

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

В.о. завідувача кафедри

\_\_\_\_\_ Чаркіна О.А.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Реєстраційний №

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024р.

**КОГНІТИВНІ СПОТВОРЕННЯ ТА СПОСОБИ ЇХ  
НЕЙТРАЛІЗАЦІЇ**

Кваліфікаційна робота студентки  
групи ПП-20

ступінь вищої освіти бакалавр  
спеціальності 053 Психологія

**Бондар Дар'ї Сергіївни**

Керівник асистент кафедри  
практичної психології

**Шило О.С**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

**Кривий Ріг – 2024**

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, \_\_\_\_\_,  
розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

ПІБ \_\_\_\_\_ підпис

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП.....  | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД КОГНІТИВНИХ СПОТВОРЕНЬ .....  | 6  |
| 1.1. Основні види когнітивних спотворень .....  | 6  |
| 1.2 Психологічні та нейробіологічні механізми когнітивних<br>спотворень.....                                | 10 |
| 1.3. Використання кінематографічних засобів для підсилення<br>ефекту спотворень .....                       | 14 |
| Висновки до розділу 1 .....   | 19 |
| РОЗДІЛ 2 РОЛЬ КІНО У ВІДОБРАЖЕННІ КОГНІТИВНИХ<br>СПОТВОРЕНЬ .....   | 20 |
| 2.1. Обґрунтування вибору кінофільмів та методи дослідження ...   | 20 |
| 2.2. Аналіз когнітивних спотворень у обраних кінофільмах .....  | 24 |
| 2.3. Вплив когнітивних спотворень на сприйняття та розуміння<br>інформації та способи їх нейтралізації..... | 29 |
| Висновки до розділу 2 .....   | 35 |
| ВИСНОВКИ .....  | 37 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....   | 39 |
| ДОДАТКИ   |    |

## ВСТУП

**Актуальність.** Когнітивні спотворення, або систематичні відхилення від раціонального мислення, є невід'ємною частиною людської психології. Ці психологічні феномени здатні суттєво вплинути на те, як ми сприймаємо інформацію, приймаємо рішення та взаємодіємо зі світом навколо нас. У галузі психології та нейронауки когнітивні спотворення активно досліджуються протягом багатьох десятиліть, однак їх роль у сфері мистецтва, зокрема кінематографа, та можливість використання кіно задля запобігання когнітивним спотворенням, залишається недостатньо вивченою.

Кіномистецтво завжди було потужним інструментом для відображення людської природи та емоцій, а отже, і когнітивних процесів, що лежать в основі нашого мислення та поведінки. Численні фільми демонструють, як когнітивні спотворення можуть впливати на рішення та дії персонажів, створюючи драматичні сюжетні лінії та конфлікти. Водночас існує обмежена кількість досліджень, які систематично вивчають, як саме кінематографісти використовують когнітивні спотворення для створення переконливих персонажів та залучення глядачів та чи можна переглядаючи кінофільми запобігти негативному впливу когнітивних спотворень та сприяти розвитку критичного мислення. Актуальність цієї теми полягає у необхідності глибшого розуміння ролі когнітивних спотворень через аналіз їх ролі у кінематографічних творах та потенційного впливу на глядачів. Дослідження цього питання може сприяти кращому розумінню зв'язку між психологією та мистецтвом й обумовлене необхідністю вивчення

когнітивних спотворень у контексті сучасного кіномистецтва та їх впливу на розвиток сюжету, характеристику персонажів та сприйняття глядачів.

**Мета дослідження.** Метою даного дослідження є визначення сутнісних характеристик та ролі когнітивних спотворень у сучасному кіномистецтві, виявлення взаємозв'язку між психологічними механізмами цих спотворень та їх відображенням у кінематографічних творах та окреслення способів нейтралізації негативного впливу когнітивних спотворень на життя людей.

**Завдання дослідження.**

1. Розкрити теоретичні основи когнітивних спотворень, визначивши їх основні види, психологічні та нейробіологічні механізми, а також вплив на сприйняття та розуміння інформації.

2. Проаналізувати способи відображення когнітивних спотворень у кіномистецтві, зокрема їх роль у характеристиці персонажів та розвитку сюжетних ліній.

3. Проаналізувати застосування різноманітних кінематографічних засобів для підсилення ефекту когнітивних спотворень та їх впливу на глядачів.

4. Вивчити сприйняття глядачами обраних творів кіно, в яких висвітлюються когнітивні спотворення.

5. Визначити основні способи запобігання негативному впливу когнітивних упереджень та спотворень на взаєморозуміння між людьми.

Досягнення поставленої мети та виконання завдань дослідження дозволить систематизувати знання про когнітивні спотворення у контексті кіномистецтва, виявити нові аспекти їх впливу на кінооповідь та сприйняття

глядачів, а також окреслити перспективи для майбутніх міждисциплінарних досліджень на перетині психології та кінематографа.

**Об'єкт дослідження.** Когнітивні спотворення як психологічні феномени.

**Предмет дослідження.** Вплив різних видів когнітивних спотворень на характеристику персонажів, розвиток сюжетних ліній та сприйняття глядачів у обраних зразках сучасного кінематографа.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів основної частини відповідно структурованих, висновків, списку використаної літератури, що містить 43 найменування та 2 додатків. Загальний обсяг роботи становить 49 сторінки, з них 40 сторінок основного тексту.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД КОГНІТИВНИХ СПОТВОРЕНЬ

### 1.1. Основні види когнітивних спотворень

Інформація про когнітивні спотворення (упередження) походить від низки психологів та вчених в галузі поведінкових наук у ХХ столітті. Широкий обсяг інформації щодо когнітивних спотворень, упереджень ми здійснили спробу зібрати у таблицю 1.1., де зазначили ключових дослідників, які започаткували вивчення цього феномену. Наводимо інтерпретацію виявлених понять та негативні наслідки спотворень, які виявили автори.

*Таблиця 1.1.*

#### Зміст та наслідки когнітивних спотворень

| Дослідник (автор когнітивних спотворень) | Виявлені когнітивні спотворення | Зміст спотворень   | Негативні наслідки  |
|--|---------------------------------|--|---|
| Деніел Канеман [за 2. С.65; 41]          | Надмірна впевненість            | тенденція людей переоцінювати власні знання, здібності та контроль над ситуацією   | призводить до надмірної впевненості у своїх судженнях та діях: ігнорується важлива інформація або думки інших людей, надмірне покладання на власні, можливо, хибні переконання. |
| Девід Даннінг та Джастин Крюгер [42]     | Ілюзія експертності             | тенденція людей переоцінювати свої навички та досвід у певній галузі, вважаючи себе експертами, навіть якщо їхні реальні знання та кваліфікація є обмеженими | робляться помилкові судження та приймаються хибні рішення у передбачуваній сфері експертизи, ігноруючи важливу інформацію або альтернативні погляди                             |

Таблиця 1.1. (продовження)

|   |                       |   |   |
|---|-----------------------|---|---|
| Елен Лангер<br>[43]                           | Ілюзія контролю       | тенденція людей переоцінювати ступінь контролю, який вони мають над подіями або ситуаціями  | може призвести до необачних та не обґрунтованих рішень, що завдає шкоди   |
| Джон Дьюї<br>[ за 3]                          | Некритичне мислення   | тенденція людей покладатися на спрощені евристики або швидкі рішення замість ретельного критичного аналізу ситуацій.<br>- стадний менталітет, або тенденція людей підкорятися груповим нормам та діям без критичного осмислення їхньої доцільності.<br>- обманка підказки спотворення, пов'язане з наданням невідповідних або зайвих підказок.<br>- ігнорування ймовірностей - труднощі з розумінням та інтерпретацією ймовірностей, особливо в складних ситуаціях з багатьма змінними. | може призвести до помилкових суджень, неефективних рішень та непередбачуваних наслідків.<br><br>Стадний менталітет може призвести до небезпечних ситуацій, таких як паніка в натовпі або масове порушення законів.<br><br>Некритичне мислення може сприяти поширенню дезінформації та теорій змови, оскільки люди схильні приймати будь-яку запропоновану інформацію без критичного аналізу її достовірності та відповідності фактам. |
| Деніел Канеман,<br>Річард Талер<br>[за 2; 41] | Збереження статус-кво | тенденція людей віддавати перевагу збереженню поточної ситуації, навіть якщо зміни можуть принести потенційні вигоди, часто ґрунтується на страху невизначеності та втрати контролю, а також на упередженому сприйнятті потенційних витрат, пов'язаних зі змінами.  | призводить до того, що людина перестає розвиватися у різних сферах через страх змін, не розширює свій світогляд, та позбавляє себе радощів життя.   |



