

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

КУЗНЄЦОВА ОЛЕНА ВЛАДИСЛАВІВНА

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології,
д. економ. н., канд.
психол. н., професор
_____ В.А. Оверчук
«___» _____ 20__ р.

**ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ
КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота
(відповідно до стандарту спеціальності та ОП)

Науковий керівник:
Оверчук В.А, д.економ. н.,
канд. психол. н.,
професор

(підпис)

Оцінка _____ / _____ / _____
(бали за шкалою ЄКТС / за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2022

АНОТАЦІЯ

Кузнєцова О.В. Особливості стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2022.

Метою кваліфікаційної роботи «Особливості стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями» стало виявлення особливості прояву стресостійкості у студентів з різними когнітивними стилями. Таким чином, на теоретичному етапі були проаналізовані та систематизовані підходи до розуміння понять «стрес», «стресостійкість», «когнітивні стилі» та «копінг-поведінка».

На емпіричному етапі визначені особливості прояву стресостійкості у студентів з такими когнітивними стилями як полезалежність-полenezалежність, гнучкість-ригідність та аналітичність-холістичність шляхом психологічної діагностики відповідними методиками. Встановлено, що студенти з полenezалежним когнітивним стилем мають вищий прояв рівня стресостійкості, ніж студенти з полезалежним стилем. Респонденти з полюсом когнітивного стилю гнучкість мають вищу стресостійкість, ніж особи з ригідним стилем мислення. Визначено пряму кореляцію між когнітивними стилями гнучкість і полenezалежність та ригідність і полезалежність. За когнітивними стилями аналітичність-холістичність статистично значущих відмінностей не виявлено. Також встановлено, що студенти з різними когнітивними стилями обирають різні стратегії подолання стресу.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, когнітивний стиль, копінг, студенти.

143 с., 2 табл., 9 рис., 53 джерела

Kuznietsova O. Stress resistance features of students with different cognitive styles. Specialty 053 «Psychology», Programme «Psychological rehabilitation». Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2022.

The purpose of the qualification work «Features of stress resistance of students with different cognitive styles» was to identify the features of stress resistance in students with different cognitive styles. Thus, at the theoretical stage, approaches to understanding the concepts of «stress», «stress resistance», «cognitive styles» and «coping behavior» were analyzed and systematized.

At the empirical stage, the features of the manifestation of stress resistance in students with such cognitive styles as field dependence-field independence, flexibility-rigidity and analytical-holisticity were determined by means of psychological diagnostics using appropriate methods. It was established that students with a field-independent cognitive style have a higher level of stress resistance than students with a field-dependent style. Respondents with the flexible cognitive style pole have higher stress resistance than individuals with a rigid thinking style. A direct correlation was determined between the cognitive styles flexibility and field independence and rigidity and field dependence. No statistically significant differences were found for analytical-holistic cognitive styles. It has also been established that students with different cognitive styles choose different strategies to overcome stress.

Keywords: stress, stress resistance, cognitive style, coping, students.

143 pp., 2 tables, 9 figs., 53 sources.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОГНІТИВНИХ СТИЛІВ	8
1.1 Поняття стресостійкості в сучасній науковій парадигмі.	8
1.2 Теоретичний аналіз досліджень когнітивних стилів у психологічній науці	21
1.3 Стресостійкість та когнітивні стилі у студентської молоді.	31
Висновок до розділу 1	43
РОЗДІЛ 2 ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ	45
2.1 Опис вибірки та основних етапів дослідження.....	45
2.2 Опис основних методів дослідження	46
Висновок до розділу 2.....	54
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ	55
3.1 Опис результатів дослідження особливостей стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями	55
3.2 Математичний аналіз результатів дослідження особливостей стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями	62
3.3 Практичні рекомендації та тренінг розвитку стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями	65
Висновок до розділу 3	71
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	82

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасній дійсності стрес супроводжує людину протягом усього життя. Уникнути його не вдається, оскільки стресові ситуації супроводжують нас у навчанні, роботі та повсякденному житті. Для того, щоб спокійно справлятися з негативними емоціями, потрібно мати високу стійкість до стресів.

На сьогодні у зв'язку зі зміною соціально-економічних і політичних обставин в країні та у світі стресостійкість особистості набула особливої значущості. Повномасштабна війна та інформаційна війна є потужними стресовими факторами, які впливають на життя і діяльність кожної людини.

Студентська молодь, така вікова група, яка і так регулярно піддавалась стресовим чинникам (вступ, сесія, іспити, перездачі і т.д.), наразі, як і інші, стикнулася з такою проблемою як воєнні дії, що тягне за собою низку неприємних переживань, такі як тривожність, страх перед невизначеністю та апатію. Не дивлячись на це, вони все ще мають обов'язки, щоб здобути необхідний ступінь. У зв'язку з цим, актуальною проблемою є мінімізація негативного впливу навчального стресу завдяки вивченню стану стресостійкості студентів з огляду на специфіку організації педагогічного процесу.

Когнітивні стилі у навчальній діяльності відіграють чималу роль - це індивідуально своєрідний спосіб засвоєння інформації. Когнітивний стиль особистості визначається на основі того, як студент бере до уваги своє оточення, у чому він шукає сенс життя і як він набуває знання.

Співвідношення когнітивного стилю та стресостійкості є актуальною проблемою співвідношення мислення та особистості, світогляду та смислової структури, менталітету як певної форми свідомості суспільства.

Мета дослідження: виявити особливості прояву стресостійкості у студентів з різними когнітивними стилями.

Об'єкт дослідження: стресостійкість студентів.

Предмет дослідження: особливості стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями.

Гіпотеза дослідження: студенти, які мають такі показники когнітивного стилю як полнезалежність, аналітичність та гнучкість мислення мають вищий рівень стресостійкості, ніж студенти, що мають полярні показники.

Завдання дослідження.

1. На основі теоретичного підходу до аналізу визначити ключові дослідження стресостійкості і когнітивних стилів.
2. Підібрати методики для психодіагностики особливостей стресостійкості у студентів з різними когнітивними стилями.
3. Проаналізувати емпіричним шляхом особливості стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями.
4. Розробити рекомендації розвитку стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями.

