

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ЯРЕМІЙЧУК ОКСАНА ВАСИЛІВНА

Допускається до захисту  
завідувач кафедри психології,  
д-р екон. наук, канд. психол наук,  
професор

В. А. Оверчук  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021р.

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМИ  
КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ**

Спеціальність 053 Психологія

Магістерська робота

Науковий керівник:  
Ю.В. Кушнір,  
доцент кафедри психології  
канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(бали за шкалою ЄКТС / за національною шкалою)

Голова ЕК: \_\_\_\_\_  
(підпис)

Вінниця 2021

## АНОТАЦІЯ

**Яремійчук О. В.** Особливості прояву стресостійкості у осіб з різними когнітивними стилями. Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2021.

Основною метою магістерської роботи стало вивчення когнітивних стилів та їх участі у виявленні особливостей прояву стресостійкості. В теоретичній частині розкриті існуючі підходи до даної проблеми, розглянуті особливості стресостійкості для різних когнітивних стилів в психологічній науці; визначено специфіку стресостійкості груп здобувачів вищої освіти з наступними когнітивними стилями: аналітичність\холістичність, полезалежність\полenezалежність, гнучкий\ригідний пізнавальний контроль.

У дослідницькій частині роботи визначено кількісні особливості прояву стресостійкості, що представлені рівнем стресостійкості серед молоді з певним когнітивним стилем, та якісні особливості прояву стресостійкості, що відображаються у виборі даними групами певних копінг-стратегій. Проведена психологічна діагностика когнітивних стилів, рівня стресостійкості та копінг-поведінки серед здобувачів першого року навчання результати проаналізовано та зроблені висновки про те, що особи юнацького віку, які мають такі показники когнітивного стилю як: гнучкий пізнавальний контроль, полenezалежність, аналітичність, мають вищий рівень стресостійкості, ніж особи, що мають полярні показники даних когнітивних стилів, була частково підтверджена.

**Ключові слова:** стрес, стресостійкість, когнітивний стиль, резильєнтність, копінг.

109 с., 12 рис., 52 джерела.

**Yaremiichuk O.** Features of stress resistance in people with different cognitive styles.

The main purpose of the master's work was to study cognitive styles and their participation in identifying the features of stress. In the theoretical part the existing approaches to the given problem are opened, features of stress resistance for various cognitive styles in psychological science are considered; the specifics of stress resistance of groups of students with the following cognitive styles are determined: analytical \ holiticity, field dependence \ field independence, flexible \ rigid cognitive control.

The research part of the work identifies quantitative features of stress resistance, represented by the level of stress resistance among young people with a certain cognitive style, and qualitative features of stress resistance, which are reflected in the choice of certain groups of certain coping strategies. Psychological diagnosis of cognitive styles, stress levels and coping behavior among first-year students. The processing, analysis and interpretation of the research results are carried out, the results of the empirical research are systematized, the general conclusions concerning the research are formulated.

Key words: stress, stress resistance, cognitive style, resilience, coping.

109 pp., 12 figs., 52 sources.



## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ .....	10
1.1. Аналіз історичної ретроспективи та сучасних підходів до визначення поняття «когнітивний стиль» .....	10
1.2. Поняття та підходи до вивчення стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі .....	20
1.3. Використання когнітивно-поведінкового підходу для формування стресостійкості .....	31
1.4. Когнітивні стилі та їх вплив на формування стресостійкості .....	36
Висновки до розділу 1 .....	49
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ .....	51
2.1 Опис вибірки та етапів дослідження .....	51
2.2 Опис психодіагностичних методів дослідження .....	54
Висновок до розділу 2 .....	61
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ .....	62
3.1 Опис результатів діагностики когнітивних стилів .....	62
3.2 Аналіз результатів опитування за допомогою методів математичної статистики .....	70
Висновок до розділу 3 .....	76
ВИСНОВКИ .....	79

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	88



## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Причина пильної уваги до проблеми стресостійкості пов'язана з особливостями переходу до інформаційного суспільства, зростанням науково-технічного прогресу, підвищенням конкуренції і вимог до професійної діяльності.

Серед багатьох факторів, що визначають працездатність та інші характеристики здоров'я, велику роль відіграє психічна стійкість до стресових ситуацій. Високий рівень психічної стійкості є запорукою збереження, розвитку і зміцнення здоров'я та професійного довголіття особистості.

Формування стресостійкості є неодмінною умовою соціальної стабільності, прогнозованості процесів, що відбуваються в суспільстві. Зростаюче навантаження, в тому числі на нервову систему і психіку сучасної людини, призводять до формування емоційної напруги, яка виступає одним з головних чинників розвитку різних захворювань.

Дослідники проблеми стресу (К. Платонов, А. Маклаков, Г. Олпорт, В. Бодров) вважали стресостійкість необхідною характеристикою цілісного процесу адаптації і пов'язували її з регуляцією емоційних станів, що означає здатність бути емоційно стабільним та психічно стійким.

В значній мірі вивчена і широко представлена в науковій літературі роль фізіологічних і психологічних передумов у становленні стійкості до стресу. У психології та психофізіології стресостійкість досліджується як властивість особистості, що сприяє високій продуктивності діяльності в екстремальному просторі.

Взаємозв'язок між когнітивним стилем і стресостійкістю - це актуальна проблема співвіднесення мислення і особистості, світосприйняття і смислових структур, менталітету як форми свідомості



того чи іншого суспільства і використовуваних ним копінг-стратегій. Проблема взаємозв'язку мислення і особистості отримала свій розвиток в роботах багатьох авторів (Г. Уіткін, В. Колга, Е. Соколова, М. Холодная, Д. Каган).

**Об'єкт дослідження:** стресостійкість здобувачів вищої освіти.

**Предмет дослідження:** особливості прояву стресостійкості у здобувачів вищої освіти з різними когнітивними стилями.

**Мета роботи:** експериментально дослідити особливості прояву стресостійкості у здобувачів вищої освіти з різними когнітивними стилями.

**Гіпотеза дослідження.** Особи юнацького віку, які мають такі показники когнітивного стилю, як гнучкий пізнавальний контроль, полenezалежність, аналітичність, мають вищий рівень стресостійкості, ніж особи юнацького віку, що мають полярні показники даних когнітивних стилів.

**Завдання дослідження.**

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до дослідження стресостійкості у осіб з різними когнітивними стилями.
2. Підібрати психодіагностичні методики для дослідження особливостей стресостійкості у осіб з різними когнітивними стилями.
3. Провести емпіричне дослідження та здійснити аналіз результатів дослідження.
4. Розробити рекомендації розвитку стресостійкості осіб з різними когнітивними стилями.

**Методики дослідження:**

1. «ТСОВ-4» В. В. Селіванового і К. А. Осокіної.
2. Методика «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка.
3. «Опитувальник АНС» або «Шкала аналітичності-холістичності».

4. Опитувальник «Аналіз стилю життя (Бостонський тест на стресостійкість)».

5. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» (в адаптації Т.Л. Крюкової).

**Наукова новизна дослідження** полягає у вдосконаленні теоретичного та емпіричного аналізу проблеми когнітивних стилів у розвитку та проявах стресостійкості студентської молоді, подальший розвиток здобули поняття когнітивних стилів полезалежний, полenezалежний, аналітичний, холістичний, ригідний та гнучкий пізнавальний контролю як передумови для формування стресостійкості особистості.

**Практична значимість дослідження** полягає в отриманні даних, що розкривають особливості прояву стресостійкості в залежності від домінуючого когнітивного стилю, що може стати підґрунтям для розробки корекційних програм та рекомендацій, що враховують значимі відмінності груп з різними когнітивними стилями, також можуть використовуватися для покращення аспектів навчального процесу для здобувачів вищої освіти, за рахунок поліпшення стресостійкості.

У дослідженні розкрито особливості прояву стресостійкості як у кількісному вимірі - рівень стресостійкості, так і у якісному - домінуючі копінг-стратегії у осіб з різними когнітивними стилями.

**Апробація результатів дослідження** здійснювалась шляхом публікацій основних положень магістерської роботи у вигляді друкованих тез на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я», 18 листопада 2020р., м. Київ, з темою «Критичне мислення в умовах постправди як ресурс збереження психологічного благополуччя особистості», а також у Віснику студентського наукового товариства Донецького національного



університету імені Василя Стуса Том 2, випуск № 13 (2021) вийшла стаття з темою «Когнітивні стилі та особливості прояву стресостійкості у студентської молоді».

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загального висновку, списку використаних джерел, який складається з 52 найменувань та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 109 сторінок, основний зміст викладено на 81 сторінках. Магістерська робота містить 12 рисунків.



## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ

#### **1.1. Аналіз історичної ретроспективи та сучасних підходів до визначення поняття «когнітивний стиль»**

Звертаючись до початкового значення слова «стиль», М. А. Холодна [21] вказує на дихотомічність цього поняття вже в його первинному значенні. З одного боку, стиль може виступати в якості процесуальної характеристики діяльності, індивідуальної специфіки поведінки. З іншого, цим же терміном описується сукупність відмінних характеристик продукту діяльності - в такому значенні говорять, наприклад, про стилі в мистецтві. Початкова багатозначність поняття «стиль» зберігається і при його входженні в категоріальний апарат психології.

Згідно з М. А. Холодною, перше трактування стилю, як психологічного поняття, належить А. Адлеру, який розглядав в 20-30-х роках ХХ століття поняття «стиль життя» в своїх роботах. Відомий вчений використовував поняття стилю для позначення несвідомо сформованого індивідуального способу компенсації комплексу неповноцінності. Адекватні або неадекватні стратегії захисту і компенсації, що розвиваються в перші роки життя дитини, в кінцевому підсумку утворюють єдиний життєвий стиль, що впливає на всю подальшу життєдіяльність людини.

Поняття «стиль життя» і «стиль» взагалі використовувалися Г. Олпортом [22] для позначення сформованої протягом життя, в процесі адаптації до оточення, індивідуальної специфіки поведінки особи. Стиль виступає як спосіб ефективно реалізовувати цілі і мотиви, до яких людина

схильна в силу своїх індивідуальних особливостей. При цьому, до категорії стилю відноситься широкий клас явищ: від перцептивних властивостей до рис характеру і способів спілкування з людьми. Розвиток стилю життя відбувається під дією життєвих обставин і тренування, а його сформованість є одним з критеріїв зрілої самореалізованої особистості.

До початку 50-х років XX століття «стиль» являється усталеним для психології особистості поняттям, що використовується для метафоричного опису індивідуальної своєрідності людського життя.

Одночасно з цим в рамках робіт напрямку «New Look» відбувається зсув стильової проблематики в сторону пізнавальних процесів. Індивідуальні відмінності і помилки сприйняття починають розглядатися як прояви індивідуально-особистісних властивостей психіки, що стоять за ними. Прикладом цього може служити відомий експеримент Дж. Брунера і С. Гудмана, який показав залежність між оцінкою фізичної величини монети та забезпеченістю сім'ї дітей, що брали участь в експерименті [31]. З точки зору М. А. Холодної, саме роботи «New Look» забезпечили основу для переходу до другого етапу розвитку стильового підходу, а саме - до розуміння стилю як характеристики когнітивних процесів [22].

У 50-70-х роках XX століття відбувається становлення і активна розробка поняття «когнітивний стиль». Авторство самого поняття «когнітивний стиль» приписується Р. Гарднеру, а розробка і становлення відбувається в роботах Г. Уіткіна, С. Аша, Р. Гарднера, Дж. Кагана та ін [39; 51]. Таким чином, поняття когнітивного стилю починає застосовуватися для позначення індивідуальних особливостей сприйняття, аналізу, категоризації та відтворення інформації. В основі когнітивно-стильового підходу 50-70-х років XX століття лежать традиції когнітивного підходу, гештальт-психології, психоаналітичної традиції, та деяких інших психологічних шкіл [20]. В кінці 70-х років XX століття



формується уявлення про когнітивний стиль як про індивідуально-своєрідну стійку структурну характеристику пізнавальної сфери, яка не має прямого відношення до змістовних особливостей пізнання і описується через ряд дихотомічних змінних (полезалежність/полenezалежність, вузькість/широта категорії, конкретна/абстрактна концептуалізація та ін.).

Хоча вивчення когнітивних стилів у радянській психології починається дещо пізніше (70-80-і роки: роботи В. А. Колга, А. І. Палія, М. С. Єгорової, М. А. Холодної та ін.), проте в 60-і роки в Пермській школі психології і за її межами, в роботах В. С. Мерліна і Е. А. Клімова розвивається принципово інший варіант стильового підходу - діяльнісний [20; 22; 13].

Згідно з визначенням Е. А. Клімова, індивідуальний стиль діяльності в широкому сенсі слова має на увазі всю систему відмінних ознак діяльності людини, зумовлену особливостями її особистості. При такому трактуванні індивідуальний стиль не виключає і когнітивно-стильову компоненту, проте дослідження в основному були присвячені вивченню обумовленості стильових характеристик властивостями нервової системи і способами їх компенсації під час здійснення конкретних видів діяльності. На даному етапі свого розвитку стильовий підхід у радянській психології тісно пов'язаний з індивідуальними нейродинамічними властивостями, типами нервової системи і т.д. [11].

Даний стильовий підхід також підкреслює роль активності суб'єкта у формуванні його стильових особливостей, яка практично не розглядається в зарубіжних дослідженнях. В. С. Мерлін аналізує умови формування індивідуального стилю діяльності і приходить до висновку про необхідність певної свободи дії, прояву індивідуальності, без якої формування стилю є неможливим [6].

На наступному - сучасному - етапі розвитку стильового підходу, що почався в 80-х роках XX століття, відбувається не тільки подальший розвиток різних варіантів стильового підходу, а також дослідження когнітивних стилів, розвиток поняття індивідуального стилю діяльності і спроби їх об'єднання та інтеграції. З точки зору М. А. Холодної, відбувається гіперузагальнення поняття «стиль» [21].

Класичне трактування когнітивного стилю розширюється за рахунок приєднання до нього таких понять, як «стиль мислення» (Р. Стернберг; Р. Пачіні), «стиль навчання» (Д. Колб; А. Мамфорд), «епістемологічний стиль» (Д. Варделл і Дж. Ройс) [9]. Виникають також стильові метапоняття (метастилі), які заміщують безліч існуючих когнітивних стилів: аналітичність/холістичність, артикульованість/глобальність, аналітичність/синтетичність, образність/вербальність, цілісність/детальність, евристичність / алгоритмічність і т.д. [10].

При цьому часто також відбувається змішування і взаємопроникнення змісту різних стильових параметрів. Поняття індивідуального стилю також розвивається і диференціюється, виникають і досліджуються такі конструкти, як «стиль педагогічного спілкування», «стиль саморегуляції», а також «стиль людини». Проглядаються шляхи зближення і з'єднання понять когнітивного стилю і стилю діяльності людини на різних рівнях їх трактування.

З одного боку, це здається рухом по шляху інтеграції різних областей стильового підходу, з іншого - призводить до розмивання відносно сформованих визначень когнітивного стилю, що склалися на попередньому етапі (по М. А. Холодній) [20]. Все це стає підставою для критики стильового підходу в психології і сумнівів в подальшій перспективності розробки даного поняття. У той час як ряд авторів [11] пропонують відмовитися від традиційних когнітивних стилів на користь



діяльнісного підходу до стилю, інші - бачать подальші можливості розвитку в розробці саме когнітивного підходу до стильової проблематики [11; 50].

Дана робота спрямована на вивчення насамперед когнітивно-стильового рівня індивідуального стилю особистості, при цьому ми виходимо переважно з традиційних уявлень про когнітивний стиль.

Незважаючи на те, що різні когнітивні стилі розроблялися авторами, які часто відштовхувалися від різних теоретичних передумов, їх протиставлення класичним теоріям інтелекту визначило ряд спільних рис, актуальних і для сучасного уявлення про когнітивно-стильову проблематику. А саме: когнітивний стиль – це [48]:

- 1) структурна характеристика пізнавальної сфери, яка свідчить про особливості її організації і не має прямого відношення до її змісту;
- 2) інструментальна характеристика інтелектуальної діяльності;
- 3) біполярно вимірювана (на відміну від уніполярних шкал інтелекту);
- 4) стійка характеристика суб'єкта, що стабільно проявляється на різних рівнях інтелектуального функціонування;
- 5) але, незважаючи на стійкість, стиль - це переважний спосіб інтелектуальної поведінки, але не єдиний можливий спосіб;
- 6) окрім того у відношенні до когнітивних стилів не використовуються оціночні судження, тому що переваги і недоліки того чи іншого полюса визначаються конкретним завданням і ситуацією (на відміну від вираженої оцінюючої спрямованості шкал інтелекту).

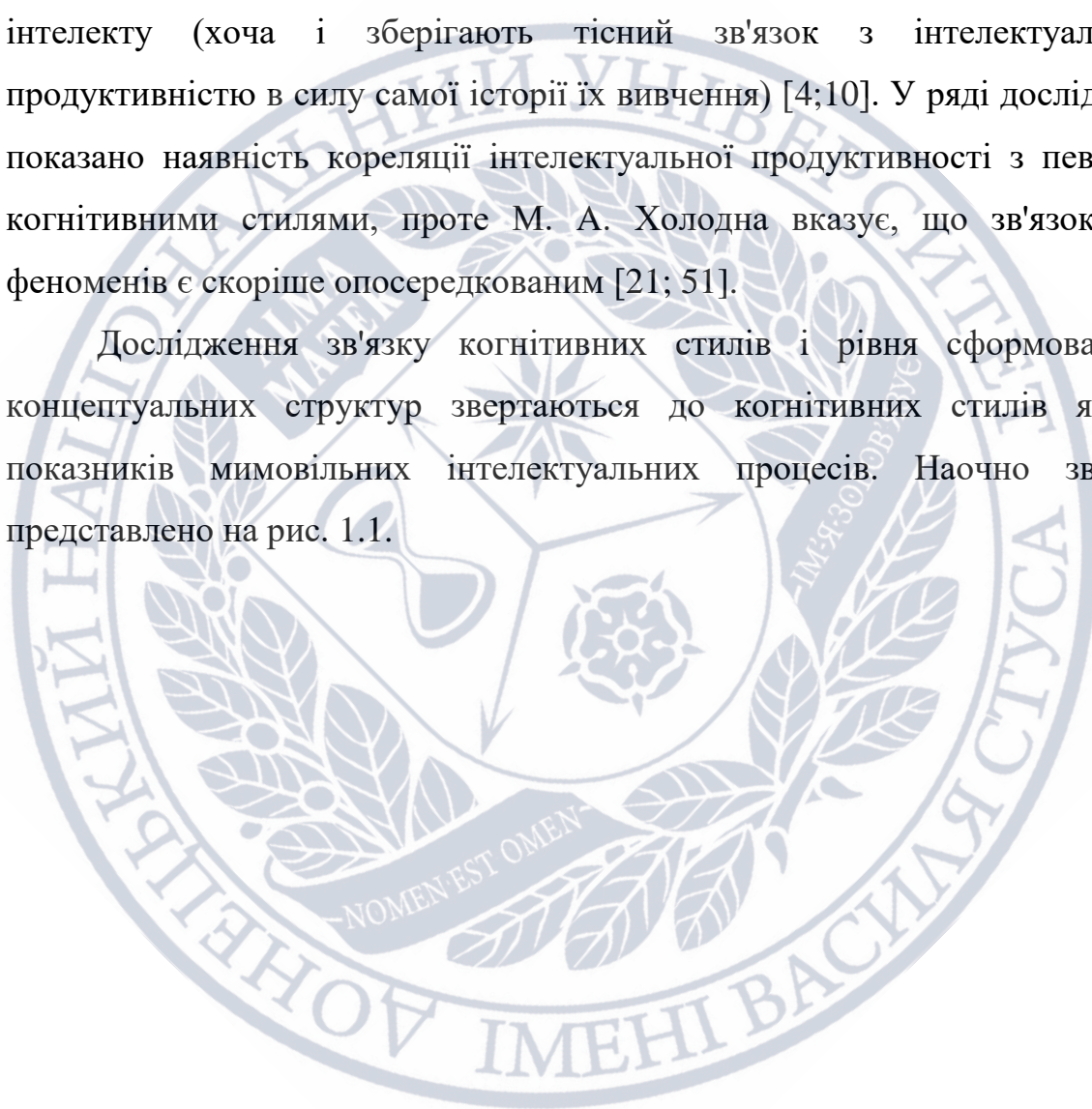
З недоліків такого підходу відмічається принципова відсутність норм, необхідність оцінювати досліджуваних щодо полюсів когнітивного стилю тільки в рамках конкретної вибірки - досліджуваний з певним полюсом



когнітивного стилю в рамках своєї вибірки міг би бути віднесений до протилежного полюса в іншій [40].

Більшість авторів (напр., Г. Уіткін ; Р. Рідінг; К. Лі та ін.) вказують, що когнітивні стилі співвідносяться з чіткою специфікою кодування, зберігання та обробки інформації індивідом і є переважно незалежними від інтелекту (хоча і зберігають тісний зв'язок з інтелектуальною продуктивністю в силу самої історії їх вивчення) [4;10]. У ряді досліджень показано наявність кореляції інтелектуальної продуктивності з певними когнітивними стилями, проте М. А. Холодна вказує, що зв'язок цих феноменів є скоріше опосередкованим [21; 51].

Дослідження зв'язку когнітивних стилів і рівня сформованості концептуальних структур звертаються до когнітивних стилів як до показників мимовільних інтелектуальних процесів. Наочно зв'язок представлено на рис. 1.1.