Таблиця 1.1. (продовження)

|                         |                          |  |  |
|-------------------------|--------------------------|--|--|
| Аарон Т. Бек [5. С.92]. | Емоційне мислення        | діють на підсвідомому рівні та виникають через тісний зв'язок між емоціями та пізнавальними процесами, коли почуття та настрої формують спосіб, у який ми інтерпретуємо та реагуємо на інформацію та ситуації.<br>- оптимістичне спотворення відноситься до тенденції людей переоцінювати ймовірність позитивних результатів або успіхів у майбутньому, схильність недооцінювати ризики та перешкоди на шляху до своїх цілей.<br>- песимістичне спотворення є протилежним явищем, де люди схильні переоцінювати ймовірність негативних результатів або невдач. | може призвести до нереалістичних очікувань, недостатнього планування та, зрештою, розчарування.<br><br>Песимістичне спотворення може призвести до надмірної обережності, нерішучості та упущених можливостей, надмірно фокусуючись на ризиках та перешкодах і ігноруючи потенційні можливості. |
| Л.С. Виготський [за 3]  | Егоцентричне спотворення | тенденція людей інтерпретувати ситуації відповідно до їхніх власних переконань, цінностей та досвіду, ігноруючи перспективу інших.   | може призвести до того, що люди будуть неправильно розуміти повідомлення або очікувати, що інші розділяють їхні точки зору.  |
| Деніел Канеман [41]     | Ефект якоря              | когнітивне спотворення, за якого люди надають надмірну вагу першій або початковій інформації, яку вони отримують про певну ситуацію або проблему, і недостатньо коригують свої судження, коли отримують додаткову інформацію.  | може спричинити викривлене сприйняття та оцінку подальшої інформації, що може призвести до неоптимальних або помилкових рішень.  |

Таблиця 1.1. (продовження)

|  |                              |  |   |
|--|------------------------------|--|---|
| Даніел Канеман та Амос Тверські [за 3; 41] | Спотворення ризик-винагорода | тенденція людей неправильно оцінювати співвідношення між потенційними ризиками та винагородами при прийнятті рішень, надмірна вага можливим винагородам і недооцінка реальних ризиків, пов'язаних з певними діями або рішеннями. | може призвести до прийняття невиправдано ризикованих рішень, особливо в ситуаціях, коли потенційні винагороди є привабливими або емоційно заряджені.  |
| Даніел Гілберт [13]                        | Нав'язування апріорі         | тенденція надавати переваги певним переконанням чи ідеям ще до того, як ми отримали будь-які докази на їх підтримку.   | укорінюються в нас з дитинства і формуються під впливом батьків, культури та оточення. З плином часу вони стають такими міцними, що ми починаємо відкидати або ігнорувати будь-яку суперечливу інформацію |
| Даніел Гілберт [13]                        | Помилка гамблера             | спонукає людей вірити, що якщо якась подія не відбувалася протягом деякого часу, то ймовірність її настання зростає.   | Помилка гамблера призводить до марнотратства грошей та часу в гонитві за ілюзорними "гарячими" серіями.   |
| Даніел Гілберт [13]                        | Оманливі кореляції           | змушує нас бачити зв'язки там, де їх насправді немає, схильність шукати закономірності та причинно-наслідкові зв'язки, навіть коли два явища не пов'язані одне з одним.  | може призвести до формування хибних переконань про причини та наслідки подій.   |

Ми можемо бачити, що зазвичай когнітивні спотворення мають негативний вплив на взаємини та налагодження й розвиток спілкування між людьми, призводячи до непорозумінь та стримуючи ефективну взаємодію людини з реальністю.

## **1.2 Психологічні та нейробіологічні механізми когнітивних спотворень**

Психологічні механізми когнітивних спотворень це наслідки обмеження можливості обробляти дані різноманітними способами, в свою чергу часте обмеження, перешкоджає розвитку критичного мислення та запобігання упереджень.

У формуванні когнітивних спотворень ключову роль відіграють **евристики та спрощені стратегії мислення**. Вони є психологічними шляхами, які люди використовують для швидкого прийняття рішень та створення суджень в умовах обмеженої інформації та когнітивних ресурсів. Хоча ці евристики можуть бути корисними для економії часу та зусиль у повсякденних ситуаціях, вони також можуть призводити до систематичних помилок та упереджень:

- **Евристика доступності** - це тенденція людей оцінювати ймовірність або частоту певної події на основі того, наскільки легко приклади або асоціації приходять на думку. Люди схильні переоцінювати ймовірність подій, які легко згадуються або є наочними, і недооцінювати тих, які важко пригадати або є абстрактними. Це може призводити до упереджених суджень, оскільки легкість доступу до інформації не завжди корелює з її точністю або репрезентативністю.
- **Евристика репрезентативності** стосується тенденції людей оцінювати ймовірність або приналежність об'єкта чи події до певної категорії на основі того, наскільки вони відповідають типовим характеристикам або стереотипам цієї категорії. Люди часто ігнорують статистичну

інформацію та замість цього покладаються на поверхневі подібності, що може призводити до помилкових суджень та ігнорування важливих даних.

- Евристика підказки або спотворення, пов'язане з наданням невідповідних або зайвих підказок, полягає в тому, що люди схильні надавати надмірну вагу будь-якій наданій інформації, навіть якщо вона не є релевантною для ситуації. Це може призводити до формування суджень та прийняття рішень на основі неналежних або некорисних даних [6. С.121].

Ці евристики та спрощені стратегії мислення є результатом еволюційно розвинених пізнавальних механізмів, які дозволяли нашим предкам швидко реагувати на загрози та приймати рішення в невизначених ситуаціях.

Важливо зазначити, що евристики є невід'ємною частиною людського мислення і не можуть бути повністю усунені. Проте, розуміння їх природи та потенційних наслідків може допомогти зменшити їх вплив на наші судження та рішення.

Навчання людей розпізнавати та уникати цих спрощених стратегій з раннього віку може сприяти розвитку більш раціонального та неупередженого мислення.

**Емоції та мотивації** є невід'ємною частиною людської природи та психологічних механізмів, їх вплив на когнітивні спотворення не можна ігнорувати. Завдяки самосвідомості, емоційному інтелекту, критичному мисленню та створенню середовища, яке заохочує відкритість та різноманітність думок, ми можемо зменшити вплив цих факторів на наші

судження та рішення, досягаючи більш збалансованого та неупередженого підходу.

**Нейробіологічні основи** упереджень є складними та багатогранними, залучаючи різні ділянки мозку та нейронні механізми. Ці наукові відкриття допомагають краще зрозуміти когнітивні спотворення та їх міцне вкорінення в людській психіці.

**Роль міжпівкульної асиметрії** є одним з важливих аспектів нейробіологічних основ упереджень. Дві півкулі мозку відіграють різні ролі в обробці інформації та прийнятті рішень. Зокрема, вважається, що ліва півкуля переважно відповідає за аналітичне та логічне мислення, тоді як права півкуля більше залучена до емоційного та інтуїтивного процесу прийняття рішень. Дослідження показали, що багато когнітивних упереджень можуть бути пов'язані з домінуванням правої півкулі, яка схильна до швидких, евристичних суджень, заснованих на емоціях та інтуїції.

**Залучення лімбічної системи** також відіграє ключову роль у формуванні упереджень. Лімбічна система, яка включає такі структури, як амігдала, гіпокамп та мигдалеподібне тіло, відповідає за обробку емоцій, мотивацій та пам'яті. Дослідження показали, що активація цих ділянок мозку під час прийняття рішень може призводити до емоційно забарвлених суджень та когнітивних спотворень, таких як ефект фреймінгу або упередження підтвердження [10. С.90].

Крім того, науковці виявили **специфічні патерни активації різних ділянок мозку**, пов'язані з різними видами упереджень. Наприклад, дослідження показали, що ділянки мозку, пов'язані з обробкою соціальної

інформації та теорією розуму (здатністю розуміти наміри та стани інших людей), можуть відігравати роль у формуванні упереджень, таких як стереотипізація та атрибутивна помилка.

З іншого боку, ділянки мозку, що задіяні в обробці ризиків та винагород, такі як венстромедіальна префронтальна кора та striatum, можуть сприяти виникненню упереджень, пов'язаних з оцінкою ймовірностей та прийняттям ризикованих рішень, таких як ігнорування ймовірностей або ілюзія контролю.