Методи дослідження. Для дослідження були використані наступні методи: теоретичні: аналіз та систематизація підходів; емпіричні: 1) «ТСОВ-4» В.В. Селіванового і К.А. Осокіної. 2) Томський опитувальник ригідності Г.В. Залевського. 3) Опитувальник АНС. 4) Методика «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість). 5) Методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Д. Амірхан; статистичні: U-критерій Манна-Уїтні, коефіцієнт кореляції Спірмена.

Наукова новизна роботи: систематизації та порівняльному аналізу теоретичних концепцій когнітивних стилів та їх впливу на розвиток здатності студентів протистояти стресу, розробці понять полнезалежного-полнезалежного когнітивних стилів, аналітичності-холістичності, ригідності-гнучкості як передумови формування здатності особистості протидіяти стресу.

Практичне значення отриманих результатів дослідження. Результати дослідження можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти, працівниками психологічної служби для здійснення діагностичної, профілактичної, консультативної та корекційної роботи зі студентами, викладачами в рамках даної проблеми, а також самими студентами задля підвищення власної стресостійкості, оскільки були сформовані відповідні

рекомендації. Отримані дані розкривають особливості проявів стресостійкості в залежності від домінуючої когнітивної модальності, які можуть бути основою для розробки інших психокорекційних програм і рекомендацій для студентів вищих навчальних закладів, з урахуванням суттєвих відмінностей між різними групами. Отже, дані програми та рекомендації можна використовувати для підвищення стресостійкості студентів.

Апробація результатів дослідження. Апробація результатів роботи відбувалася шляхом публікації у журналі «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»))» (категорія Б): Overchuk V., Kuznietsova O. Determinants of personality stress resistance. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*, 10 (28), 2022. С. 336-345; а також участі у II Міжнародній науково-практичній конференції: Кузнєцова О. В. Стресостійкість та когнітивні стилі студентів: теоретичний аспект. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 18–19 листопада 2022 р.* Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2022. С. 20-24.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 53 найменувань, додатків. Загальний обсяг роботи 143 сторінок, з них основного змісту - 75. Містить 2 таблиці і 9 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОГНІТИВНИХ СТИЛІВ

1.1 Поняття стресостійкості в сучасній науковій парадигмі.

Перш ніж перейти до розгляду когнітивних стилів та їх впливу на рівень стресостійкості студентів, зупинимось на самій стресостійкості та її рівнях. Для початку можна стверджувати, що без визначення феномену стресу неможливо описувати такий компонент особистості, як її стресостійкість.

Теорія стресу вперше була запропонована Гансом Сельє в 1936 р., опублікована в 1950 р., а найповніше уявлення та розвиток знайшло відтворення у пізніших роботах автора. науковець довгий час уникав застосовування поняття «стрес» і тільки з 1946 р. він почав систематично застосовувати його для позначення загальної адаптаційної напруги [50].

Феномен стресу, відкритий Гансом Сельє, є одним із фундаментальних проявів життя, оскільки дозволяє організму пристосовуватись до різних факторів середовища за рахунок універсального комплексу нейрогуморальних реакцій [48]. Цей термін був одним із символів медицини ХХ століття. Такій бурхливій реакції навколо даного терміна сприяло реальне зростання кількості стресорів людей, яке було зумовлене урбанізацією, швидким зростанням темпу життя, різким зростанням числа міжособистісних взаємодій (як конструктивних, так і конфліктних), а також дедалі більше контрастуючим невідповідність поміж біологічною природою людини та умовами.

За автором концепції стресу Г. Сельє, стрес – це загальна неспецифічна реакція організму на будь-який вплив [1]. Причини, що зумовлюють стан стресу, Сельє назвав стресорами, а сукупність змін, що відбуваються під впливом стресорів, адаптаційним синдромом, виділивши у ньому три фази: тривоги, адаптації і виснаження.

Основний зміст теорії було узагальнено в чотирьох положеннях [51, с. 44-50]:

1. Усі біологічні організми мають вроджені механізми для підтримки стану внутрішнього гомеостазу або балансу системних функцій. Гомеостатичні процеси забезпечують підтримання внутрішньої рівноваги. Підтримання гомеостазу є важливим завданням організму.

2. Стресори, сильні зовнішні стимули, сприяють порушенню внутрішньої рівноваги. Організм реагує на будь-який стресор, приємний чи неприємний, неспецифічним фізіологічним збудженням. Ця реакція є захисно-приспосувальною.

3. Є декілька стадій перебігу стресу та адаптації до нього. Час зміни та переходу на кожную стадію залежить від рівня резистентності організму, інтенсивності і тривалості впливу стресора.

4. Існують обмежені ресурси адаптаційних можливостей організму для попередження та усунення стресу – їх виснаження може призвести до захворювання і смерті.

Таким чином, Г. Сельє було узагальнено результати досліджень і доведено існування трьох стадій процесу, який він назвав загальним адаптаційним синдромом [52]:

1) стадія тривоги – швидкої мобілізації захисних функцій організму; більшість стресів розв'язуються на даній стадії; такі короткотривалі стреси можна назвати гострими реакціями стресу;

2) стадія резистентності (опору) - тривале підтримування досягнутого ступеню адаптованості;

3) стадія виснаження – зниження ресурсів, дезадаптація.

Отже, стрес (від англ. stress – навантаження, тиск, напруга) – неспецифічна (загальна) реакція організму на вплив (фізичний або психологічний), що порушує його гомеостаз, а також відповідний стан нервової системи організму (або організму в цілому) [52]. Стрес характеризується напругою, яка мобілізує і активізує організм для подальшої боротьби з факторами негативних емоцій. Дистрес також виділяють як певний вид стресу, тобто надмірне напруження, який сприяє зниженню потенційної здатності організму адекватно реагувати на

вимоги зовнішнього середовища.