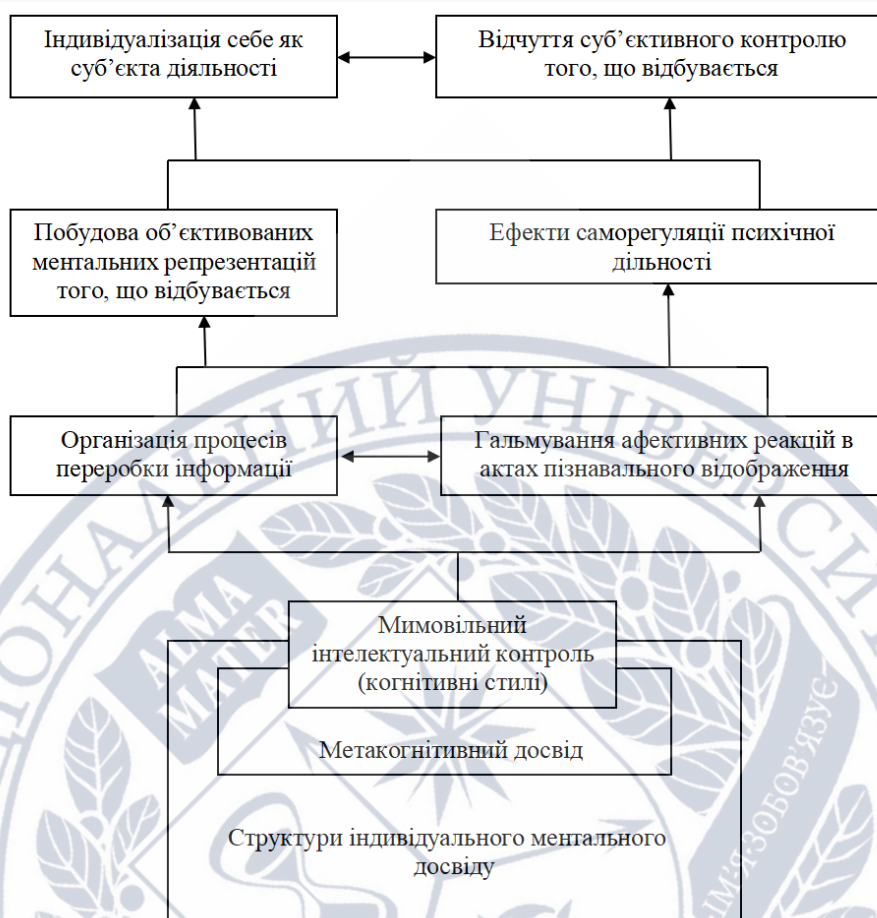


Рис.1.1 Когнітивні стилі та поведінка

Зокрема, когнітивні стилі полезалежність/полenezалежність та імпульсивність/рефлексивність відображають характеристики мимовільного інтелектуального контролю і темпу прийняття рішень, стилі широкий/вужкий діапазон еквівалентності - особливості мимовільної категоризації. Концептуальні структури, в свою чергу, визначаються М. А. Холодною [20] як ментальні структури, які є одиницями аналізу понятійного мислення, їх функціонування об'єднує в собі довільні і мимовільні компоненти мислення. Рівень сформованості концептуальних структур людини виявляється пов'язаний зі ступенем вираженості когнітивних стилів.

Наявні визначення когнітивного стилю виявляють залежність від кола розглянутих через призму стилю явищ і теоретико-методологічних

позицій авторів. Так, С. Мессик визначає когнітивні стилі як стійкі преференції, життєві стратегії, що визначають індивідуальні способи сприйняття, мислення, запам'ятовування та вирішення проблем. Визначення Л. Осберн і Ф. Осберн більшою мірою зміщує акцент на процеси сприйняття, особливості одержання і переробки інформації, в той час як одне з ранніх визначень Г. Уіткіна включає в область когнітивного стилю, крім перерахованого вище, також способи навчання і взаємодії з оточуючими людьми [22; 39].

В одній з перших робіт російською мовою, присвячених вивченню когнітивних стилів, Е. Т. Соколова [40, с. 30] пропонує включати в когнітивний стиль характеристики пізнавальних процесів, афективної сфери і відносин в колективі. Таке трактування когнітивного стилю включає в себе не тільки характер взаємодії людини з її оточенням (предметним і соціальним), а й способи контролю афективної сфери та особливості Я-концепції (самооцінки) особистості.

Дослідник В. М. Аллахвердов [16] говорить про когнітивний стиль як сукупність критеріїв, які використовуються людиною у пізнаванні світу і побудові його моделей, і підкреслює продуктивний, а не обмежувачий пізнавальні можливості індивіда, характер стилю.

Вчений І. В. Равич-Щербо [22] розглядає когнітивний стиль в контексті пізнавальної сфери особистості, підкреслюючи при цьому його зв'язок з іншими характеристиками різного рівня від психофізіологічних до соціально-психологічних особливостей.

Множинність визначень когнітивного стилю зберігається і після 70-80-х років XX століття. Сучасне визначення когнітивного стилю, дане в роботах М. А. Холодної, сформульовано таким чином: когнітивні стилі - це «індивідуально-своєрідні способи переробки інформації, які



характеризують специфіку менталітету конкретної особи і відмінні риси її інтелектуальної поведінки» [22, с. 16].

Дослідники С. Армстронг і В. Пріола пропонують досить широке визначення: когнітивні стилі - це відмінності в протіканні когнітивних процесів [27; 28]. О. Сарачо вказує, що в когнітивний стиль входять індивідуальні відмінності реакцій і функціонування в різних ситуаціях: установки, вибір, стратегії сприйняття, запам'ятовування, мислення та вирішення проблем [47].

І в зарубіжній, і у вітчизняній літературі відбувається зближення поняття когнітивного стилю і стилю навчання: по А. Дюфресне когнітивний стиль - це звична для учня манера працювати з інформацією, яка відображає його властивості сприйняття і особистості, Р. Рідінг також зближує стиль навчання з когнітивним стилем, проте інші автори (напр., Д. Колб; М. А. Холодна; С. Ф. Сергеев) розглядають стиль навчання або пізнавальний стиль як більш широкий по відношенню до когнітивного стилю конструкт [33; 46; 20].

В цьому випадку стиль навчання включає в себе когнітивні й емоційні стилі. Когнітивний стиль, на їхню думку, відображає формальний, не пов'язаний зі змістом інформації когнітивний механізм, в той час як стиль навчання включає в себе не тільки когнітивні компоненти. Аналізуючи взаємозв'язок когнітивних стилів, полезалежність/полenezалежність та імпульсивність/рефлексивність зі стилями навчання і викладання, С.Ф. Сергеев також описує способи мотивування учнів з тим чи іншим когнітивним стилем. Так, для полезалежних учнів більше значення має заохочення, в той час як для полenezалежних - конкуренція з іншими, можливість порівнювати свої досягнення [16].

Відносно нещодавня спроба поділу стилів навчання і когнітивних стилів була запропонована С. Армстронгом: когнітивні стилі - «це індивідуальні відмінності способів сприйняття, організації та аналізу інформації з опорою на когнітивні мозкові структури і механізми». Автор вказує на відносну стабільність і вроджену природу стилів. Когнітивні стилі «впливають на поведінку, але стратегії роботи з інформацією можуть формуватися і в залежності від завдань, тому, що конкретний когнітивний стиль може бути переважаючим, але не єдиним» [28]. Стилi навчання - це «переважні способи когнітивного і поведінкового реагування на навчальні завдання, що змінюються в залежності від оточення і контексту. Вони можуть вплинути на мотивацію, ставлення особи до навчання та її результати».

В даний час у вітчизняній і зарубіжній літературі згадується близько двох десятків різних когнітивних стилів, проте основу їх складають десять біполярних шкал, виділених в період розквіту когнітивно-стильової проблематики [22].

1. Полезалежність/ поленезалежність.
2. Вузкий / широкий діапазон еквівалентності.
3. Вузкість/широта категорії.
4. Ригідний / гнучкий пізнавальний контроль (аналітичність / синтетичність).
5. Толерантність/нетолерантність до нереалістичних досвіду.
6. Фокусуючий / скануючий контроль.
7. Згладжування / загострення.
8. Імпульсивність / рефлексивність.
9. Конкретна / абстрактна концептуалізація.
10. Когнітивна простота / складність.



Основним фундаментальним поняттям даної роботи виступає когнітивний стиль. Тому було проаналізовано праці як основоположників, таких як Г. Уіткіна, С. Аша, Р. Гарднера, Дж. Кагана, так і подальших дослідників даної теми роботи В. А. Колга, А. І. Палія, М. С. Єгорової, М. А. Холодної, В. С. Мерліна і Е. А. Клімова, С. Армстронг і В. Пріола, А. Дюфресне, Р. Рідінг.

В даний час не всі представлені раніше стилі досліджуються однаково широко. До завдань даного дослідження не входить детальний опис всіх перерахованих когнітивних стилів, ми зупинимося лише на тих, що являються необхідними для проведення нами дослідження, в тому числі в контексті їх зв'язку зі стресостійкістю та особливостями її прояву у осіб з різними когнітивними стилями.

## **1.2. Поняття та підходи до вивчення стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі**

На сучасному етапі розвитку суспільства, в зв'язку з інтенсивним збільшенням вимог до людини, проблема стресу і стресостійкості залишається гострою і актуальною.

Відповідно до сучасних уявлень, стрес - це стан організму, який з одного боку, лежить в основі пристосування організму до різноманітних впливів зовнішнього середовища, а з іншого боку - фактор, що сприяє порушенню психічної адаптації та зачіпає психофізіологічний, психологічний, соціально-психологічний рівні регуляції [9].

Аналіз літератури показує, що до числа основних різновидів теорій стресу можна віднести наступні: біологічні, психологічні, соціальні і системні. Суть біологічної теорії стресу Дж. Фуллера і В. Томпсона виявляється у положенні, що опірність організму до стресу залежить від захисних стратегій функціонування та незалежна від поточних обставин.



Дослідження в цій галузі являються спробою встановити зв'язок між генотипом і фенотипом, здатними зменшити індивідуальну опірність до стресу [35].

В рамках біологічної теорії Г. Сельє представив модель фізіологічного стресу як неспецифічну генералізовану реакцію організму у відповідь на будь-які несприятливі дії (втому, холод, загрозу, біль та ін.). Г. Сельє, як представник біхевіористської медицини, розглядав стрес як односпрямований зв'язок організму і середовища (негативний зовнішній стимул - фізіологічна реакція організму) [14].

В рамках соціальних теорій представлена модель Д. Меканіка. Він визначив стрес як «дискомфортні реакції індивіда в особливих ситуаціях» [42, с. 3], а в подальшому більш точно - як «невідповідність між вимогами, що висувуються до індивіда, і можливими його реакціями на ці вимоги» [42, с. 301]. Ключовою складовою в моделі Д. Меканіка є поняття і механізми адаптації, що означені ним як засоби, за допомогою яких індивід бореться з ситуацією і зі своїми почуттями, що викликаються цією ситуацією. Згідно з його думкою, адаптація має два вияви: подолання (боротьба з ситуацією) і захист (боротьба з почуттями, викликаними ситуацією).

Одна з психологічних теорій пов'язана з когнітивної теорією стресу, представлена моделлю динамічних процесів (Р. Лазарус), суть якої являють твердження про роль суб'єктивної пізнавальної оцінки загрози несприятливого впливу і наявних можливостей для подолання стресу. Загроза трактується як стан очікування суб'єктом небажаного впливу різного роду умов і стимулів .

Дослідник Р. Лазарус висловив також припущення про те, що адаптація до середовища визначається емоціями [36]. Негативні властивості стимулу оцінюються за характеристиками інтенсивності його

впливу, ступеня невизначеності значення стимулу і часу впливу, ресурсів індивіда для подолання такого впливу.

На думку Р. Лазаруса, особливості психологічного стресу полягають в тому, що він викликається психічними стимулами, які оцінюються як загрозливі. Тобто, розвиток психологічного стресу можливий без матеріальної присутності його джерела, а тільки завдяки здатності індивідів реагувати на майбутні і навіть найчастіше лише імовірні зіткнення з будь-якою небезпечною для нього ситуацією. Характер і інтенсивність стресової ситуації в основному визначаються ступенем розбіжності між вимогами, які пред'являє конкретна ситуація до особистості і тими потенціями, якими володіє суб'єкт.

Представниця соціально-психологічної теорії Б. Доренвенд, модифікувала модель фізіологічного стресу Г. Сельє відносно до психологічного стресу і розглядала стрес як стан організму, в основі якого лежать як адаптивні, так і неадаптивні реакції у відповідь на внутрішні і зовнішні стимули, що розвиваються до деякого порогового рівня, за яким психологічні і фізіологічні здібності і можливості порушуються [30].

Системну теорію представляє ресурсна модель стресу, найбільш розгорнуто представлена С. Гобфолом, яка розглядає розвиток стресу в зв'язку з проблемою індивідуальних ресурсів. На його думку, ресурсність індивіда включає предметну сферу (поведінкова активність), ресурси поточного стану, особистісні характеристики, енергетичні показники. Згідно Гобфолом, «люди використовують різні способи компенсації втрат: це може бути або пряме їх відшкодування, або переоцінка ситуації і перемикавання уваги на виграшні моменти нової ситуації» [38, с. 51].

Міждисциплінарна модель стресу представлена в роботах Г. Басовіца. Визначальним моментом в даній моделі є тривога, яка описується як «усвідомлювані та виразні переживання інтенсивного страху і його



передчуття, представлені як внутрішні, не пов'язувані із зовнішньою загрозою». На думку автора, стрес виникає під впливом стимулів, які викликають тривогу у більшості індивідів або окремих їх представників, і призводить до ряду фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій, в більшості випадків патологічних, але можливо і таких, що ведуть до нових можливостей регулювання в подальшому [29].

Отже, аналізуючи різні теорії і підходи у вивченні проблеми стресу, відзначимо, що більшість дослідників визначають стрес як стан, реакцію і напруженість, які пов'язані з впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, стимулів і умов, що викликають психологічні і фізіологічні наслідки та супроводжуються мобілізацією функцій організму. У роботах, з вивчення психологічних проблем стресу, віділяється залежність реагування та поведінки під час стресу від ступеня значимості ситуації і психологічної структури особистості (ставлення людини до успіху, труднощів, невдач, впевненості і невпевненості в своїх силах, спрямованості особистості, рівня її очікувань і реальних можливостей і т.п.). Фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі людини у відповідь на стресові впливи, в дійсності є лише наслідком вже викликаних ним емоційних переживань. Таким чином, емоційний стрес вимагає врахування таких моментів, як значимість ситуації для суб'єкта, інтелектуальні процеси і особистісні особливості. Ці психологічні чинники обумовлюють і характер відповідних реакцій [9].

Відповідно до уявлень про стрес розвивалася і проблема стресостійкості, яка в психологічній науці розглядається як необхідна характеристика цілісного процесу адаптації.

Загально-психологічно проблема стресостійкості описана в рамках теорій особистості, теорій мотивації, теорій стресу, теорій темпераменту і властивостей нервової системи та ін.



В даний час вчені виділяють три наступних напрямки в дослідженні стресостійкості: традиційно-аналітичний, системно-регулятивний і системно-структурний [37].

Традиційно-аналітичний напрямок спирається на поділ психіки за ознакою якісної своєрідності на пізнавальні, емоційні та вольові процеси. В даному напрямку психологічні детермінанти стресостійкості розкриваються через оцінки стійкості окремо розглянутих психічних процесів і властивостей. І чим вище рівень розвитку цих характеристик, тим вище ймовірність успішної адаптації, тим значніше діапазон факторів зовнішнього середовища, до яких індивід може пристосуватися [17].

Системно-регулятивний напрямок передбачає виокремлення психічних процесів в зв'язку з їх безпосередньою функцією в регуляції діяльності. В даному напрямку психічні процеси розглядаються як функціональні ланки, що утворюють систему психічної регуляції діяльності. Усвідомлена регуляція розуміється як системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудови, підтримки та управління різними видами і формами довільної активності, що безпосередньо реалізують досягнення прийнятих людиною цілей. Від ступеня досконалості процесів регуляції залежить успішність, надійність, продуктивність, кінцевий результат будь-якого акту довільної активності [23].

Системно-структурний напрямок передбачає наявність ознаки стійкості як здатності зберігати себе в умовах певною мірою мінливого середовища. Закономірності індивідуального розвитку не можуть бути повністю виявлені, якщо розглядати стійкість до стресу тільки як збереженість певних станів. Стійкість, на відміну від збереження, має активний характер, тобто висловлює, як зауважує В.М. Генковська, «...момент опору, який проявляє дана система до зовнішніх впливів»

[7, с. 6]. Можна визначити стійкість як особливу організацію існування особистості як системи, яка забезпечує максимально ефективне її функціонування. Відповідно, стресостійкість можна вважати окремим випадком психічної стійкості, що виявляється при дії стрес-факторів. Саме в описі цього підходу найкраще відображається поняття «резильєнтності», що присутнє в вітчизняному науковому дискурсі як «життєстійкість», «життєздатність», і «стресостійкість». Спираючись на тлумачення поняття резильєнтності в англійських джерелах, ми використовуємо його як синонім стресостійкості у даній роботі.

У системно-інтегративній теорії Р. Данцера і К. Келі відображаються принципи саморегуляції організму шляхом зіставлення поточного стану системи з його відносно стабільними нормативними значеннями [32]. Зовнішнім подразником є почуття тривоги, неспокою, яке несе інформацію до системи управління. Коли рівень тривоги досягає значень екстремальних впливів, тобто істотно перевищує значення помірного напруження, система включає механізми саморегуляції для відновлення нормального стану. Ця реакція є раціональною з точки зору попередження стресу [32].

Останнім часом стрес і стресостійкість розглядається через призму ідей самоорганізації. На думку Т.Г. Бохан [4], існуючий методологічний підхід до вивчення стресу і стресостійкості з позиції гомеостазу не відображає об'єктивної картини і не враховує сучасних тенденцій розвитку психологічної науки. Автором підіймається проблема вивчення стресу і стресостійкості з урахуванням принципів гетеростазу (саморозвиток і самореалізація особистості як необхідна умова її існування) і гомеореа (орієнтація на утримання цілісності системи, самоорганізацію, як способу буття).



Виходячи з різноманіття визначень поняття «стресостійкість», представлених сучасною психологічною наукою, ми виділили такі когорти:

- стресостійкість ототожнюється з поняттям емоційної стійкості;
- стресостійкість розглядається з функціональної позиції як властивість, особливість індивіда, яка впливає на характер його діяльності;
- стресостійкість визначається як інтегральна характеристика, що включає психологічні, фізіологічні та соціальні компоненти.

Як впливає з усіх наведених визначень стресостійкості, даний феномен (якість, риса, властивість) розглядається, в основному, з функціональних позицій, як характеристика, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності. Інша позиція проявляється в розгляді стресостійкості як властивості, що впливає на результат діяльності і як характеристики, що забезпечує гомеостаз особистості як системи. А з цих позицій можна розглядати стресостійкість як показник діяльнісний і особистісний. Компоненти стресостійкості наочно представлені на рис. 1.2.





Рис. 1.2. Компоненти стресостійкості.

Для формування ефективних форм адаптації до стресу велике значення мають психологічні механізми подолання важких ситуацій, які знижують ризик виникнення дезадаптації або повністю адаптують особистість.

У нашій роботі для висвітлення особливостей стресостійкості у осіб з різними когнітивними стилями ми використовуємо копінг-стратегії як один з проявів резильєнтності, при цьому спираємося на диспозиційний підхід до даного питання.

Як у вітчизняній, так і в західній психології, поведінку під час подолання стресу позначають поняттям копінг, і характеризують його як стиль реагування людини на стресову ситуацію.

У вітчизняній психологічній науці, починаючи з 90-х років, вивченням копінг-стратегій, визначенням поведінки особистісно ситуаційними чинниками, займалися такі дослідники, як В. А. Абабков,

Л. І. Анциферова, І. А. Горькова, Л. А. Китаєв-Смик, Т. Д. Крюкова, А. В. Лібін, І. М. Нікольська, М. В. Сапоровська, В. М. Ялтонський і т.д [9; 12; 21].

Серед зарубіжних дослідників можна виділити С. Фолмана, Н. Ендлера, Дж. Паркера, Р. Лазаруса [34; 41]. У найбільш узагальненому вигляді ці стилі поділяються на захисні (людина реагує у формі психологічного захисту) та на конструктивні (активність особистості, спрямована на вирішення проблеми). У низці досліджень та й інша форми поведінки названі копінгом, проте у пізніших роботах ці стилі стали відрізнятися і термін копінг став відноситися тільки до конструктивних форм, а для захисного копінгу почало використовуватися слово захист.

Тобто, незважаючи на значну індивідуальну різноманітність поведінки в стресі, існує, на думку провідного спеціаліста в галузі вивчення копінг поведінки Ріхарда Лазаруса, два глобальні типи стилю реагування [41].

При цьому деякими дослідниками пропонується рознести ці полюси у вигляді шкали або побудувати ієрархію, фактично таку, що представляє собою ту ж шкалу, тільки повернуту вертикально. Між полюсами (рівнями цієї ієрархії) розташовуються стильові характеристики, що відбивають специфіку реагування. Їх виявив та описав Ганс Томе [36]. Це ієрархія типових реакцій, або технік життя.

До «верхніх» технік відносяться такі способи, як «поведінка, спрямована на досягнення успіху», «роздум над ситуацією», «заохочення себе» та ін., а до «нижніх», поряд з пасивними діями, відносяться також «поведінка ухилення», «знецінення значимості інших», «скарги на стан здоров'я». Запропонована Г. Томе схема є досить зручною для аналізу поведінки особистості в реальних життєвих ситуаціях та для прогнозування ступеня ефективності поведінкової реакції, причому



застосування тактики обумовлено загальним ставленням до життєвих ситуацій [36].

На сьогоднішній день в зарубіжних психологічних дослідженнях домінують кілька підходів до розкриття феномену копінг-поведінки:

Диспозиційний підхід - реалізується в пошуку певних особистісних якостей, які можуть сприяти вибору більш ефективних стилів подолання стресу [36]. Ситуаційний підхід (динамічний) - досліджує стратегії подолання стресу, які схильні до трансформації при зміні стресових ситуацій. Транзакційна теорія стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана відноситься до ситуаційного підходу, в рамках цієї теорії вивчають специфічні стресові, конфліктні ситуації. За Р. Лазарусом, не особистість визначає стиль подолання стресу, а сама стресова ситуація [41].

