливостей учасників, їхнього рівня тривожності, життєвого досвіду, мотивації та готовності до змін. Попри груповий формат роботи, важливо забезпечити можливість індивідуального самовираження, рефлексії та адаптації технік до потреб кожного учасника.

Важливу роль відіграє принцип добровільності та активної участі, відповідно до якого участь у програмі має бути усвідомленим вибором учасника. Ефективність психокорекційного впливу значно зростає за умови внутрішньої мотивації, залученості та готовності до саморозвитку. Учасники мають бути активними суб'єктами процесу, а не пасивними спостерігачами.

Обов'язковим є принцип конфіденційності та психологічної безпеки, що передбачає створення довірливої атмосфери, в якій учасники можуть відкрито висловлювати свої думки та переживання без страху осуду чи розголошення інформації. Це сприяє глибшому саморозкриттю та підвищує ефективність роботи. Важливим є також принцип рефлексивності, який передбачає постійне усвідомлення учасниками власних думок, емоцій та поведінкових реакцій. Через рефлексію формується здатність аналізувати внутрішні процеси, виявляти когнітивні викривлення та свідомо змінювати їх.

Необхідно дотримуватися принципу практичної спрямованості, який полягає у поєднанні теоретичного матеріалу із практичними вправами та їх застосуванням у реальному житті. Учасники мають не лише отримувати знання, а і відпрацьовувати навички когнітивної перебудови у життєвих ситуаціях. Окремо доцільно виокремити принцип поступовості та доступності, який передбачає подання матеріалу відповідно до рівня підготовленості учасників, уникнення перевантаження складною інформацією та забезпечення зрозумілості завдань. Це сприяє кращому засвоєнню матеріалу та формуванню стійких навичок.

Важливим є також принцип зворотного зв'язку, який забезпечує можливість оцінки ефективності виконаних вправ, обговорення результатів і корекції подальшої роботи. Регулярний зворотний зв'язок дає змогу учасникам усвідомлювати власний прогрес і підтримує їх мотивацію. Значущим є принцип ресурсності та підтримки, який орієнтований на виявлення і розвиток внутрішніх ресурсів особистості, підвищення самооцінки та формування відчуття власної ефективності. Дотримання зазначених принципів забезпечує цілісність, ефективність і психологічну безпечність психокорекційної програми, сприяючи глибоким і стійким позитивним змінам у когнітивній та емоційній сферах сучасної молоді.

Очікувані результати реалізації психокорекційної програми:

- зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності;
- зменшення емоційної напруги, тривожних переживань і внутрішнього дискомфорту;
- зниження інтенсивності когнітивних викривлень і негативних автоматичних думок;
- формування навичок виявлення та аналізу дезадаптивних переконань;
- розвиток здатності до когнітивної реструктуризації (заміни негативних думок на конструктивні);
- опанування технік релаксації та управління емоціями;
- формування адаптивних поведінкових стратегій у стресових ситуаціях;
- зменшення уникаючої поведінки та підвищення впевненості у власних діях;
- покращення загального психологічного благополуччя.

Отже, розроблено та обґрунтовано психокорекційну програму, спрямовану на усвідомлення і подолання когнітивних викривлень та зниження рівня тривожності у сучасної молоді. Її структура відповідає логіці когнітивно-поведінкового підходу та передбачає поетапне формування у учасників навичок аналізу власного мислення, емоційної саморегуляції та адаптивної поведінки. Програма має чітко визначену мету, завдання, тривалість і змістове наповнення,

що забезпечує її системність і цілісність. Запропонований комплекс методів і технік, який включає психоосвітні, когнітивні, емоційно-регулятивні, поведінкові та ресурсно-орієнтовані компоненти, створює умови для комплексного впливу на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Використання таких інструментів як щоденник думок, когнітивна реструктуризація, техніки релаксації, поведінкові експерименти та ведення щоденника позитивних подій, сприяє усвідомленню та трансформації дезадаптивних мисленнєвих патернів. Дотримання визначених принципів реалізації програми (науковості, системності, індивідуалізації, добровільності, конфіденційності, рефлексивності та практичної спрямованості) забезпечує її ефективність, психологічну безпечність та можливість досягнення стійких позитивних змін.

3.2. Психологічні рекомендації щодо подолання когнітивних викривлень і зниження тривожності у сучасної молоді

У сучасних умовах зростання психоемоційного навантаження на молодь особливого значення набуває розробка практичних рекомендацій, спрямованих на подолання когнітивних викривлень і зниження рівня тривожності. Отримані результати емпіричного дослідження підтвердили наявність сильного взаємозв'язку між дезадаптивними мисленнєвими патернами та тривожними переживаннями, що обумовлює необхідність формування у молоді ефективних навичок саморегуляції, критичного мислення та емоційної стабільності.