Концепції стресу дуже популярні в науковому середовищі. Термін «стрес» широко використовується в біології, встановлюючи зв'язок між фізіологічними та психологічними явищами. У психології це поняття включає такі поняття, як тривога, конфлікт, емоційний дистрес, загрози власному «Я», фрустрація, стани напруженості та ін. З середини XX століття і до сьогоднішнього дня глибоко розроблені теорії та моделі стресу, кожна з яких по-своєму пояснює природу стресу, причини його розвитку, механізми регуляції, погляди на особливості прояву. Розглянемо деякі популярні нині психологічні моделі та теорії стресу:

1. Психодинамічний напрям пояснення стресу базується на теорії Зигмунда Фрейда, який описав два типи тривоги, її походження та прояви [1]: а) сигнальна тривога є реакцією Его на внутрішню небезпеку та спонукає до формування та використання захисних механізмів; б) первинна тривога – емоційний досвід, який супроводжує розпад Его. Таким чином, тривога є функцією Я, яка дозволяє людині реагувати адаптивним чином у загрозованих ситуаціях (З. Фрейд, 1926). Залежно від того, звідки виходить загроза Я (з боку оточення, від Воно чи Над-Я), психоаналітична теорія розрізняє три типи тривоги: реалістичну, невротичну та моральну.

2. Генетично-конституційна теорія, сутність якої зводиться до положення про те, що здатність організму протистояти стресу залежить від заздалегідь визначених стратегій функціонального захисту незалежно від поточної ситуації [45]. Дослідження в цій галузі намагаються встановити зв'язок між генетичним складом і певними фізичними рисами, які можуть знизити загальну стійкість людини до стресу.

3. Викликають цікавість теорії конфліктів, засновані на соціальних аспектах. Основна причина напруги пов'язана з потребою членів суспільства відповідати соціальним нормам. Запобігти стресу можна, забезпечивши членам соціуму сприятливі умови для розвитку, свободу вибору життєвих установок і позицій. Теорія конфліктів також визначає такі фактори, як стабільність соціальних відносин, розподіл соціально-економічного добробуту і послуг, а

також міжособистісні взаємодії в структурах влади як причини стресу. Соціальний аспект є основою для таких теорій стресу, як еволюційна теорія соціального розвитку, екологічна теорія (роль соціальних явищ у суспільстві), теорія життєвих змін (в сім'ї, на роботі і т. д.).

3. Іншою відомою теорією стресу є модель Х. Вольфа (1953), відповідно до якої стрес є фізіологічною реакцією на психосоціальні стимули, а реальна реакція безпосередньо залежить від характеру ставлення (позиції, відношення), виду мотивації, визначеності ситуації і ставлення до неї [52]. Х. Вольф визначив стрес як динамічний стан, який організми розвивають у відповідь на адаптаційні потреби. Х. Вольф вважає, що стрес є серцевиною людського життя, тому що життя полягає в постійній адаптації.

4. Модель Н. Г. Вульфа. Відповідно до цієї моделі автор розглядав стрес як фізіологічну реакцію на психосоціальні стимули і виявляв залежність цих реакцій від характеру установок (позиції, відношення), індивідуальної мотивації поведінки, визначеності ситуації та ставлення до неї [34].

5. Відповідно до моделі стресу А. Кагана і Л. Леві (1971), заснованої переважно на ідеях Г. Сельє, на розвиток соматичних захворювань в основному впливають соціальні та психологічні фактори [49, с.232-145]. Важливим у цій моделі є тип зв'язку між рівнем психосоціальної стимуляції та ступенем стресу, який є причиною захворювання. Іншим важливим аспектом моделі є існування «психобіологічної програми», яка визначається схильністю реагувати певним чином, частково зумовленою генетикою та частково відображаючи результати минулого досвіду та навчання.

6. Модель схильності (diathesis) до стресу – закладена на взаємодії генетичних факторів і факторів зовнішнього середовища [1]. Модель припускає взаємний вплив передумовлюючих факторів і несподіваних, сильних впливів у розвитку реакцій напруги.

7. Стимульна модель стресу. Стимульні моделі розглядають стрес як психологічну потребу, яка викликає напругу у особистості [51, с.88-90]. Напруга в ній розглядається як незалежна змінна, яка є певною об'єктивною властивістю

довкілля. Стимульна модель є найбільш широко використовуваною при вивченні механізму виникнення та розвитку професійного стресу. Особливу увагу у даному полі досліджень варто приділити Т. Холмсу та Р. Раге (1967), які вимірювали стрес, приписуючи числові значення складним життєвим (стресовим) подіям. Вони припускають, що середнє значення адаптаційних зусиль, необхідних для подолання, є важливим показником тяжкості стресових подій.

8. Модель стресу Б. Доренвенд. Б. Доренвенд, спираючись, зокрема, на ідеї Т. Холмса та Р. Раге (1967), визначила, що низький соціальний статус суттєво впливає на вираженість стресу в індивіда, оскільки він викликає велику кількість стресових подій у його житті і, таким чином, низьку стійкість до стресу. Стрес меншості (minority stress) – це хронічно високий рівень стресу у представників стигматизованих груп меншин [54]. Цей стрес викликаний відсутністю соціальної підтримки, низьким соціально-економічним статусом і особливо міжособистісними упередженнями та дискримінацією.

9. Транзактна модель стресу і копіngu Р. Лазаруса ґрунтується на уявленні про стрес як транзакційному явищі, яке залежить від важливості стимулу для реципієнта (Р. Лазарус, 1966; А. Антоновський, 1979) [32]. Стресовий вплив навколишнього середовища залежить, по-перше, від оцінки людиною стресових факторів, а по-друге, від наявних у неї соціальних і культурних ресурсів.

10. Модель Д. Механік. Ключовим елементом моделі є поняття та механізм адаптації, які автор визначив як те, як індивід бореться з ситуацією, і почуття, викликані цією ситуацією, і яка проявляється у двох формах: 1) подолання (coping) – боротьба з ситуацією; 2) захист (defence) – боротьба з відчуттями, викликаними ситуацією [45]. Подолання, «освоєння» ситуації залежить від цілеспрямованої поведінки та здатності особистості приймати адекватні рішення перед життєвими завданнями та вимогами.

11. Системна модель стресу [43], що відображає розуміння процесів управління (поведінки, адаптації тощо) на рівні системної саморегуляції, шляхом порівняння поточного стану системи з її відносно стабільним нормативним

значенням.

12. Інтеграційна модель стресу. Центр моделі займає проблема, яка вимагає від людини прийняття рішення. Автори визначають поняття таких проблем як прояв, вплив на людину подразників або умов, які вимагають від неї перевищення або обмеження нормального рівня активності [22]. Виникнення проблеми (труднощі в її вирішенні) супроводжується напругою функцій організму, а якщо проблема не вирішується, напруга зберігається або навіть посилюється, створюючи стрес.