Інтегративний підхід - розглядає і особистісні і ситуаційні фактори, як предиктори, що впливають на вибір копінг-поведінки. В рамках даного підходу копінг виступає як частина здібностей людини, який направлений на зміну ситуації і усунення загрози [36].

Аналізуючи вищеописані підходи в розгляді копінг-поведінки, можна зробити висновок, що у всіх теоретичних напрямках розглядаються ситуативність, стійкість і надання особою переваги тій чи іншій копінг-стратегії.

Вивчаються питання обумовленості копінг-стратегій когнітивними, середовищними і особистісними ресурсами, які присутні у особистості, а також ресурсами соціального середовища, наприклад, наявність соціальної підтримки і рівень адаптованості в соціумі.

Питання ефективності копіngu пов'язане з поняттям копінг-стратегії, під яким розуміють способи процесу опанування ситуації. Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють два основних типи стратегії -



проблемно-орієнтований копінг і емоційно-орієнтований копінг [41].  
Наочно типи копінг-стратегій представлені на рис. 1.3.

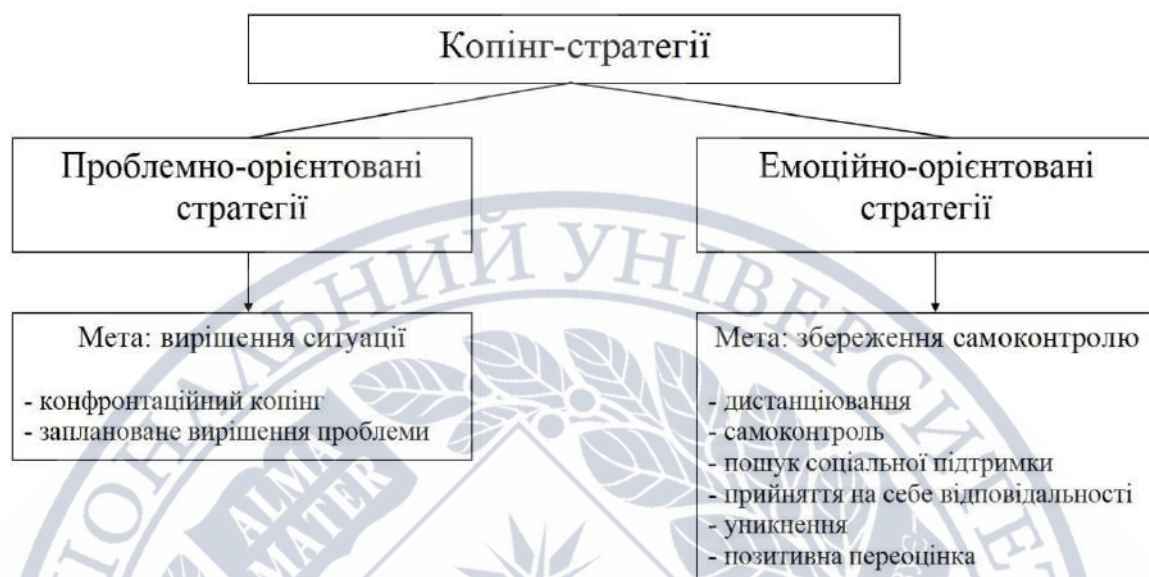


Рис. 1.3. Копінг-стратегії за Р. Лазарусом і С. Фолкманом

Проблемно-орієнтований копінг характеризується спробами людини поліпшити відносини з середовищем, шляхом зміни когнітивної оцінки ситуації, що склалася, наприклад, пошуком інформації про те, що робити і як діяти.

Емоційно-орієнтований копінг (уникнення або заперечення проблемної ситуації, гумор і т.д.) характеризується прагненням знизити фізичний і психологічний вплив стресу, культивуючи думки і дії, які створюють відчуття полегшення, але не призводять до усунення проблеми. Варто також зазначити, що кожна людина, використовує комплекс прийомів і методів як проблемно-орієнтованого, так і емоційно-орієнтованого копіngu [41].

Огляд емпіричних досліджень показав, що існує взаємозв'язок між рівнем адаптації (психологічної, соціальної) і вибором копінг-стратегій.

Так, дослідження І.В. Малишева, присвячене характеристиці соціально-психологічної адаптації та копінг-стратегій особистості в різних умовах соціалізації, показало:

1. Позитивні кореляції між шкалою копінга, орієнтованого на вирішення проблеми і такими характеристиками соціально-психологічної адаптації як «адаптивність», «домінування».

2. Позитивні кореляції між шкалою копінгу, спрямованого на емоційне вирішення проблем з показником соціально-психологічної адаптації - «дезадаптивність».

3. Негативні між шкалою копінгу, орієнтованого на емоції, з показниками: «адаптивність», «прийняття себе», «прийняття інших».

Також автор дослідження приходить до висновку, що ключовою копінг-стратегією, яка багато в чому визначає можливість соціально-психологічної адаптації, є копінг, орієнтований на вирішення проблеми [12].

Отже, підбиваючи підсумки аналізу поняття стресостійкості, можна відзначити, що існуючі теорії, моделі стресу і стресостійкості в основному прописані в термінах адаптації, а причини стресу обумовлені суб'єктивною і об'єктивною реальністю. Щодо особливостей прояву стресостійкості нами зроблено акцент на понятті копінг-поведінки - як якісного аспекту, та рівню загальної стресостійкості - як кількісному показнику.

### **1.3. Використання когнітивно-поведінкового підходу для формування стресостійкості**

У когнітивних методах корекції наголос робиться на пізнавальних структурах психіки, тому основна увага приділяється особистості та логічним можливостям. Теорії, які описують особистість з погляду організації пізнавальних структур - це основа когнітивного підходу.



Методи когнітивної психокорекції орієнтовані на сьогодення, активні та спрямовані на проблеми зняття стресу клієнтів. Дані методи допомагають змінам у сприйнятті себе та навколишньої дійсності, які впливають на те, як поведе себе особистість в екстремальній ситуації. На відміну від методів самонавіювання, поведінкові методи корекції стресового стану особистості застосовують для того, щоб сформувати новий стереотип поведінки, якого раніше не було у діяльності людини. Поведінкові методи корекції стресового стану людини сприяють формуванню нових соціальних навичок, оволодіння психологічними прийомами саморегуляції, подолання шкідливих звичок, зняття стресу, рятуванню від емоційних травм тощо [44].

Основне завдання психологів - це з'ясувати неусвідомлювані категорії мислення (які являються джерелом негативних переживань) та навчити клієнта новим способам мислення, змінам переконань, які сприяють неадаптивним емоціям та поведінці, більш оптимістичному сприйняттю себе та оточуючого, заміні негативного афекту на позитивний.

Терапія самоврядування необхідна задля доведення до автоматизму нових способів поведінки. Самоконтроль визначають як особливий випадок саморегуляції, коли поведінкові альтернативи перебувають у конфлікті. Кенфер та ін. називають такі основні цілі самоконтролю [43]:

- 1) навчитися керуванню своєю поведінкою у певних ситуаціях (наприклад, конфліктних) для досягнення особистих цілей;
- 2) вміти розпізнавати спеціальні фізіологічні види збудження та емоції (страх, біль) та впливати на них або, наскільки це можливо, уникати їх;
- 3) навчитися впливу на когнітивні процеси (наприклад, недооцінені думки) і приводити їх у відповідність до власних уявлень про мету.



Методи психологічної корекції стресових станів особистості є ефективним впливом на людину за умови дотримання певних правил щодо їх застосування. Такими основними принципами організації та проведення соціально-психологічних технологій формування стресостійкості є [38]:

1. Комплексність застосування методів саморегуляції (рухові, дихальні, сугестивні, жестові, мімічні та ін).

2. Індивідуальний підхід у підборі прийомів саморегуляції та умов їх застосування та врахування особливостей та функціонального стану нервової системи в той чи інший момент у даної особи, врахуванням його індивідуального досвіду, інтересів, схильностей та інших особливостей особистості.

3. Активність при застосуванні прийомів саморегуляції, а саме: свідомо постановка завдань, їх мотивації, оволодіння навичками застосування відповідних прийомів, свідомий самоконтроль.

4. Діалогізація взаємодії та зворотний зв'язок, завдяки яким особистість може коригувати свою подальшу поведінку, міняючи невдалі способи спілкування на нові та перевіряючи їх вплив на оточуючих.

5. Самодіагностика, тобто саморозкриття клієнтів, усвідомлення та формування ними завдань через самовдосконалення.

Для того, щоб визначити, наскільки ефективно діють методи психологічної корекції на людину, необхідно її самоспостереження, що дасть можливість запрогололювати важливі для її здоров'я психічні ознаки переживання стресу. Самоспостереження - центральний елемент для корекції самоврядування. Цей метод виходить із здатності особистості самостійно прагнути до мети та впливати на свою поведінку. Саморегулювання поведінки проводиться через процеси, які «вводяться в дію самою особистістю та підтримуються нею» тобто через когнітивні способи поведінки - планування, мислення, самокомунікацію і т. д. При

саморегулюванні контрольована переробка інформації проходить інакше, ніж при автоматизованій поведінці [43].

Сьогодні немає загальноприйнятого визначення поняття «тренінг», внаслідок чого методом позначають різноманітні прийоми, форми, способи і засоби, що застосовують у психологічній практиці. Термін «тренінг» має кілька значень: навчання, виховання, тренування, дресирування. Така велика кількість значень притаманна і науковим визначенням тренінгу. Ю. М. Ємельянов [23] визначає тренінг як групу методів розвитку здібностей до навчання та оволодіння будь-яким складним видом діяльності. Також тренінгом називають спосіб перепрограмування моделі управління поведінкою та діяльністю людини. Окрім того, існує також визначення тренінгу як частини запланованої активності, що спрямована на примноження професійних знань і навичок, чи модифікацію атитюдів та соціальної поведінки людини.

У вітчизняній психології поширене визначення тренінгу, як одного із активних методів навчання. Л. А. Петровська розглядає соціально-психологічний тренінг як «засіб впливу, мета якого полягає в розвитку знань, соціальних установок, вмінь та досвіду в галузі міжособистісного психологічного впливу» [19].

В своїх роботах Г. А. Ковальов відносить соціально-психологічний тренінг до методів активного соціально-психологічного навчання як комплексного соціально-дидактичного напрямку. Відомий науковець Б. Д. Паригін визначає методи групового консультування як активне групове навчання вміню спілкуватися в житті та суспільстві в цілому: від навчання професійним навичкам до адаптації до нової соціальної ролі з подальшою корекцією Я-концепції та самооцінки.

Сьогодні, такий термін, як «психологічний вплив», найбільш часто використовується фахівцями для визначення поняття тренінгу. У роботах



С. І. Макшанова можна побачити, що прийнятність цього терміна визначенню тренінгу, як методу, можна визнати лише частково: як поняття, яке ілюструє перебіг інформації від одного учасника взаємодії до іншого. Будучи процесуальною характеристикою, поняття «вплив» не показує його мету та результат, що визначається за допомогою категорії зміни. Сам по собі, вплив не може бути кінцевою метою тренінгу та його учасників, яким потрібен саме його результат. Запропонований С. І. Макшановим [19] термін «навмисна зміна» дає змогу описати усі явища, які мають відношення до динаміки психологічних феноменів людини та групи, що відображає процесуальні та продуктивні характеристики тренінгу, що підкреслює «суб'єкт-суб'єктний» характер тренінгу, ефективність якого пов'язана з прийняттям відповідальності за те, що відбувається у тренінгу, як тим, хто його проводить, так і учасником, замовником тренінгу. Саме тому, пропонується визначити тренінг як багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини, групи та організації задля гармонізації професійного та особистісного буття людини.

Дане визначення найбільше підходить для тренінгу підвищення стресостійкості людини, оскільки високий рівень стресостійкості забезпечує людині гармонійне відношення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенних ситуаціях повсякденної життєдіяльності. Результатом тренінгу є зміна поведінки: збереження високої працездатності, провадження діяльності без напруги незважаючи на складність життєвих ситуацій, відмова від сприйняття життєвих ситуацій як конфліктних та ін.

Крім того, у даному визначенні тренінгу підкреслюється його функція, оскільки тренінг, будучи активною формою навчання, не зводиться до отримання знань, оволодіння вміннями, навичками, а є формою, психотехнологією виховання людини. Л. М. Мітіна виділяє



чотири стадії зміни поведінки людини: підготовка, усвідомлення, переоцінка, дія. Модель тренінгу з формування стресостійкості поєднує основні процеси зміни поведінки [23; 44]: мотиваційні (1 стадія), когнітивні (2 стадія), афективні (3 стадія), поведінкові (4 стадія). Причому порядок зміни поведінки Л. М. Мітіна розглядає не як лінійний рух через різні стадії, а як процес, що відбувається по спіралі. Чим більше спроб робиться, тим більше нового свідомого досвіду набуває людина, тим вищий рівень її самосвідомості та розвитку і тим більша ефективність здійснюваної нею життєдіяльності.

Таким чином, у подальшій розробці тренінгової програми буде зроблено акцент саме на когнітивно-поведінковому підході до питання розвитку стресостійкості, адже методи когнітивної психокорекції орієнтовані на сьогодення, активні та спрямовані на проблеми зняття стресу клієнтів. Дані методи допомагають змінам у сприйнятті себе та навколишньої дійсності, які впливають на те, як поведе себе особистість в екстремальній ситуації. На відміну від методів самонавіювання, поведінкові методи корекції стресового стану особистості застосовують для того, щоб сформувати новий стереотип поведінки, якого раніше не було у діяльності людини. Поведінкові методи корекції стресового стану людини сприяють формуванню нових соціальних навичок, оволодіння психологічними прийомами саморегуляції, подолання шкідливих звичок, зняття стресу, рятуванню від емоційних травм тощо

#### **1.4 Когнітивні стилі та їх вплив на формування стресостійкості особи**

На думку Б. Л. Лівер [13] когнітивні стилі відображають особливості розумових процесів, які, в свою чергу, залежать від типу функціональної

організації півкуль мозку. У зв'язку з цим Б. Л. Лівер виділяє дві метаструктури когнітивних стилів: синоптики і ектеніки.

Назва полюсів даної моделі засновані на поняттях «синопсис» і «ектазія», запозичених з грецької мови. «Синопсис» означає цілісний процес, а «ектазія» - процес, що складається з безлічі окремих елементів. Б. Лівер і М. Ерман на підставі результатів своїх досліджень виділили десять когнітивних стилів, які є на їх погляд найбільш інформативним.

Дані стилі були розділені на синаптичні і ектазійовані, в залежності від ступеня усвідомленості бажаного або необхідного контролю навчання. До полюса синоптичних стилів були віднесені: полenezалежність, полenezчутливість, довільність, глобальність, індуктивність, синтез, абстрактність, цифрове мислення, згладжування, імпульсивність; до полюса ектазійованих стилів - полenezалежність, полenezчутливість, послідовність, детальність, дедуктивний, аналіз, конкретність, аналогове мислення, загострення, рефлексивність. Тобто у синоптиків, спрямованих на цілісне сприйняття інформації, відзначається переважання правої півкулі, а у ектеніків - лівої півкулі.

В своєму дослідженні К. Безінгер [43] також намагався об'єднати індивідуальні особливості когнітивних функцій і специфіку півкулевої переваги. В основі даної моделі лежить не тільки поділ головного мозку на праву і ліву півкулі, а поєднання виразності функції лівої і правої півкулі також лобових і задніх відділів. У даній моделі також зроблена спроба представити когнітивні стилі двома основними структурами - аналітичною і холістичною.

Дані структури характеризуються ознаками, які співвідносяться з домінуванням функції лівої та правої півкулі: холістична з домінуванням правої півкулі, так як для неї характерно цілісне сприйняття і організація



інформації, аналітична - з домінуванням лівої півкулі, якій властивий послідовний аналіз ознак об'єкта.

У роботі будуть досліджені наступні когнітивні стилі та їх зв'язок зі стресостійкістю особистості.

Полезалежність та полenezалежність. У вузькому значенні полезалежність-полenezалежність є здатністю вичленити просту деталь в складній фігурі. У широкому значенні - це показник рівня психологічної диференціації, тобто здатність виділяти себе як особистість в соціумі.

Полезалежний стиль визначає мислення, при якому процес і результат багато в чому залежать від оточення людини, яке впливає на нього з боку навколишнього середовища. Полезалежна людина при сприйнятті інформації більше уваги приділить фону, а деталям - менше. Така людина, в тому числі, в більшій мірі буде орієнтуватися на соціальні норми і зовнішні чинники при обробці нових даних. Навпаки ж, люди з полenezалежним стилем звернуть свою увагу на деталі і будуть орієнтуватися на особистісні фактори при сприйнятті інформації. Також, при домінуванні полenezалежного когнітивного стилю інтелектуальні процеси людини майже не залежать від навколишнього оточення і середовища [16].

Дослідник Г. Уіткін [2] представив свої висновки щодо аналізу та структурування інформації у теорії психологічної диференціації. Наочно теорія представлена на рис. 1.4.





Рис. 1.4 Теорія психологічної диференціації Г. Уіткіна

Гнучкий та ригідний пізнавальний контроль. Відомо, що специфічна форма поведінки (ригідність / автономія (або гнучкість)) є наслідком характерного стилю і способу мислення. Цей когнітивний стиль дозволяє розкрити функціональні аспекти природи поведінки.

Ригідний/гнучкий пізнавальний контроль характеризує величину внутрішніх труднощів при зміні прийомів переробки інформаційних потоків в ситуації когнітивного конфлікту. Наприклад, ригідний контроль може свідчити про труднощі при переході до сенсорно-перцептивних (чуттєвих) функцій через їх низьку автоматизацію, а гнучкий - про легкість описаного переходу.

При ригідності контролю суб'єкти схильні переоцінювати зовнішні обставини; навпаки, суб'єкти з гнучким контролем більш різнобічно оцінюють зовнішню ситуацію. При зміні області дослідження цей когнітивний стиль набуває різного трактування: схильність до автоматизації пізнавальних зусиль, характеристики мислення, творчий потенціал особистості, залежність від соціально-психологічних факторів.

Таким чином люди з ригідним контролем жорстко дотримуються заздалегідь складеного, звичного способу дій.

Даний стиль характеризує швидкість розумових процесів і швидкість їх перемикавання. Відповідно, гнучкий когнітивний стиль відрізняється високою швидкістю розумових процесів і швидким переходом від одних ідей до інших, від одного способу вирішення завдання до іншого. Ригідний когнітивний стиль характеризується повільним процесом мислення і досить довгим переходом від одного напрямку думки до іншого. Люди з ригідні контролем важко переключаються з одного способу переробки інформації на інший, наприклад, зі сприйняття слів на сприйняття зображень. Люди, у яких переважає гнучкий пізнавальний контроль, легко переходять з одного типу сприйняття та обробки інформації на інший [52].

Аналітичність та холістичність. Розглядаються як способи осмислення людиною пізнавальних і соціальних ситуацій.

Особливістю холістичного когнітивного стилю є врахування контексту, в якому розглядається який-небудь об'єкт. Тобто, при домінуванні холістичного стилю, людиною враховується складна структура взаємозв'язку розглянутих об'єктів і явищ. При аналітичному когнітивному стилі об'єкти і явища розглядаються в не залежності один від одного, як самостійні і постійні в часі величини. Однією з найбільш відомих і розроблених теорій аналітичності-холістичності є модель Р. Нісбетт [40].

Автор виділяє чотири компоненти даного стилю [33]: фокус уваги, каузальна атрибуція, толерантність до суперечностей і сприйняття змін.

1. Фокус уваги. В основі даної ознаки лежить принцип фігури і фону з гештальт-психології. Тут враховується, на що звертають увагу: на ціле поле або на його частини. Холісти, при своєму більш смислового сприйнятті в першу чергу звертають увагу на взаємини між об'єктом і



контекстом, в якому він розглядається. Аналітики ж в більшій мірі звертають увагу на сам об'єкт, а не на область якій він належить.

Дана ознака перегукується з когнітивним стилем полезалежність-полenezалежність. Можна сказати, що холісти є більш полезалежними, ніж аналітики, для них виявляється складним процес виділення об'єкта з області, в яку він включений.

2. Толерантність до суперечностей. Якщо розглядати ставлення до суперечностей, то необхідно відзначити, що домінування холістичного стилю відзначається об'єднанням протиріч в єдине ціле. Для аналітичного полюса при розгляді суперечностей властиво застосування формальної логіки - з двох суперечливих суджень одне є істинним, а інше - хибним.

3. Сприйняття змін. Тут розглядається відношення суб'єкта до різних явищ, як до стабільних або як до закономірно мінливих природних і соціальних процесів. Холісти переконані, що все в цьому світі пов'язане одне з одним, що пов'язано з фокусом уваги. Відзначаючи наявність взаємодій різних об'єктів, холісти схильні відчувати стан постійної зміни. Аналітики, сприймаючи об'єкти і явища, як незалежні один від одного процеси, відзначають їх константність у часі.

4. Каузальна атрибуція. Даний параметр вказує на особливості сприйняття та переробки причинно-наслідкових зв'язків різних процесів і явищ. Холістичному полюсу властиво переважно шукати причини будь-яких подій у навколишньому середовищі. При аналітичному полюсі причини подій приписуються самій людині або внутрішнім стійким складовим явища.

Наявність протилежних полюсів когнітивних стилів призводить до питання про природу переваги стильових параметрів. Відомо, що у різних людей відрізняються набори когнітивних стилів. Дані відмінності можна



відстежити, звернувши увагу на відмінності в сприйнятті, оцінюванні, прийнятті рішення різними індивідами в однакових ситуаціях.