Варто зазначити, що нейробіологічні основи упереджень не є простими або лінійними. Замість цього, вони включають складні взаємодії між різними ділянками мозку, нейромедіаторами та нейронними шляхами. Крім того, ці процеси можуть бути модульовані індивідуальними відмінностями, досвідом та навколишнім середовищем.

Методи, такі як медитація та усвідомлене споглядання, можуть сприяти зменшенню активності в ділянках мозку, пов'язаних з упередженнями, та посиленню активності в ділянках, що відповідають за аналітичне мислення та регуляцію емоцій.

Крім того, знання про нейробіологічні основи упереджень може допомогти в розробці інноваційних підходів до освіти та тренінгів. Освітні програми, спрямовані на розвиток навичок критичного мислення та емоційного інтелекту, можуть безпосередньо цілитися на відповідні нейронні шляхи та структури мозку, задіяні в когнітивних спотвореннях.

Однак, важливо пам'ятати, що хоча нейробіологічні фактори відіграють важливу роль у формуванні упереджень, вони не визначають їх повністю. Людська поведінка та прийняття рішень є результатом складної взаємодії

між нейробіологією, психологією, соціальними факторами та індивідуальним досвідом. Тому, для ефективного подолання когнітивних спотворень необхідний комплексний підхід, який поєднує нейробіологічні, психологічні та освітні стратегії.

### **1.3. Використання кінематографічних засобів для підсилення ефекту спотворень**

Упередження один з основних механізмів передачі стану героя, його цілей та намірів. Кінематографічні засоби це невід'ємні частини створення образу героя через когнітивні упередження, вони дозволяють створювати атмосферу нереальності, передавати відчуття дезорієнтації, втрати контролю та галюцинацій, що часто супроводжують такі явища, як нарцисизм, егоцентризм та відчуження. Ми зробили спробу узагальнити ключові засоби, за допомогою яких творці кіно підкреслюють важливі моменти, які зумовлюють зміну сюжету (Таблиця 1.3.), часто ними й є когнітивні спотворення.

Таблиця 1.3.

**Використання засобів кінематографу для висвітлення та підкреслення когнітивних спотворень**

| <b>Види кінематографічних засобів:</b>  | <b>Спосіб використання кінематографічних засобів для підсилення когнітивних спотворень:</b>  |
|---|--|
| Акторська гра                           | Одним із ключових прийомів акторської гри для відображення когнітивних спотворень є гіперболізація емоцій та жестів. Це дозволяє підкреслити такі явища, як нарцисизм чи маніакальність персонажів. Наприклад, у фільмі "Бійцівський клуб" Девіда Фінчера Бред Пітт у ролі Тайлера Дердена Використовує гіперболічні жести та експресивну міміку, щоб передати нарцисичну та маніакальну природу свого персонажа. Ця техніка допомагає глядачам зрозуміти глибину когнітивних спотворень, що охоплюють Тайлера, та його відрив від реальності.               |
| Операторська робота та візуальні ефекти | Візуальні ефекти та операторська робота відіграють ключову роль у створенні атмосфери та передачі внутрішніх переживань персонажів, які страждають від когнітивних спотворень. Завдяки вмілому застосуванню різноманітних технік зйомки та обробки зображення, режисери та оператори можуть допомогти глядачам зануритися у спотворений світогляд героїв фільмів [20. С.102].  |
| Сучасні цифрові візуальні ефекти        | Сучасні цифрові візуальні ефекти відкривають нові можливості для відображення галюцинацій чи роздвоєння реальності, що є наслідком когнітивних спотворень. Завдяки комп'ютерній графіці та композитингу, режисери можуть створювати сюрреалістичні та фантастичні сцени, які відображають внутрішні переживання персонажів. У фільмі "Бійцівський клуб" Девіда Фінчера цифрові ефекти використовуються для візуалізації альтер-его головного героя Тайлера Дердена, що символізує його внутрішній конфлікт та розрив між реальністю та фантазією [21. С.76]. |



Таблиця 1.3 (продовження)

|                |   |
|----------------|---|
| Монтаж та темп | <p>Монтаж та темп є одними з найважливіших інструментів у кінематографі для передачі внутрішніх переживань персонажів та створення емоційного резонансу з глядачами. У контексті висвітлення когнітивних спотворень, таких як нарцисизм, егоцентризм, відчуження та втрата зв'язку з реальністю, ці засоби відіграють вирішальну роль.</p> <p>Швидкий монтаж, що поєднує численні короткі кадри, може бути використаний для створення відчуття хаотичності та втрати контролю. Це дозволяє передати внутрішній хаос, який переживають персонажі з когнітивними спотвореннями, коли їхня реальність розпадається на фрагменти. Наприклад, у фільмі "Реквієм за мрією" Даррена Аронофскі швидкий монтаж використовується для відображення психоделічного досвіду головних героїв, які перебувають під впливом наркотиків. Ця техніка створює відчуття паніки, галюцинацій та втрати зв'язку з реальністю, характерне для таких станів.</p> <p>З іншого боку, повільний темп та тривалі кадри можуть бути використані для передачі відчуття відчуження та оціпеніння, характерного для когнітивних спотворень, таких як нарцисизм та егоцентризм. Повільний темп створює атмосферу відстороненості та емоційної відсутності, що дозволяє глядачам відчути той самий стан відчуження, який переживають персонажі. У фільмі "Американський психопат" Мері Гарлон-Білер використовує довгі статичні кадри, щоб підкреслити відчуженість головного героя Патріка Бейтмена від навколишнього світу та його нездатність до емпатії.</p> <p>Крім того, поєднання різних темпів та ритмів монтажу може бути використане для відображення внутрішнього конфлікту та контрасту між різними станами свідомості персонажів. Наприклад, у фільмі "Чорний лебідь" Даррена Аронофскі чергуються сцени з повільним і швидким монтажем, що підкреслює боротьбу головної героїні Ніни між її прагненням до досконалості та зростаючою паранойєю та роздвоєнням особистості [22. С.32].</p> |
|----------------|---|

Таблиця 1.3 (продовження)

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Маніпуляції з освітленням          | Маніпуляції з освітленням також є важливим інструментом для створення атмосфери нереальності та відображення когнітивних спотворень. Контрастне чи недостатнє освітлення може створювати відчуття загрози, тривоги та непевності, що часто супроводжують такі явища, як нарцисизм, егоцентризм та відчуження. Наприклад, у фільмі "Американський психопат" Мері Гарлон-Білер майстерно використовує тіні та контрастне освітлення, щоб підкреслити внутрішню порожнечу та жорстокість головного героя Патріка Бейтмена.   |
| Контрастні переходи                | Контрастні переходи між сценами також можуть бути використані для підсилення відчуття розриву між реальностями. Різкі зміни між різними часовими проміжками, місцями чи навіть різними рівнями реальності можуть допомогти відобразити спотворене сприйняття персонажів. У фільмі "Бійцівський клуб" Деvida Фінчера використовуються непередбачувані переходи між сценами, коли головний герой переходить від свого звичайного життя до світу бійцівського клубу та взаємодії зі своїм альтер-его Тайлером Дерденом. Ці різкі зміни підкреслюють його втрату зв'язку з реальністю та розщеплення особистості. |
| Оптичні лінзи                      | Застосування риб'ячого ока, ширококутних чи фотооб'єктивів може створювати ефект викривлення перспективи, що імітує галюцинації чи інші форми спотворених сприйнять. У фільмі "Реквієм за мрією" Даррена Аронофскі риб'яче око використовується для передачі стану сп'яніння та психозу, що охоплює головних героїв під впливом наркотиків.   |
| Застосування змінених кутів зйомки | Застосування змінених кутів зйомки для створення викривленої перспективи є одним з найбільш ефективних прийомів. Нахилені чи зміщені ракурси можуть передавати відчуття нестабільності, дезорієнтації та втрати контролю над реальністю, що часто супроводжує когнітивні спотворення. Наприклад, у фільмі "Чорний лебідь" Даррена Аронофскі використовуються різкі зміни кутів зйомки, коли головна героїня Ніна (Наталі Портман) втрачає зв'язок з реальністю через свій перфекціонізм та паранойю. Ці візуальні ефекти допомагають передати її хиткий психічний стан та спотворене сприйняття дійсності.    |

Застосування змінених кутів зйомки, спеціальних оптичних лінз, маніпуляцій з освітленням та цифрових візуальних ефектів є потужними інструментами для режисерів, які прагнуть занурити глядачів у внутрішній світ персонажів з когнітивними спотвореннями.

