

УДК 159.947:95-051

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2024.3.15>

**Чумак Ольга Олександрівна,**

асистент кафедри психології

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

ORCID ID: 0000-0001-6302-848X

**Богач Олена Володимирівна,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

ORCID ID: 0000-0002-6988-6394

## ІРРАЦІОНАЛЬНІ УСТАНОВКИ ЯК ФАКТОР САМОЕФЕКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### IRRATIONAL ATTITUDES AS A FACTOR OF SELF-EFFICACY APPLICANTS FOR HIGHER EDUCATION

*В статті представлено дослідження феномену самоефективності у здобувачів вищої освіти. Вивчення даного феномену було започатковано у межах когнітивно-поведінкового напрямку Альбертом Бандурою. Його зміст полягає у відчутті здатності впоратися із тим завданням, яке стоїть перед особою, подолати труднощі на шляху до досягнення мети. За думкою автора одним з факторів, що може мати вплив на самоефективність є емоційні переживання. Які в свою чергу відповідно до когнітивної теорії є наслідком певного способу осмислення реальності. На процес та результат осмислення дійсності значний вплив здійснюють ірраціональні настанови, які зазвичай носять форму повинності стосовно себе чи інших. В основі даної роботи лежить припущення про те, що певна частина дисперсії показників самоефективності може мати залежність від таких факторів як окремі види ірраціональних установок або загального показника ірраціональності мислення. Для перевірки даної гіпотези нами були використані такі методи як методика вивчення самоефективності особистості (Р. Шварцера, М. Єрусалема в адаптації В. Ромека) та тест визначення предметної і міжособистісної самоефективності (Дж. Маддукса, і М. Шеєра, в модифікації Л. Бояринцевої). Для визначення рівня вираженості у випробованих ірраціонального мислення використовувався тест ірраціональних установок Альберта Елліса. Серед методів математичної статистики були задіяні описативна статистика, регресійний аналіз, дисперсійний аналіз. Для перевірки розподілу даних на нормальність використовувався критерій Колмогорова-Смірнова, критерій Шапіро-Уїлка та кілька непрямих методів. В результаті дослідження були отримані дані про те, що дисперсії різних видів самоефективності (від 13% до 20%) дійсно визначаються впливом деяких ірраціональних установок. А саме катастрофізація, низька фрустраційна толерантність та схильність до глобальної самооцінки. Результати дисперсійного аналізу свідчать про те, що, факторами, які мають вплив на рівень відчуття міжособистісної самоефективності є установка низької фрустраційної толерантності та установка на глобальну самооцінку.*

**Ключові слова:** поняття самоефективності, предметна самоефективність, міжособистісна самоефективність, особистісна самоефективність, ірраціональні установки.

*The article presents a study of the phenomenon of self-efficacy in higher education applicants. The study of this phenomenon was initiated within the framework of cognitive-behavioral direction by Albert Bandura. Its meaning is to feel the ability to cope with the task that the individual faces, to overcome difficulties on the way to achieving the goal. According to the author, one of the factors that can affect self-efficacy is emotional experiences. Which, in turn, according to cognitive theory, are a consequence of a certain way of understanding reality. The process and result of understanding reality is significantly influenced by irrational attitudes, which usually take the form of duty towards oneself or others. This work is based on the assumption that a certain part of the variance of self-efficacy indicators may depend on such factors as certain types of irrational attitudes or a general indicator of irrationality of thinking. To test this hypothesis, we used such methods as the method of studying the self-efficacy of the individual (R. Schwarzer, M. Jerusalem in the adaptation of V. Romek) and the test for determining subject and interpersonal self-efficacy (J. R. R. Tolkien). Maddux, and M. Scheer, modified by L. Boyarintseva). The Albert Ellis test of irrational attitudes was used to determine the level of severity of irrational thinking in the subjects. Among the methods of mathematical statistics, descriptive statistics, regression analysis, and variance analysis were used. The Kolmogorov-Smirnov criterion, the Shapiro-Wilk criterion, and several indirect methods were used to check the distribution of data for normality. As a result of the study,*

*data were obtained that the variances of various types of self-efficacy (from 13% to 20%) are indeed determined by the influence of certain irrational attitudes. Namely, catastrophization, low tolerance for frustration, and a tendency to global self-esteem. The results of the analysis of variance indicate that factors that affect the level of feelings of interpersonal self-efficacy are the attitude of low frustration tolerance and the attitude to global self-esteem.*