Таким чином, можна побачити, що існує безліч підходів до розуміння поняття стресу.

Стан стресу як системна категорія має на увазі під собою сукупність діяльнісно-орієнтованих взаємопов'язаних властивостей, а також якостей людини, що формують структурно-функціональні характеристики людини. Цьому стану властива ієрархія показників, але системоутворюючими факторами є параметри стресостійкості, а також працездатності та, безсумнівно, придатність до виконання конкретних завдань, які мають задану ефективність та якість. Суб'єктною ж мірою оцінки стресостійкості є самопочуття, настрої, отримання задоволення від процесу і т.д.

Індивідуальна стійкість до стресу або стресостійкість – один із основних показників психічного здоров'я людини та важливий індикатор нормального функціонального стану організму в цілому. Ця психологічна властивість оберігає особистість від дезінтеграції, забезпечує можливість реалізації фізичних та духовних потенцій та сприяє високому рівню працездатності. У психологічній літературі поняття «стресостійкість» тісно пов'язане із поняттями «емоційна стійкість», «психологічна стійкість» та «стрестолерантність» [4].

Як зауважує В.А. Бодров, нині немає ясності у розумінні сутності стресостійкості, і більшість авторів як синонім використовують термін «емоційна стійкість», механізми і сутність якої вивчені краще [2].

Так, Л.М. Аболін визначає емоційну стійкість як властивість, що характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності, окремі емоційні

механізми якої гармонійно взаємодіючи між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети [5]. Тим самим підкреслюється, що критерієм емоційної стійкості є досягнення мети діяльності, що на наш погляд, не виправдано звужує смислове поле поняття.

На противагу описаному підходу, ряд дослідників розширює смислове поле поняття «стресостійкість» до таких меж, що поняття стає розмитим і загальним, втрачаючи свій описовий характер.

Наприклад, В.А. Бодров пише, що стресостійкість є властивістю особистості, що сприяє високій продуктивності діяльності в екстремальному просторі [4]. Л.Г. Дика визначає емоційну стійкість як наслідок взаємодії особистості, стану та середовища [2].

На наш погляд, дійсно, при вивченні факторів стресостійкості необхідно приділяти пильну увагу особливостям взаємодії особистості з ситуацією, однак і визначення стресостійкості має бути більш деталізованим.

В.А. Плахтієнко, Н.І. Блудів зводять стресостійкість до властивості темпераменту, що дозволяє надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії [13].

Т.А. Немчиним було сформульовано таке її визначення: «Стресостійкість – це індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора» [15]. Стресостійкість як якість особистості, яка забезпечує гармонійне співвідношення всіх компонентів психічної діяльності у стресогенній ситуації, що сприяє успішному виконанню певної діяльності була визначена Б.Х. Варданяном [10].

Відповідно до поглядів К. К. Платонова та В. Л. Марищука, стресостійкість - це можливість індивіда контролювати себе, свій психічний стан і поведінку при виконанні трудомісткої та небезпечної діяльності, а також зберігати працездатність на необхідному рівні навіть за впливів факторів стресу.

В. М. Писаренко розуміє під стресостійкістю можливості індивіда змінювати свій емоційний стан у відповідь на складні та небезпечні ситуації

ззовні, що як наслідок веде не до зниження, а навпаки до зростання працездатності. Для підвищення стійкості до стресу, на думку психолога, необхідно підвищити рівень автоматизації діяльності [21].

О. Кочарян, В. Мозговий (2006) запропонували структурний підхід до аналізу феномену стресостійкості [10]. Вони розглядали стресостійкість як особистісний симптомокомплекс, що має певну структурну організацію, яка розвивається в онтогенезі, та виявляє девіації при різноманітних патологічних станах. Специфічними ознаками відсутності стійкості до стресів є: низька диференційованість, зниження адаптаційного потенціалу, збереження біполярної структури організації факторів тощо.

Близьке по суті визначення стійкості до стресів з позицій теорії інтегральної індивідуальності В. С. Мерліна (1986) пропонує в своєму дисертаційному дослідженні С. В. Суботін: стресостійкість - це індивідуальна психологічна особливість, що полягає в специфічному взаємозв'язку різнорівневих властивостей інтегральної індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний та психологічний гомеостаз системи та веде до оптимальної взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем у різних умовах життєдіяльності та діяльності [24].

Найбільш повне визначення стресостійкості дає П. Б. Зільберман: стресостійкість - «інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній обстановці» [31].

Комплексний підхід до аналізованого поняття демонструє А.П. Катунін, який розглядає стресостійкість як якість особистості, що складається з сукупності наступних компонентів [10]. Наочне представлення компонентів стресостійкості (за А.П. Катуніним) на рис. 1.1.