Вміле використання монтажу та темпу, коли комбінація цих технік дозволяє відобразити різноманітні когнітивні спотворення, такі як нарцисизм, егоцентризм, галюцинації та втрата зв'язку з реальністю, створюючи потужний емоційний вплив на глядачів.

У контексті висвітлення когнітивних спотворень, ці засоби відіграють ключову роль, надаючи глядачам можливість відчувати ті ж самі хаотичні, відчужені та нереальні стани, що їх переживають персонажі на екрані.

Зміна між різними емоційними станами також є потужним інструментом для відображення внутрішнього конфлікту персонажів, які страждають від когнітивних спотворень. Така акторська гра дозволяє передати різницю між спотвореним сприйняттям реальності героя та його реальними переживаннями. Наприклад, у фільмі "Чорний лебідь" Даррена Аронофскі Наталі Портман у ролі Ніни майстерно змінює емоційні реєстри, переходячи від перфекціонізму та прагнення досконалості до параноїї та роздвоєння особистості. Ця акторська гра допомагає глядачам зрозуміти глибину внутрішнього конфлікту Ніни та її боротьбу з когнітивними спотвореннями.

Крім того, акторська гра відіграє важливу роль у передачі суб'єктивного досвіду персонажів, які переживають галюцинації чи втрату зв'язку з реальністю. Наприклад, у фільмі "Реквієм за мрією" Даррена Аронофскі актори майстерно зображують психоделічний стан, спричинений

наркотиками, використовуючи специфічні жести, вирази обличчя та рухи тіла. Ця акторська гра занурює глядачів у спотворену реальність персонажів, дозволяючи їм відчувати ті самі галюцинації та відчуження від дійсності.

Кінематограф є потужним засобом для дослідження людської психіки та відображення її найглибших таємниць.

## **Висновки до розділу 1**

Когнітивні спотворення є невід'ємною частиною життя кожної особистості, вони супроводжують нас в діях, рішеннях, у вихованні дітей, у побудуванні відношень та кар'єри, і занурившись у цю тему можна зробити для себе один важливий висновок - не буває поганих людей, бувають особистості які не в змозі правильно впоратися зі своїми когнітивними спотвореннями.

Не менш важливим є розуміння нейробіологічних механізмів, що лежать в основі когнітивних спотворень, це має велике значення для розробки ефективних стратегій їх подолання.

У світі, де інформація надходить шквалом, формування переконань стає все більш складним завданням. Люди схильні приймати рішення та висновки, базуючись на обмежених даних чи шкідливих розумових закономірностях, що призводить до виникнення необґрунтованих переконань. Цей процес посилюється рядом когнітивних упереджень, які мають глибокий вплив на наше мислення та сприйняття реальності.

Слід пам'ятати що перший крок до подолання упереджень - навчання та самоосвіта. Люди повинні усвідомлювати обмеження своїх знань та здібностей і бути готовими визнавати свої помилки та недоліки, це сприяє бути більш схильними до постійного навчання та вдосконалення.

## РОЗДІЛ 2 РОЛЬ КІНО У ВІДОБРАЖЕННІ КОГНІТИВНИХ СПОТВОРЕНЬ

### 2.1. Обґрунтування вибору кінофільмів та методи дослідження

Для порівняльного аналізу наявності когнітивних спотворень були обрані два культові фільми - "Бійцівський клуб" (1999) та "Американський психопат" (2000). Ці кіношедеври вважаються визначними у контексті висвітлення психологічних та соціальних явищ, пов'язаних із викривленим сприйняттям реальності, хибними переконаннями та емоційними упередженнями головних героїв.

"Бійцівський клуб" режисера Девіда Фінчера досліджує тему втрати сенсу життя, відчуження від суспільства та бунту проти встановлених норм і цінностей. Головний герой страждає від когнітивних спотворень, що призводить до радикальних дій та створення підпільного бійцівського клубу.

"Американський психопат" Мері Гаргон розкриває внутрішній світ успішного на перший погляд банкіра Патріка Бейтмена, який насправді є психопатом із викривленим сприйняттям реальності, нарцисизмом та відсутністю моральних принципів. Фільм яскраво демонструє когнітивні спотворення головного героя та їхній вплив на його жорстокі вчинки [33. С.23].

Обидва фільми вважаються культовими та високо оціненими критиками, що свідчить про їхню значущість у контексті висвітлення

психологічних тем. Крім того, вони репрезентують різні жанри (драма, трилер) та стилі, що дозволить провести цікаве порівняння способів зображення когнітивних спотворень. Тому ці два кінотворіння є відмінним вибором для порівняльного аналізу в рамках дослідження.

### Аналіз фільму "Бійцівський клуб"

У культовому фільмі "Бійцівський клуб" режисера Девіда Фінчера когнітивні спотворення є центральною темою та рушійною силою сюжету. Головний герой, безіменний оповідач, страждає від низки спотворень, які формують його викривлене сприйняття реальності та хибні переконання.

Одне з найбільш помітних спотворень - це емоційна нестабільність та відчуженість оповідача від суспільства. Його робота в офісі, споживацький спосіб життя та прагнення до матеріальних благ не приносять задоволення, що призводить до внутрішньої порожнечі та бунту проти системи. Це спотворення підштовхує його до пошуку альтернативних способів самовираження та боротьби зі встановленими нормами.

Знайомство з Тайлером Дерденом, альтер-его оповідача, стає каталізатором для розвитку інших когнітивних спотворень. Тайлер уособлює радикальні ідеї та бажання руйнувати усталений порядок, що призводить до створення бійцівського клубу. Ця організація базується на хибному переконанні, що насильство та знищення є способами досягнення свободи та самореалізації.

Упродовж фільму оповідач демонструє викривлене сприйняття реальності, нездатність розрізнити правду та вигадку. Це проявляється в сценах, де він не може зрозуміти, чи Тайлер є реальною особою, чи лише

плодом його уяви. Ця когнітивна плутанина призводить до серйозних наслідків, включно зі знищенням майна та загрозою для життя інших людей.

Загалом, "Бійцівський клуб" є потужною ілюстрацією того, як когнітивні спотворення можуть спотворити світогляд людини, призвести до руйнівних дій та втрати зв'язку з реальністю. Фільм демонструє небезпеку нерозв'язаних внутрішніх конфліктів та необхідність усвідомлення власних спотворень для збереження психічного здоров'я [25. С.77].

#### Аналіз фільму "Американський психопат"

У трилері "Американський психопат" режисерки Мері Гаррон головний герой Патрік Бейтмен є уособленням найжахливіших когнітивних спотворень людської психіки. Незважаючи на зовнішній успіх та багатство, Бейтмен страждає від цілого букету психологічних розладів та викривлень реальності [34. С.76]..

Одним з найбільш очевидних когнітивних спотворень Бейтмена є патологічний нарцисизм та прагнення до ідеалізованого образу. Він марно намагається відповідати своєму уявленню про успішну людину, що призводить до постійної фрустрації та агресії. Ця внутрішня боротьба проектується на світ у вигляді жорстоких убивств та насильницьких фантазій.

Бейтмен також демонструє викривлене сприйняття реальності, нездатність відрізнити правду від вигадки. Низка сцен залишає глядача в невіданні, чи події насправді відбувалися, чи це лише плід хворої уяви героя. Ця плутанина є відображенням глибоких психічних розладів Бейтмена та втрати зв'язку з реальністю.

Крім того, фільм ілюструє емоційні упередження та відсутність емпатії у головного героя. Бейтмен сприймає людей лише як об'єкти для задоволення своїх потреб та фантазій, не відчуваючи жодного співчуття чи провини за свої жорстокі вчинки. Це когнітивне спотворення робить його надзвичайно небезпечним психопатом [35. С.22].

У "Американському психопаті" когнітивні спотворення головного героя є рушійною силою сюжету та основою його злочинної поведінки. Фільм яскраво демонструє, до яких жахливих наслідків можуть призвести нерозв'язані психологічні проблеми та втрата зв'язку з реальністю. Водночас він змушує глядача замислитися над важливістю усвідомлення власних когнітивних спотворень для збереження психічного здоров'я.

Для вивчення відношення глядачів та їхнього сприйняття когнітивних аспектів у фільмах "Бійцівський клуб" та "Американський психопат" було обрано метод опитування. Опитування дозволяє зібрати безпосередні відгуки глядачів, їхні думки та враження після перегляду фільмів. Опитування мало сприяти досягненню декількох основних цілей:

1. Вивчити сприйняття глядачами когнітивних аспектів, висвітлених у фільмах, зібрати безпосередні відгуки аудиторії, їхні думки та враження після перегляду фільмів.