Спочатку, поняття когнітивного стилю було введено одночасно з з поняттям когнітивна структура, під когнітивною структурою малося на увазі якесь психічне утворення, яка обумовлює стійкість властивих стильових якостей конкретної особистості. Тобто, спочатку передбачалося, що існує структура, яка є психічною основою у визначенні характеристик пізнавального процесу людини. Засновники стильового підходу і не намагалися виявити і пояснити природу когнітивних структур, з чого складалася перевага тих чи інших стилів. Однак в даний час це питання є одним з основних в даній дослідницькій області, так як зростаюче число когнітивних стилів створює необхідність розробки моделей, здатних систематизувати та впорядкувати їх [28].

Якщо розглядати традиційні інтелектуальні здібності як індикатори сформованості психічних процесів, які визначають точність і швидкість процесу переробки інформації, то можна припустити, що когнітивні стилі є індикаторами сформованості психічних механізмів, які відповідають за управління процесом переробки інформації. При такому розгляді когнітивних стилів вони можуть розглядатися як метакогнітивні здатності, які проявляються як особливості стильової поведінки і обумовлюються особливостями організації ментального досвіду суб'єктів [18].

Тобто когнітивні стилі, як базові когнітивні здібності є чинником, що обумовлює набір бажаних стилів пізнавальної діяльності. Існує безліч моделей, які намагаються об'єднати когнітивні стилі в більш великі структури, в залежності від тих чи інших властивостей, особливостей і характеристик. Більшу частину таких моделей можна розділити на два типи. До першого типу відносяться моделі, що виділяють ієрархічні рівні організації в залежності від використовуваного рівня обробки інформації.

До другого типу відносяться моделі, що визначають протилежну групу стильових властивостей [5].

До ієрархічних моделей відноситься теорія Д. Уорделла і Дж. Ройса [8], які поділяли когнітивні стилі на групи, ґрунтуючись на їх зв'язку з афектом. Вони вважали, що когнітивні стилі є модераторами, що зв'язують когнітивні і афективні риси. Існуючі когнітивні стилі були розділені на три групи: когнітивні, когнітивно-афективні та афективні стилі, які відповідали таким конструктам вищого порядку, як раціональний, емпіричний і метафоричний.

Ще однією теорією що відноситься до даного типу моделей є пропозиція Дж. Міллера розділяти когнітивні стилі за типами пізнавальних процесів: сприйняття, пам'ять, мислення. Кожному етапу переробки інформації відповідає визначений стиль [43].

До другого типу моделей, як правило, відносять групи, засновані на дихотомії аналітичності-холістичності. У них когнітивні стилі диференціюються в групи по цілісному або аналітичному способу організації та репрезентації інформації.

Різні учені виділяють в якості базових когнітивних здібностей різні стилі. Існують різні теорії про природу базових когнітивних здібностей.

Як правило, за основу такої надструктури беруться психофізіологічні процеси.

Одна з таких моделей належить К. Безінгеру [27]. Вона ґрунтується на специфіці правої і лівої півкулі і виділяє різні варіанти поєднання виразності функції лівої і правої півкулі, його лобових і задніх відділів.

Тим не менш, більшість вчених, як метакогнітивних здібностей виділяють аналітичний і холістичний стилі обробки інформації, які також мають під собою психофізіологічну основу, яка полягає в особливостях міжпівкульової асиметрії. Як вже говорилося вище, холістичний стиль



співвідноситься з домінуванням правої півкулі, а аналітичний - лівої. Завдяки цьому можливий поділ більшості виявлених когнітивних стилів по полюсах аналітичності-холістичності, ґрунтуючись на їх зв'язку з особливостями роботи правої і лівої півкулі.

Як приклад можна розглянути когнітивний стиль вербалізації - візуалізації. Як відомо, мовні зони Брока і Верніке розташовані в лівій півкулі. Правій же півкулі властиве використання образно-зорової інформації в найбільш загальному вигляді. Відповідно, різними вченими, вербальний когнітивний стиль відноситься до аналітичних здібностей, а візуальний стиль - до холістичних. Також розглядається відношення до даного базового когнітивного стилю полезалежності - полenezалежності. Залежність сприйняття і обробки інформації від фону можна розглядати як функцію правої півкулі і віднести даний стиль до холістичної здатності. Навпаки, полenezалежність, як здатність розглядати об'єкт в незалежності від його оточення, відноситься до аналітичних здібностей [49].

Когнітивні стилі в навчальній діяльності це індивідуально своєрідний спосіб засвоєння інформації в ході навчальної діяльності [27]. Когнітивний стиль особистості визначається на основі того, як здобувач вищої освіти бере до уваги своє оточення, в чому він шукає сенс життя і як він здобуває знання.

Сучасні здобувачі вищої освіти відчують високі інтелектуальні та емоційні навантаження в процесі навчання у ВНЗ. Вони недостатньо адаптовані до труднощів самостійного життя, з тривогою ставляться до перспектив своєї навчальної діяльності, до перспектив професійного життя в подальшому. Навчання у вищому навчальному закладі є стресом для багатьох здобувачів вищої освіти. Проблеми з фінансами, житлові проблеми, самостійне забезпечення себе харчуванням, складність з переробкою великої кількості інформації є супутниками студентського

життя. Більшість здобувачів вищої освіти не має достатнього досвіду боротьби зі стресовими ситуаціями в сфері навчальної діяльності, в побутовій сфері [25].

Відповідно до стресорів розрізняють психологічний та фізіологічний стреси. Психологічний поділяють на інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес виникає в ситуації інформаційних перевантажень, коли людина розуміє, що на ній лежить відповідальність за наслідки прийнятих рішень, при цьому вона обмежена у часовому ресурсі, тому не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі. Складність та обсяг інформації, що переробляється, необхідність часто приймати рішення при цьому обмеженість часового ресурсу - все це і становить інформаційне навантаження. Якщо воно перевищує можливості людини при його високій зацікавленості у виконанні даної роботи, то говорять про інформаційне перевантаження [26].

На думку дослідників [32] когнітивні стилі в свою чергу виконують такі функції: адаптивну, що складається в пристосуванні індивідуальності до вимог даної діяльності і соціального середовища; компенсаторну, оскільки формування стилю будується з урахуванням слабких сторін і з опорою на сильні сторони індивідуальності; системоутворюючу, що дозволяє, з одного боку, впливати на багато аспектів поведінки людини; самовираження, що складається з можливості індивідуальності виразити себе через унікальний спосіб виконання діяльності або через манеру поведінки.

Відмінності між людьми часто стають особливо очевидними під час переживання стресу і важких життєвих ситуацій. Ці відмінності виявляються не тільки в перевазі тих чи інших способів поведінки, але і в прояві розумових здібностей при оцінці ситуації або своїх станів і дій в ній.



Копінг завжди включає когнітивну оцінку, яка передбачає певні інтелектуальні дії, а саме, міркування про проблему, аналіз і обдумування способів її рішення, пошук нової інформації і т.д. [36]. Все це дозволяє людині передбачити можливі труднощі, максимізувати власні ресурси і шанси на успіх.

Диференційована когнітивна оцінка дозволяє розрізнити ситуації по можливості їх перетворення (зміни) і достатності (недостатності) особистісних ресурсів для цього.

Таким чином, когнітивна оцінка стосується не тільки ситуації, а й «себе самого», тобто вона включає і процес рефлексії, що дозволяє критично осмислювати свою поведінку в тих чи інших ситуаціях, вносити зміни відповідно до мінливих умов, прогнозувати імовірний результат подій. Так звана «ретроспективна рефлексія» [20] служить для аналізу вже відбувшися в минулому ситуацій, включаючи аналіз помилок і їх причин. Крім того, сприйняття себе як «цілеспрямованого діяча», віра у власні здібності долати труднощі, здійснювати вибір в істотній мірі визначають ефективність копінг-поведінки.

Диференційованість, точність, прогностичність когнітивної оцінки багато в чому залежить від рівня розвитку інтелектуальних здібностей людини. Таким чином, їх роль в стресових ситуаціях сумнівів не викликає. Однак, незважаючи на досить тривалу історію вивчення проблеми в західній психології, серйозно вивченням ролі когнітивного чинника практично ніхто не займався. В рамках структурного підходу розглядалися такі особистісні риси як воля, сила «Я», локус контролю, життестійкість і т. д. Теоретики ситуативного підходу звертали увагу на те, що головним чином сама стресова ситуація, точніше, її оцінка особистістю, визначає стиль подолання стресу, тобто саме оцінка є первинною детермінантою копінг-поведінки [25]. При цьому ні в першому підході, ні в другому вплив

інтелекту не обговорювався. Більш того, ряд авторів вважає, що чималу частину важких ситуацій можна подолати, оптимально використовуючи вже існуючі навички, без додаткового інтелектуального зусилля.

Спираючись на дане твердження, важливо визначити різні рівні стресових ситуацій, та ступінь залученості когнітивних та інтелектуальних чинників, у вигляді раціонального, логічного та критичного мислення.

1. Якщо ситуація звична, багато разів переживалася (контрольна робота, сварка, іспит), то роль когнітивного чинника буде невелика, особистість буде реагувати звичним способом;

2. Якщо ситуація екстремальна, виникла несподівано, вимагає швидкої реакції - роль інтелекту, можливо, також буде незначна, оскільки часу на аналіз всіх факторів недостатньо;

3. У нових, нестандартних, складних ситуаціях роль інтелектуального фактора буде проявлятися особливо яскраво, оскільки саме в цих ситуаціях є можливість для залучення великого обсягу інформації, глибини її переробки, вибору з великої кількості альтернативних рішень, вибору раціональної моделі поведінки, створення нового способу поведінки [25].

Отже, логічно припустити, що здатність до рефлексії, когнітивні здібності, перш за все інтелект, і когнітивні стилі, які різні автори [24] розуміють або як стильові характеристики, які проявляються в особливостях переробки інформації, або як особливий вид здібностей, що виявляється в рівні сформованості базових механізмів регуляції поведінки, знайдуть своє відображення у виборі стратегій і стилів подолання важких життєвих ситуацій.

Однак існуючі на даний момент дослідження не дозволяють однозначно підтвердити цю гіпотезу. Так, наприклад, фактично відсутні дослідження, які вивчають роль рефлексії в подоланні стресу. Нечисленні



також дослідження зв'язку стресостійкості і когнітивно-стильових особливостей особистості. Тільки вплив інтелекту на поведінку не викликає сумніву, хоча вимагає подальшого аналізу і уточнення [19].

Вплив когнітивно-стильових характеристик пізнавальної сфери на життєдіяльність конкретної особистості давно вже не викликає сумніву у дослідників. Так, на думку Г. Уіткіна і А. Гуднау, полезалежні особи, які в цілому в більшій мірі покладаються на зовнішні чинники, виявляються внаслідок цього більш соціально-орієнтованими. Вони використовують захист, пов'язаний з відкиданням емоціогенного змісту (витіснення, негативізму).

У той час як полenezалежні особи використовують захисти, які передбачають активну переробку пізнавального досвіду (ізоляцію, інтелектуалізацію, проєкцію), виявляючи тим самим велику здатність в контролі дій та регуляції афективних станів. Фактично, фундаментальна відмінність між полenezалежними і полenezалежними суб'єктами полягає в особливостях їх інформаційно-пошукових стратегій: полenezалежні використовують іншу людину як засіб вирішення проблемних ситуацій, тоді як полenezалежні суб'єкти спираються на свій власний досвід, вважаючи за краще самотійно аналізувати ситуацію і приймати рішення.

Дослідження А. А. Алексапольского [10] також підтверджують, що полenezалежні здобувачі вищої освіти схильні до використання стратегій самозвинувачення, відволікання. Полenezалежні частіше вдаються до захисних механізмів регресії і витіснення.

За даними М. А. Холодної [21], особи з ригідним пізнавальним контролем оцінюють себе як збудливих, чутливих і лабільних, вони менш стресостійкі. Вони демонструють менше терпіння в ситуації перешкоди, що виникає у процесі виконання діяльності і одночасно вищий рівень прагнення подолати цю перешкоду, менш схильні попередньо

обмірковувати свої дії і орієнтуватися на попередній збір інформації при прийнятті рішень.

На думку ряду дослідників, імпульсивні особи в силу високої тривожності, сенситивності, уразливості при стресі ригідні й стереотипні, не схильні до гумору, сумніваються в собі. Рефлексивні розважливі, спокійні, частіше демонструють компетентність, раціональні, незалежні і енергійні при вирішенні проблем. Однак роль когнітивних стилів в процесі подолання життєвих труднощів потребує подальшого аналізу і уточнення.

Таким чином, варто зазначити, що вплив когнітивно-стильових характеристик пізнавальної сфери на життєдіяльність конкретної особистості давно вже не викликає сумніву у дослідників, однак існуючі на даний момент дослідження не дозволяють однозначно підтвердити цю гіпотезу. Так, наприклад, фактично нечисленні дослідження зв'язку стресостійкості і когнітивно-стильових особливостей особистості, тому саме цей аспект буде досліджено у третьому розділі даної роботи.

### **Висновки до розділу 1**

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз усіх конструктів, що будуть використовуватися в подальшій роботі.

Теоретично досліджено можливі особливості прояву стресостійкості у осіб з різними когнітивними стилями, які будуть емпірично підтверджувати в третьому розділі даної роботи.

Основним фундаментальним поняттям виступає когнітивний стиль. Тому було проаналізовано праці як основоположників, таких як Г. Уїткіна, С. Аша, Р. Гарднера, Дж. Кагана, так і подальших дослідників даної теми роботи В. А. Колга, А. І. Палія, М. С. Єгорової, М. А. Холодної, В. С. Мерліна і Е. А. Клімова, С. Армстронг і В. Пріола, А. Дюфресне, Р. Рідінг.



Також досліджено літературу щодо поняття стресу та стресостійкості. Варто відзначити, що при аналізі різних теорій та підходів більшість дослідників згодні з трактуванням стресу як стану, реакції та напруженості, які є наслідком впливу зовнішніх і внутрішніх факторів, стимулів і умов, які викликають психологічні і фізіологічні наслідки та мобілізують функції організму.

Паралельно з дослідженням стресу розглядалася і проблема стресостійкості, яка в психологічній науці трактується як необхідна характеристика здорового процесу адаптації.

Стресостійкість з функціональної позиції розглядається як характеристика, що впливає на продуктивність діяльності. З іншого боку стресостійкість розглядають як властивість, яка впливає на результат діяльності та як характеристику, що забезпечує гомеостаз особистості

У роботі для висвітлення особливостей стресостійкості у людей з різними когнітивними стилями ми використовуємо рівень стресостійкості у якості кількісного показника та копінг-стратегії розцінюємо як якісний прояв резильєнтності, при цьому спираємося на диспозиційний підхід до даного питання. Даний підхід реалізується в пошуку певних особистісних якостей, які можуть сприяти вибору більш ефективних стилів подолання стресу, у нашому дослідженні цими якостями виступають когнітивні стилі.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ

#### 2.1 Опис вибірки та етапів дослідження

Дослідження проводилося на базі навчально-наукової лабораторії кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса. Матеріалами для дослідження стали результати опитування 70 здобувачів вищої освіти університету. Вибірка складалась з дівчат та хлопців, віком від 16 до 20 років. Середній вік вибірки склав 18 років. Типом відбору об'єктів репрезентації та одиниць спостереження став метод основного масиву та стихійного відбору. Методом збору інформації було обрано групове анкетне опитування.

Метод основного масиву – вид не випадкового відбору. Досліджується частина генеральної сукупності, яка цілком достатня для відображення потрібних даних. Економічність є одним із плюсів даного підходу. Відбори методом основного масиву часто не враховують суттєвих ознак досліджуваного явища та інтерпретації отриманої інформації. Використання даного методу доцільне, коли дослідник впевнений, що не внесена до дослідження частина сукупності не впливає на висновки.

Якщо вибіркова сукупність складається методом стихійного відбору, дослідник не може гарантувати відповідність цієї вибірки генеральній сукупності за всіма ознаками, але основні ознаки, що необхідні для дослідження, залишаються врахованими.

Основними моментами у виборі методу стихійного відбору, є готовність дослідника працювати з максимально доступними одиницями сукупності (чинник доступності), а також його змога вийти на ті одиниці



сукупності, які мають потрібні ознаки, за умови обмежених ресурсів (чинник цілеспрямованості).

У даного виду відбору є свої недоліки. Наприклад, не можна розраховувати на репрезентативність вибірки. Окрім цього, неможливо визначити теоретичну помилку, при даному методі відбору. При цьому, дані мінуси не говорять про те, що стихійний відбір недоцільний. Стихійний відбір часто являється корисним у пробних та пілотажних дослідженнях. Ефективність різних типів стихійного відбору є неоднаковою, проте, чим більша ступінь випадковості у відборі суб'єктів дослідження і чим більше цей відбір поширюється на об'єкт вивчення, тим валіднішим є його результат.

Суть групового анкетного опитування полягає в анкетуванні невеликої (20-30 осіб) групи людей у спеціально відведеному для цього місці у присутності інтерв'юерів чи анкетерів. Групове опитування - це найефективніший метод збирання даних в тому випадку, коли об'єктом дослідження є молодь (школярі, здобувачі середньої спеціальної та вищої освіти), а також військовослужбовці. Групове анкетне опитування має ряд переваг та недоліків. До його позитивних моментів можна віднести просту організацію опитування, його економічність, стовідсоткове повернення заповнених анкет і неможливість заповнення анкети невідповідними до вимог дослідження особами, збереження респондентами анонімності при опитуванні.

До недоліків насамперед належить низький рівень достовірності відповідей респондентів, який пов'язаний з офіційними умовами опитування, а також є наслідком небажання їх брати участь в опитуванні й водночас неможливістю відверто відмовитися у присутності викладача чи керівника. Проте, урахування переваг та недоліків цього різновиду

анкетного опитування забезпечує отримання якісних даних за стислий період часу і силами невеликої кількості дослідників.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Провести діагностику когнітивних стилів студентів.
2. Провести психологічну діагностику рівня стресостійкості.
3. Провести психологічну діагностику копінг-поведінки.
4. Провести попередню обробку результатів дослідження.
5. Провести аналіз за допомогою методів математичної статистики.
6. Зробити висновки за результатами емпіричного дослідження.

Робота проводилася в наступні етапи:

1. Організаційний етап. На даному етапі було опрацьовано теоретичну інформацію, яка стосувалася теми роботи, проаналізовано теоретичну базу стосовно дослідження даної теми загалом та серед студентської молоді, визначення невирішених проблем, постановку мети й завдань дослідження, вивчення реальної практики вирішення досліджуваної проблеми, формування гіпотези дослідження.

2. Безпосередньо проведення емпіричного дослідження. Цей етап у свою чергу складався з наступних кроків.

Перший крок включав в себе формування батареї методик і її тестування на 5 учасниках (в подальшому не входять в основну вибірку) для визначення часу, необхідного для проходження тестування, оптимального порядку пред'явлення методик, виявлення труднощів та питань під час проходження методик.

На другому кроці проведено тестування 70 осіб та розділено їх відносно виявлених когнітивних стилів.

На третьому кроці протестовано та виявлено рівень стресостійкості у осіб з різними когнітивними стилями, а також проведено опитування щодо копінг-поведінки здобувачів вищої освіти.



3. Обробка результатів. На цьому етапі відбулася обробка та підрахунок отриманих результатів. Аналіз здійснювався за допомогою методів математичної статистики.

4. Інтерпретація результатів. На даному етапі була проведена інтерпретація оброблених даних, та співвіднесення їх з висунутими гіпотезами дослідження.

5. Розробка рекомендацій. Узагальнення результатів дослідження, літературний виклад результатів дослідження у вигляді звіту про виконану науково-дослідну роботу, розроблення загальних рекомендацій та конкретної тренінгової програми, направленої на покращення рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти.

## **2.2 Опис психодіагностичних методів дослідження**

Для дослідження було використано наступні методики.

1. TCOB-4 для визначення когнітивного стилю полезалежність-полenezалежність (Додаток А).

Новим витком у процедурі діагностики даної діади когнітивних стилів є вербальний тест «TCOB-4» розроблений В. В. Селівановим і К. А. Осокіною. Авторами при розробці даного опитувальника були враховані різні сфери життєдіяльності людини: сімейні відносини, відносини до нововведень, психологічний захист, професійна діяльність, ставлення до матеріальних предметів, стереотипи і соціальні установки, ідеологія і політичні відносини, соціальне оточення. Дана методика пройшла процедуру розробки та психометричної перевірки. Шкали, що наявні в методиці та запитання, в яких вони досліджені:

- шкала брехні - 3, 12, 21, 30, 39, 48;
- сімейні відносини - 1, 10, 19, 28, 37, 46;
- ставлення до нововведень - 6, 15, 24, 33, 42, 51;

- психологічний захист - 8, 17, 26, 35, 44, 53;
- професійна діяльність - 2, 11, 20, 29, 38, 47;
- ставлення до матеріальних предметів - 4, 13, 22, 31, 40, 49;
- стереотипи та соціальні установки - 5, 14, 23, 32, 41, 50;
- ідеологія та політичні відносини - 7, 16, 25, 34, 43, 52;
- соціальне оточення - 9, 18, 27, 36, 45, 54.

Обробка результатів проводиться наступним чином. Номери тверджень: 1-54. Кожне твердження оцінюється за 4 бальною шкалою: 1 - ні, це не так; 2 - мабуть, так; 3 - правильно; 4 - абсолютно правильно. За шкалою обстежений може набрати мінімальну кількість балів - 6, максимальну - 24. Питання на брехливість - № 3; 12; 21; 30; 39; 48. Якщо з цих питань обстежений набирає: 6-12 балів - результати можна використовувати; 13-18 балів - результати можна використати умовно; 19-24 бали - результати тесту недостовірні.

Загальна обробка тесту здійснюється шляхом підсумовування отриманих даних обстеженого за кожною шкалою. Розташування підсумкового результату в інтервалі:

- від 48 до 96 балів - вказує на високий рівень полнезалежності;
- від 97 до 143 балів - вказує на середній рівень розвитку полнезалежності;
- від 144 до 192 балів - вказує на низький рівень полнезалежності (полезалежність).