**Key words:** *the concept of self-efficacy, subject self-efficacy, interpersonal self-efficacy, personal self-efficacy, irrational attitudes.*

Перехід від традиційної до гуманістичної парадигми освіти обумовлює необхідність формування у суб'єкта навчання не тільки певної сукупності знань, умінь і навичок, а й розвиток його як суб'єкта життєдіяльності. Для функціонування здобувача як особистості, яка за допомогою своєї активності визначає власний життєвий шлях, необхідна сукупність певних психологічних характеристик, що дозволяють успішно виконувати певні завдання обраної діяльності. Однією з таких характеристик являється відчуття власної самоєфективності. Виникло дане поняття у межах когнітивної психології А.Бандури. Сучасні вчені, наприклад, Л.Н.Шиленкова, так само як і автор поняття під самоєфективністю розуміють ситуативний когнітивний конструкт, що виражається в переконанні суб'єкта у своїй здатності успішно виконати суб'єктивно складні завдання, незважаючи на виникаючі труднощі. Визнаючи роль даного феномену у успішності діяльності особистості і, як наслідок, його роль у психологічному благополуччі людини, вчені всього світу прикладають досить значу кількість зусиль для його вивчення [1, 2, 3, 4, 5, 6]. Наприклад існують дослідження, які свідчать про емпіричне підтвердження взаємозв'язку позитивного емоційного фону і академічної самоєфективності здобувачів вищої освіти [7, 8]. В свою чергу відповідно до когнітивно-поведінкового напрямку психології емоційний стан і поведінка є результатом мислення особистості, на яке викривляючи можуть впливати певні особистісні переконання. Як зазначає А.Бек, переконання особистості являють собою життєву філософію людини, у якій відображений увесь її попередній досвід [9, 10]. Тобто дезадаптивне мислення базується на уявленнях, що містять значні спотворення реальності, а, відтак, не забезпечує адекватної регуляції поведінки. Спираючись на вище приведені міркування ми припускаємо, що ірраціональні установки особистості прямим чи опосередкованим шляхом можуть мати вплив на відчуття самоєфективності особистості.

Мета даної роботи – перевірити гіпотезу про роль окремих ірраціональних установок та загального показника ірраціонального мислення у формування предметної, міжособистісної та

особистісної самоєфективності здобувачів вищої освіти.

Для досягнення мети дослідження ми використали наступні методики. Для діагностики рівня самоєфективності ми обрали методику самоєфективності особистості (Р. Шварцера, М. Єрусалема в адаптації В. Ромека) та тест визначення предметної та міжособистісної самоєфективності (Дж. Маддукса, і М. Шеєра, в модифікації Л. Бояринцевої). Для визначення рівня вираженості у випробованих ірраціонального мислення використовувався тест ірраціональних установок Альберта Елліса.

Вибірка дослідження становить 82 здобувача вищої освіти ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» спеціальності «Психологія» та «Соціальна педагогіка». Кількість випробованих жіночої статі становить 46 осіб, чоловічої – 36. Вік членів вибірки – 17 – 21 рік.

Серед методів математичної статистики, що використовувалися у процесі дослідження були такі як описативна статистика, регресійний та дисперсійний аналіз. Для перевірки нормальності розподілу даних ми спиралися на критерій Колмогорова-Смірнова, Шапіро-Уїлка та кількох непрямих методів. Для здійснення аналізу був задіяний статистичний пакет STATISTICA 10.

Перевірка розподілу даних на нормальність в першу чергу відбувалася за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова. Результат перевірки засвідчив нормальність даного розподілу. При уточненні результатів за допомогою критерію Шапіро-Уїлка деякі шкали показали ненормальність розподілу, але у підсумку додаткові непрямі методи дозволили нам прийняти гіпотезу про їх нормальність.

Перейдемо до опису отриманих нами результатів дослідження. Першим етапом нашої роботи було визначення рівня самоєфективності здобувачів освіти. Результати діагностики рівня самоєфективності за допомогою методики (Р.Шварцера, М. Єрусалема в адаптації В.Ромека) та за методикою (Дж. Маддукса, і М. Шеєра, модифікація Л. Бояринцевої) представлені в таблиці 1.