2. Дослідити, наскільки ефективно кінематограф може донести до глядачів тему когнітивних спотворень, продемонструвати їхній вплив на поведінку та мислення героїв.

3. Проаналізувати, які саме когнітивні спотворення були найбільш помітними для глядачів під час перегляду цих фільмів (викривлене сприйняття реальності, хибні переконання, емоційні упередження тощо).



4. Оцінити, чи допомогли фільми краще зрозуміти важливість усвідомлення власних когнітивних спотворень та їх вплив на життя.

5. Порівняти сприйняття когнітивних аспектів у двох популярних фільмах, які підіймають цю тему.

6. Зібрати додаткові коментарі та думки глядачів щодо висвітлення когнітивних спотворень у кінематографі.

Результати такого опитування допоможуть глибше зрозуміти, як кінофільми можуть впливати на сприйняття глядачами тем, пов'язаних із когнітивними спотвореннями, висновки, які вони роблять, та їхнє загальне розуміння цього важливого психологічного феномену . Такі дослідження можуть пролити світло на те, як кінематограф може використовуватися для кращого розуміння і лікування психологічних аспектів нашого життя [23. С.43].

Опитування проводилось в онлайн-форматі (Див. Додаток А).

## **2.2. Аналіз когнітивних спотворень у обраних кінофільмах**

Порівнявши результати аналізу фільмів "Бійцівський клуб" та "Американський психопат", можна виявити як подібності, так і відмінності у зображенні когнітивних спотворень, їхній ролі у сюжеті та характерах персонажів. Ця порівняльна характеристика представлена у таблиці нижче:

Таблиця 2.2.

## Порівняння результатів аналізу

| Аспект порівняння              | "Бійцівський клуб"  | "Американський психопат"  |
|--------------------------------|---|---|
| Основні когнітивні спотворення | Викривлене сприйняття реальності, хибні переконання, емоційна нестабільність  | Викривлене сприйняття реальності, нарцисизм, відсутність емпатії  |
| Роль у сюжеті                  | Когнітивні спотворення є рушійною силою сюжету, призводять до створення бійцівського клубу та руйнівних дій         | Когнітивні спотворення є основою злочинної поведінки головного героя, його вбивств та насильницьких фантазій    |
| Вплив на характер персонажа    | Когнітивні спотворення формують відчуженість від суспільства, бунт проти норм та радикальні погляди головного героя | Когнітивні спотворення роблять головного героя жорстоким психопатом, позбавленим емпатії та моральних принципів |
| Причини виникнення спотворень  | Незадоволеність життям, втрата сенсу, конфлікт з суспільством   | Психічні розлади, нарцисизм, прагнення до ідеалізованого образу   |
| Наслідки для героя             | Втрата зв'язку з реальністю, руйнівні дії, загроза для життя інших  | Жорстокі вбивства, втрата зв'язку з реальністю, психологічна деградація   |
| Жанр фільму                    | Драма, сатира   | Трилер, психологічний трилер  |

Як видно з таблиці, обидва фільми зображують схожі когнітивні спотворення, такі як викривлене сприйняття реальності, однак їхня роль у

сюжеті та характерах персонажів різняться, що підтверджує й вивчення, проведене Evans Ian M. [36. С.98]. У "Бійцівському клубі" спотворення призводять до бунту проти системи, тоді як в "Американському психопаті" вони є основою злочинної поведінки.

Також спостерігаються відмінності у причинах виникнення спотворень: якщо у "Бійцівському клубі" це незадоволеність життям, то в "Американському психопаті" – глибинні психічні розлади. Наслідки для героїв теж різняться: від руйнівних дій до жорстоких вбивств.

Крім того, ці фільми належать до різних жанрів (драма та трилер відповідно), що також може впливати на спосіб зображення когнітивних спотворень та їхню роль.

Отже, незважаючи на деякі подібності у висвітленні теми когнітивних спотворень, "Бійцівський клуб" та "Американський психопат" демонструють відмінності у їхній ролі, причинах виникнення та наслідках, що зумовлено як специфікою сюжетів, так і жанровими особливостями цих фільмів.

Аналіз результатів опитування (зведена таблиця наведена у Додатку Б) показав що:

1. Загальна оцінка якості фільмів: Обидва фільми отримали високі оцінки від глядачів, що свідчить про їхню високу якість та популярність. "Бійцівський клуб" мав середню оцінку 9,1, тоді як "Американський психопат" - 8,6.

2. Висвітлення когнітивних спотворень: Більшість глядачів вважали, що когнітивні спотворення були висвітлені "дуже добре" у обох фільмах.

Проте, деякі респонденти оцінили висвітлення як "задовільне", що може свідчити про необхідність більш глибокого розкриття цієї теми.

3. Помічені когнітивні спотворення: Найбільш помітними когнітивними спотвореннями були викривлене сприйняття реальності, хибні переконання та емоційні упередження. Це відповідає основним проблемам, з якими стикалися головні герої фільмів.

4. Вплив на замислення про власні спотворення: Приблизно половина глядачів зазначила, що фільми змусили їх замислитися над власними когнітивними спотвореннями. Це свідчить про те, що кінотвори можуть бути ефективним засобом для підвищення обізнаності про це явище.

5. Причини когнітивних спотворень головних героїв: Респонденти вказували на різноманітні можливі причини спотворень героїв, такі як нереалізовані амбіції, нарцисизм, психічні розлади, конфлікт з суспільством тощо. Це демонструє глибоке розуміння глядачами мотивацій персонажів.

6. Показові сцени: Більшість глядачів змогли виділити конкретні сцени або епізоди, які найбільш яскраво демонстрували когнітивні спотворення героїв. Це свідчить про ефективність кінематографічних прийомів у донесенні цієї теми.

7. Вплив на розуміння важливості усвідомлення спотворень: Близько половини респондентів зазначили, що перегляд фільмів допоміг їм краще зрозуміти важливість усвідомлення власних когнітивних спотворень. Інша частина не відчула суттєвого впливу на розуміння.

8. Рекомендації щодо перегляду: Більшість глядачів порекомендували б ці фільми іншим для кращого розуміння когнітивних спотворень, що свідчить про їхню цінність у висвітленні цієї теми.

Загалом, результати опитування демонструють, що кінотвори "Бійцівський клуб" та "Американський психопат" ефективно висвітлюють тему когнітивних спотворень та можуть сприяти кращому розумінню цього феномену серед глядачів. Проте варто зазначити, що незважаючи на високі оцінки якості висвітлення спотворень, частина респондентів все ж відзначила певні недоліки або поверхнєве зображення цієї тематики [32, С.54].

Крім того, хоча більшість глядачів виявила глибоке розуміння причин виникнення когнітивних спотворень у головних героїв, для деяких вони залишилися не зовсім зрозумілими. Це може бути пов'язано з індивідуальними відмінностями у сприйнятті та інтерпретації.

Важливо також відзначити, що хоча перегляд фільмів сприяв кращому розумінню важливості усвідомлення власних когнітивних спотворень для значної частини глядачів, для іншої частини вплив був незначним. Це може свідчити про необхідність додаткових заходів для підвищення ефективності донесення цієї теми за допомогою кінематографа.

Нарешті, слід враховувати, що деякі глядачі можуть бути менш схильними рекомендувати ці фільми іншим для кращого розуміння когнітивних спотворень через їх специфічний зміст або стиль подачі матеріалу.

Отже, хоча загалом ці кіношедеври визнаються ефективними у висвітленні теми когнітивних спотворень, існують певні аспекти, які потребують подальшого вдосконалення та врахування індивідуальних відмінностей у сприйнятті глядачів.

### **2.3. Вплив когнітивних спотворень на сприйняття та розуміння інформації та способи їх нейтралізації**

Когнітивні спотворення можуть мати серйозний вплив на процес розуміння інформації що в подальшому впливає на прийняття рішень, призводячи до викривлених суджень та потенційно невідповідних або шкідливих рішень.

Перешкоди для ефективної комунікації: подолання бар'єрів для взаєморозуміння.

Комунікація – це життєво важливий процес, який пронизує всі сфери людської діяльності. Однак, незважаючи на її фундаментальну роль, досягнення ефективної комунікації часто ускладнюється низкою перешкод, які можуть призвести до непорозумінь, конфліктів та втрати цінної інформації. У цьому тексті ми розглянемо деякі з найпоширеніших перепон на шляху до взаєморозуміння та способи їх подолання.