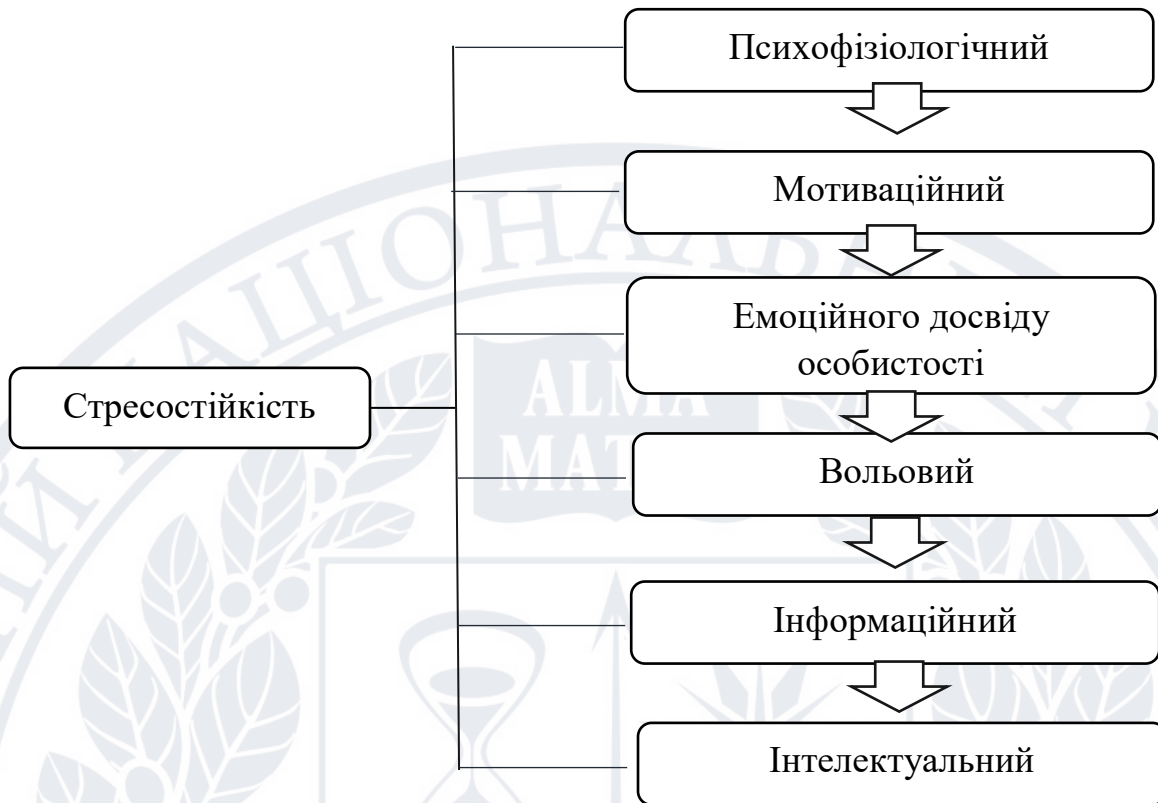


Рисунок 1.1. Компоненти стресостійкості (за А.П. Катуніним)

Розглянемо ці компоненти детальніше:

- а) психофізіологічний - тип, властивості нервової системи;
- б) мотиваційний – сила мотивів визначає, значною мірою, емоційну стійкість. Одна й та ж людина може виявити різний ступінь її в залежності від того, які мотиви спонукають її проявлять активність. Змінюючи мотивацію можна збільшити (або зменшити) емоційну стійкість;
- в) емоційний досвід особистості, накопичений в процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;
- г) вольовий, який виражається в свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність з вимогами ситуації;
- д) інформаційний, мається на увазі грамотність, знання та готовність людини до вирішення завдань, виконання певних доручень;
- е) інтелектуальний – оцінка і визначення вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, ухвалення рішень про способи дій.

Т. Норсон (2015) виділяє 5 стилів стресостійкості: релаксатор, організатор, фокусатор, накопичувач та уникатор [33].

Релаксатор – у стресових ситуаціях використовує техніки його та медитації, намагається зберігати повільне глибоке дихання, розглядати ситуацію у перспективі, а не з огляду на її теперішній вплив, часто залишає стресову ситуацію замість того, аби вирішувати її.

Організатор – при зустрічі зі стресовою ситуацією покроково планує шляхи її розв’язання, намагається очолити групу однодумців, залучає необхідних людей.

Фокусатор – зосереджується виключно на стресовій ситуації, уникає сторонніх розмов і думок поки проблема не буде вирішена, часто робить багато зайвої та непотрібної роботи, ігноруючи допомогу інших осіб.

Накопичувач – вирішує стресову ситуацію шляхом накопичення усіх необхідних ресурсів, особливу увагу звертає на думку експертів, втім вирішення ситуації нерідко затягується через те, що попри ґрунтовний пошук, з’являються нові ресурси і нові думки експертів.

Уникатор – уникає вирішення стресової ситуації у короткостроковій перспективі, відволікається на інші справи та ззовні справляє враження стресостійкої людини.

На даний момент стресостійкість розглядається як феномен, здатний до змін, що має певну динамічність в залежності від ситуації та опосередкований оцінкою ситуації та можливостями людини.

Як впливає з усіх наведених визначень стресостійкості, цей феномен (якість, характеристика, властивість) розглядається в основному з функціональних позицій, як характеристика, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності.

Дослідники пов’язують стресостійкість зі здатністю бути емоційно стабільним або психічно стійким (Н.Д. Левітов; П.Б. Зільберман; Я. Рейковський; В.Л. Марищук; В.Г. Норакидзе; К.К. Платонов; А.Г. Маклаков), з надситуативною активністю (В.А. Петровський), з пошуковою активністю

(В.С. Ротенберг, В.В. Аршавський), з опірністю (С.С. Carver, А. Antonovsky), із сенсородженням (Ф.Є. Василюк), з творчою поведінкою, не прив'язаною до біологічних факторів (Ф.Є. Василюк, К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт, В.І. Кабрін та ін.), з витривалістю (життєстійкістю) (S. Kobasa, М.С. Pucetti, С. Мадді).

Багато авторів досліджень сходиться на думці про те, що стійкість до стресу це риса особистості, що обумовлена як зовнішніми, такі внутрішніми факторами [34]. Ці фактори у свою чергу детермінують рівень стійкості індивіда й ефективність і результативність його діяльності в стресових умовах. Так науковці Л.Г. Дика, О.А. Конопкин, В.І. Моросанова, Р.Р. Сагієв – основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини, яка складається з певних ланок (О.А. Конопкин) і стилістично різноманітна (В.І. Моросанова, Р.Р. Сагієв, Л.Г. Дика).

Інші автори (Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амірхан, Н. Сирота та ін.) відносять до стресостійкості різні когнітивно зумовлені механізми подолання стресів (копінг-механізми) та механізми психологічного захисту (Н. Хаан) [10]. Копінг-механізми виявляються в когнітивній, емоційній та поведінковій сфері людини у вигляді різноманітних копінг-стратегій [31]: протистояння долання, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, ухвалення відповідальності, планового вирішення проблеми, позитивної переоцінки (Р. Лазарус, С. Фолкман). Також це копінг-стратегії вирішення проблеми, пошуку соціальної підтримки, уникнення проблеми (Д. Амірхан). На копінг-стратегії впливає локус-контроль (Д. Роттер), етнічний фактор (Л. Таукенова), тип ВНД (Л. Собчик), психічні та соматичні захворювання (Є. Чохлатий, Н. Сирота, В. Ялтонський) [4].