Однією із ключових рекомендацій є розвиток усвідомлення власних когнітивних процесів, оскільки саме неусвідомлені автоматичні думки виступають базовим механізмом формування та підтримання тривожності. Молоді люди часто не помічають, що їх емоційні реакції зумовлені не стільки самими подіями, скільки їх суб'єктивною інтерпретацією. У стресових або значущих ситуаціях активізуються швидкі, спонтанні когніції, які мають

тенденцію до спотворення реальності (наприклад, катастрофізація, узагальнення, персоналізація), що підсилює емоційне напруження.

З огляду на це, важливим є формування у молоді навички «зупинки» та усвідомлення власного мислення. Для цього доцільно регулярно застосовувати техніку ведення щоденника думок, яка дозволяє структурувати внутрішній досвід і робити автоматичні когніції більш усвідомленими. У межах цієї техніки учасникам пропонується фіксувати конкретну ситуацію, яка викликала емоційну реакцію, визначати автоматичну думку, що виникла у цей момент, описувати відповідні емоції та їх інтенсивність, а також аналізувати поведінкову реакцію. Такий підхід дозволяє виявити закономірності у мисленні та зрозуміти, як саме формуються тривожні переживання.

Важливим аспектом є також навчання диференціювати факти та інтерпретації. Молоді люди часто сприймають власні думки як об'єктивну реальність, не усвідомлюючи їх суб'єктивного характеру. Робота зі щоденником допомагає відокремити реальні події від їх когнітивного тлумачення, що створює передумови для критичного та гнучкого мислення. У процесі регулярного виконання цієї техніки формується здатність «спостерігати за власними думками», а не повністю ототожнюватися з ними.

Крім того, ведення щоденника думок сприяє розвитку рефлексивних навичок і підвищенню рівня метакогнітивної обізнаності. Учасники поступово навчаються розпізнавати типові когнітивні викривлення, відстежувати повторювані негативні патерни та усвідомлювати їх вплив на емоційний стан. Це дозволяє не лише зменшити інтенсивність тривожних реакцій, а й запобігати їх виникненню у майбутньому.

Важливим напрямом є формування навичок когнітивної реструктуризації, які дозволяють змінити неадаптивні способи мислення та знизити інтенсивність тривожних переживань. Сутність цього процесу полягає у свідомому переосмисленні автоматичних думок і глибинних переконань, що спотворюють сприймання реальності та формують негативний емоційний фон. Молоді люди

повинні навчитися не лише помічати такі думки, а й активно працювати з ними, піддаючи їх критичному аналізу та перевірці.

Одним із ключових етапів когнітивної реструктуризації є виявлення ірраціональних переконань та їх логічна перевірка. Для цього ефективно використовуються запитання сократичного типу, які сприяють розвитку критичного мислення: «Які є об'єктивні докази цієї думки?», «Чи є факти, що її спростовують?», «Чи не роблю я передчасних висновків?», «Чи існують альтернативні пояснення цієї ситуації?», «Наскільки реалістичним є мій прогноз?». Такі запитання допомагають зменшити вплив когнітивних викривлень, зокрема катастрофізації, узагальнення та персоналізації, які часто лежать в основі тривожності.

Важливим є також розвиток здатності до формування альтернативних, адаптивних думок. Це не означає штучного «позитивного мислення», а передбачає створення реалістичних, збалансованих суджень, що враховують як негативні, так і позитивні аспекти ситуації. Наприклад, замість думки «Я точно не впораюся» формується більш конструктивна установка: «Мені може бути складно, але я вже справлявся(лася) з подібними ситуаціями». Такий підхід сприяє зниженню емоційної напруги та підвищенню впевненості у власних можливостях. Ефективною технікою у межах когнітивної реструктуризації є також зміна перспективи сприймання ситуації. Запитання «Що б я сказав(ла) другу(ві) у такій ситуації?» дає змогу дистанціюватися від власних переживань і подивитися на проблему більш об'єктивно та доброзичливо. Це допомагає зменшити рівень самокритики та сформуванню підтримувального ставлення до себе.

Крім цього, доцільно використовувати техніку «докази за і проти», яка передбачає систематичний аналіз аргументів, що підтверджують або спростовують певну думку. Такий підхід сприяє усвідомленню того, що більшість негативних переконань не мають достатнього фактичного підґрунтя і ґрунтуються на суб'єктивних припущеннях. У процесі регулярного застосування когнітивної реструктуризації у молоді формується здатність до

когнітивної гнучкості, тобто вміння адаптувати власні мисленнєві стратегії залежно від ситуації. Це дозволяє зменшити жорсткість мислення, подолати дихотомічне сприймання («все або нічого») та знизити схильність до самознецінення.

