



КИЇВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ
КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ

Київський національний університет культури і мистецтв
Кафедра філософії і педагогіки
Соціально-психологічний центр

Стереотипи мислення

інформаційні матеріали



Соціально-психологічний центр
Київського національного університету
культури і мистецтв



ЩО ТАКЕ СТЕРЕОТИПИ МИСЛЕННЯ?

Стереотипи мислення - це стійкі, спрощені уявлення або шаблони, через які людина сприймає себе, інших та світ.

Вони формуються на основі досвіду, виховання, соціального середовища та культури.



ОСНОВНІ ОЗНАКИ СТЕРЕОТИПІВ МИСЛЕННЯ:

Автоматичні думки без аналізу

Людина реагує миттєво, не замислюючись, звідки виникла ця думка і чи відповідає вона реальності. (Часто це внутрішні установки, засвоєні раніше)

Узагальнення («всі», «завжди», «ніколи»)

Окремий досвід переноситься на всі ситуації. (Наприклад: одна невдача → «у мене ніколи не виходить»)

Сприйняття через «ярлики»

Людина оцінює себе або інших через спрощені характеристики. («Я невдаха», «він безвідповідальний» - без врахування контексту)

Складність змінити свою думку

Навіть при наявності нових фактів людина тримається за старі переконання. (Це сприяє формуванню жорсткого безапеляційного мислення і заважає розвитку)

Схильність до шаблонного мислення

Ситуації сприймаються за знайомими сценаріями, без гнучкості. (Людина діє «як звикла», навіть якщо це неефективно)

Емоційна забарвленість думок

Думки часто базуються не на фактах, а на емоціях (страх, тривога, образа). («Я відчуваю - значить це правда»)

Фокус на негативі

Людина помічає переважно негативні аспекти ситуації, ігноруючи позитивні. (Це спотворює реальну картину)

ПОШИРЕНІ ВИДИ СТЕРЕОТИПІВ МИСЛЕННЯ

Чорно-біле мислення	→	«Або ідеально, або провал»
Узагальнення	→	«У мене не вийшло - значить, не вийде ніколи»
Катастрофізація	→	«Все буде дуже погано»
Знецінення позитивного	→	«Це нічого особливого»
Читання думок	→	«Вони точно думають про мене погано»
Персоналізація	→	«Це через мене все сталося»
Емоційне мислення	→	«Мені страшно, значить ситуація небезпечна»

ВПЛИВ СТЕРЕОТИПІВ МИСЛЕННЯ НА ЖИТТЯ

Зниження
самооцінки

Підвищена
тривожність

Конфлікти у
спілкуванні

Обмеження
можливостей

Емоційне
виснаження

Негативне
сприйняття себе і
світу

Зниження якості
ЖИТТЯ



ПРИЧИНИ ФОРМУВАННЯ СТЕРЕОТИПІВ МИСЛЕННЯ

Виховання

- часта критика з боку батьків або значущих дорослих
- порівняння з іншими («подивись, як інші можуть»)
- високі вимоги та очікування
- відсутність емоційної підтримки

Соціальне середовище

- установки та очікування суспільства
- гендерні та соціальні ролі
- вплив оточення (друзі, сім'я, навчальне середовище)
- соціальні мережі та стандарти "успішності"

Особистий досвід

- негативні ситуації та невдачі
- травматичні події
- повторювані помилки або відмови
- досвід критики або відторгнення

Когнітивні особливості мислення

- прагнення мозку спростувати інформацію
- використання шаблонів для швидких рішень
- автоматизація мислення

Культурні норми

- традиції та цінності суспільства
- моделі поведінки, що передаються поколіннями



ПРИКЛАДИ СТЕРЕОТИПНИХ ДУМОК

«Я завжди все роблю не так»

«Інші думають про мене гірше, ніж є насправді»

«Якщо не ідеально - значить погано»

«У мене ніколи нічого не виходить»

«Я не впораюсь»

«Це буде провал»

«Мене обов'язково осудять»

«Я не заслуговую на успіх»

«Інші кращі за мене»

«Я повинен(на) робити все ідеально»

«Все піде не так»

Соціально-психологічний центр
Київського національного університету
культури і мистецтв



ЯК ЗМІНИТИ СТЕРЕОТИПИ МИСЛЕННЯ ТА ДОПОМОГТИ СОБІ



Усвідомлення

- Помічати свої автоматичні думки
- Аналізувати факти, а не припущення

Робота з мисленням

- Ставити під сумнів негативні переконання
- Шукати альтернативні пояснення
- Дозволяти собі помилятися

Самопідтримка

- Вести щоденник думок
- Розвивати критичне мислення
- Працювати над самооцінкою
- Зменшити самокритику
- Звернутися до психолога

Фрази для підтримки себе:

- «Це лише думка, а не факт»
- «Я можу помилятися - і це нормально»
- «Є інші варіанти розвитку ситуації»
- «Я не зобов'язаний(а) бути ідеальним(ою)»

ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ПІДТРИМКОЮ ЗВЕРТАЙТЕСЬ ДО:

- Соціально-психологічного центру КНУКіМ, вул. Коновальця, 36, ауд. 914а.
- Куратора вашої групи, завідувача вашої кафедри, декана вашого факультету, студпарламенту.
- Онлайн-платформи психологічної підтримки «УкрЄдність» - ресурсу для людей, які переживають стрес, тривогу або наслідки війни. Сайт: [«УкрЄдність»](#)
- Національної лінії психологічної підтримки та профілактики самогубств Lifeline Ukraine, яка працює цілодобово: 7333. Сайт: [Lifeline Ukraine](#)

«Мислення можна змінити - і разом з ним змінюється ЖИТТЯ»

ПІДГОТОВКА МАТЕРІАЛІВ:

М. Коминар

Рецензент: К. Кириленко

Зображення створені за допомогою інструментів штучного інтелекту в сервісі Canva та використані для візуалізації особливостей стереотипів мислення.

Обговорено та затверджено на засіданні кафедри філософії і педагогіки КНУКіМ, протокол №9 від 14.04.2026

Соціально-психологічний центр
Київського національного університету
культури і мистецтв