Стереотипізація та упередження є одними з найбільших загроз для ефективної комунікації. Стереотипи – це спрощені узагальнення, які ми застосовуємо до людей чи груп на основі їхніх характеристик, таких як раса, стать, вік чи соціальний статус. Упередження, у свою чергу, є необґрунтованими негативними ставленнями та переконаннями, які часто ґрунтуються на стереотипах. Коли ми спілкуємося з людьми, наші стереотипи та упередження можуть спотворювати сприйняття їхніх слів та намірів, створюючи бар'єри для взаєморозуміння.

Наприклад, якщо керівник має упередження щодо здібностей жінок у певній галузі, він може недооцінювати їхні ідеї та внесок, що завадить

ефективній комунікації та співпраці. Подолати цю перешкоду можна шляхом усвідомлення власних упереджень, відкритості до різних перспектив та активного прагнення до безсторонності у спілкуванні.

Складності з передачею невизначеної інформації є ще однією серйозною перешкодою для ефективної комунікації. Невизначеність часто присутня в складних ситуаціях, коли наявна інформація є неповною або неоднозначною.

Наприклад, науковець може представляти результати дослідження з використанням статистичних даних та ймовірностей, тоді як пересічна людина може очікувати чітких і конкретних відповідей. Така розбіжність у сприйнятті може завадити ефективному обміну інформацією та розумінню.

Щоб подолати цю перешкоду, важливо чітко визначити рівень невизначеності та пояснити його значення для співрозмовника. Використання ілюстрацій, прикладів та аналогій може допомогти зробити абстрактні концепції більш зрозумілими. Крім того, заохочення зворотного зв'язку та відкритість до запитань можуть сприяти кращому взаєморозумінню.

Емоції та мотивації відіграють критичну роль у формуванні когнітивних спотворень та можуть значно вплинути на наші судження, переконання та процеси прийняття рішень. Вони тісно переплетені з нашими когнітивними процесами, часто керуючи тим, як ми сприймаємо та інтерпретуємо інформацію.

Емоційна прихильність до переконань - це тенденція людей емоційно залучатися до своїх ідей, поглядів та переконань, що робить їх нездатними об'єктивно оцінювати суперечливі докази або альтернативні перспективи.

Це може призвести до когнітивного дисонансу та захисних реакцій, коли люди зіштовхуються з інформацією, що суперечить їхнім усталеним поглядам.

Мотивоване міркування - це процес, за допомогою якого люди обробляють інформацію відповідно до своїх існуючих мотивацій, бажань та переконань. Замість того, щоб об'єктивно оцінювати докази, люди часто вибірково фокусуються на інформації, яка узгоджується з їхніми переконаннями, та ігнорують або применшують значення суперечливих даних. Це може призвести до серйозних упереджень та спотворених суджень.

Захисні механізми еґо, такі як раціоналізація, проєкція та витіснення, також можуть сприяти формуванню когнітивних спотворень. Ці механізми являють собою несвідомі психологічні стратегії, які люди використовують для захисту свого еґо від загрозової інформації або ситуацій, що викликають тривогу. Наприклад, люди можуть раціоналізувати свої невдачі або помилки, приписуючи їх зовнішнім факторам, замість того, щоб визнати власну відповідальність. Ці захисні механізми можуть призвести до спотвореного сприйняття реальності та ірраціональної поведінки [8. С.65].

Одними з найбільш поширених спотворень, які можуть викривити процес прийняття рішень та засвоєння інформації, є помилка ретроспективного спотворення, спотворення ризик-винагорода та ефект якоря, спрощені евристики, та багато інших, але завдяки методам розвитку, когнітивні упередження можна запобігти та подолати.

Освіта та тренінги відіграють важливу роль у розвитку емоційного інтелекту, навичок критичного мислення та подолання когнітивних



спотворень. Людей слід навчати розпізнавати вплив емоцій та мотивацій на їхні судження, а також стратегій для об'єктивного та неупередженого аналізу інформації.

Одним із способів зменшити вплив помилки ретроспективного спотворення є ретельна документація первинних суджень та передбачень до того, як стане відома інформація про результати. Це дозволить порівняти первинні передбачення з фактичними результатами та виявити будь-які спотворення в ретроспективі.

Щоб зменшити спотворення ризик-винагорода, необхідно використовувати структуровані методи оцінки ризиків та винагород, такі як аналіз витрат-винагород або моделювання сценаріїв. Крім того, важливо залучати різноманітні перспективи та експертні знання, щоб отримати більш збалансовану оцінку потенційних ризиків та винагород.

Ефект якоря можна зменшити, свідомо уникаючи надмірного фокусу на першій доступній інформації та активно шукаючи альтернативні точки зору та додаткові дані. Використання структурованих процесів прийняття рішень, які вимагають розгляду різних факторів та перспектив, також може допомогти подолати цей ефект [12. С.3].

Щоб подолати спотворення пов'язані з критичним мисленням, надмірною впевненістю, ілюзією контролю та багато інших, важливо розвивати самосвідомість, критичне мислення, відкритість до альтернативних поглядів та аналітичні здібності. Люди повинні шукати зворотний зв'язок від інших та бути відкритими до різноманітних перспектив, це включає культивування скептицизму, уважне ставлення до

контексту та деталей, розуміння статистичних даних і ймовірностей, а також готовність розглядати альтернативні погляди [4. С.87].

Егоцентричне спотворення можна подолати шляхом активного слухання, ставлення відкритих запитань та прагнення зрозуміти перспективу співрозмовника. Важливо також висловлювати власні думки чітко та конкретно, уникаючи двозначності та припущень [15. С.31].

Освіта та тренінги відіграють важливу роль у підвищенні обізнаності про евристики та спотворення, пов'язані з ними.

Одним із способів подолання евристик є підвищення обізнаності та критичного мислення. Люди повинні навчитися усвідомлювати, коли вони покладаються на спрощені стратегії, та свідомо замінювати їх на більш ретельний аналіз та розгляд альтернативних перспектив. Це вимагає зусиль та дисципліни, але може суттєво покращити якість прийняття рішень [7. С.99].

Крім того, важливо заохочувати різноманітність думок та залучати експертів з різних галузей для підтримки збалансованого та неупередженого підходу. Обмін різними точками зору та цілісним розглядом проблеми може допомогти компенсувати недоліки індивідуальних евристик.

Щоб подолати вплив емоцій та мотивацій на когнітивні спотворення, необхідні самосвідомість, емоційний інтелект та навички критичного мислення. Люди повинні навчитися розпізнавати власні емоційні стани та мотивації, які можуть впливати на їхні судження, і свідомо протистояти їм.

Важливо також культивувати відкритість до альтернативних перспектив та готовність розглядати суперечливі докази. Люди повинні

навчитися відокремлювати свої емоції та мотивації від раціонального аналізу даних та аргументів [9. С.101].

Шляхом самосвідомості, критичного мислення, структурованих процесів прийняття рішень та відкритості до різноманітних перспектив, ми можемо зменшити вплив цих спотворень та досягти більш обґрунтованих та ефективних рішень.

Формування необґрунтованих переконань: каталізатор когнітивних упереджень

Усвідомлення існування цих упереджень є першим кроком до їх подолання. Навчившись критично мислити, ставити під сумнів свої переконання та шукати докази, ми зможемо уникати формування хибних уявлень про світ. Крім того, відкритість до альтернативних поглядів та готовність змінювати свої переконання на основі нових даних є ключовими елементами раціонального мислення [14. С.212].

Проте, незважаючи на ці перешкоди, досягнення ефективної комунікації залишається можливим. Ключовими факторами є усвідомлення потенційних бар'єрів, розвиток емпатії та відкритості до різних перспектив, а також постійне вдосконалення навичок спілкування. Лише шляхом активної роботи над подоланням цих перешкод ми можемо створити середовище, сприятливе для взаєморозуміння та продуктивного обміну ідеями [16. С.101].

Багато людей підтверджуючі власну самотність, вмикають захисний механізм підтверджуючі той факт, що вони отримують більше задоволення від часу проведеного наодинці, таким чином знецінюючі користь та важливість взаємовідносин та комунікації. Але мало хто з тих людей розуміє

істину правду про те, якщо їх по справжньому залишити самих на хоча б на тиждень повністю ізольованих від людей, вони не витримають. У світі, який стає дедалі більш складним та взаємопов'язаним, ефективна комунікація є запорукою успіху в різних сферах життя – від особистих стосунків до професійної діяльності та міжкультурного діалогу. Тому розуміння та подолання перешкод на шляху до взаєморозуміння є не лише корисною навичкою, а й необхідністю для побудови гармонійного та процвітаючого суспільства.