Окрему увагу доцільно приділяти зниженню впливу катастрофізації та перебільшення негативних наслідків. Катастрофізація проявляється у схильності автоматично очікувати найгірший розвиток подій, перебільшувати значущість можливих невдач і сприймати навіть незначні труднощі як серйозну загрозу. Такий стиль мислення формує постійне внутрішнє напруження, відчуття небезпеки та втрати контролю над ситуацією.

У зв'язку з цим доцільно використовувати техніки декатастрофізації, які спрямовані на раціональне переосмислення тривожних прогнозів. У процесі їх застосування учасникам пропонується послідовно відповісти на низку запитань: «Який найгірший сценарій може відбутися?», «Наскільки ймовірний цей сценарій у відсотках?», «Що реально може статися замість цього?», «Які ресурси я маю для подолання цієї ситуації?», «Що я буду робити, якщо це все ж таки трапиться?». Такий аналіз дає змогу перевести емоційно забарвлене припущення у площину логічного оцінювання, зменшити перебільшення ризиків та усвідомити наявність реальних способів реагування.

Важливим елементом декатастрофізації є також нормалізація невизначеності та прийняття того факту, що не всі події можна повністю контролювати. Усвідомлення цього сприяє зниженню внутрішнього напруження та формуванню гнучкого ставлення до життєвих труднощів. У результаті молоді люди починають сприймати проблемні ситуації не як катастрофу, а як завдання, що потребує вирішення.

Не менш важливим напрямом є розвиток емоційної саморегуляції, яка виступає необхідною умовою зниження тривожності та стабілізації психоемоційного стану. Молоді люди повинні опанувати базові навички управління власними емоціями, оскільки тривожність має не лише когнітивний, а й виражений фізіологічний компонент. Часто вона супроводжується

прискореним серцебиттям, м'язовим напруженням, поверхневим диханням, що ще більше підсилює відчуття тривоги. З метою регуляції цих станів доцільно застосовувати дихальні техніки, зокрема діафрагмальне дихання, яке передбачає повільне глибоке вдихання з акцентом на роботу діафрагми. Такий тип дихання активізує парасимпатичну нервову систему, сприяє зниженню рівня фізіологічного збудження та створює відчуття спокою. Регулярна практика дихальних вправ дозволяє швидко стабілізувати стан у ситуаціях підвищеної тривоги.

Ефективною є також прогресивна м'язова релаксація, що ґрунтується на почерговому напруженні та розслабленні різних груп м'язів. Ця техніка допомагає усвідомити тілесні прояви напруги та навчитися їх контролювати, що позитивно впливає на загальний емоційний стан.

Важливою рекомендацією є формування навичок позитивного мислення та переорієнтації уваги. З цією метою доцільно застосовувати техніку ведення щоденника позитивних подій, яка сприяє зменшенню когнітивної фільтрації негативу та розвитку здатності помічати ресурсні аспекти життя. Це допомагає змінити загальний емоційний фон і підвищити рівень психологічного благополуччя.

Суттєвим напрямом є зміна поведінкових стратегій, що підтримують тривожність. Молоді люди часто схильні до уникання ситуацій, які викликають тривогу, що лише посилює проблему. Рекомендується поступове залучення до таких ситуацій (метод експозиції), а також використання поведінкових експериментів, які дозволяють перевірити реалістичність власних страхів і переконань.

Необхідно також звернути увагу на розвиток самооцінки та впевненості у собі. Для цього доцільно виконувати вправи, спрямовані на усвідомлення власних досягнень, сильних сторін і ресурсів. Формування адекватної самооцінки знижує рівень самокритики та самозвинувачення, що є важливими компонентами когнітивних викривлень.

Важливим є також обмеження негативного інформаційного впливу, зокрема надмірного використання соціальних мереж, які часто провокують порівняння з іншими та знижують самооцінку. Рекомендується встановлювати часові межі для користування цифровими ресурсами та свідомо обирати інформаційний контент.

Окрему роль відіграє підтримка соціальних зв'язків. Спілкування з близькими людьми, отримання емоційної підтримки та можливість відкрито висловлювати власні переживання сприяють зниженню рівня тривожності та формуванню відчуття безпеки.

Отже, психологічні рекомендації щодо подолання когнітивних викривлень і зниження тривожності у сучасної молоді мають комплексний характер і спрямовані на розвиток когнітивної гнучкості, емоційної саморегуляції та адаптивної поведінки. Їх систематичне застосування сприяє підвищенню психологічної стійкості, покращенню емоційного стану та гармонізації особистісного розвитку молоді.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі відображено результати розробки комплексної психокорекційної програми, яка має чітку структуру, логічну послідовність і наукове підґрунтя. Програма включає 10 занять і реалізується протягом 6 тижнів із частотою 2 рази на тиждень, що забезпечує достатній часовий ресурс для формування і закріплення нових когнітивних та поведінкових навичок. Її зміст побудований відповідно до принципів когнітивно-поведінкового підходу та передбачає інтеграцію психоосвітніх, когнітивних, емоційно-регулятивних, поведінкових і ресурсно-орієнтованих методів. Використання таких технік як когнітивна реструктуризація, щоденник думок, декатастрофізація, дихальні вправи, релаксація, поведінкові експерименти та щоденник позитивних подій, забезпечує багаторівневий вплив на психічне функціонування особистості.