При аналізі великої кількості визначень феномену «стресостійкість», запропонованих вченими, виявили такі характеристики:

- стресостійкість є складною багатокомпонентною характеристикою, що включає різноманітні фізіологічні, мотиваційні, вольові та інші складові (П. Б. Зільберман, Б. Х. Варданян) [2];

- стресостійкість є здатністю індивіда контролювати свої емоції та керувати ними, зберігати психічний спокій та працездатність на високому рівні при різних стресових впливах (В. Л. Марищук, К. К. Платонов) [30].

- стресостійкість необхідно розглядати як характеристику особистості, що має вплив на характер та зміст діяльності (В. М. Писаренко, А. А. Реан, О. А. Сиротін та інші) [11];

- зміст понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість» зводяться до одного (Л. С. Славіна) [13].

К.К. Платонов, Б.М. Теплов, Л.І. Уманський у своїх наукових працях копінг-поведінку визначають як стресостійкість.

Стресостійкість особистості проявляється у збереженні здатності до соціальної адаптації та підтримці значущих міжособистісних взаємин, у прагненні до успішної самореалізації, досягненні життєвих цілей, умінні зберігати працездатність, фізичне та психічне здоров'я. Успішному справленню зі стресами сприяє ряд особистісних якостей. До них відносяться: емоційна стійкість і зрілість, впевненість у собі, потреба у самоактуалізації, здатність керувати своїми діями та вчинками, бути відповідальним перед собою за те, що відбувається – високий рівень суб'єктивного контролю.

Внутрішньоособистісні механізми подолання стресових станів представлені механізмами психологічних захистів та механізмами додання (coping).

Підвищення стресостійкості особистості можливе завдяки розвитку вміння самостійно здійснювати пошук, підтримку та адекватно використовувати внутрішні та зовнішні ресурси, що допомагають у подоланні негативних наслідків стресу (Р. Лазарус, Ф.Є. Василюк, А. Бандура та ін.).

Оскільки копінг-стратегії є механізмами психологічної адаптації людини в умовах стресу, хотілося б приділити цим явищам трохи уваги.

На сьогоднішній день проблематика копінг-стратегій активно досліджується в різних сферах і на прикладі різних типів діяльності. Копінг-поведінка - це форма конструктивної активності людини, яка експлікується в

умовах таких ситуацій, які інтерпретуються як «важкі» [29]. «Важкі» або стресові ситуації оцінюються суб'єктом як такі, що чимось загрожують, перевищують звичайний адаптивний потенціал особистості, висувають до людини надмірні вимоги. У зв'язку з цим, Л. Фолькманом зауважується, що копінг-поведінка - це «безперервно змінні когнітивні і поведінкові спроби справитися із специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини».

«Копінг-стратегії» (от англ. Coping with - справлятися з чим-небудь, впоратися) - усвідомлено використовувані людиною прийоми подолання важких ситуацій, станів і умов, що їх породжують» - таке визначення дає нам психологічний словник [41].

Р. Лазарус та С. Фолькман виділили дві основні функції копіngu [42], що здійснюються у більшості стресових ситуацій: регуляція емоцій (копінг, націлений на емоції); керування проблемами, що викликають дистрес (копінг, націлений на проблему).

В концепції життєстійкості особистості, Л.А. Александрова виділяє наступні функції копіngu: мінімізація негативного впливу травмуючих обставин; відновлення психічних та фізичних ресурсів; зміна життєвих ситуацій; підтримка позитивного «образу Я», підтримка емоційної рівноваги; збереження тісних взаємозв'язів з іншими людьми [8]. Н.В. Волкова до визначених функцій додає: руйнування стресового зв'язку між особистістю та середовищем, керування емоційним дистресом, підтримка психічного здоров'я, продуктивна життєтворчість [17].

Життєстійкість – інтегративна якість особистості, що включає три автономні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Більш ефективні копінг-стратегії для подолання стресу застосовують люди з високим рівнем життєстійкості («планування вирішення проблеми», «позитивна переоцінка»), а низький рівень життєстійкості спонукає до розвитку менш ефективних стратегій («дистанціювання», «втеча/уникнення») [8].

На думку Дж. Едвардса структуру копінг-процесу можна представити

наступним чином: сприймання стресу - когнітивна оцінка - вироблення стратегій подолання - оцінка результату дій [15].

Спираючись на ідеї Р. Лазаруса, Дж. Вейллант виділяє наступні копінг-стратегії [16]:

- стратегії вирішення проблем - це активні поведінкові стратегії, при яких людина прагне використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

- стратегії пошуку соціальної підтримки - це активні поведінкові стратегії, при яких людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до сім'ї, друзів, значущих інших.

- стратегії уникнення - це поведінкові стратегії, при яких людина прагне уникнути контакту з проблемою, ухиляється від її вирішення.

Вирізняють кілька рівнів узагальненості того, що робить індивід, щоб подолати стрес [29]: копінг дії, копінг-стратегії, копінг-стилі, копінг-поведінка. Копінг дії (те, що індивід відчуває, думає чи робить) часто групуються в копінг-стратегії – засоби управління стресовим чинником, що виникають як відповідь особи на загрозу, що сприймається. Стратегії, своєю чергою, групуються у копінг-стилі. Іноді терміни «копінг дії» та «копінг-стратегії» використовуються як тотожні, одночасно Копінг-стилі відносяться до дій або стратегій, які послідовно використовуються індивідом, щоб подолати стрес.

Отже, для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі особистісного досвіду та психологічних резервів – копінг-ресурсів – щодо стабільних характеристик людей та стресу, що сприяють розвитку засобів його подолання.

1.2 Теоретичний аналіз досліджень когнітивних стилів у психологічній науці.

Дослідження когнітивних стилів як окремий напрямок диференціальної психології отримало свій розвиток у 60-ті роки. XX ст. Проте нині виникла проблема уніфікації різних підходів до цього питання. Як зазначають деякі

дослідники, вперше на когнітивні стилі як на один з теоретичних конструктів і можливий предмет емпіричних досліджень була звернена увага в другій половині ХХ ст. Ключовим, для теоретичного аналізу виступає поняття «стиль», що вказує на індивідуальні відмінності у провадженні пізнавальної діяльності.

Для розкриття сутності когнітивного стилю звернемося до етапів становлення даної категорії в психології.