Перевірка валідності проводилася шляхом порівняння результатів по даному тесту з результатами при використанні методики Г. Уіткіна «Включені фігури» і розрахунку коефіцієнта кореляції Пірсона ( $r = 0,5$  при  $p < 0,000$  ...). Для оцінки надійності по однорідності використовувався коефіцієнт А. Кронбаха ( $\alpha = 0,77$ ) [1].



2. Методика «Самооцінка психічних станів» Айзенка для діагностики когнітивного стилю ригідність-гнучкість пізнавального контролю (Додаток Б).

«Методика самооцінки психічних станів» є одним з особистісних опитувальників, розроблених Г. Айзенком (60-80-ті роки ХХ століття). Опитувальники Г. Айзенка створювалися на основі розробки автором нового типологічного підходу до вивчення особистості. При цьому використовувалися як теоретичні підходи К. Юнга, Р. Вудвортса, І.П. Павлова, Е. Кречмера і інших психологів, психіатрів і фізіологів, так і дані великих експериментальних досліджень самого Г. Айзенка.

Особистісні опитувальники Г. Айзенка мають досить високі коефіцієнти валідності і надійності тому широко використовуються в практичній психодіагностиці.

Опитувальник самооцінки психічних станів призначений для діагностики рівня вираженості таких станів як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Опитувальник являє собою перелік з 40 тверджень, які респондент повинен оцінити щодо себе за трихотомічною шкалою (варіанти відповідей: «підходить», «підходить, але не дуже», «не підходить»). При цьому ці твердження згруповані в 4 шкали: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Після закінчення проходження тесту результати обробляються наступним чином.

- 1 група фраз по станам перевіряє тривожність;
- 2 група - фрустрацію;
- 3 група - агресивність;
- 4 група - ригідність.

Далі методика діагностики самооцінки полягає у віднесенні підрахованих балів по кожній категорії фраз до малого, середнього та

значного прояву тривожності, агресивності, ригідності і фрустрації. Так по категорії «ригідність» значення:

- від 0 до 7 балів трактується, як слабка ригідність,
- до 14 балів - середня,
- від 15 до 20 - сильна ригідність.

3. Опитувальник AHS або Шкала аналітичності-холістичності (Додаток В).

Для вимірювання аналітичності-холістичності ми використовували тест «Шкала аналітичності-холістичності», сконструйований в 2007 р в Кореї англійською мовою. Тест був сконструйований на основі моделі Р. Нісбетт і його колег. Модель Нісбетт описує аналітичність-холістичність як конструкт, що розкривається через чотири основні характеристики: фокус уваги, каузальна атрибуція, толерантність до суперечностей і сприйняття змін.

Чотири характеристики представлені в методиці відповідними субшкалами.

Субшкала «Фокус уваги». У пунктах цієї субшкали питається про те, чи можна зрозуміти ціле, розкладаючи його на частини (п. № 15, 16, 19), або ж, складаючись в ціле з частин, об'єкт набуває принципово нові якості і властивості (п. №9 ). Також в двох пунктах формулювання питань апелюють до абстрактних понять та до соціальних ситуацій (п. № 4, 20). Передбачається, що для холістичного полюса характерно більше звертати увагу на ціле, а для аналітичного - на окремі його складові.

Субшкала складається з 6 пунктів, з них 5 прямих, 1 зворотній.

Субшкала «Каузальна атрибуція». В субшкалі запитується про те, наскільки предмети і явища пов'язані один з одним (п. № 3, 5, 12), наскільки зміни в одних явищах або елементах тягнуть до змін у всіх інших явищах або елементах системи (п. № 7, 8), а також чи можна



виявляти єдину причину явищ або подій, або має місце множинність детермінації (п. № 2). Передбачається, що аналітичному полюсу відповідають уявлення про відносну незалежність елементів один від одного, а холістичному - взаємозв'язок і взаємозалежність всіх елементів.

Субшкала складається з 6 пунктів, всі з яких є прямими.

Субшкала «Толерантність до суперечностей». У питаннях субшкали питається про те, чи потрібно дотримуватися крайніх позицій або краще дотримуватися «золотої середини» (п. № 13, 24). Також в 4 пунктах питається про вираженість цієї риси в соціальному контексті (п. № 11, 21, 22, 23). Аналітичному полюсу у відповідність ставиться схильність до крайніх позицій, а холістичному - схильність до компромісів, до «золотої середини».

Субшкала складається з 6 пунктів, з них 5 прямих, 1 зворотній.

Субшкала «Сприйняття змін». У пунктах цієї субшкали питається про те, чи можуть процеси протікати лінійно (п. № 17) та передбачувано (п. № 10, 18), в тому числі стосовно до соціальних ситуацій (п. № 1, 6, 14), або ж зміни такі, що їх динаміка може змінюватися, і робити прогнози по сучасному стану справ важко або неможливо.

Субшкала складається з 6 пунктів, з них 1 прямих і 5 зворотніх.

Вся методика, таким чином, складається з 24 пунктів, з яких 17 є прямими, а 7 - зворотніми. Шкала аналітичності-холістичності є континуум (мінімально можливе значення дорівнює 24 - говорить про яскраво виражену аналітичність, максимально можливе - 168 - полюс холістичності), а не дихотомічною величиною.

На кожен пункт передбачається відповідати за 7-бальною шкалою від градації «Абсолютно не згоден» до градації «Абсолютно згоден».

У цій методиці реалізована чотирьохфакторна модель аналітичності-холістичності, де окремі компоненти, хоч і складають різні

аспекти прояву одного і того ж конструкту, можуть бути незалежними. Так, при апробації англомовної версії методики було показано, що субшкали статистично значимо пов'язані один з одним (хоч і на невисокому рівні: максимальний коефіцієнт кореляції дорівнює 0.25), при цьому немає значущих взаємозв'язків між шкалами «Сприйняття змін» і «Толерантність до суперечностей». Також, щодо взаємозв'язку між факторами можна відзначити, що в апробації іспаномовної версії тесту «Шкала аналітичності-холістичності» в Мексиці були отримані більш сильні взаємозв'язки між субшкалами (всі статистично достовірні, з максимальним значенням коефіцієнта кореляції 0.37).

4. Опитувальник «Аналіз стилю життя (Бостонський тест на стресостійкість)» (Додаток Г).

Дана методика була використана у дослідженні для визначення рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти.

Тест розроблений дослідниками Медичного центру університету Бостона і може служити суб'єктивною оцінкою опірності в структурі психологічної стійкості.

Методика надає можливість визначити рівень стресостійкості особистості. Складається з 20 стверджень на які є варіанти відповідей «Завжди» -1 бал; «Часто» - 2 бали; «Іноді» - 3 бали; «Майже ніколи» - 4; «Ніколи» - 5 балів. По кількості набраних балів визначають рівень прояву стресостійкості. Шкала має зворотній характер - чим менше набрано балів, за тестом, тим вище стресостійкість особистості.

Результат трактується наступним чином:

- менше 10 балів показує високу стійкість до стресів;
- від 11 до 30 балів - середня стресостійкість;
- від 30 до 50 балів - стресостійкість нижче середнього рівня;
- понад 50 балів - вкрай низький рівень стресостійкості.



5. Для дослідження копінг-поведінки була використана методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS») (в адаптації Т.Л. Крюкової).(Додаток Д)

Методика CISS була розроблена одним з провідних канадських фахівців у сфері психології здоров'я і клінічної психології Н.С. Ендлером в співавторстві з Д.А. Паркером в 1990 році.

Адаптований варіант копінг-поведінки включає в себе перелік зааних реакцій на стресові ситуації та націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій

Досліджуваним пропонується відповісти на 48 питань тесту, оцінивши свою відповідь від 1 до 5 балів. При обробці результатів підсумовуються бали, поставлені опитуваним з урахуванням ключа для інтерпритації методики дослідження. Методика аналізується за такими шкалами:

- копінг, орієнтований на вирішення завдання;
- копінг, орієнтований на емоції;
- копінг, орієнтований на уникнення;
- субшкала відволікання;
- субшкала соціального відволікання.

Вважається, що CISS надійно вимірює три основних стилі копіngu: стиль, орієнтований на вирішення завдання, проблеми (проблемно-орієнтований копінг), емоційно-орієнтований стиль і стиль що орієнтований на уникнення (дані нами скорочення - ПОК, ЕОК і КОУ).

Кожен з трьох видів копіngu представлений шкалою з шістнадцяти питань, третій фактор - уникнення - має дві субшкали: відволікання і соціальне відволікання.

## Висновок до розділу 2

У другому розділі з метою організації і проведення дослідження особливостей прояву стресостійкості у осіб з різними когнітивними стилями було сформовано вибірку зі здобувачів вищої освіти першого курсу на базі навчально-наукової лабораторії кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса. Типом відбору об'єктів репрезентації та одиниць спостереження став метод основного масиву та стихійного відбору. Методом збору інформації було обрано групове анкетне опитування.

Вибірка складалась з дівчат та хлопців, віком від 16 до 20 років. Середній вік вибірки склав 18 років. Найбільше респондентів віком 17 років.

Складено поетапний план емпіричного дослідження обраних якостей. Також підготовлений експериментальний матеріал.

Обрано п'ять методик, спрямованих на дослідження когнітивних стилів, рівня стресостійкості та копінг-поведінки:

1. «ТСОВ-4» В. В. Селіванового і К. А. Осокіної
2. Методика «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка.
3. «Опитувальник АНС» або «Шкала аналітичності-холістичності»
4. Опитувальник «Аналіз стилю життя (Бостонський тест на стресостійкість)»
5. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» (в адаптації Т.Л. Крюкової).

Таким чином, було розроблено етапи емпіричного дослідження, підібрано психодіагностичні методики, які відповідають завданням дослідження є валідними та надійними, крім того обрано та обґрунтовано використання математичного критерію Манна-Уїтні для перевірки достовірності результатів.



### РОЗДІЛ 3

## АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ

### 3.1 Опис результатів діагностики когнітивних стилів

У ході дослідження першим етапом було виділення зазначених раніше когнітивних стилів. Першим з яких був ригідний/гнучкий пізнавальний контроль, який було досліджено за допомогою методики «Опитувальника психічних станів» Г. Айзенка. Результати відображено на рисунку 3.1.

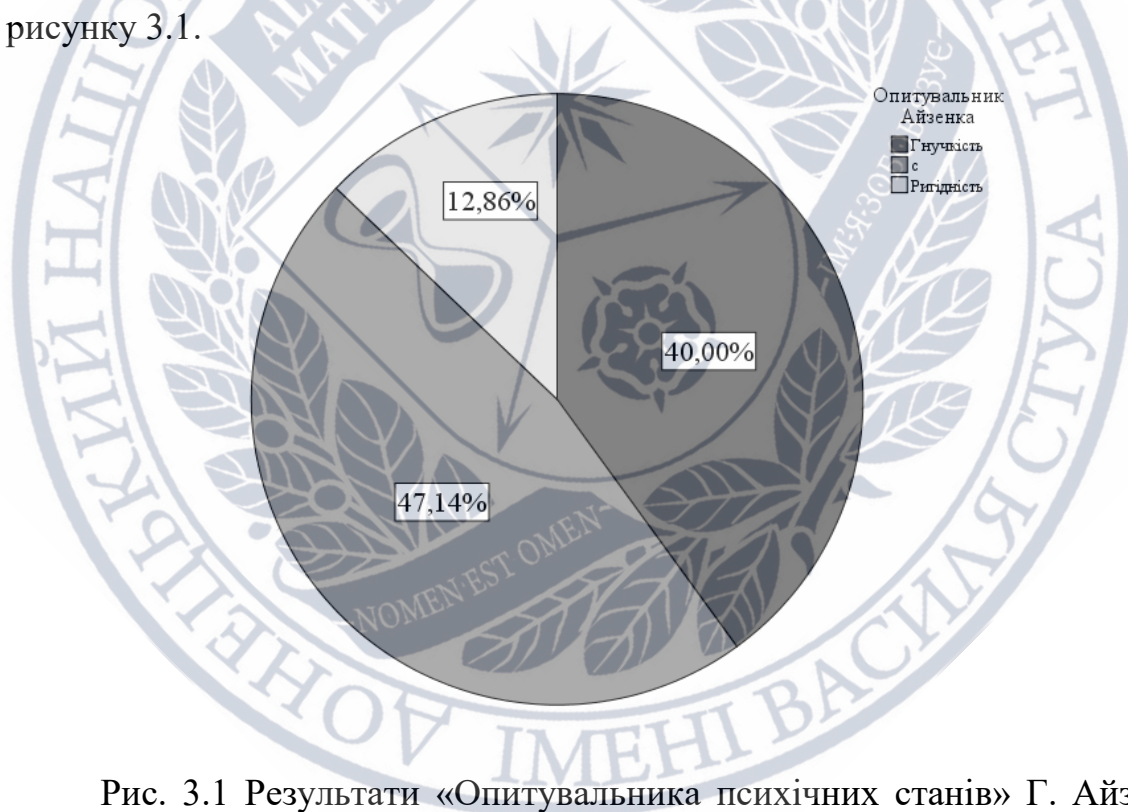


Рис. 3.1 Результати «Опитувальника психічних станів» Г. Айзенка. Шкала ригідності.

Розподіл відбувся наступним чином: особи з гнучким пізнавальним контролем - 40% (28 осіб), проміжну позицію показали - 47,14% (33 осіб), ригідний пізнавальний контроль - 12,86% (9 осіб).

Гнучкий пізнавальний контроль. Різні дослідження пов'язують душевне здоров'я і благополуччя з психологічною гнучкістю: чим краще людина адаптується до нових ситуацій, тим більше вона стресостійка. Крім того, більш різноманітний набір моделей поведінки дозволяє творчо підходити до завдань, домовлятися з різними людьми і знаходити нову мотивацію до дії, втративши колишні опори в несприятливих обставинах. Але також вона може вести до занадто високої імпульсивності і нестачі завзятості. Такій людині буде дуже складно здійснювати рутинні дії і стояти на одній точці зору, що часом буває необхідно.

Ригідний пізнавальний контроль - це протилежність до психологічної гнучкості: особи з високою ригідністю важко пристосовуються до нового. Це стосується як побутових звичок, так і цілей, світоглядних установок і звичних моделей поведінки. Ригідний пізнавальний контроль проявляється наступним чином: нездатністю змінити свої уявлення про навколишнє середовище з отриманням нової інформації, ригідній людині складно коригувати план дій по ситуації і виходити за рамки вивірених схем, складно перебудувати систему внутрішніх причин, які штовхають її до діяльності, коли ситуація цього вимагає.

Для дослідження когнітивного стилю аналітичність/холістичність було використано «Опитувальник AHS» і отримано дані, що відображено на рисунку 3.2



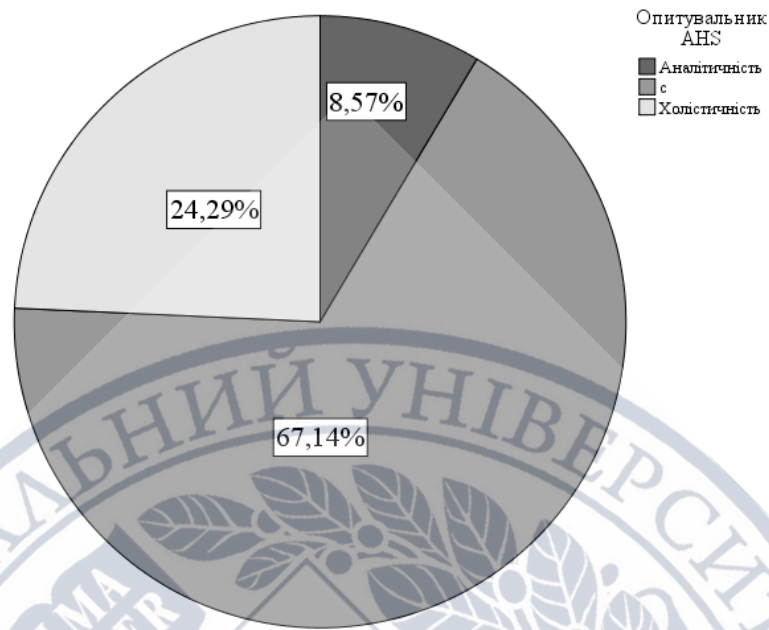


Рис. 3.2 Результати за методикою «Опитувальник АНС»

Розподіл за цією методикою виглядає наступним чином: особи з аналітичним когнітивним стилем - 8,57% (6 осіб), середній результат - 67,14% (47 осіб), холістичний когнітивний тест - 24,29% (17 осіб).

Аналітичний когнітивний стиль передбачає більший акцент на окремих деталях, а не на цілісному контексті і не на взаємозв'язках між окремими деталями; більш широке і глибоке застосування формальної логіки; схильність до розуміння предметів і явищ (в тому числі - соціальних) як тих, що розвиваються відповідно до своїх внутрішніх законів, а не під впливом ситуативних чинників.

Холістичний когнітивний стиль передбачає більший акцент на цілісному контексті і якості взаємозв'язків між об'єктами і явищами замість аналізу ізольованих деталей; велику схильність синтезувати протиріччя в несутеречливе ціле; більший облік ситуативних чинників при поясненні детермінант подій і явищ.

Для дослідження когнітивного стилю полнезалежність/полнезалежність використовувалася методика «ТСОВ-4». Результати відображено на рисунку 3.3.

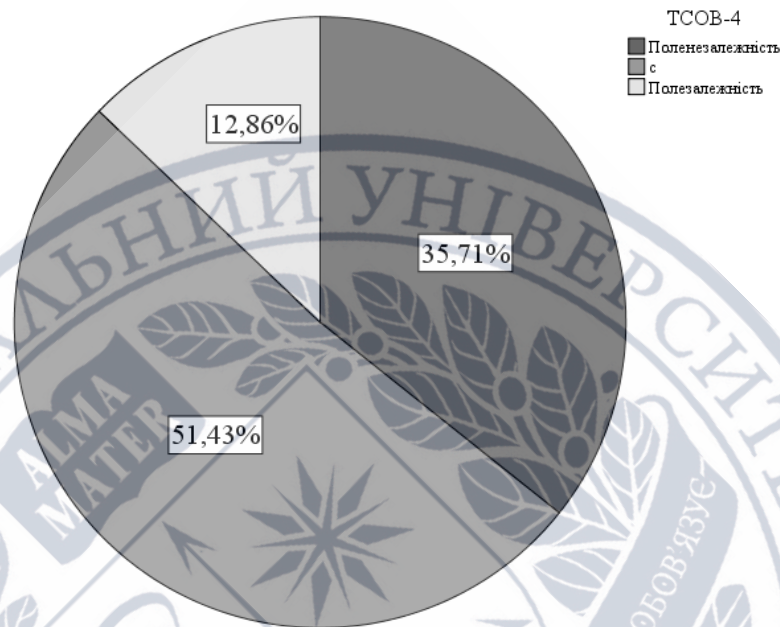


Рис. 3.3 Результати за методикою «ТСОВ-4»

Значення за даною методикою наступні: полнезалежність - 35,71% (25 осіб), середні значення - 51,43% (36 осіб), полезалежність - 12,86% (9 осіб)

Полнезалежність (ПНЗ) даний когнітивний стиль характеризується різними формами автономії, самодостатності особистості, її незалежності від оточуючих людей, від зовнішніх стереотипів поведінки, смаків, звичок, інтересів, прийнятих в суспільстві. Людина має ясне, чітке уявлення про власний внутрішній світ, добре усвідомлює базові компоненти своєї особистості, отже, має і більш високоорганізовані форми саморегуляції психічних процесів, властивостей, станів в стресових умовах включно. Ці параметри полнезалежного когнітивного стилю тісно пов'язані з основними характеристиками суб'єкта, такими як самодостатність, цілісність, організованість, високий рівень стресостійкості та ін. Для



людини з полenezалежною стратегією сприйняття властива висока самооцінка, прийняття свого «Я», адекватне уявлення про власне тіло. При цьому полenezалежність визначається як здатність добре диференціювати «Я» від «не Я», отже, людина має непогано окреслене «Я» і, відповідно, аналітичність, розчленованість перцепції. Для неї характерне вміння висловити повно свою точку зору. Відмінно орієнтується у всьому новому, оригінальному, перспективному. Емоційно незалежні від оточуючих людей. Часто синтезують нові ідеї і теорії шляхом комбінування несумісних, на перший погляд, речей.

Полenezалежність (ПЗ) характеризується наявністю у людини заниженої самооцінки, труднощів у прийнятті «Я», недостатньою диференціювання «Я» від «не Я», неструктурованістю «Я». Полenezалежні люди більш сприйнятливі до багатьох аспектів соціальних ситуацій. У стресових умовах схильні використовувати неефективні види психологічного захисту. Полenezалежна форма поведінки характеризується тенденцією більшої взаємодії з оточенням, такі люди схильні змінювати свої установки і думки відповідно до точок зору інших людей, вони знаходяться в більшій залежності від соціуму, зовнішніх норм, правил і установок. Загалом від поля люди сподіваються на допомогу і підтримку оточуючих. Чутливі до інших, це проявляється в здатності співчувати іншим, приймати близько до серця їхні проблеми, в умінні поставити себе на місце іншого. Часто роблять безліч невірних висновків про людей, про їхні характеристики, індивідуальності, так як при пізнанні інших спираються на стереотипи і упередження.

Також було досліджено рівень стресостійкості серед респондентів, використовувалася методика «Бостонський тест на стресостійкість». Результати відображено на рисунку 3.4.