Важливим результатом є також визначення системи принципів реалізації програми (науковості, системності, індивідуалізації, добровільності, конфіденційності, рефлексивності та практичної спрямованості), які забезпечують її ефективність і психологічну безпечність. Очікувані результати програми передбачають зниження рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності, зменшення інтенсивності когнітивних викривлень та формування адаптивних моделей мислення і поведінки.

Розроблені психологічні рекомендації охоплюють ключові напрями роботи: підвищення рівня усвідомлення автоматичних думок, розвиток навичок когнітивної реструктуризації, зниження катастрофізації, формування емоційної саморегуляції, зміну неадаптивних поведінкових стратегій, підвищення самооцінки та розвиток особистісних ресурсів. Запропоновані техніки (ведення щоденників, релаксаційні практики, поведінкові експерименти тощо) сприяють інтеграції отриманих знань у життя.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження з визначення психологічних особливостей взаємозв'язку когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді можна зробити такі висновки.

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку когнітивних викривлень і тривожності особистості. Встановлено, що когнітивні викривлення є систематичними помилками мислення, які виникають у процесі сприймання, обробки та інтерпретації інформації та зумовлені як обмеженістю когнітивних ресурсів, так і впливом емоційних, соціальних і життєвих чинників. Вони формуються на основі глибинних когнітивних схем і проявляються у вигляді автоматичних думок, що спотворюють реальність, знижують об'єктивність суджень і сприяють виникненню неадаптивних поведінкових реакцій. Когнітивні викривлення мають як еволюційне підґрунтя, так і соціально-психологічну зумовленість, а їх різноманіття охоплює широкий спектр мисленнєвих помилок – від катастрофізації до ефектів якорування, фреймінгу та соціального впливу.

Аналіз наукових підходів до розуміння тривожності показав, що цей феномен є складним багатовимірним утворенням, яке може проявлятися як ситуативний емоційний стан і як стійка особистісна характеристика. Тривожність виконує як адаптивну (мобілізувальну), так і дезадаптивну функції, залежно від рівня її інтенсивності. Її формування зумовлюється взаємодією біологічних, психологічних і соціальних чинників, а також особливостями індивідуального досвіду, виховання та рівня розвитку саморегуляції. Особливу увагу приділено аналізу молодіжного віку як періоду інтенсивного особистісного становлення, що супроводжується підвищеною емоційною чутливістю, пошуком ідентичності, соціальним самовизначенням і високим рівнем зовнішніх вимог. Визначено, що в умовах сучасної соціальної

нестабільності, інформаційного перевантаження та воєнних викликів молодь є особливо вразливою до розвитку тривожних станів.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що тривожність сучасної молоді має багатофакторну природу та зумовлюється впливом соціокультурних, інформаційних, особистісно-психологічних, освітньо-професійних, сімейних і психофізіологічних чинників. Водночас когнітивні викривлення виступають одним із провідних внутрішніх механізмів формування та підтримання тривожності. Узагальнення результатів сучасних емпіричних досліджень засвідчило наявність статистично значущого взаємозв'язку між когнітивними викривленнями та рівнем тривожності, зокрема такими, як катастрофізація, дихотомічне мислення, читання думок, недооцінка власних ресурсів і схильність до негативних узагальнень.

2. Емпірично досліджено взаємозв'язок когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді. Аналіз показників тривожності засвідчив домінування підвищених рівнів у досліджуваній вибірці. Зокрема, високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 57,1% респондентів, тоді як високий рівень особистісної тривожності – у 54,8%. Середній рівень зафіксовано відповідно у 35,7% (ситуативна) та 42,8% (особистісна). Низькі показники мають незначну поширеність: лише 7,2% – за ситуативною та 2,4% – за особистісною тривожністю, що свідчить про обмежену кількість осіб із низьким рівнем емоційної напруги та високою стресостійкістю. Дослідження когнітивного компоненту емоційного стану показало, що 57,2% респондентів мають середній рівень автоматичних думок, тоді як 21,4% – високий і 21,4% – низький рівень. Це свідчить про те, що понад половина молоді періодично переживає негативні автоматичні когніції, а кожен п'ятий характеризується їх високою інтенсивністю. Аналіз когнітивних викривлень за шкалою CDS виявив їх відносно рівномірну вираженість із середніми значеннями в межах 19,3-20,3 балів. Найвищі показники зафіксовано за шкалами «зацикленість на небезпеці» (20,3 балів) та «самокритика» (20,1 балів), що вказує на схильність молоді до сприймання довкілля як загрозливого та знецінення власної особистості.