Слід зауважити, що середні арифметичні та стандартні відхилення за методикою вимірю-

вання самоефективності Дж. Маддукс, М. Шеер, модифікація Л. Бояринцевої максимально співпали з тими, що отримали автори модифікації. Ми спостерігаємо тільки значно нижчий показник середнього арифметичного з міжособистісної самоефективності у нашій вибірці. З одного боку отримані нами дані підтверджують репрезентативність нашого дослідження, а з другого вказують на трохи нижчий рівень міжособистісної самоефективності у наших піддослідних на відміну від вибірки адаптації. Можемо припустити, що даний факт є наслідком меншого досвіду міжособистісного спілкування під час дистанційного навчання.

Наступним кроком нашого дослідження є аналіз ірраціональних установок за методикою Альберта Елліса. Даний етап показав які з них властиві здобувачам освіти і наскільки яскраво виражені. Результати діагностики настанов представлений у таблиці 2. Звертаємо увагу на особливості інтерпретації методики А.Елліса, а саме на те, що низькі показники (до 30 балів) та середні (від 30 до 45 балів) свідчать про яскраву вираженість ірраціональної установки та її наявність відповідно, а високі бали про її відсутність. Що стосується загального показника раціональності мислення, то низькі показники (до 119 балів) та середні (від 120 до 183 балів) свідчать про ірраціональність мислення, а високі (більше 183 балів) про його загальну раціональність.

Представлені дані вказують на те, що найбільш вираженою установкою у здобувачів вищої освіти є катастрофізація та повинність стосовно себе. Також при аналізі отриманих даних можна помітити, що усі показники, як середні арифметичні, так і розкид даних, знаходяться близько до низьких показників і свідчать про те, що більшість здобувачів освіти характеризуються високим та середнім рівнем вираженості ірраціональних установок і майже повною відсутністю випробованих, яким би не були вони властиві. Тож значна більшість наших піддослідних характеризуються нераціональністю сприйняття того, що відбувається навколо них, у їх житті. Такі особистості схильні перебільшувати трагічність того, що відбувається, пред'являти до себе та до інших надмірно високі вимоги, оцінювати особистість людей в цілому орієнтуючись лише на окремі їх якості та є занадто чутливими до тих несприятливих умов, які їм доводиться переживати. Подібні результати стосовно домінуючих ірраціональних установок були отримані також і іншими дослідниками, наприклад Г.М. Дубчак, О. Журавльовою [11, 12].

Наступний етап дослідження передбачав здійснення регресійного аналізу. Він дає змогу визначити інтенсивність впливу незалежних змінних на залежну (в нашому випадку ступінь впливу ірраціональних установок на показники самоефективності). Нами був використаний покроковий метод

Таблиця 1

Описові показники самоефективності здобувачів вищої освіти

	Предметна самоефективність	Міжособистісна самоефективність	Особистісна самоефективність
М	30,16	1,33	30,49
σ	23,46	12,06	3,82
Станд.помилка	2,78	1,43	0,46
Розкид даних	від -31 до 72	від -25 до 22	від 22 до 39

Таблиця 2

Описові показники ірраціональних установок здобувачів вищої освіти

	М	σ	Стандар. помилка	Розкид даних
Катастрофізація	25,53	6,8	0,819254	від 12 до 43
Повинність стосовно себе	26,14	5,47	0,659469	від 13 до 39
Повинність стосовно інших	31,88	4,49	0,540569	від 19 до 41
Низька фрустраційна толерантність	31,76	6,3	0,759466	від 19 до 48
Оціночна установка	31,52	8,06	0,970496	від 18 до 48
Загальний показник раціональності мислення	146,86	23,15	2,78792	від 97 до 199

з послідовним включенням. Саме він дав змогу отримати найбільш значущі результати. Ефект мультиколінеарності був виявлений між шкалами усіх ірраціональних установок та загального показника раціональності мислення. Що логічно можна пояснити тим, що даний показник утворюється шляхом сумування балів за чотирма основними шкалами. Тож даний показник ми виключили з аналізу. Нами були отримані три статистично значущі регресійні моделі по кількості шкал, що діагностують рівень самоефективності: предметна самоефективність, міжособистісна самоефективність та особистісна самоефективність.