## **Висновки до розділу 2**

Обравши два найкращих фільми та порівнявши їх за методом опитування, я можу зробити висновок що, люди по різному інтерпретують для себе наявність когнітивних спотворень у героїв, тим паче можуть викривлено сприймати упередження зі сторони, та не повною мірою впізнавати себе в цих когнітивних спотвореннях, але може бути навпаки, коли людина в кожному упередженні бачить свої недоліки, та переймає кожне когнітивне спотворення, навіть якщо воно не відповідає її реальним упередженням. І в тому і в іншому випадку, треба навчитись об'єктивно оцінювати себе, свої можливості та свою поведінку, так би мовити навчитися дивитися на себе зі сторони, щоб точно розуміти свої сильні та слабкі сторони.

Фільм «Американський психопат» показав що незважаючи на статус та схвалення людини суспільством, це не підтверджує того факту що людина не є загрозою для оточення, вона може бути глибоко затагнена у нереальний світ своїх фантазій та упереджень. Фільм «Бійцівський клуб»

привів гарний приклад, як власно створене альтер его може змінити світ навколо себе.

Наявність засобів кінематографу для підсилення різних ефектів, вражає своєю кількістю, але я вважаю що немає нічого сильнішого за акторську гру, тому що навіть самими сильними цифровими ефектами не замаскувати погано зіграну роль. Людина це головний інструмент передачі інформації будь якими способами, навіть через акторську гру.

## ВИСНОВКИ

Цей аналіз розкрив глибинний взаємозв'язок між психологічними феноменами когнітивних спотворень та мистецтвом кінематографа. Шляхом ретельного теоретичного огляду та аналізу конкретних кінострічок було продемонстровано, як когнітивні спотворення використовуються для створення переконливих персонажів, драматичних сюжетних ліній та посилення емоційного впливу на глядачів.

Теоретична частина дослідження заклала міцну основу, визначивши основні види когнітивних спотворень, їхні психологічні та нейробіологічні механізми, а також вплив на сприйняття та розуміння інформації. Ці знання були критично важливими для подальшого аналізу присутності й ролі спотворень у кіномистецтві.

Робота висвітлила різноманітні способи, якими кінематографісти інтегрують когнітивні спотворення в оповідь через характеристики персонажів та використання специфічних кінематографічних засобів. Результати проведеного опитування глядачів показали, що більшість з них добре усвідомлюють наявність когнітивних упереджень у фільмах, хоча деякі можуть несвідомо переймати ці спотворення, що впливає на їхнє сприйняття та інтерпретацію.

Практичний аналіз культових фільмів "Бійцівський клуб" та "Американський психопат" став яскравою ілюстрацією того, як когнітивні спотворення можуть використовуватися для створення комплексних, проте психологічно деформованих протагоністів. Порівняльне вивчення цих стрічок виявило спільні тенденції застосування ефектів підкріплення,

фундаментальної помилки атрибуції, ілюзії контролю та інших спотворень для змалювання деградації та втрати зв'язку з реальністю головних героїв.

Загалом, це ґрунтовне дослідження продемонструвало, що когнітивні спотворення є потужним інструментом у руках майстрів кіномистецтва для створення реалістичних, багатогранних персонажів і захопливих сюжетних ліній. Водночас, воно також підкреслило, що ці спотворення можуть чинити глибокий вплив на аудиторію, формуючи її сприйняття та інтерпретацію подій на екрані.

Вивчення взаємодії між когнітивними спотвореннями та кіномистецтвом відкриває нові перспективи для міждисциплінарних досліджень на перетині психології та кіно. Це може сприяти поглибленню розуміння людської психіки та її відображення в мистецтві, а також збагатити майбутні кінематографічні твори більшою глибиною та емоційним впливом.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. В. Уявлення про психологічне благополуччя у третій хвилі когнітивно-поведінкової терапії. *Матеріали п'ятої Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Донецьк, 18 листопада 2020 р.)*. Донецьк: [б. в.], 2020.
2. *Активізація когнітивних процесів у спілкуванні: методичний посібник* / за ред. В. П. Казміренка. Київ: [б. в.], 2011. 268 с.
3. Бенеш Г. Психологія / наук. ред. пер. В. О. Васютинський. Київ: dtv-Atlas, 2007. 510 с.
4. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів, 2014. 410 с.
5. Гільман А. Ю., Шугай М. А. Саногенне і патогенне мислення: теорія і важливі напрями психологічної практики. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог, 2015. Вип. 2.
6. Дерев'янка С. П. Взаємодія емоцій і перцептивно-когнітивних функцій в процесі соціально-психологічної адаптації особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології* / наук. ред. С. Д. Максименко. Київ, 2006. Т. VIII. Вип. 7. С. 148–156.
7. Дерев'янка С. П. Когнітивна психологія: навч. посібник. Чернігів: [б. в.], 2012. 184 с.
8. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів: [б. в.], 2016. 312 с.



9. Дерев'янку С. П. Когнітивні викривлення, пов'язані з емоційним інтелектом. *Одинадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали міжнар. наук. конф. (Чернігів, 29 листопада 2020 р.)*. Чернігів, 2021. С. 81–85.
10. Дерев'янку С. П., Дем'яненко Ю. О. Ілюзії мислення сучасної молоді. *The X International ScienceConference «Topical issues, achievements and innovations of fundamental and applied sciences»*: матеріали міжнар. наук. конф. (March 09–12, 2021, Lisbon, Portugal). Lisbon, 2021. Р. 292-295.
11. Дерев'янку С. П. Сучасна проблематика когнітивно-поведінкової терапії. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, червень 2021. № 13. С. 104–109.
12. Диспенза Д. Надприродний розум. Київ: [б. в.], 2020. 400 с.
13. Духневич В. М. Прикладні питання технологій підготовки та проведення когнітивно-орієнтованих тренінгів спілкування: методичні рекомендації. Київ: [б. в.], 2014. – 84 с.
14. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки. Запоріжжя: [б. в.], 2010. 304 с.
15. Засади когнітивної психології спілкування / наук. ред. В. П. Казміренка. Кіровоград: [б. в.], 2013. 389 с.
16. Засекіна Л. В., Майструк В. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука та освіта*. 2017. Вип. 11. С. 187–192.

17. Зуєва А. О. Зміни в репрезентаціях про старіння в свідомості людини: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2020.
18. Карачевський А. Б. Навчання з когнітивно-поведінкової терапії в Європі та Україні. *Вища освіта України*. 2011. Додаток 2 до № 3. Том 5 (30). С. 197–205.
19. Петренко І.В. Проблема сприйняття інформації крізь призму когнітивних спотворень. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць*. Київ, 2021. Вип.28. С.171-184.
20. Кузьо О. Б. Порівняльний аналіз професійної діяльності когнітивно-поведінкового терапевта та гештальт-терапевта. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2017. Вип. 4. Т. 2. С. 174–179.
21. Кузьо О. Б. Особливості використання експерименту в когнітивно-поведінковій терапії та гештальт-терапії. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. Львів, 2018. Випуск 2. – С. 81–90.
22. Максименко С.Д. Загальна психологія: Підручник. К.: Центр навчальної літератури, 2020.
23. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості: автореф. дис. канд. психол. наук. Харків, 2015.
24. Матвієнко С.В. Порівняльний аналіз когнітивних спотворень у фільмі "Прекрасний розум" /Культурологічні студії: Зб. студ. наук. робіт. К.: КНУ, 2023.
25. Пушко Є. І. Основні техніки з використанням уяви в когнітивно-поведінковій психотерапії. *Психологічні координати розвитку*

*особистості: реалії і перспективи: матеріали V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (м. Полтава, 27-28 квітня 2020 р.).* Полтава, 2020. С. 137–140.

26. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості / за ред. Н. В. Чепелевої. Кіровоград: [б. в.], 2013. 276 с.

27. Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *Нейроньоз: психоневрологія і нейропсихіатрія*. 2014. № 3 (38).

28. Соціальний діалог у вимірах когнітивного спілкування. Кропивницький: [б. в.], 2018. 232 с.

29. Терно С. О. Критичне мислення: динаміка та сфера застосування. *Наукові праці історичного факультету Запорізького національного університету*. Запоріжжя, 2016. Вип. 46. С. 310–315.

30. Христюк О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологія*. Львів, 2018. Вип. 1. С. 153–161.