Показники «безнадії» (19,7 балів) та «безпорадності» (19,6 балів) також мають значну вираженість, тоді як найнижчий, але близький за значенням результат отримано за шкалою «самозвинувачення» (19,3 балів). Кореляційний аналіз за коефіцієнтом К. Пірсона підтвердив наявність статистично значущих прямих зв'язків між когнітивними викривленнями та тривожністю. Зокрема, встановлено сильні кореляції між ситуативною тривожністю та безнадією ($r=0,862$, $p\leq 0,01$), безпорадністю ($r=0,857$, $p\leq 0,01$), зацикленістю на небезпеці ($r=0,857$, $p\leq 0,01$), самокритикою ($r=0,846$, $p\leq 0,01$), автоматичними думками ($r=0,839$, $p\leq 0,01$), самозвинуваченням ($r=0,661$, $p\leq 0,01$). Між особистісною тривожністю та когнітивними викривленнями також виявлено сильні зв'язки: автоматичні думки ($r=0,853$, $p\leq 0,01$), безпорадність ($r=0,838$, $p\leq 0,01$), зацикленість на небезпеці ($r=0,831$, $p\leq 0,01$), безнадія ($r=0,827$, $p\leq 0,01$), самокритика ($r=0,819$, $p\leq 0,01$), самозвинувачення ($r=0,735$, $p\leq 0,01$). Отримані коефіцієнти свідчать про високий рівень узгодженості між когнітивними викривленнями та показниками як ситуативної, так і особистісної тривожності. Результати емпіричного дослідження підтверджують взаємозв'язок когнітивних викривлень і тривожності у сучасної молоді.

3. Розроблено психокорекційну програму та психологічні рекомендації щодо подолання когнітивних викривлень і зниження тривожності у сучасної молоді. Програма розрахована на 10 занять тривалістю 60-90 хвилин кожне, що реалізуються упродовж 6 тижнів із частотою 2 рази на тиждень. Такий формат забезпечує достатню інтенсивність психокорекційного впливу та створює умови для поетапного формування когнітивних і поведінкових навичок. Зміст програми побудований відповідно до логіки когнітивно-поведінкового підходу і включає психоосвітній, когнітивний, емоційно-регулятивний, поведінковий та ресурсно-орієнтований компоненти. Використання конкретних технік (щоденник думок, когнітивна реструктуризація, декатастрофізація, релаксаційні вправи, поведінкові експерименти, щоденник позитивних подій) забезпечує комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Запропоновані рекомендації мають прикладний характер і охоплюють ключові

напрями: розвиток усвідомлення автоматичних думок, формування навичок когнітивної реструктуризації, зниження катастрофізації, розвиток емоційної саморегуляції, зміну поведінкових стратегій, підвищення самооцінки та ресурсності. Особливу увагу приділено таким технікам, як ведення щоденника думок і позитивних подій, дихальні вправи, релаксація, поведінкові експерименти, що дозволяє інтегрувати отримані знання у повсякденне життя.

Отримані результати дослідження дають підстави стверджувати, що поставлена мета була реалізована, а визначені завдання повністю виконані, гіпотезу підтверджено. Водночас подальші наукові пошуки доцільно спрямувати на практичну апробацію розробленої психокорекційної програми та емпіричну перевірку її ефективності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. Тривожність особистості в умовах війни: теоретичний аналіз. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. 2025. № 72. С. 8–21.
2. Аврамчук О. С. Когнітивні стратегії уникнення в осіб із соціальним тривожним розладом у період адаптації до умов війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. № 1. 2024. С. 30–36.
3. Алексеева Ю. А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків (для психодіагностичної практики студентів) : навчально-метод. посіб. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоман, 2011. 108 с.
4. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 82–86.
5. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. 2021. Вип. 4. С. 82–86.
6. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2015. № 19. С. 118–124.
7. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог. спеціальностей. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 968 с.
8. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову-терапію. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.
9. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Вип. 1 (49). С. 32–48.
10. Горенко М. Тривожність молоді під час війни: психологічні аспекти та стратегії адаптації. *Věda a perspektivy*. 2023. № 12 (31). С. 232–234.
11. Грига І. В. Психологічні виміри тривожних станів. *Актуальні*

проблеми юриспруденції та психології : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 15 грудня 2023 р.). Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023. С. 84–90.

12. Дерев'янка С. П. Когнітивні викривлення, пов'язані з емоційним інтелектом. *Одинадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання* : матеріали міжнар. наук. конф. (м. Чернігів, 29 листопада 2020 р.). Чернігів, 2021. С. 81–85.