Регресійна модель в якому залежною змінною є предметна самоефективність характеризується наступними показниками  $F = 5,678475$ ,  $p = 0,005302$  та пояснює майже 15% дисперсії (табл. 3).

Результати регресійного аналізу засвідчили, що значущими предикторами предметної самоефективності є катастрофізація та низька фрустраційна толерантність (табл. 4). Коефіцієнт  $\beta$  (1,74816) предиктора низької фрустраційної толерантності вказує на те, що відповідно до правил інтерпретації даного рівняння, рівень предмет-

ної самоефективності буде підвищуватися на 1.7 балів при підвищенні рівня фрустраційної толерантності на 1 бал. Також згідно представлених результатів коефіцієнт  $\beta$  (-1,05331) предиктора катастрофізація свідчить про те, що на підвищення рівня предметної самоефективності буде підвищуватися на 1,05 балів при зниженні показника катастрофізації на 1 бал. При цьому звертаємо увагу на те, що за правилами інтерпретації шкал методики А.Елліса зниження балів за будь-якою шкалою свідчить про посилення відповідної ірраціональної установки. Тобто підвищенню рівня предметної самоефективності сприяє посилення установки катастрофізації. Встановлена дана закономірність була неочікувана нами і навіть суперечить нашому припущенню про фактори самоефективності. І поки що не може бути нами пояснена.

Наступний крок нашого аналізу – це опис регресійного рівняння такої залежної змінної як міжособистісна самоефективність. Дане рівняння говорить про те, що значущим предиктором міжособистісної самоефективності є така ірраціональна установка як схильність до глобальної самооцінки (табл. 5 та 6).

Таблиця 3

**Результати регресійного аналізу (об'єм дисперсії, F-критерій та рівень значущості за залежною змінною предметна самоефективність)**

Залежна змінна	R <sup>2</sup>	F-критерій	P – рівень значущості
Предметна самоефективність	0,14681227	5,6785	0,005302

Таблиця 4

**Результати регресійного аналізу ( $\beta$ -коефіцієнти) до рівняння із залежною змінною предметна самоефективність**

Стандартизований коефіцієнт	1,01393		
Незалежні змінні	$\beta$ -коефіцієнт	t	p
Катастрофізація	-1,05331	-2,18198	0,032676
Низька фрустраційна толерантність	1,74816	3,35712	0,001310

Таблиця 5

**Результати регресійного аналізу (об'єм дисперсії, F-критерій та рівень значущості за залежною змінною міжособистісна самоефективність)**

Залежна змінна	R <sup>2</sup>	F-критерій	p – рівень значущості
Міжособистісна самоефективність	0,20344407	17,11211	0,0001



Тобто рівень міжособистісної самоефективності знижується на 0,6814 балів при збільшенні схильності особистості оцінювати людей в цілому орієнтуючись на окремі якості на 1 бал. Значущість даної закономірності підтверджується показником  $F = 17,11211$ ,  $p = 0,0001$  і пояснює 20% дисперсії.

Останнє рівняння регресії з залежною змінною особистісна самоефективність характеризується показником  $F = 4,891135$ ,  $p = 0,010551$  і пояснює 13% дисперсії (таблиця 7).

Характеристики регресійного рівняння вказує на те, що міжособистісна самоефективність є в залежності від таких ірраціональних установок як катастрофізація та низька фрустраційна толерантність. А саме за рівнянням регресії ми робимо висновок, що рівень особистісної самоефективності збільшується на 0,26852 бали при підвищенні рівня фрустраційної толерантності на 1 бал. А також рівень особистісної самоефективності на 0,19447 бали підвищується при підвищенні рівня катастрофізації (табл.8). Подібна закономірність уже зустрічалася в нашому дослідженні і поясненню поки що не підлягає.

Проведений математичний аналіз отриманих даних свідчить про те, що рівень самоефективності дійсно знаходиться під впливом деяких ірраціональних установок. Але об'єм дисперсії, яку вони пояснюють та величина  $\beta$ -коефіцієнт даних рівнянь не є достатнім для того, щоб стверджувати про вирішальний вплив даних установок на залежну змінну.