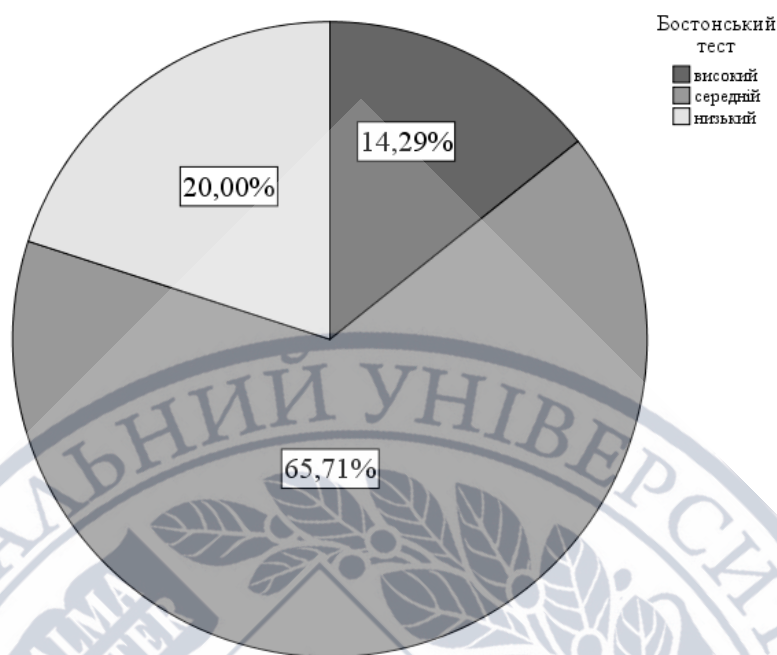


Рис. 3.4. Результати за методикою «Бостонський тест на стресостійкість»

Високий рівень стресостійкості було визначено у 14,29% (10 осіб), середній - 65,71% (46 осіб), низький рівень стресостійкості - 20% (14 осіб).

Високий рівень стресостійкості дозволяє індивіду залишатися спокійним і впевненим у будь-яких ситуаціях, які звичайну людину вводять в стан паніки. Такі люди мають психологічну стійкість до дії стресорів, витривалість. На них можна покластися в будь-якій ситуації, вони залишаються холоднокрівними, не втрачають над собою контроль. Навіть у ситуаціях, які передбачають сильне емоційне напруження, така людина зовні залишається спокійною і здатна ефективно вирішувати складні завдання. Високий рівень стресостійкості необхідний співробітникам МНС, машиністам поїздів, диспетчерам аеропорту і інших професій, пов'язаних з екстремальними умовами роботи.

Середній рівень стресостійкості. Більшість людей знаходиться на цьому рівні. Виражається в здатності активно протистояти повсякденним



труднощам. Це і розрив відносин, зміна роботи, період фінансової нестабільності, захворювання родичів. Цей рівень дозволяє успішно шукати вихід із важких життєвих ситуацій, справлятися з ними. Наприклад, при звільненні людина не впадає у відчай, а шукає нове місце роботи.

Низький рівень стресостійкості. Людині, яка має цей рівень, складно пристосуватися до навколишньої дійсності. Навіть невеликі проблеми стають причиною паніки. Вона може легко захворіти від хвилювання, впасти в стан неврозу. Особи зі надчутливістю емоційно реагують на будь-які зміни у своєму житті, навіть незначні.

Далі було виділено групу осіб з гнучким та ригідним пізнавальним контролем, загалом - 10 осіб (9 - ригідний пізнавальний контроль, 11 - гнучкий пізнавальний контроль), для визначення особливостей прояву стресостійкості, а саме, дослідження їхньої копінг-поведінки у стресових ситуаціях за допомогою методики CISS. Нас цікавила копінг-поведінка, що була найбільш виразною у конкретного респондента. Було отримано результати, що відображено на рис. 3.5.

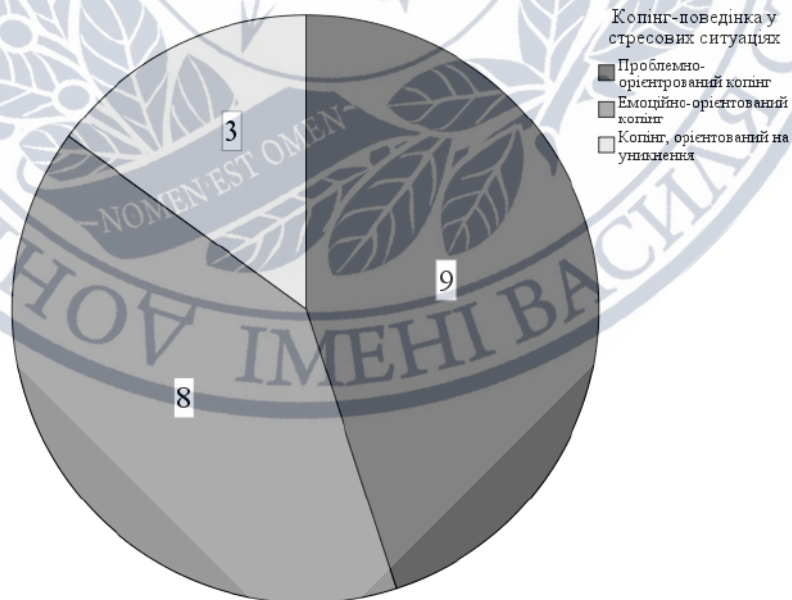


Рис. 3.5. Результати за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях, CISS»

Проблемно-орієнтовану копінг поведінку було виділено як основну серед 9 респондентів, 8 з яких мають гнучкий пізнавальний контроль. Емоційно-орієнтований копінг - 8 осіб, 6 з яких мають ригідний пізнавальний контроль. Так, копінг, орієнтований на уникнення визначено у 3 осіб, 2 з них з ригідним пізнавальним контролем.

Проблемно-орієнтований копінг (ПОК) - активна поведінкова стратегія, при якій людина мобілізує всі доступні особистісті ресурси для пошуку можливостей та способів вирішення актуалізованої проблеми.

Копінг-поведінка в стресових ситуаціях орієнтована на вирішення завдання характеризується тим, що людина, стикаючись з будь-якою проблемою, перш за все зосереджується на ній та думає, як її можна вирішити. Далі - згадує, як вирішувала аналогічні проблеми раніше, намагається заглибитися в ситуацію, проаналізувати її, розробити кілька різних варіантів розв'язання проблеми, що виникла. Тоді - визначає курс дій, вирішує, найважливіші кроки, і робить те, що вважає найбільш відповідним для даної ситуації.

Емоційно-орієнтований копінг (ЕОК) - пасивна стратегія, при якій людина повністю заглиблюється у власні переживання та емоції, відчуває смуток, злість, або ж навпаки, застигає. Прийняті людиною рішення зазвичай імпульсивні та спрямовні на зняття поточного емоційного напруження, а не вирішення проблеми.

Копінг-поведінка, орієнтована на емоції, характеризується тим, що людина занурюється у свої біль та страждання, звинувачує себе за те, що опинилася в такій ситуації, за нерішучість, за те, що не знає як правильно вчинити. Опинившись в стресовій ситуації, вона не знає, що робити, «заморожується», і через це дуже турбується, відчуває нервові напруження та роздратування, схильна відіграватися на інших.



Копінг, орієнтований на уникнення (КОУ) - це поведінкова стратегія, при використанні якої людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, піти від вирішення проблем, замінити проблему будь-якою дією, що спрямована на відволікання від актуальної проблеми.

Люди, з домінуючою стратегією, орієнтованою на уникнення, намагаються різними шляхами відволіктися від проблеми, що виникла, не думати про неї. Слід зауважити, що існують дві субшкали - відволікання й соціальне відволікання, що відносяться до уникнення. При цьому ті, хто належить до першої субшкали відволікання, воліють відволікатися від проблеми за допомогою шопінгу, придбання речей. Намагаються більше спати, тішать себе улюбленою їжею, дивляться телевізор, йдуть у відпустку або беруть відгул.

Ті, хто ж відноситься до субшкали соціального відволікання, при виникненні будь-якої проблеми, відволікаються від неї, намагаючись бути на людях. Вони телефонують приятелям або йдуть в гості до друзів, проводять час з дорогою для них людиною, спілкуються з тими, чия порада для них особливо цінна.

Таким чином, було визначено, що розподіл по когнітивним стилям та рівню стресостійкості не відповідає нормальному розподілу, на основі чого, для подальшого аналізу даних використовуються непараметричні методи та порівняння медіан. Також у даному підрозділі було наведено інтерпретацію визначених когнітивних стилів, рівнів стресостійкості та копінгу.

### **3.2 Аналіз результатів опитування за допомогою методів математичної статистики**

Для доведення гіпотези дослідження, про те, що особи юнацького віку, які мають такі показники когнітивного стилю як гнучкий

пізнавальний контроль, поленезалежність, аналітичність мають вищий рівень стресостійкості, за рахунок розвитку критичності мислення, ніж особи юнацького віку, що мають низькі параметри розвитку цих когнітивних стилів, було застосовано критерій Манна-Уїтні.

U-критерій Манна-Уїтні - непараметричний статистичний критерій, який використовується для порівняння двох незалежних вибірок за рівнем кількісно вимірної ознаки. Метод заснований на визначенні того, чи достатньо мала зона перехресних значень між двома варіаційними рядами. Чим менше значення критерію, тим імовірніше, що відмінності між значеннями параметра в вибірках достовірні.

Було обрано даний критерій, так як розподіл наших вибірок не являється нормальним, що графічно відображено у діаграмах з підрозділу 3.1., а також зважаючи на кількість респондентів з вираженими когнітивними стилями.

Дослідження різниці у рівні стресостійкості осіб з когнітивними стилями ригідність/гнучкість пізнавального контролю підтвердило нашу гіпотезу, і показало значущу різницю між цими двома групами, а саме,  $p=0,012$ .

Так як виявлено значиму різницю між даними групами, було порівняно і графічно відображено різницю медіан для цих груп. Результати рівнів стресостійкості для когнітивного стилю ригідність/гнучкість пізнавального контролю представлено на рис. 3.6.



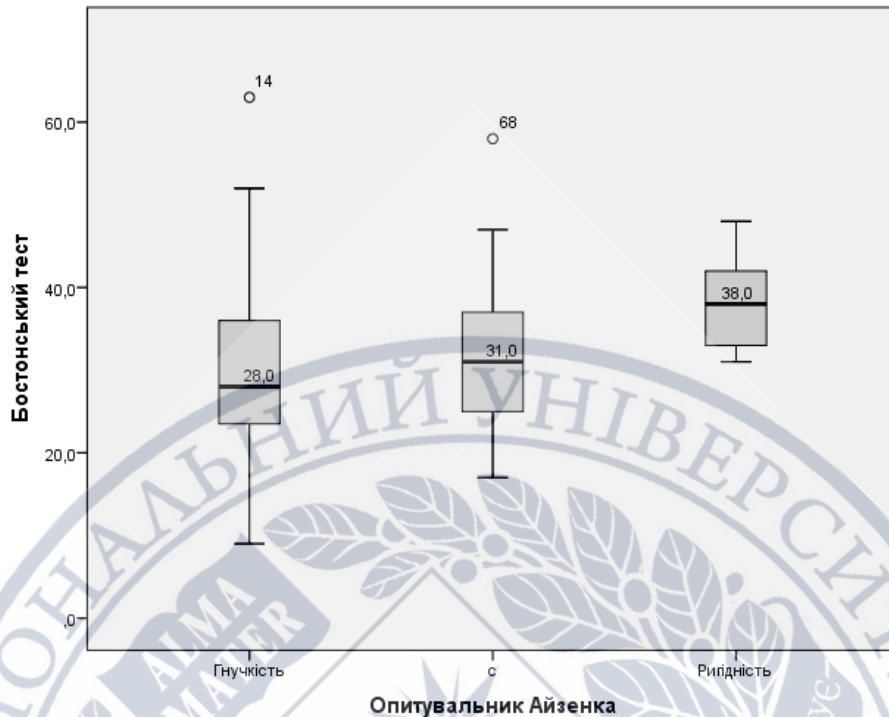


Рис. 3.6. Медіана рівнів стресостійкості для когнітивного стилю ригідність/гнучкість пізнавального контролю

Наступний досліджуваний когнітивний стиль аналітичність/холістичність. Значимої різниці за допомогою критерію Манна-Уїтні виявлено не було,  $p=0,381$ , гіпотеза не підтвердилася, але дивлячись на рисунок 3.7, все ж таки простежується різниця у медіанах, тому припущення, що кількість респондентів з аналітичним когнітивним стилем була недостатньою, щоб точно виявити різницю. Результати рівнів стресостійкості для когнітивного стилю аналітичність/холістичність представлені на рис. 3.7.

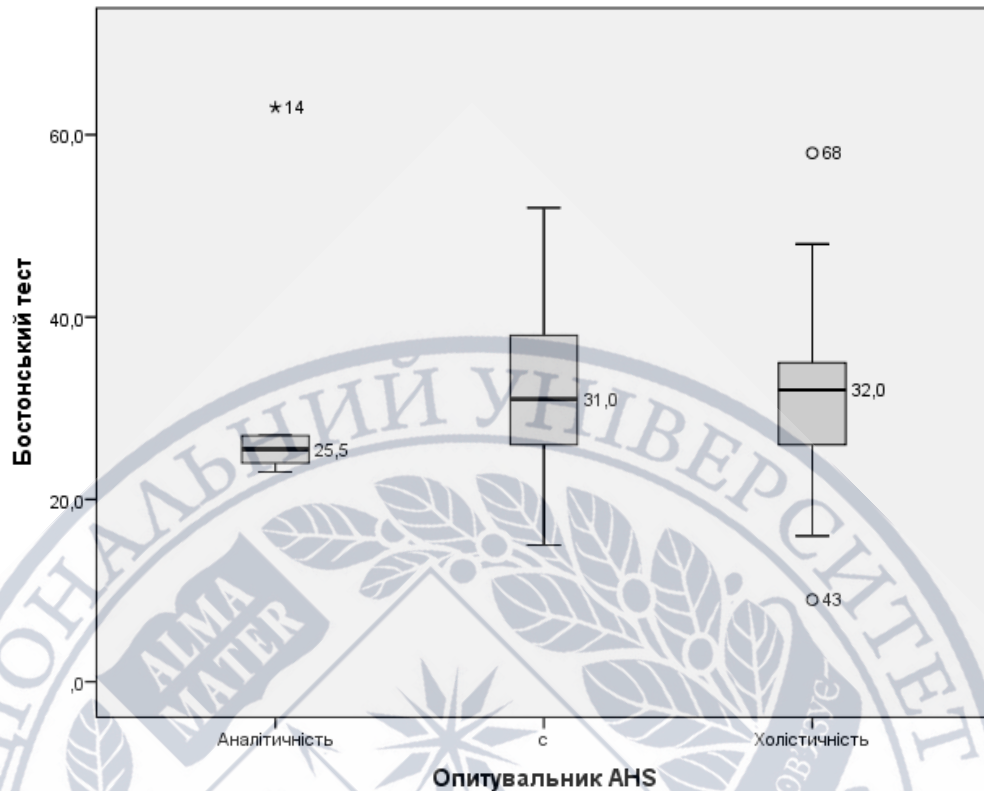


Рис. 3.7. Медіана рівнів стресостійкості для когнітивного стилю аналітичність/холістичність

Наступний когнітивний стиль - полезалежність/полenezалежність. Дослідження різниці у рівні стресостійкості осіб з когнітивними стилями аналітичність/холістичність не підтвердило гіпотезу, і не показало значущу різницю між цими двома групами, а саме,  $p=0,558$ . Порівняння медіан (Рисунок 3.8.) також наочно відображає відсутність різниці між групами.



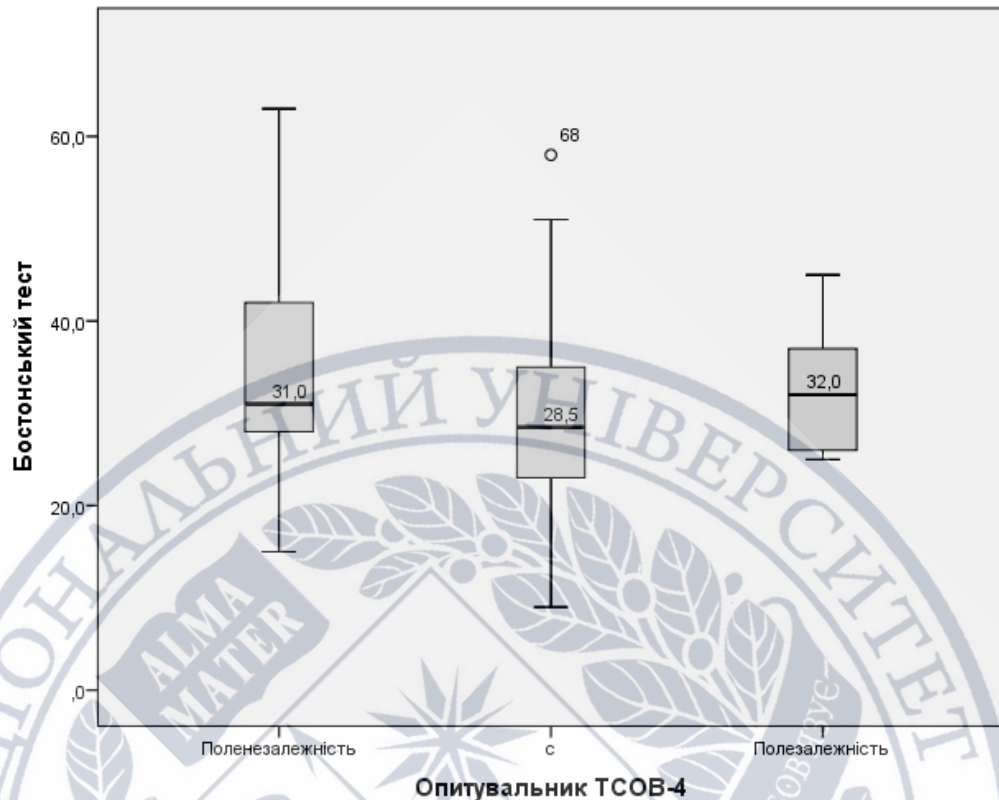


Рис. 3.8. Медіана рівнів стресостійкості для когнітивного стилю полезалежність/полнезалежність

Так як було виявлено значиму різницю у рівнях стресостійкості між групою респондентів з ригідним пізнавальним контролем та респондентів з гнучким пізнавальним контролем ми вирішили саме на їх прикладі дослідити особливості прояву стресостійкості у вигляді вибору певних когнітивних стратегій як основних у використанні.

Для проведення аналізу, отриманих за тестом CISS, даних оптимальним залишився критерій Манна-Уїтні. Згідно з результатом, особи з ригідним пізнавальним стилем та гнучким пізнавальним стилем значимо відрізняються у виборі копінг стратегій у стресових ситуаціях,  $p=0,015$ .

Спираючись на результати дослідження було розроблено тренінгову програму для розвитку стресостійкості у осіб з різними когнітивними стилями.

Структура комплексної тренінгової програми підвищення стресостійкості людини.

Дана програма включає лекційно-семінарський курс «Основи стресології», яка присвячена проблемам стресостійкості людини у повсякденній життєдіяльності, що формує знання про природу стресу, про можливість його профілактики та подолання, та програму психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення стресостійкості у життєдіяльності. Під час тренінгу підлягають корекції особисті якості, що свідчать про низький рівень стресостійкості: схильність до фрустрації, висока реактивна і особистісна тривожність, ригідність, низька емоційна стійкість, висока соціальна емоційність, занижена самооцінка.

Розгляд тренінгу як однієї із психотехнологій формування стресостійкості дозволили розробити модель позитивної зміни людини. Дані етапи можна відстежити на кожному занятті через реалізацію змістовних блоків тренінгу: 1 - блок забезпечення роботи тренінгу; 2 - блок формування позитивної мотивації; 3 - інформаційний блок; 4 - поведінковий блок; 5 - особистісний блок. Кожен блок поділяється на елементи, число яких у блоці може варіювати. На окремому занятті можуть відпрацьовувати від 1 до 4 елементів кожного блоку.

Структурні елементи блоків на конкретному занятті можуть пред'являтися у різній послідовності та різному обсязі, тобто, запропонована структура є досить гнучкою і може легко змінюватись з урахуванням специфіки заняття (Додаток К та Е).

Таким чином, за допомогою непараметричних методів математичної статистики було проаналізовано попередньо розподілені дані. Статистично достовірним виявилися відмінності у рівні стресостійкості серед респондентів з ригідним та гнучким пізнавальним контролем зі значенням  $p=0,012$ . Також було виявлено, що імовірним є такий зв'язок і



для аналітичного та холістичного когнітивних стилів, але у подальшому потрібно скласти більшу вибірку. На прикладі осіб з гнучким та ригідним пізнавальними контролями було досліджено різницю у виборі копінг-стратегій даними представниками. Згідно з результатом, особи з ригідним пізнавальним стилем та гнучким пізнавальним стилем значимо відрізняються у виборі копінг стратегій у стресових ситуаціях, з рівнем значущості  $p=0,015$ . Спираючись на результати дослідження було розроблено тренінгову програму для розвитку стресостійкості у осіб з різними когнітивними стилями, що представлена у вигляді таблиці у даному підрозділі і у додатках представлено повний комплекс занять (Додаток Е).

### **Висновок до розділу 3**

В ході проведеного емпіричного дослідження щодо особливостей прояву стресостійкості у осіб з різними когнітивними стилями, було отримано і оброблено дані, з яких одержано наступні результати.

За методикою «Опитувальник психічних станів» Г. Айзенка, шкала ригідності розподіл відбувся наступним чином: люди з гнучким пізнавальним контролем - 40% (28 осіб), проміжну позицію показали - 47,14% (33 осіб), ригідний пізнавальний контроль - 12,86% (9 осіб).

За методикою «Опитувальник АНС» або «Шкала аналітичності-холістичності» здобувачі вищої освіти розподілилися наступним чином: люди з аналітичним когнітивним стилем - 8,57% (6 осіб), середній результат - 67,14% (47 осіб), холістичний когнітивний стиль - 24,29% (17 осіб).

За методикою «ТСОВ-4» відсотки розподілилися наступним чином: полнезалежність - 35,71% (25 осіб), середні значення - 51,43% (36 осіб), полезалежність - 12,86% (9 осіб)

Потім було визначено рівень стресостійкості за допомогою методики «Бостонський тест на стресостійкість» і отримано наступні результати: високий рівень стресостійкості було визначено у 14,29% (10 осіб), середній - 65,71% (46 осіб), низький рівень стресостійкості - 20% (14 осіб).