13. Іванова К. О., Мельничук І. В. Дисфункційні когнітивні особистісні особливості при тривожних розладах з погляду когнітивно-поведінкової терапії. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (м. Одеса, 17 трав. 2024 р.). Одеса, 2024. С. 202–205.

14. Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

15. Левицька Т. Л., Рудницька М. П. Психологічні особливості проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологія*. 2017. № 4. С. 22–25.

16. Левковська Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2022. Вип. 1, № 101. С. 57–60.

17. Лупаненко О. Методи дослідження когнітивних викривлень та їх вплив на процес прийняття рішень у продажах. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 4 (76). С. 379–386.

18. Манілов І. Ф. Неадаптивне мислення та його корекція у юнаків та підлітків. *Наукові перспективи*. 2024. № 5 (47). С. 1585–1598.

19. Манілов І. Ф. Профілактична психологічна корекція неадаптивного мислення. *«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»*. 2024. № 6 (40). С. 802–814.

20. Мачалова Л. Когнітивні спотворення інформації в умовах

війни. *Щорічник Чернігівського обласного наукового ліцею Чернігівської обласної ради* : питання педагогіки, методики та науки. Чернігів : «Десна Поліграф», 2024. С. 19–29.

21. Михайловина О., Толстая Т. Когнітивні спотворення у осіб молодого віку з високим рівнем невротизації та психопатизації. *Науковий простір: аналіз, сучасний стан, тренди та перспекти* : матеріали конференцій МНЛ, (м. Київ, 16 червня 2023 р.). Київ, 2023. С. 188–189.

22. Новіцька А. Ю., Тодорова І. С. Розпізнавання когнітивних викривлень та помилок – умова критичного мислення. *Актуальні питання розвитку науки та забезпечення якості освіти у XXI столітті* : тези доповідей XLV Міжнародної наукової студентської конференції за підсумками науково-дослідних робіт студентів за 2021 рік (м. Полтава, 13–14 квітня 2022 р.). Полтава : ПУЕТ, 2022. С. 274–276.

23. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ : Кондор, 2011. 468 с.

24. Павлін Д. О. Психологічні особливості розвитку спонтанності особистості у віці ранньої дорослості : дис. ... к. психол. н. : 19.00.07. Київ, 2016. 238 с.

25. Пасічніченко А. В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Психологія*. 2012. № 1009. С. 93–95.

26. Петрівна Д. Я. Ілюзії мислення сучасної молоді. *Topical issues, achievements and innovations of fundamental and applied sciences* : The X International Science Conference, (Lisbon, March 09–12, 2021). Lisbon, Portugal, 2021. С. 292–294.

27. Савелюк Н. М. Психосемантичні виміри переживання психоемоційних станів українцями в умовах війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1, № 3. С. 139–147.

28. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія : навчальний посібник. Дрогобич, 2004. 287 с.

29. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість

особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. 2015. Вип. 1 (46). С. 266–272.

30. Шовкова О. Д. Види ілюзії мислення у когнітивній психології. *Наукові випуски Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2018. № 7. С. 33–39.

31. Шпак С. Г. Вплив тривожності на механізми адаптації дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2014. № 43. С. 136–142.

32. Юрченко М. В. Когнітивні викривлення як механізм психологічного захисту у підлітковому віці. *Науковий вісник СумДУ*. 2022. Вип. 2 (42). С. 88–95.

33. Яганова А., Іванова Т. Інтеграція методів когнітивно-поведінкової та діалектично-поведінкової терапії у корекції дисфорії та дисфункційних атитюдів. *Сучасні гуманітарні дискусії*. 2024. № 2. С. 7–14.

34. Яковенко О. В. Когнітивні викривлення в структурі інтелектуальної діяльності особистості. *Особистість у просторі проблем XXI століття* : науково-практична конференція, (м. Київ, 7 лютого 2019 р.). Київ : Дірект Лайн, 2019. С. 80–83.

35. Behimehr S., Jamali H. R. Relations between cognitive biases and some concepts of information behavior. *Data and Information Management*. 2020. № 4 (2). P. 109–118.

36. Birren J. E. *The Psychology of Aging*. Oxford, England : Prentice Hall, 1964. 534 p.

37. Briere J. *Cognitive Distortions Scale (CDS) Professional manual*. Psychological Assessment Resources, 2000. 35 p.

38. Buğa A., Kaya İ. The Role of Cognitive Distortions related Academic Achievement in Predicting the Depression, Stress and Anxiety Levels of Adolescents. *International Journal of Contemporary Educational Research*. 2022. № 9 (1). P. 103–114.