Для більш глибокого аналізу отриманих даних задля виявлення тих закономірностей, які могли не бути поміченими вище перерахованими засобами, ми використали однофакторний дисперсійний аналіз. Використання даного методу зумовлюється необхідністю перевірки гіпотези щодо значущості відмінностей градації кожної когнітивної характеристики з якою був виявлений зв'язок самоефективності. Окрім цього існує ймовірність виявлення відмінностей між представниками цих груп і за ознаками, з якими значущих коефіцієнтів кореляції не було визначено. Так як подібна диференціація може бути опосередкована іншими факторами.

Ефект мультиколінеарності був виявлений між шкалами усіх ірраціональних установок та загального показника раціональності мислення. Що

Таблиця 6

**Результати регресійного аналізу ( $\beta$ -коефіцієнти) до рівняння із залежною змінною міжособистісна самоефективність.**

Стандартизований коефіцієнт	-20,3781		
Незалежна змінна	$\beta$ -коефіцієнт	t	p
Самооцінка	0,6814	4,13668	0,000100

Таблиця 7

**Результати регресійного аналізу (об'єм дисперсії, F-критерій та рівень значущості за залежною змінною особистісна самоефективність)**

Залежна змінна	$R^2$	F-критерій	p – рівень значущості
Особистісна самоефективність	0,13258294	4,891135	0,010551

Таблиця 8

**Результати регресійного аналізу ( $\beta$ -коефіцієнти) до рівняння із залежною змінною особистісна самоефективність**

Стандартизований коефіцієнт	26,82232		
Незалежні змінні	$\beta$ -коефіцієнт	t	p
Катастрофізація	-0,19447	-2,35951	0,021361
Низька фрустраційна толерантність	0,26852	3,05484	0,003281

логічно можна пояснити тим, що даний показник утворюється шляхом сумування балів за чотирма основними шкалами. Тож даний показник ми виключили з аналізу.

Зазначимо, що аналіз розподілу даних за такими змінними як предметна самоефективність, міжособистісна самоефективність, особистісна самоефективність у групах досліджуваних виділених за фактором наявності ірраціональних установок пройшли перевірку на нормальність за критерієм Колмогорова-Смірнова, як того вимагають умови використання дисперсійного аналізу. Отримані результати дозволяють вважати розподіл даних таким, що не відрізняється від нормального.

У підсумку використання даного методу ми отримали наступні значущі результати. Результати дисперсійного аналізу показали значущий результат за фактором низької фрустраційної толерантності і його впливу на особливості прояву міжособистісної самоефективності – критерій Фішера  $F=6,39$  при  $p=0,0028$ . Відмінності між показниками міжособистісної самоефективності у випробованих з вираженою і наявною установкою низької фрустраційної толерантності значущі на  $p=0,007$ . Хоча у даному випадку є наявним випробовані з низьким рівнем ірраціональної установки, але їх кількість досить не значуща і в аналізі результат не показав. Наступним і останнім проведенням нами аналізом за яким були отримані значущі результати був за фактором самооцінки і її вплив на показник міжособистісної самоефективності – критерій Фішера  $F=5,85$  при  $p=0,004$ . Відмінності між показниками самоефективності у випробованих з вираженою установкою самооцінки та наявною значущі на  $p=0,014$ . В даному випадку також мали місце випробовані з відсутністю даної установки, але відмінності у самоефективності між такими здобувачами не були значущі.

Таким чином, ми робимо висновок про те, що, факторами, які мають вплив на рівень відчуття міжособистісної самоефективності є установка низької фрустраційної толерантності та установка самооцінки. Погоджуємося з тим, що нових даних поза тих, що вже були отримані нами за допомогою інших методів, ми не отримали. Тож вважа-

ємо, що отримані нами на цьому етапі дані підтверджують, що змінною, що найбільш відчуває на собі вплив установок ірраціонального мислення є міжособистісна самоефективність.

На основі узагальнення результатів проведеного дослідження ми можемо зробити висновки про те, що у більшості випадків самоефективність здобувачів вищої освіти відповідає середнім показникам. Виключенням є значно нижчий показник міжособистісної самоефективності, що ми пояснюємо відсутністю достатнього досвіду міжособистісного спілкування внаслідок переважно дистанційного навчання.