У першому етапі стиль досліджується у рамках психології особистості з метою опису індивідуальних способів взаємодії людини зі своїм оточенням. Вперше поняття «стиль» з'явилося у психоаналітичних працях Альфреда Адлера, який писав про існування індивідуальних поведінкових стратегій, які виробляються особистістю для подолання комплексу неповноцінності [7]. Людина звертається до різних форм відшкодування своїх і фізичних, і психічних «недоліків» як формування індивідуального життєвого стилю.

Гордон Олпорт оперував поняттям «когнітивний стиль» з метою опису експресивної сторони поведінки, що характеризує її мотиви та цілі особистості [6]. Тобто, під стилем мається на увазі методи реалізації мотивів, цілей, до яких схилу особистість, виходячи зі своїх індивідуальних особливостей. Таким чином, на першому етапі поняття когнітивного стилю мало якісне значення, а центр уваги дослідників був акцентований на важливості індивідуальних сторін поведінки.

Таким чином, на першому етапі поняття когнітивного стилю мало якісне значення, а центр уваги дослідників був акцентований на важливості індивідуальних сторін поведінки.

Наступний етап стильового підходу посідає 1950-1960 рр., котрим характерно використання поняття «стиль» з метою вивчення індивідуальних відмінностей у формах пізнання свого оточення [7]. У дослідженнях американських психологів на перший план виходить вивчення індивідуальних особливостей сприйняття, аналізу та категоризації інформації, узагальнених поняттям «когнітивні стилі».

Думку про існування стійкої різниці в сприйнятті світу в різних людей

уперше сформулював у 1951 році Дж. Клейн, а термін «когнітивний стиль» запропонував у 1953 році американський психолог Р. Гарднер. Над науковою розробкою цього поняття почав працювати психолог Принстонського університету Г. Уіткін [19]. Його розуміння когнітивного стилю особистості сформувалося через призму гештальт-психології, а саме через уявлення про поле й поведінку людини в полі, адже на людей фактор поля (предметне та соціальне оточення людини) впливає по-різному. Відповідно, наукові пошуки були спрямовані на вивчення стилю полезалежність-полenezалежність. На думку Г. Уткіна, когнітивний стиль, відбиваючи різні аспекти функціонування пізнавальної сфери, є стабільною індивідуальною характеристикою способів взаємодії людини з інформаційним полем.

З кінця 70-х років XX століття поняття «когнітивні стилі» в роботах низки дослідників набуває ширшого змісту. Так, В. Колга визначає їх як своєрідну суб'єктивну реальність, що пронизує всі рівні індивідуальності – від особливостей мозкового апарату до неусвідомлених механізмів захисту, специфіки характеру й спілкування [18].

Харрісоном А. та Бремсоном Р. описано п'ять стилів мислення: синтетичний, ідеалістичний, прагматичний, аналітичний та реалістичний [28], які визначають спосіб постановки проблем та підходи до їх вирішення. Стиль тут розуміється як відкрита система інтелектуальних стратегій, прийомів та операцій, до якої особистість схильна в силу своїх індивідуальних особливостей, у тому числі характерологічних властивостей, мотивації та системи цінностей.

У вітчизняну психологічну науку «когнітивний стиль» перейшов з англійської – cognitive – пізнавальний. Але терміни «пізнавальний» та «когнітивний» не виступають синонімами у сучасному понятійному апараті вітчизняної психології [26]:

- 1) пізнавальний – що належить до процесу відображення дійсності в індивідуальній свідомості як пізнавального образу, тобто термін адресується до того, що передає пізнавальний образ;
- 2) когнітивний – що відноситься до психічних механізмів обробки

інформації під час створення пізнавального образу на різних рівнях пізнавального відображення, тобто термін адресується тому, як створюється пізнавальний образ.

У рамках другого етапу вивчаються індивідуальні відмінності у способах переробки інформації про своє оточення; власне, когнітивні стилі як про певну форму пізнавальних стилів, тобто індивідуально-своєрідні способи дослідження реальності.

Останній етап стильового підходу належить до 1980 років і відрізняється схильністю до гіперузагальнення поняття «стиль». Так, поняття когнітивного стилю розширює діапазон за рахунок появи нових стильових категорій: «стиль мислення», «стиль навчання» тощо [27].

На даному етапі з'являються стильові метатерміни, що заміщають безліч описаних когнітивних стилів: артикульованість - глобальність; аналітичність – синтетичність; образність - вербальність; цілісність - детальність [6].

Таким чином, у рамках третього етапу спостерігається фактичне ототожнення стилю з індивідуальними відмінностями у когнітивній діяльності.

Відштовхуючись від понять когнітивної психології, В.А. Аллахвердов визначає когнітивний стиль як сукупність критеріїв переваги особистості для побудови свого образу світу. Смирнов В.М. з позицій диференціальної психології вважає, що когнітивний стиль - це «зафіксований на деякому типі когнітивних завдань відносно стійкий, вироблений індивідом спосіб організації уваги, не жорстко обумовлений темпераментом» [44].

Когнітивні стилі в контексті системно-діяльнісного підходу до дослідження особистості розглянуті і розроблені А. Г. Асмоловим. На його думку, когнітивні стилі відносяться до біологічних властивостей індивіда, «безособових» передумов розвитку особи. «Увійдуть або не увійдуть ці індивідуальні передумови стилю в індивідуальний стиль, що формується в онтогенезі, залежить від того, чи відповідають ці передумови заданим і присвоюваним в процесі інтеріоризації соціотипічним шаблонам даної культури або неузгоджуються з цими шаблонами» [28]. Когнітивний стиль розглядається

тут як засіб, що використовується особистістю для вирішення проблем відповідно до її ціннісно-смыслових установок.

У своїй книзі «Когнітивні стилі» М. А. Холодная визначає когнітивні стилі як індивідуально-своєрідні способи переробки інформації, які характеризують специфіку складу розуму конкретної людини та відмінні риси її інтелектуальної поведінки. Вченою було запропоновано систему функцій когнітивних стилів [44]:

- адаптивна (когнітивні стилі допомагають особистості пристосуватися до навколишніх реалій);
- регуляторна (когнітивні стилі мають прямий вплив на процес обробки інформації людиною; непряме – на взаємодії людини з навколишнім середовищем);
- компенсаторна (когнітивні стилі можуть компенсувати деякі з психічних властивостей людини, що перешкоджають самореалізації або зовсім відсутні функції).