39. Forer B. R. The fallacy of personal validation: A classroom demonstration of gullibility. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1949. № 44. S. 118–123.
40. Grabot L., Kayser C. Wassenhove V van. Postdiction: When Temporal Regularity Drives Space Perception through Prestimulus Alpha Oscillations. *eNeuro* 8. URL: <https://www.eneuro.org/content/8/5/ENEURO.0030-21.2021> (дата звернення: 29.11.2025).
41. Hollon S. D., Kendall P. C. Cognitive self-statements in depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*. 1980. № 4. P. 383–395.
42. Johnson S. G. B., Rips L. J. Cognitive bias and the structure of the mind: A review and new theory. *Cognition*. 2021. № 215. P. 104840.
43. Kahneman D., Tversky A. On the reality of cognitive illusions. *Psychological Review*. 1996. № 103 (3). P. 582–591.
44. Leung C. J., Yiend J., Trotta A., Lee T. M. The combined cognitive bias hypothesis in anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Journal of anxiety disorders*. 2022. № 89. P. 102575.
45. Maric M., Heyne D. A., van Widenfelt B. M., Westenberg P. M. Distorted Cognitive Processing in Youth: The Structure of Negative Cognitive Errors and Their Associations with Anxiety. *Cognit Ther Res*. 2011. № 35 (1). P. 11–20.
46. McNair D. M., Kahn R. J. Self-assessment of cognitive deficits. *Assessment in geriatric psychopharmacology*. 1983. P. 137–143.
47. Mentalcode. Когнітивні викривлення. URL: (дата звернення: 29.11.2025).
48. Spielberger C. D. Current trends in theory and research on anxiety. *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York : Academic Press, 1972. P. 3–19.
49. Tanıgör E. K., Özyurt G., Öztürk Y., Tufan A. E., Akay A. Evaluation of Adolescents with Anxiety Disorders in the Context of Cognitive Distortion. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*. 2025. № 35 (3). P. 226–233.

50. Trimmer P. C., Houston A. I. An evolutionary perspective on cognitive biases. *Trends in Cognitive Sciences*. 2020. № 24 (9). P. 745–759.
51. Tversky A., Kahneman D. Judgment under uncertainty: heuristics and biases. *Science*. 1974. Vol. 185 (1457). P. 1124–1131.
52. Weiner Irving B. *Handbook of Psychology*. New Jersey : John Wiley & Sons, Inc., 2003. 691 p.
53. World Health Organization. *World Health Statistics 2025: Monitoring Health for the SDGs, Sustainable Development Goals*. Geneva : World Health Organization, 2025. 120 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

У межах цього тесту створені 2 субшкали. Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи. Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, субшкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки. Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

Інструкція: Прочитайте уважно кожне із наведених нижче тверджень і позначте цифру у відповідній графі справа в залежності від того, як ви себе відчуваєте на даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки

правильних чи неправильних відповідей немає.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1	Я спокійна	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучена	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилою	1	2	3	4
9	Я собою не вдоволена	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнена у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружена	1	2	3	4
15	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволена	1	2	3	4
17	Я занепокоєна	1	2	3	4
18	Я занадто збуджена і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте завжди. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4

22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотіла б бути такою ж щасливою, як і інші	1	2	3	4
25	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Звичайно я почуваю себе бадьорою	1	2	3	4
27	Я спокійна, холоднокровна і зібрана	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щаслива	1	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволена	1	2	3	4
37	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Анкета автоматичних думок С. Холлона та Ф. Кендалла

Перелічено різноманітні думки, які спадають на думку людям. Будь ласка, прочитайте кожную думку та вкажіть, як часто, якщо взагалі, вона спадала вам на думку протягом останнього тижня. Будь ласка, уважно прочитайте кожен пункт та обведіть відповідні відповіді на аркуші відповідей:

1 – зовсім ні

2 – іноді

3 – помірно часто

4 – часто

5 – постійно

1. Я відчуваю, що протистояв всьому світу.

2. Я ні на що не годен.

3. Чому я ніколи не можу досягти успіху?

4. Ніхто мене не розуміє.

5. Я підводив людей.

6. Я не думаю, що зможу продовжувати.

7. Хотів би я бути кращою людиною.

8. Я такий слабкий.

9. Моє життя йде не так, як я хочу.

10. Я так розчарований у собі.

11. Ніщо більше не приносить задоволення.

12. Я більше не можу цього зрозуміти.

13. Я не можу почати.

14. Що зі мною не так?

15. Хотів би я бути деінде.

16. Я не можу все влаштувати.

17. Я ненавиджу себе.

18. Я нікчемний.
19. Хотів би я просто зникнути.
20. Що зі мною не так?
21. Я невдаха.
22. Моє життя – безлад.
23. Я невдаха.
24. У мене нічого не вийде.
25. Я почуваюся таким безпорадним.
26. Щось має змінитися.
27. Зі мною, мабуть, щось не так.
28. Моє майбутнє похмуре.
29. Воно того просто не варте.
30. Я нічого не можу закінчити.