Для отримання інформації щодо статистичної достовірності різниці рівня стресостійкості між групами осіб з різними полюсами когнітивних стилів нами було використано критерій Манна-Уїтні. Так, серед представників ригідного та гнучкого пізнавального контролю було виявлено статистично достовірну різницю у рівні стресостійкості, також імовірно, що така різниця існує між представниками аналітичного та холістичного когнітивних стилів, але у нашій вибірці аналітичний когнітивний стиль було представлено малим відсотком респондентів.

Відтак було прийнято рішення проаналізувати якісні відмінності у проявах стресостійкості серед груп з ригідним та гнучким пізнавальним контролем за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях, CISS» і отримано наступні результати: проблемно-орієнтовану копінг поведінку було виділено як основну серед 9 респондентів, 8 з яких мають гнучкий пізнавальний контроль. Емоційно-орієнтований копінг - 8 осіб, 6 з яких мають ригідний пізнавальний контроль. Та копінг, орієнтований на уникнення визначено у 3 осіб, 2 з них з ригідним пізнавальним контролем.

Для проведення аналізу, отриманих за тестом CISS, даних оптимальним залишився критерій Манна-Уїтні. Згідно з результатом, особи з ригідним пізнавальним стилем та гнучким пізнавальним стилем значимо відрізняються у виборі копінг стратегій у стресових ситуаціях,  $p=0,015$ .

Ці дані підтвердили якісну відмінність у проявах стресостійкості серед досліджуваних груп.



Отже, гіпотеза дослідження про те, що особи юнацького віку, які мають такі показники когнітивного стилю, як гнучкий пізнавальний контроль, полнезалежність, аналітичність мають вищий рівень стресостійкості, ніж особи юнацького віку, що мають полярні показники даних когнітивних стилів, була частково підтверджена.



## ВИСНОВКИ

Було проведено аналіз проблеми прояву стресостійкості у людей з різними когнітивними стилями. Теоретично досліджено необхідні поняття, а саме: «стрес», «стресостійкість», «когнітивний стиль», «копінг поведінка». Виділено особливості прояву стресостійкості, на які звернено увагу в роботі. З кількісної сторони - це рівень стресостійкості, що відрізняється у людей з різними когнітивними стилями, а з якісного боку - різні копінг поведінки, до яких вдається людина з тим чи іншим полюсом когнітивного стилю, при цьому спираємося на диспозиційний підхід до даного питання. Даний підхід реалізується в пошуку певних особистісних якостей, які можуть сприяти вибору більш ефективних стилів подолання стресу, у нашому дослідженні цими якостями виступають когнітивні стилі.

У даному контексті проаналізовано праці таких вчених як: Г. Уїткін, В. А. Колга, Е. Т. Соколова, М. А. Холодная, Д. Каган, С. Аш, Р. Гарднер, А. І. Палія, М. С. Єгорова, В. С. Мерлін і Е. А. Клімова, Г. Сельє, Д. Меканік, Р. Лазарус, Р. Данцер, К. Келі, В.А. Абабков, Л.І. Анциферов, І.А. Горькова, Л.А. Китаєв-Смик, Т.Д. Крюкова, І.М. Нікольська, М.В. Сапоровская, В.М. Ялтонский, С. Фолман, Н.Ендлер, Дж. Паркер.

З метою організації і проведення дослідження особливостей стресостійкості у осіб з різними когнітивними стилями було сформовано вибірку на базі навчально-наукової лабораторії кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса. Матеріалами дослідження стали результати опитування 70 здобувачів вищої освіти. Вибірка складалась з дівчат та хлопців, віком від 16 до 20 років. Середній вік вибірки склав 18 років. Найбільше респондентів віком 17 років.



Було складено поетапний план емпіричного дослідження обраних якостей. Також на цьому етапі був підготовлений експериментальний матеріал.

Було обрано п'ять методик, направлених на дослідження особливостей прояву стресостійкості у осіб з різними когнітивними стилями:

1. «ТСОВ-4» В. В. Селіванового і К. А. Осокіної
2. Методика «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка.
3. «Опитувальник АНС» або «Шкала аналітичності-холістичності»
4. Опитувальник «Аналіз стилю життя (Бостонський тест на стресостійкість)»
5. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» (в адаптації Т.Л. Крюкової).

Були обрані способи фіксації і аналізу результатів, складались зрозумілі для досліджуваних інструкції. Обраний математичний критерій для перевірки достовірності результатів: непараметричний критерій відмінностей U-критерій Манна-Уїтні.

У дослідницькій частині проведені: психологічна діагностика стресостійкості, когнітивних стилів та копінг-поведінки, здобувачів вищої освіти першого курсу Донецького національного університету, проведена статистична обробка та аналіз результатів емпіричного дослідження.

Так, серед представників ригідного та гнучкого пізнавального контролю було виявлено статистично достовірну різницю у рівні стресостійкості, також імовірно, що така різниця існує між представниками аналітичного та холістичного когнітивних стилів, але у нашій вибірці аналітичний когнітивний стиль було представлено малим відсотком респондентів.

Відтак було прийнято рішення проаналізувати якісні відмінності у проявах стресостійкості серед груп з ригідним та гнучким пізнавальним контролем і отримано наступні результати: проблемно-орієнтовану копінг поведінку було виділено як основну серед 9 респондентів, 8 з яких мають гнучкий пізнавальний контроль. Емоційно-орієнтований копінг - 8 осіб, 6 з яких мають ригідний пізнавальний контроль. Та копінг, орієнтований на уникнення, визначено у 3 осіб, 2 з них з ригідним пізнавальним контролем. Ці дані підтвердили якісну відмінність у проявах стресостійкості серед досліджуваних груп.

На основі отриманих даних було розроблено тренінгову програму для підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти.

В результаті проведеної роботи мета була досягнута, завдання - вирішені, гіпотеза дослідження про те, що особи юнацького віку, які мають такі показники когнітивного стилю як: гнучкий пізнавальний контроль, полenezалежність, аналітичність, мають вищий рівень стресостійкості, ніж особи юнацького віку, що мають полярні показники даних когнітивних стилів, була частково підтверджена.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанович В. В., Безденежных Б. Н., Знаков В. В., Самс М., Яаскелайнен И., Александров Ю. И. Различия мозгового обеспечения индивидуального, кооперативного и конкурентного поведения у субъектов с аналитическим и холистическим когнитивными стилями. *Экспериментальная психология*. 2016. Том 9. № 2. С. 5-22.
2. Апанович В. В., Знаков В. В., Александров Ю. И. Апробация шкалы аналитичности–холистичности на российской выборке. *Психологический журнал*. 2017. Том 5. №5. С. 80-96.
3. Белоусова А. К., Пищик В. И. Стиль мышления: учебное пособие. Ростов-на-Дону: ЮФУ. 2010. 152 с.
4. Бохан Т. Г. Проблема стресса и стрессоустойчивости современного человека с позиции внутренней тенденции развития психологической науки. Интернет-конференция «Психическая и социальнопсихологическая адаптация: проблемы теории и практики». Томск, 2012.
5. Волкова Н. Н., Гусев А. Н. Когнитивные стили: дискуссионные вопросы и проблемы изучения. *Национальный психологический журнал*. 2016. № 2(22). С. 28-37.
6. Вяткин Б.А., Дорфман Л.Я. Теория интегральной индивидуальности В.С. Мерлина: история и современность. *Образование и наука*. 2017,(2).с. 145-160. URL: <https://www.edscience.ru/jour/article/view/767>
7. Генковска В.М. Особенности саморегуляции как формы психической устойчивости личности в стрессовых ситуациях. Киев: 1990. 18 с. URL: <http://naukapedagogika.com/viewer/561004/a?#?page=1>
8. Знаков В. В. Аналитичность и холистичность во взглядах А. В. Брушлинского и О. К. Тихомирова. *Вопросы психологии*. 2013. №4. С. 135-146.

9. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Акад. Проект, 2011. 943 с.
10. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. 2015. № 7(36). с.98-112.
11. Леонтьев, Д. А. Индивидуальный стиль и индивидуальные стили — взгляд из 1990х. Стиль человека: психологический анализ. Под ред. А. В. Либина. М.: Смысл, 1998. С. 93-108.
12. Малышев И. В. Характеристика социально-психологической адаптации и копинг-стратегий личности в разных условиях социализации. *Russian Journal of Education and Psychology*. 2012. №12.
13. Палей, А. И. Модальная структура эмоциональности и когнитивный стиль. *Вопросы психологии*. 1982. № 1. С. 118-126. URL: [https://field.ucoz.ru/publ/stati/palej\\_a\\_i\\_](https://field.ucoz.ru/publ/stati/palej_a_i_)
14. Селье Г. Стресс без дистресса, предисл. М. Тойама. Рига: Виеда, 1992. 109с.
15. Сергеев С.Ф. Инструменты обучающей среды: интеллект и когнитивные стили. *Школьные технологии*. 2010. № 4. С. 4351.
16. Сергеев, С. Ф. Взаимосвязь когнитивного стиля «полезависимость-полenezависимость» с механизмами психологической защиты и стратегиями совладания. *Вестник КГУ им. Н.А Некрасова*. 2013. №8. С.3-19.
17. Соколов С. В. Природа биологических и социальных потребностей . Латвийский государственный университет им. П. Стучки. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/71749375.pdf>
18. Соколова, Е. Т. Мотивация и восприятие в норме и патологии. М.: 1976. 128 с. URL: <https://klex.ru/i0p>



19. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, стресостійкість чи життєздатність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Випуск 6. Том 2. С.160-165.

20. Холодная М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. Москва: Юрайт. 2019. –334 с.

21. Холодная, М. А. Когнитивные стили как проявление своеобразия индивидуального интеллекта. Киев: УМК ВО, 1990. 75 с.

22. Холодная, М. А. Когнитивные стили: О природе индивидуального ума. СПб.: Питер, 2004. 384 с.

23. Церковский А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости. Витебский государственный медицинский университет, 2013. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/53877253.pdf>

24. Яремійчук О. В. Критичне мислення в умовах постправди як ресурс збереження психологічного благополуччя особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції*. м. Київ, 18 листопада 2020 р., Київ, 2020. С. 134-136.

25. Яремійчук О. В., Кушнір Ю. В. Когнітивні стилі та особливості прояву стресостійкості у студентської молоді. *Вісник студентського наукового товариства Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Вінниця, 2021. Том 2. №13. С.189-193.

26. Alon Chen. Stress resilience: molecular and behavioral aspect. London: Academic Press is an imprint of Elsevier. 2020. p. 367.

27. Armstrong, S. J., Peterson, E. R., Rayner, S. G. Understanding and defining cognitive style and learning style: a Delphi study in the context of educational psychology . *Educational studies*. 2012. Vol. 38. №4. P.449-455.

28. Armstrong, S. J., Priola, V. Individual differences in cognitive style and their effects on task and social orientations of selfmanaged work teams . *Small*

group research. – 2001. Vol. 32. P. 283312. URL: [https://www.researchgate.net/publication/247720296\\_Individual\\_Differences\\_in\\_Cognitive\\_Style\\_and\\_Their\\_Effects\\_on\\_Task\\_and\\_Social\\_Orientations\\_of\\_SelfManaged\\_WorkTeams](https://www.researchgate.net/publication/247720296_Individual_Differences_in_Cognitive_Style_and_Their_Effects_on_Task_and_Social_Orientations_of_SelfManaged_WorkTeams)

29. Basowits H., Persky H., Korchin Sh., Grinker R. Anxiety and stress: An Interdisciplinary Study of a Life Situation. New York; McGraw Hill, 1995. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1623241/?page=1>

30. Bruce P. Dohrenwend. Social status, stress, and psychological symptoms. Journal Abnormal Social Psychology, 1967, vol. 62, pp. 294302. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/>

31. Bruner, J., Goodman, C. Value and need as organizing factors in perception. Journal of Abnormal and Social Psychology. 1947. № 42. P. 3344. URL: <http://psychclassics.yorku.ca/Bruner/Value/>

32. Dantzer, Robert & Cohen, Sheldon & Russo, Scott & Dinan, Timothy. Resilience and immunity. Brain, Behavior, and Immunity, 2018. URL :[https://www.researchgate.net/publication/326962829\\_Resilience\\_and\\_immunity](https://www.researchgate.net/publication/326962829_Resilience_and_immunity)

33. Dufresne, A., Turcotte, S. Cognitive style and its implications for navigation strategies . AIED'97. Kobe, Japan: IOS Press, 1997. P. 287293. URL: <https://www.researchgate.net/publication/2313501>.

34. Endler, N.S., Parker, J.D. A. Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation N.S. Endler, J.D. Parker . J. of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 58, № 5. P. 844 -854.

35. Fuller J. L., Thompson W.R. Behavior genetics. St. Louis, MO: C V. Mosby, 1960, p. 345-346 URL: <https://www.gwern.net>.

36. H. W. Krohne. Stress and Coping Theories Johannes Gutenberg Universität Mainz Germany, 2002, p.34. URL: [https://userpage.fuberlin.de/schuez/folien/Krohne\\_Stress.pdf](https://userpage.fuberlin.de/schuez/folien/Krohne_Stress.pdf)



37. Han S., Ma Y. Cultural differences in human brain activity: a quantitative meta-analysis. *NeuroImage*. 2014. Vol. 99. p. 293–300.

38. Hobfoll S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 1988, vol. 44, pp. 513-524. URL: [https://www.researchgate.net/publication/20507127\\_Conservation\\_of\\_Resources\\_A\\_New\\_Attempt\\_at\\_Conceptualizing\\_Stress](https://www.researchgate.net/publication/20507127_Conservation_of_Resources_A_New_Attempt_at_Conceptualizing_Stress)

39. Kagan, J. Reflection impulsivity the generality and dynamics of conceptual tempo. *Journal of abnormal psychology*. 1966. Vol. 71. P. 1724. URL: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.600.5434&rep=rep1&type=pdf>

40. Kozhevnikov, M. Cognitive styles in the context of modern psychology: toward an integrated framework of cognitive style *Psychological bulletin*. 2007. Vol. 133. No 3. P. 464-481. URL: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.600.5434&rep=rep1&type=pdf>

41. Lazarus Richard S. and Folkman Susan The concept of coping. Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. N.Y. 1991. P. 189-206.

42. Mechanic D. *Students Under Stress: A Study in the Social Psychology of Adaptation*. New York: Free Press, 1962. URL: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/articleabstract/488381>

43. Moskvina V., & Kozhevnikov M. Determining cognitive style: Historical perspective and directions for future research. *Style differences in cognition, learning, and management: Theory, research, and practice*. New York: Taylor & Francis Group. 2011. P. 19-31.

44. Padesky Ch., Mooney K. A. Strengths-Based Cognitive–Behavioural Therapy: A Four-Step Model to Build Resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2012. 19, (4). 283–290.

45. Razmpush M. The Effect of Acceptance and Commitment Training on Quality of Life and Resilience of Nurses. *The Neuroscience Journal of Shefaye Khatam*. 2019. 7(1). p. 62-51.

46. Riding R., & Cheema, I. (1991). Cognitive styles: An overview and integration. *Educational Psychology*. 11 (34), p. 193–215. <https://doi.org/10.1080/0144341910110301>

47. Saracho O. N. Research directions for cognitive style and education . *International Journal of Educational Research*. 1998. Vol. 29. P. 287290. URL: <https://www.sciencedirect.com>.

48. Sternberg R. J., Grigorenko E. L. A capsule history of theory and research on styles. *Perspectives on thinking, learning, and cognitive styles*. New York: Routledge. 2011. P. 1-21.

49. Sternberg R. J. Thinking Styles URL: <http://www.robertjsternberg.com/thinkingstyles>

50. Sternberg R. J., Grigorenko, E. L. Are cognitive styles still in style?. *American Psychologist*. 1997. Vol. 52. № 7. P. 700-712. URL: <http://www.beteronderwijsnederland.nl/files/sternberg%20grigrenko.pdf>

51. Witkin H. A., Goodenough, D. R., Oltman, P. Psychological differentiation: current status. *Journal of personality and social psychology*. 1979. Vol. 37. № 7. P. 1127-1145. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/j.23338504.1977.tb01142.x>

52. Zhang L. F., R. J. Sternberg, S. Rayner. *Handbook of intellectual styles: Preferences in cognition, learning, and thinking*. New York: Springer Publishing Company. 2012. P. 1-20.



## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Методика ТСОВ-4

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и поставьте справа цифру от 1 до 4, где (1 — нет, это не так; 2 — пожалуй, так; 3 — верно; 4 — совершенно верно). Над вопросами долго не задумывайтесь, важна ваша первая реакция на вопрос.

1. Я придерживаюсь традиционного распределения семейных ролей.
2. При решении профессиональных задач я предпочитаю ориентироваться на мнение моего руководителя или авторитетного для меня человека.
3. Я никогда никуда не опаздывал.
4. При составлении интерьера в своей квартире я не выдумываю что-то новое, а следую традициям.
5. Я предпочитаю следовать общественным и моральным нормам, которые признаны в данном обществе.
6. Я люблю общаться с другими людьми, и меня не тяготит одиночество.
7. Когда я на досуге читаю журнальную статью, она будет, скорее всего, посвящена дискуссионному политическому или социальному вопросу.
8. Когда наваливаются трудности, я часто болею или мне хочется выпить спиртного.
9. В житейских вопросах я обычно придерживаюсь мнения моих родителей и знакомых.
10. Я отрицательно отношусь к нестандартному сексуальному поведению.
11. Я считаю, что далеко не каждый сотрудник несет ответственность за авторитет всей компании.
12. Я легко включаюсь в работу после длительного перерыва (после отпуска или каникул).
13. Если бы меня попросили выбрать главное и второстепенные мои желания (проранжировать их), я бы затруднился это сделать.
14. Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет.

15. Когда читаю статью по дискуссионному вопросу, я предпочитаю, чтобы в ней определялись ценности, которые исповедует автор.
16. Я считаю, что никто не вправе нарушать закон.
17. Мне трудно себя заставить прочесть новую книгу, зато старую могу перечитывать несколько раз.
18. Для меня главное в жизни быть полезным для членов моей семьи или для общества.
19. В браке между супругами должны царить взаимопонимание и преданность.
20. Я предпочитаю к своей работе относиться ответственно.
21. Я никогда не сплетничаю.
22. В моей квартире всегда должен быть порядок и чистота.
23. Я отрицательно отношусь к неформальным молодежным движениям.
24. Вероятно, я буду считать что-то правильным, истинным, если это что-то согласуется с другими вещами, которым я верю.
25. Вообще говоря, я нахожу теорию полезной, если она кажется родственной тем другим теориям и идеям, которые я уже усвоил.
26. В стрессовой ситуации мне постоянно хочется курить.
27. Дома я стараюсь вести себя за столом так же, как в кафе или ресторане.
28. Я считаю, что брак между супругами должен быть официально зарегистрирован.
29. При выборе места работы я больше ориентируюсь на престиж, нежели на собственные интересы.
30. Я разговариваю столь же свободно (как обычно) в присутствии людей, чьим мнением я особенно дорожу.
31. Реклама помогает мне узнать, что именно я хочу купить.
32. Для меня внешний вид играет существенную роль в оценке личности.
33. Вообще говоря, я усваиваю новые идеи лучше всего, когда могу понять, насколько они сходны с привычными идеями.
34. Я считаю, что каждый обязательно должен ходить на выборы.
35. Я быстро привязываюсь к людям, которые меня окружают.
36. Я очень редко испытываю к кому-либо антипатию.
37. Я считаю, что в браке муж должен зарабатывать больше жены.



38. Считаю, что я обладаю средними способностями.
39. Я совершенно не забочусь о своем здоровье.
40. Мне хотелось бы иметь автомобиль не хуже, чем у других.
41. Никогда не надену вещь, которая вышла из моды.
42. Когда я впервые подхожу к какой-то технической проблеме, я, скорее, буду искать способы, которыми другие уже решили эту проблему.
43. Я считаю, что религиозность граждан — это критерий морально-этического здоровья общества.
44. Я хотел бы попробовать наркотические вещества.
45. Я всегда готов пожертвовать своими целями и интересами ради других.
46. Я считаю, что брак между супругами должен быть один раз и на всю жизнь.
47. Для меня важно признание моих достижений.
48. Ни разу в жизни не говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
49. Я отдаю большее предпочтение разрекламированным вещам.
50. Я считаю, что красивый человек — это успешный человек.
51. Я предпочитаю употреблять в пищу традиционные блюда, нежели новые экзотические.
52. В целом я согласен с существующей политической властью в нашей стране.
53. Когда появляются проблемы, я долго не могу уснуть.
54. Для меня имеет большое значение мнение большинства людей.

## ДОДАТОК Б

## Шкала оцінки ригідності з методики

## «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка

## Инструкция

Если вы полностью согласны с утверждениями по тем или иным особенностям поведения, представленными в опроснике, то рядом с номером утверждения ставьте 2, если в принципе согласны – 1, если не согласны – 0.

1. Мне трудно менять привычки.
2. Я с трудом переключаю внимание.
3. Я очень настороженно отношусь ко всему новому.
4. Меня трудно переубедить.
5. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.
6. Я трудно сближаюсь с людьми.
7. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
8. Нередко я проявляю упрямство.
9. Я неохотно иду на риск.
10. Я резко переживаю отклонения от принятого мною режима.