При перевірці нашої основної гіпотези про те, що ірраціональне мислення та його окремі установки є факторами, що впливають на самоефективність здобувачів вищої освіти ми встановили причинно-наслідковий зв'язок самоефективності та зазначених змінних за допомогою регресійного аналізу. У підсумку роботи ми отримали не такий значний результат, як планували, але показники значущості дозволяють нам інтерпретувати їх. Таким чином проведений регресійний аналіз дозволяє пояснити впливом ірраціональних установок від 13% до 20% дисперсії показників різних видів самоефективності. Значущими предикторами передбачено стали такі установки як низька фрустраційна толерантність, самооцінка і катастрофізація. Особливо неочікуваним результатом є висновок про те, що підвищення рівня катастрофізації сприяє підвищенню рівня самоефективності. Для підтвердження даних результатів ми використали однофакторний дисперсійний аналіз. Підсумки якого довели твердження про те, що ірраціональними установками, що мають вплив на відчуття самоефективності є установка оцінювати особистість людей в цілому за окремою якістю та низька фрустраційна толерантність. Зазначені ірраціональні установки мають вплив за результатами дисперсійного аналізу лише на міжособистісну самоефективність. Таким чином реалізоване нами дослідження лише частково підтвердило нашу гіпотезу про взаємозв'язок самоефективності та особливостей мислення особистості.

#### REFERENCES:

1. Balakhtar, V. V. (2018) Samoefektyvnist yak indyikator stanovlennia osobystosti fakhivtsia z sotsialnoi roboty yak profesionala [Self-efficacy as an indicator of the formation of a social work specialist's personality as a professional]. *Molodyi uchenyi. № 9 (61), S.165-170*. Odessa. Vydavnytstvo "Molodyi vchenyi" [in Ukrainian].
2. Brunova-Kalisetska, I.V. (2009) Psykhologichna samoefektyvnist yak faktor kros-kulturnoi adaptatsii [Psychological self-efficacy as a factor of cross-cultural adaptation]. *Candidates thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
3. Krevska, O. V. (2018) Motyvatsiini chynnyky profesiinoi samoefektyvnosti osobystosti [Motivational factors of professional self-efficacy of the individual]. *Candidates thesis*. Lutsk [in Ukrainian].

4. Onopriienko-Kapustina, N. V. (2020) Zmist i skladovi samoefektyvnosti maibutnikh fakhivtsiv sotsialnykh sluzhb [Content and components of self-efficacy of future social service specialists]. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S.Kostiuka* NAPN Ukrainy. №9 (13), S.540-549. K. Vyd-vo Instytutu psykholohii imeni H.S.Kostiuka [in Ukrainian].
5. Bandura, A. (1997) Self-efficacy: Toward to unifying theory of behavioral changes. *Psychological review*. №84 (2), S.191-205. Cambridge University Press [in English].
6. Bandura, A. (1986) Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. The State of New Jersey. W.P. Freeman and Company [in English].
7. Trpcevska, L. (2017) Predictors of psychological well-being, academic self-efficacy and resilience in university students, and their impact on academic motivation: PhD dissertation (Clinical). Melbourne [in English].
8. Latorre-Cosculluela C., Sierra-Sánchez V., Rivera-Torres P. & Liesa-Orús M. (2022) Emotional well-being and social reinforcement as predictors of motivation and academic expectations. *International Journal of Educational Research*. Vol. 115. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2022.102043> [in English].
9. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press [in English].
10. Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy: A 40-year retrospective. *Archives of General Psychiatry*, 62, S.953-959. New York: International Universities Press [in English].
11. Dubchak, H.M. (2016) Empirychne vyvchennia irratsionalnykh ustanovok v konteksti stresostiikosti studentskoi molodi [Empirical study of irrational attitudes in the context of student stress tolerance]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia Psykholohichni nauky. Vypusk 2. Tom 2. S.41-46*. Vyd-vo Khersonskoho derzhavnoho universytetu [in Ukrainian].
12. Zhuravlova, O. (2020) Osoblyvosti vzaiemozviazku prokrastynatsii ta irratsionalnykh perekonan osobystosti [Features of the relationship between procrastination and irrational beliefs of the individual]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. № 1(19), S.26-35*. K. Vyd-vo Instytutu psykholohii imeni H.S.Kostiuka [in Ukrainian]. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2020.1.19.3> (data zvernennia 18.05.2024)