Шкала когнітивних спотворень (CDS)

Інструкція: Прочитайте кожен пункт, позначте, як часто у вас виникала ця думка або почуття протягом останнього місяця.

1 – ніколи

2 – рідко

3 – іноді

4 – часто

5 – дуже часто

1. Приниження себе.

2. Звинувачення себе в чомусь, що з вами сталося.

3. Відчуття безпорадності покращити свою ситуацію.

4. Відчуття безнадії.

5. Очікування поганого ставлення до людей.

6. Ненависть до себе.

7. Кажете собі, що ви отримали те, що заслужили, коли сталося щось погане.

8. Відчуття, що ви не маєте особливого контролю над тим, що з вами відбувається.

9. Думка, що все ніколи не буде дуже добре для вас.

10. Світ здається небезпечним.

11. Критика себе.

12. Злість на себе за те, що ви завдали болю комусь.

13. Відчуття, що ви мало що можете зробити, щоб виправити ситуацію у своєму житті.

14. Відсутність надії на майбутнє.

15. Очікування поганих новин.

16. Образи на себе.

17. Думка про те, що ви заслужили на погану річ, яка з вами сталася.
18. Відсутність контролю над своїм життям.
19. Думка про те, що ваше життя ніколи не покращиться.
20. Думка про те, що хтось може завдати вам болю.
21. Нелюбов до себе.
22. Звинувачення себе у своїх проблемах.
23. Думка про те, що немає жодних спроб змінити речі.
24. Думка, що справи ніколи не покращаться.
25. Очікування найгіршого від людей.
26. Відчуття непривабливості.
27. Сором за те, що з вами сталося.
28. Відчуття, що з вами трапляються погані речі, незалежно від того, як сильно ви намагаєтеся їх запобігти.
29. Відчуття, що у вас буде багато чого в майбутньому.
30. Думки про найгірше, коли хтось каже, що йому є що вам сказати.
31. Приниження себе перед іншими людьми.
32. Відчуття провини за те, що з вами зробили.
33. Відчуття, що ви відсутність контролю над тим, що відбувається в житті.
34. Думка, що ваше життя ніколи не покращиться.
35. Думка, що люди намагалися.
36. Називання себе дурним або потворним.
37. Звинувачення себе в чомусь, хоча, ймовірно, це не ваша вина.
38. Відчуття, що у вас немає багато варіантів в житті.
39. Відчуття безнадії щодо майбутнього.
40. Очікування несправедливої критики або звинувачення.

Результати емпіричного дослідження когнітивних викривлень та тривожності
сучасної молоді

№	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Автоматичні думки	Шкала когнітивних спотворень				
				СК	СЗ	БП	БН	ЗН
1	63	60	106	33	32	32	31	32
2	65	59	110	33	33	36	35	36
3	65	61	119	34	34	35	34	37
4	65	61	118	37	31	35	36	35
5	64	59	110	32	31	32	32	30
6	61	61	112	39	34	35	34	40
7	64	61	115	37	34	36	35	40
8	61	42	102	32	32	31	32	32
9	64	61	112	36	37	36	36	38
10	58	46	76	24	23	23	24	23
11	58	46	76	23	24	23	23	23
12	61	45	75	23	23	24	24	24
13	58	46	75	24	22	23	24	23
14	68	39	60	22	9	22	21	23
15	30	33	32	10	8	10	10	8
16	36	36	30	10	10	10	9	8
17	30	31	31	12	22	9	8	10
18	61	42	75	23	20	23	23	24
19	62	41	63	24	10	20	21	23
20	30	31	32	9	21	9	9	10
21	35	40	57	22	18	20	19	18
22	35	39	55	16	21	17	16	20
23	35	39	63	19	10	16	18	18
24	30	31	31	10	10	9	12	9
25	38	39	31	8	8	9	10	10
26	38	39	30	9	16	9	10	10
27	35	50	52	17	10	17	16	16
28	38	39	30	10	12	8	9	9
29	38	39	34	9	12	9	10	10
30	42	47	52	17	16	15	17	15
31	39	47	53	15	17	17	16	17
32	42	47	57	16	16	16	16	16
33	42	47	56	16	17	17	16	16
34	42	47	58	16	16	16	16	16

35	46	47	52	16	15	15	18	16
36	47	47	47	16	16	16	16	16
37	47	47	54	16	15	18	14	15
38	47	50	55	17	17	14	16	19
39	47	41	51	17	17	17	17	17
40	49	42	49	15	13	14	15	17
41	52	46	53	16	18	17	17	17
42	47	47	49	16	14	15	14	17