## ДОДАТОК В

## Опитувальник ANS

Прочитайте утверждения и оцените, насколько они имеют отношение к Вам. Используя шкалу от 1 до 7, выберите ту цифру, которая лучше всего выражает Ваше согласие (1-совершенно не согласен, 2-не согласен, 3-скорее не согласен, чем согласен, 4-затрудняюсь ответить, 5-скорее согласен, чем не согласен, 6-согласен, 7-полностью согласен)

	1	2	3	4	5	6	7
Если человек честный, то он не перестанет быть честным со временем							
Невозможно выделить единственную основную причину любого явления или события							
Все в мире связано друг с другом							
Для того чтобы понимать поведение человека, мы должны оценивать не только индивидуальность человека, но и особенности тех ситуаций, в которые он попадает							
В мире нет ничего не связанного друг с другом							
Человек, являющийся на данный момент успешным, и в будущем может быть успешнее других							
Любое явление влечет за собой множество непредсказуемых последствий							
Даже самое маленькое изменение в любом элементе Вселенной приводит к существенным изменениям в других ее элементах							
Когда части собирают в целое, оно приобретает новые качества и свойства							
Будущие события предсказуемы на основе сегодняшней ситуации							
В случае разногласий между людьми нужно искать компромисс и стараться учесть мнение каждого, а не отстаивать свою позицию							
Все без исключения в мире причинно связано друг с другом							
Всегда лучше придерживаться золотой середины, чем впадать в крайности							
Социальные ситуации не являются постоянными, неизбежными, в любой момент они могут измениться							

## ДОДАТОК Г

## Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость)

*Отметьте насколько утверждения верны относительно к Вам.*

Вопрос	Всегд а	Часто	Иногд а	Почти никогд а	Никогд а
Вы едите по крайней мере одно горячее блюдо в день					
Вы спите, как минимум, 7-8 часов по крайней мере четыре раза в неделю					
Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаёте свою любовь взамен					
В пределах 50 километров у вас есть хотя бы один человек, на которого вы можете положиться					
Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю					
Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день					
За неделю вы потребляете не больше пяти рюмок крепких алкогольных напитков					
Ваш вес соответствует вашему росту: $\text{рост (см)} - \text{вес (кг)} = 100 \pm 10 \text{ (кг)}$					
Ваш доход полностью удовлетворяет ваши основные потребности					
Вас поддерживает ваша вера					
Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью					



## ДОДАТОК Д

## Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

(адаптированный вариант т.А.Крюковой)

Отметьте насколько утверждения верны относительно к Вам.

<i>Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях</i>	<i>Частота использования заданных типов поведения</i>				
	<i>Никогда</i>	<i>Редко</i>	<i>Иногда</i>	<i>Часто всего</i>	<i>Очень часто</i>
1. Стараюсь тщательно распределить свое время.					
2. Сосредоточиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить.					
3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни.					
4. Стараюсь быть на людях.					
5. Виню себя за нерешительность.					
6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации.					
7. Погружаюсь в свою боль и страдания.					
8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации.					
9. Думаю о том, что для меня самое главное.					
10. Хожу по магазинам, ничего не покупая.					
11. Стараюсь больше спать.					
12. Балую себя любимой едой.					
13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.					
14. Испытываю нервное напряжение.					
15. Вспоминаю, как я решал					

аналогичные проблемы раньше.					
16. Говорю себе, что это происходит не со мной.					
17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации.					
18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.					
19. Испытываю эмоциональный шок.					
20. Покупаю себе какую-нибудь вещь.					
21. Определяю курс действий и придерживаюсь его.					
22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.					
23. Иду на вечеринку.					
24. Стараюсь вникнуть в ситуацию.					

	Частота использования заданных типов поведения				
Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях	Никогда	Редко	Иногда	Часто всего	Очень часто
25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.					
26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.					
27. Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.					
28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся.					



29. Иду в гости к другу.					
30. Беспокоюсь о том, что я буду делать.					
31. Провожу время с дорогим человеком.					
32. Иду на прогулку.					
33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь.					
34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках.					
35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.					
36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее.					
37. Звоню другу.					
38. Испытываю раздражение.					
39. Решаю, что теперь важнее всего делать.					
40. Смотрю кинофильм.					
41. Контролирую ситуацию.					
42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.					
43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы.					
44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.					
45. Отыгрываюсь на других.					
46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.					
47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.					
48. Смотрю телевизор.					

## ДОДАТОК Е

### Тренінг підвищення стресостійкості.

#### Заняття 1.

Мета ведучого - надати допомогу учасникам групи у усвідомленні складних стресових ситуацій та можливості їх конструктивного вирішення.

Мета учасників - освоїти навичку формулювання проблеми, її аналізу, знаходження шляхів її вирішення; усвідомити свої можливості та сильні сторони під час подолання стресових ситуацій.

#### I. Ритуал створення групи

Призначення: показати/усвідомити відповідальність кожного учасника групи за свою поведінку на тренінгу. Учасникам групи пропонується прийняти правила поведінки на тренінгу:

1. Заборона на обговорення процедури тренінгу до закінчення роботи.
2. Виконання всіх вимог ведучого.
3. Правило конфіденційності.
4. Правило безоціночного ставлення одне до одного.
5. Правило послідовності висловлювань.
6. Кожен говорить лише про себе, про свої особисті відчуття.
7. Правило добровільності.

#### II. Вправа на групове згуртування

Призначення: дати можливість кожному відчутти більше довіри до людей, які беруть участь у груповому тренінгу. Учасники утворюють два кола: зовнішнє і внутрішнє, починають рухатися по колу у протилежні сторони. За командою ведучого зупиняються і, опинившись один навпроти одного, учасники утворюють пару. Закривши очі виконують інструкції ведучого, рухаючись далі після кожної з них: привітатись за допомогою рук, покласти руки на плечі один до одного, подивитися в очі,



посміхнутися, поборотися руками, помиритись руками, висловити підтримку за допомогою рук.

### **III. Знайомство**

Призначення: дати можливість учасникам тренінгу відчутти і усвідомити свої сильні сторони, зрозуміти, що це цінують оточуючі.

Кожен учасник повинен презентувати себе, виділяючи особливо значущу свою якість (наприклад: я - Олена. Я дуже відповідальна, і мені подобається все робити сумлінно.) Наступний учасник повторює сказане та додає свій комплімент: Олено, ти дуже відповідальна, але крім того, ти ще й.... Знаками уваги можуть бути відзначені зовнішність, вчинки, професійні та особисті якості. Після цього всім пропонується заплющити очі, розслабитися. Під тиху музику ведучий зачитує «Декларацію самоцінності»

### **IV. Стресові ситуації в житті та можливості їх вирішення**

Призначення: допомогти учасникам групи зрозуміти, що будь-яку ситуацію можна проаналізувати без засудження, знаходячи у ній позитивні моменти.

Учасники утворюють пари. Протягом 1 хвилини перший член пари розповідає про свою проблему та про те, як намагається її вирішити. Другий аналізує описану ситуацію таким чином, щоб знайти сильні сторони у поведінці партнера та пропонує свої шляхи. Потім партнери міняються ролями.

### **V. Аналіз стресової ситуації**

Для аналізу стресової ситуації учасники записують відповіді на наступні питання:

*Що сталося? (де, коли, з ким?)*

*Як ви реагували?*

*Що ви думали?*

Як ви почувалися після цього?

Далі учасникам пропонується у парах обговорити, чи були їх думки конструктивними, а потім перейти до відповіді на наступний блок:

*Я часто опиняюся в неприємній ситуації*

*У цей момент я зазвичай говорю собі*

*Наступного разу я скажу собі*

## **VI. Обговорення роботи у тренінгу**

Призначення: відпрацювання навичок рефлексії.

Висловлювання по колу: сьогоднішнє заняття допомогло мені...

### **Заняття 2.**

#### **I. Ухвалення правил роботи у групі.**

#### **II. Сильні сторони.**

Призначення: усвідомлення тих своїх якостей, які роблять людину стресостійкою, створення у групі доброзичливої атмосфери.

Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та дві своїх якості. Одне те, що допомагає йому боротися з труднощами стресової ситуації, а інше те, яким він хотів би володіти для більш успішної боротьби зі стресом.

#### **III. Розминка**

Призначення: зняття емоційної напруженості, усвідомлення своєї причетності до того, що відбувається у групі.

Усі учасники сидять по колу. Ведучий називає будь-яке число. Повинно встати саме стільки учасників, скільки прозвучало. Останнім називається число, що відповідає кількості учасників тренінгу.

#### **IV. Мозковий штурм**

Призначення: виявлення життєвих стресорів та визначення способів боротьби із ними.



### Заняття 3.

Мета тренінгу: підвищення стресостійкості за допомогою коригування особистісних якостей особистості учасника.

Корекції підлягають такі якості особистості учасників:

1. Схильність до фрустрації: нездатність адекватно оцінювати реальну ситуацію і передбачати вихід із неї, схильність до уникнення труднощів, страх невдач.

2. Високий рівень реактивної тривожності: наявність напруги, занепокоєння, нервозності в даний або який-небудь інший момент.

3. Високий рівень особистісної тривожності: стійка схильність сприймати широке коло ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги.

4. Ригідність: нездатність змінити уявлення про навколишнє середовище, способи поведінки в ньому відповідно до вимог ситуації, незмінність переконань, поглядів, навіть якщо вони не відповідають реальній обстановці, життю.

5. Низька емоційна стійкість: низька толерантність до фрустрації, мінливість інтересів, схильність до лябільності настрою, дратівливості, стомлюваність.

6. Висока предметна емоційність: висока чутливість до розходження між задуманим та очікуваним, запланованим результатом та результатом реальної дії, відчуття невпевненості, тривоги, неповноцінності, сильне занепокоєння, чутливість до невдач.

7. Висока соціальна емоційність: висока емоційність у комунікативній ситуації, занепокоєння, невпевненість, тривога у процесі соціальної взаємодії, висока емоційна вразливість.

8. Знижена самооцінка: негативне, критичне самовідношення, невпевненість у собі, невіра в можливість реалізувати свої здібності, надмірна вимогливість до себе та інших.

Дані якості учасники оцінювали у себе за 7-бальною системою. спочатку до тренінгу, а потім після його проведення.

Фрустрація 1 2 3 4 5 6 7

Висока реактивна тривожність 1 2 3 4 5 6 7

Висока особистісна тривожність 1 2 3 4 5 6 7

Ригідність 1 2 3 4 5 6 7

Низька емоційна стійкість 1 2 3 4 5 6 7

Висока предметна емоційність 1 2 3 4 5 6 7

Висока соціальна емоційність 1 2 3 4 5 6 7

Знижена самооцінка 1 2 3 4 5 6 7.

#### **4 заняття**

Призначення: усвідомлення та самооцінювання особистісних якостей.

##### **I. Уявлення себе**

Кожен учасник називає своє ім'я, а також якість, яку він найбільше цінує у собі.

Призначення: створення клімату психологічної безпеки, довірчого, позитивного ставлення один до одного, усвідомлення своїх психологічних особливостей, що впливають на успішність життєдіяльності, формування позитивних самовідносин.

##### **II. Інтерв'ю**

Учасники розбиваються на пари та протягом 10-15 хвилин проводять взаємне інтерв'ю. Після закінчення кожен представляє свого респондента. Призначення: презентація кожного учасника групи,



надання можливості ближчого неформального знайомства, зниження рівня соціальної емоційності, розвиток уміння інтерпретувати отриману інформацію, виділяючи ключові ідеї, освоєння ефективних прийомів пізнання особистісних особливостей оточуючих.

#### **IV. Рефлексія**

Учасникам тренінгу надається інформація про те, що таке рефлексія і як можна опанувати навичку її здійснення. Потім ведучий пропонує кожному учаснику описати свій психологічний стан на тренінгу та проаналізувати причини його виникнення.

Призначення: знайомство із суттю процесу рефлексії, запуск механізму самопізнання, розвиток вміння відстежувати, аналізувати та вербалізувати внутрішній стан, знаходити його причину.

#### **V. Усвідомлення та осмислення свого внутрішнього світу**

Знайомство зі способами самопізнання та саморегуляції (релаксацією, концентрацією, візуалізацією, самонавіюванням) та їх освоєння.

Призначення: оптимізація рівня реактивної тривожності, відпрацювання навичок аналізу та рефлексії, пізнання власних психологічних особливостей, розвиток уміння оцінювати свій психічний стан, потреби в самоаналізі, освоєння системи рефлексивно-перцептивного аналізу.

#### **VI. Намалюй свій стан**

Учасники тренінгу малюють свій стан на даний момент. Потім влаштовується виставка малюнків, і група намагається визначити, у якому стані перебуває автор малюнка.

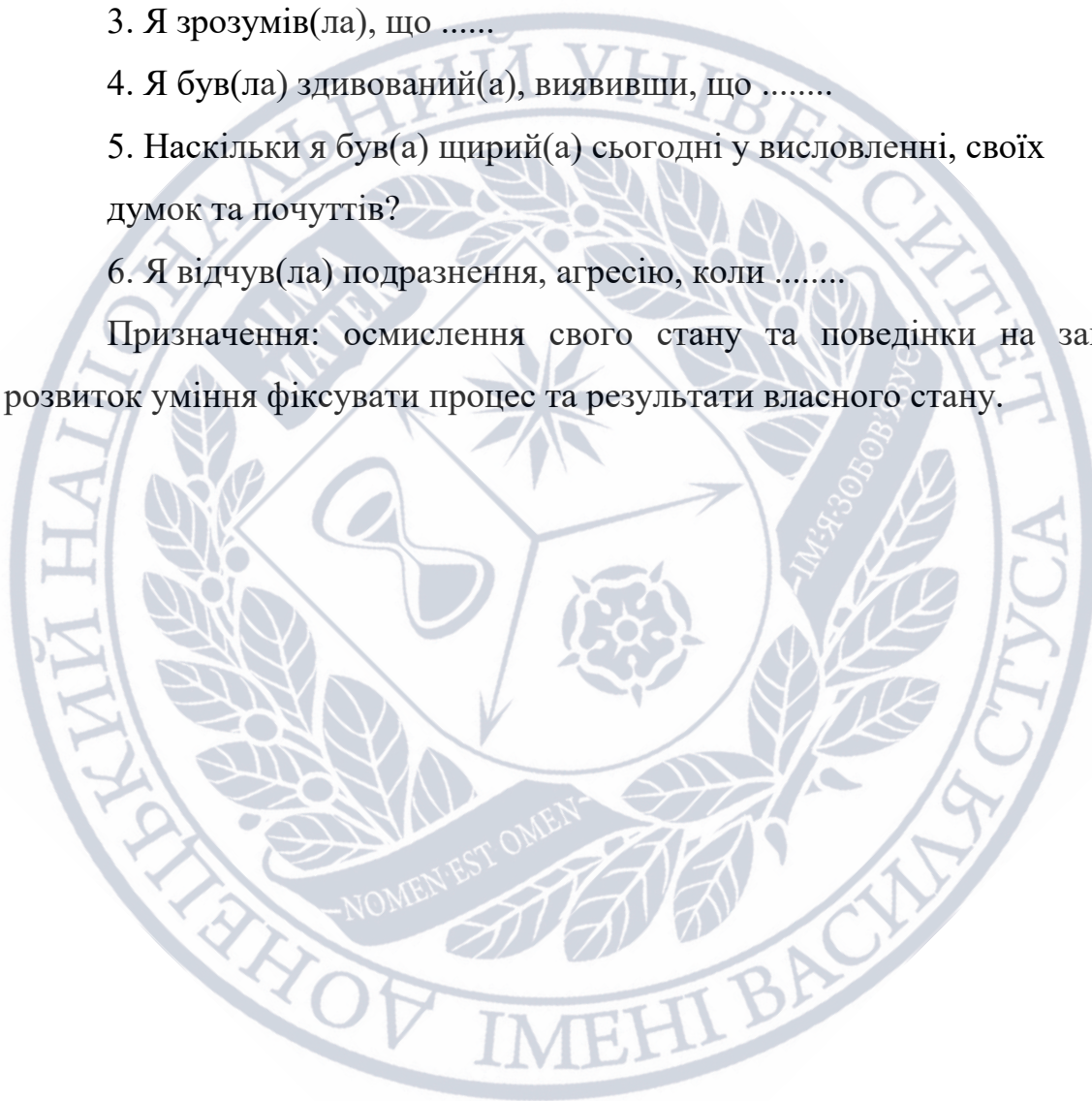
Призначення: відпрацювання навички визначення та презентації свого стану, освоєння прийомів адекватного визначення емоційного стану оточуючих, розвиток здатності до моделювання.

## **VII. Зворотній зв'язок**

Учасникам тренінгу пропонується письмово відповісти на запитання:

1. Що було для мене головним на першій зустрічі?
2. Чи вдалося мені краще пізнати себе?
3. Я зрозумів(ла), що .....
4. Я був(ла) здивований(а), виявивши, що .....
5. Наскільки я був(а) щирий(а) сьогодні у висловленні, своїх думок та почуттів?
6. Я відчув(ла) подразнення, агресію, коли .....

Призначення: осмислення свого стану та поведінки на занятті, розвиток уміння фіксувати процес та результати власного стану.





## ДОДАТОК Ж

Таблиця з результатами респондентів за методиками

Респондент ID	Опитувальник Айзенка	Опитувальник АНС	ТСОВ-4	Бостонський тест
1	11	98	123	24
2	3	112	99	28
3	9	123	113	32
4	7	118	132	28
5	10	113	119	24
6	5	108	93	31
7	10	109	121	35
8	10	109	105	25
9	5	120	114	24
10	8	122	108	30
11	11	102	93	47
12	14	106	126	39
13	6	118	111	22
14	8	96	92	63
15	2	101	132	37
16	7	119	117	22
17	10	126	88	33
18	12	121	112	35
19	4	121	87	48
20	14	132	179	36
21	14	102	105	42
22	6	98	107	27
23	7	98	130	26
24	13	107	129	37
25	10	120	120	28
26	6	120	122	28
27	10	115	99	40
28	9	118	114	23
29	8	121	105	31
30	14	113	139	38
31	10	117	132	26
32	4	122	117	26
33	10	111	104	37
34	4	119	110	28
35	7	110	111	21
36	9	94	122	23

37	5	101	99	27
38	11	132	129	17
39	11	92	132	25
40	6	113	123	28
41	10	105	121	29
42	13	101	113	44
43	5	138	121	9
44	14	126	135	32
45	5	122	113	16
46	7	114	109	15
47	8	125	133	45
48	12	105	116	19
49	10	119	105	18
50	14	104	102	43
51	3	111	124	51
52	16	102	119	33
53	12	110	114	38
54	11	104	105	26
55	9	116	128	38
56	13	111	98	29
57	7	111	106	52
58	11	107	116	43
59	11	110	125	31
60	15	109	123	31
61	12	113	122	34
62	9	118	121	34
63	4	114	94	37
64	12	120	110	30
65	5	105	112	23
66	9	123	118	33
67	14	100	103	48
68	13	133	112	58
69	8	123	81	35
70	11	135	114	22



## ДОДАТОК К

Етапи роботи тренінгу	Блоки програми тренінгу	Зміст блоків тренінгу по формуванню стресостійкості	Знання, вміння та навички, що здобуваються в ході тренінгу
Підготовчий етап	Блок забезпечення роботи тренінгу	<p>1. Вступне слово ведучого про ланки, задачі, принципи роботи.</p> <p>2. Ритуал прийняття правил роботи тренінг-групи.</p> <p>3. Додаткові заходи для підвищення працездатності</p>	<p>1. Визначення мети своєї діяльності, постановка конкретних задач.</p> <p>Вміння переводити задачі у поетапні та оперативні.</p> <p>2. Аналіз ситуації та вибір способів дії в ній.</p> <p>3. Вміння передбачити близькі та віддалені результати дій.</p>
Мотиваційний етап	Блок формування позитивної мотивації	<p>1. Аналіз та усвідомлення своїх чеснот в життєдіяльності.</p> <p>2. Усвідомлення необхідності підвищення рівня СС, своїх особистісних</p>	<p>1. Знання своїх власних психологічних особливостей та їх врахування в життєдіяльності.</p> <p>2. Вміння використовувати</p>

		особливостей, що впливають на СС. 3. Участь в рольових іграх, диспутах по особистісно-значимих темах.	особистісні особливості, що позитивно впливають на стресостійкість в ситуаціях напруженої життєдіяльності. 3. Вміння брати участь в реальних ситуаціях із врахуванням правил роботи тренінгу.
Когнітивний етап	Інформаційний блок	1. Актуалізація знань про природу стресу, його особливостях у конфліктних ситуаціях, способах його профілактики та подолання, отриманих в курсі «Основи стресології». 2. Дискусії по обговорюваній темі.	1. Вміння використовувати отримані знання в життєдіяльності. 2. Вміння інтерпритувати отриману інформацію. 3. Вміння виділяти ключові ідеї.
Діяльнісний етап	Поведінковий блок	1. Застосування нових способів поведінки в життєдіяльності.	1. Вміння переносити прийоми поведінки у важких тренінгових ситуаціях



		<p>2. Розвиток вмінь та навичок саморегуляції на основі адекватного розуміння власних власивостей та станів.</p> <p>3. Навчання прийомам самопрезентації, самоаналіза, самоконтроля, рефлексії.</p>	<p>на важку життєву ситуацію.</p> <p>2. Застосування навичок саморегуляції в життєдіяльності.</p> <p>3. Вміння фіксувати, реєструвати, хронометрувати процеси свого стану та діяльності.</p>
			<p>1. Вміння поставити себе на місце іншого.</p> <p>2. Вміння знаходитись в різних ролях.</p> <p>3. Вміння слухати та чути іншого.</p> <p>4. Вміння не боятися зворотнього зв'язку та сприяти його адекватності.</p>
Особистісний етап	Особистісний блок	<p>1. Вхідження в стан творчого пошуку, розвиток творчого потенціалу.</p>	<p>1. Творчий підхід до життєдіяльності, подолання стереотипів мислення</p>

		<p>2. Формування готовності до самовдосконалення, розвитку суттєвих властивостей особистості.</p> <p>3. Виявлення відхилень результатів від поставлених цілей, аналіз причин цих відхилень, проектування заходів по їх усуненню.</p>	<p>та поведінки.</p> <p>2. Вдосконалення власної діяльності на основі її аналізу, потреба в самовдосконаленні.</p> <p>3. Здійснення різноманітних видів самоконтролю.</p>
--	--	--	---