31. Шовкова О. Д. Види ілюзії мислення у когнітивній психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог, 2018. Вип. 7.

32. An Hong, He Ri-Hui, Zheng Yun-Rong. Cognitive-Behavioral Therapy. Substance and non-substance addiction. 2017. P. 321–329.

33. Askari I. The role of the belief system for anger management of couples with anger and aggression: A Cognitive-Behavioral Perspectiv. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*. 2019. Vol. 37. P. 223–240.

34. Aziz M. O., Mehdinejad S. AHashemian K. Integrative Therapy (short-term psychodynamic psychotherapy & cognitive-behavioral therapy) and cognitive-behavioral therapy in the treatment of generalized anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Complementary therapies in clinical practice*. 2020.
35. Egenti N. T., Ede M. O., Nwokenna E. N. Randomized Controlled evaluation of the effect of music therapy with cognitive-behavioral therapy on social anxiety symptoms. *Medicine*. 2019. Vol. 98. P. 164.
36. Evans Ian M. *How and Why Thoughts Change: Foundations of Cognitive Psychotherapy*. Oxford, 2015. 272 p.
37. Farahmand S. Reza E., Ahadi H., Golkar M. K. Comparison of the effectiveness of Music Therapy and Cognitive Behavioral Therapy on quality of life, craving and emotion regulation in patients under methadone maintenance therapy. *Iranian journal of psychiatry and clinical psychology*. 2020. Vol. 26. P. 170–186.
38. Feize L., Faver C. Employing experiential learning as a tool to teach Mindfulness Cognitive Behavioral Therapy(MCBT) to Latino Social Work Graduate Students. *Journal of teaching in social work*. 2021. Vol 41 (4). P. 16-41
39. Fernandez-Alvarez H., Fernandez-Alvarez J. Commentary: Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy. *Frontiers in psychiatry*. 2019. Vol. 10. P. 123.
40. Gellatly N. B. *Cognitive Psychology*. Oxford, 2012. 744 p.
41. Kahneman, D. *Thinking, fast and slow*. 2017.  
<http://dspace.vnbrims.org:13000/jspui/bitstream/123456789/2224/1/Daniel-Kahneman-Thinking-Fast-and-Slow-.pdf>

42. Kruger, Justin; David Dunning. Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999, 77 (6): 1121—34. doi:10.1037/0022-3514.77.6.1121

43. Thompson, Suzanne C. Illusions of Control: How We Overestimate Our Personal Influence. *Current Directions in Psychological Science*. 2016. doi:10.1111/1467-8721.00044.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Опитувальник

| № | Питання  |
|---|--|
| 1 | Який з цих фільмів ви переглянули? а) Бійцівський клуб<br>б) Американський психопат  |
| 2 | Як ви оцінюєте загальну якість фільму за 10-бальною шкалою?  |
| 3 | Наскільки добре, на вашу думку, у фільмі були висвітлені когнітивні спотворення головних героїв? а) Дуже добре б) Задовільно в) Погано   |
| 4 | Які когнітивні спотворення ви помітили у поведінці головного героя? (Можливо обрати кілька варіантів) а) Викривлене сприйняття реальності б) Хибні переконання в) Емоційні упередження г) Інше (вказіть) |
| 5 | Чи змусив вас фільм замислитися над власними когнітивними спотвореннями? а) Так б) Ні  |
| 6 | Як ви вважаєте, чому головний герой мав такі когнітивні спотворення? (Відкрите питання)  |
| 7 | Який епізод/сцена у фільмі найбільше продемонстрував когнітивні спотворення головного героя?   |
| 8 | Чи вплинув фільм на ваше розуміння важливості усвідомлення власних когнітивних спотворень? а) Так, допоміг краще зрозуміти б) Ні, не вплинув   |

|    |  |
|----|--|
| 9  | Чи порекомендували б ви цей фільм іншим для кращого розуміння когнітивних спотворень? а) Так б) Ні |
| 10 | Будь-які додаткові коментарі щодо сприйняття когнітивних аспектів у фільмі. (Відкрите питання)     |

## Додаток Б

## Відповіді

| Глядач | Фільм                  | Оцінка | Висвітлення спотворень | Помічені спотворення                        | Заставило замислитись | Причини спотворень                                  | Показова сцена                   | Вплив на розуміння | Рекомендували б |
|--------|------------------------|--------|------------------------|---|-----------------------|---|----------------------------------|--------------------|-----------------|
| 1      | Бійцівський клуб       | 9      | Дуже добре             | Викривлене сприйняття, емоційні упередження | Так                   | Нереалізовані амбіції, відчуженість від суспільства | Сцена з боротьбою в підвалі      | Так, допоміг       | Так             |
| 2      | Американський психопат | 8      | Задовільно             | Хибні переконання, емоційні упередження     | Ні                    | Нарцисизм, прагнення до ідеалізованого образу       | Сцена з убивством колеги         | Ні, не вплинув     | Ні              |
| 3      | Бійцівський клуб       | 10     | Дуже добре             | Викривлене сприйняття, хибні переконання    | Так                   | Прагнення до руйнування встановлених норм           | Сцена з вибухом будівель         | Так, допоміг       | Так             |
| 4      | Американський психопат | 7      | Задовільно             | Емоційні упередження                        | Так                   | Психічний розлад, відсутність емпатії               | Сцена з танцем з акрилових голів | Частково вплинув   | Ні              |
| 5      | Бійцівський клуб       | 9      | Дуже добре             | Викривлене сприйняття,                      | Так                   | Втрата сенсу життя,                                 | Сцена зі створенням              | Так, допоміг       | Так             |



|   |                                       |   |                |   |     |   |  |                             |     |
|---|---------------------------------------|---|----------------|---|-----|---|--|-----------------------------|-----|
|   |                                       |   |                | хибні переко<br>нання,<br>емоцій<br>ні<br>упере<br>дженн<br>я   |     | бунт<br>проти<br>систе<br>ми  | бійців<br>ського<br>клубу                                |                             |     |
| 6 | Амери<br>канськ<br>ий<br>психо<br>пат | 8 | Дуже<br>добре  | Викри<br>влене<br>сприй<br>няття,<br>хибні<br>переко<br>нання   | Ні  | Прагн<br>ення<br>до<br>матері<br>альног<br>о<br>успіху<br>та<br>визнан<br>ня                    | Сцена<br>з<br>вечірк<br>ою у<br>кварти<br>рі             | Ні, не<br>вплин<br>ув       | Так |
| 7 | Бійців<br>ський<br>клуб               | 9 | Задові<br>льно | Емоці<br>йні<br>упере<br>дженн<br>я   | Так | Конфл<br>ікт<br>між<br>внутрі<br>шніми<br>бажан<br>нями<br>та<br>суспіл<br>ьними<br>норма<br>ми | Сцена<br>з<br>проект<br>ом<br>"майзл<br>ів"              | Частк<br>ово<br>вплин<br>ув | Так |
| 8 | Амери<br>канськ<br>ий<br>психо<br>пат | 9 | Дуже<br>добре  | Викри<br>влене<br>сприй<br>няття,<br>хибні<br>переко<br>нання,<br>емоцій<br>ні<br>упере<br>дженн<br>я | Так | Психо<br>патич<br>ні<br>розлад<br>и<br>особи<br>стості  | Сцена<br>з<br>розмо<br>вою з<br>уявни<br>м<br>друго<br>м | Так,<br>допом<br>іг         | Так |
| 9 | Бійців<br>ський<br>клуб               | 8 | Задові<br>льно | Хибні<br>переко<br>нання  | Ні  | Прагн<br>ення<br>до<br>радика   | Сцена<br>з<br>прави<br>лами<br>бійців                    | Ні, не<br>вплин<br>ув       | Ні  |

|    |                                       |    |               |   |     |   |  |                     |     |
|----|---------------------------------------|----|---------------|---|-----|---|--|---------------------|-----|
|    |                                       |    |               |   |     | льних<br>змін   | ського<br>клубу  |                     |     |
| 10 | Амери<br>канськ<br>ий<br>психо<br>пат | 10 | Дуже<br>добре | Викри<br>влене<br>сприй<br>няття,<br>хибні<br>переко<br>нання,<br>емоцій<br>ні<br>упере<br>дженн<br>я | Так | Нарци<br>сизм,<br>відсут<br>ність<br>морал<br>ьних<br>принц<br>ипів | Сцена<br>з<br>візито<br>м до<br>кварти<br>ри<br>колеги | Так,<br>допом<br>іг | Так |