Можна констатувати, що індивідуально-своєрідні способи переробки інформації, які відображають специфіку складу розуму конкретної людини та відмінні риси її інтелектуальної поведінки – це когнітивні стилі.

Згідно з одним з останніх визначень, більшість параметрів когнітивного стилю залежить від того, в якому співвідношенні у психічній діяльності та регуляції поведінки людини знаходяться дві психічні підсистеми: сфера власне пізнавальних процесів (інтелекту) і сфера емоційних процесів та станів (афекту). Когнітивний стиль створює баланс між інтелектуальною та емоційною сферами. При домінуванні афекту над інтелектом спостерігається, як правило, синтетичний, ригідний, імпульсивний та емоційний когнітивний стиль. При домінуванні інтелекту над афектом когнітивний стиль набуває протилежних якостей, а саме: аналітичність, гнучкість, рефлексивність, раціональність. З віком і зростанням освітнього рівня та професійного досвіду когнітивно-стильова організація у тієї ж самої людини змінюється. Як правило, у тій сфері, де людина є найбільш компетентною більшою мірою проявляються зміни стилю.

Також, висунута М.А. Холодною класифікація когнітивних стилів не втрачає актуальності [25]:

1. Поленезалежність – полезалежність. Люди з полезалежним стилем довіряють візуальним враженням в оцінці того, що відбувається, і рідко долають видимі поля, коли ситуацію необхідно детально структурувати. Поленезалежні представники характеризуються тим, що більше ґрунтуються на внутрішньому досвіді і легко відгороджуються від впливу поля, вільно та відокремлюють деталі від цільних просторових ситуацій

2. Вузький діапазон еквівалентності– широкий діапазон. Представник вузького спектра еквівалентності акцентує увагу на відмінностях предметів, звертаючи увагу на їх деталі та особливості. Представник широкого полюса еквівалентності схильний акцентувати увагу на схожість об'єктів.

3. Імпульсивність – рефлексивність. Люди з імпульсивним стилем легко висувують гіпотези у ситуаціях альтернативного вибору та можуть припускатися помилкових рішень при ідентифікації об'єктів перцептивного сприйняття. Через ретельний попередній аналіз особи з рефлексивним стилем мають уповільнений темп прийняття рішень і роблять мало помилок.

4. Згладжування – загострення. При згладжуванні зберігання матеріалу в пам'яті пов'язане з його спрощенням, втратою деталізації та видаленням детальних елементів. При загостренні у пам'яті підкреслюються специфічні деталі матеріалу, що запам'ятовувався.

5. Ригідний – гнучкий пізнавальний контроль, свідчить про те, що перехід від вербальних до сенсорно-перцептивних функцій складний через низьку автоматизацію та відносно легкий при гнучкості завдяки високому рівню автоматизації.

6. Низька толерантність до нереалістичного досвіду – висока толерантність. Толерантні особи розцінюють досвід, ґрунтуючись на фактах, тоді як нетолерантні люди чинять опір пізнавальному досвіду, вихідні дані якого суперечать знанням, що існують в їх уявленні.

7. Фокусуючий – скануючий контроль розкриває особливості розподілу

уваги, що виявляються в широті сприйняття різних аспектів ситуації і ступеня розгляду релевантних і нерелевантних аспектів.

8. Конкретність – абстрактність. Діапазон конкретної концептуалізації характеризується слабкою диференціацією та недостатньою інтеграцією понять, тоді як абстрактної характеризується високою диференціацією та інтеграцією понять.

9. Когнітивна простота – складність. Деякі особи інтерпретують те, що відбувається у спрощеній формі на основі фіксованого набору обмеженої інформації, а інші - схильні створювати багатовимірні моделі реальності, у яких виділяють безліч взаємозалежних аспектів.

10. Вузькість - широта категорії. Люди з вузькою категоризацією прагнуть виділити враження та обмежити область тієї чи іншої категорії, тоді як особи з широкою категоризацією, навпаки, прагнуть підвести під одну категорію велику кількість прикладів, що підтверджують її.

Когнітивний стиль, будучи структурною категорією, має компоненти різних рівнів, організованих за принципом функціональної системи.

Багато вчених виділяють аналітичність - холістичність, як когнітивний стиль, оскільки пізнавальні стилі є способами сприйняття та обробки інформації [25]. Аналітичність-холістичність у даному ключі розглядається як способи обробки та розуміння людиною пізнавальних та соціальних ситуацій.

Відмінною рисою холістичного когнітивного стилю є врахування контексту, в якому розміщається будь-який об'єкт. Тобто за домінування холістичного стилю враховується складна структура відношень між аналізованим об'єктом і явищем. При аналітичному полюсі і об'єкт і явище розглядаються як незалежні один від одного, як самостійні і стійкі в часі величини. Однією з найвідоміших і фундаментальних теорій аналітико-холізму є модель Р. Нісбетта [47]. Він виділяє чотири компоненти даного стилю. Наочне представлення компонентів аналітичного-холістичного стилю на рис. 1.2.

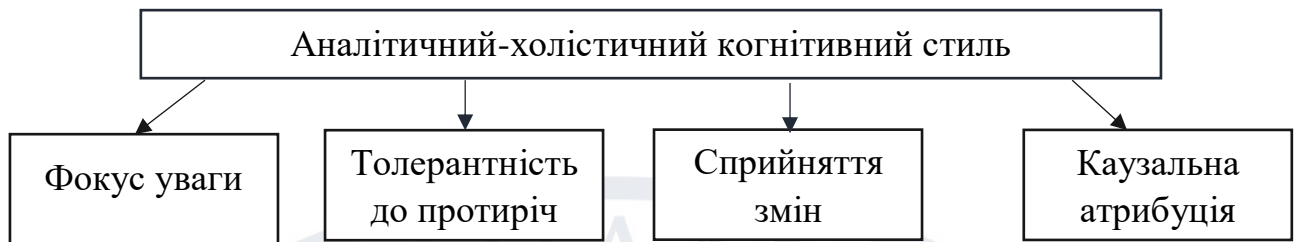


Рисунок 1.2. Компоненти когнітивного стилю аналітичність-холістичність (модель Р. Нісбетта)

1. Фокус уваги. Дана ознака заснована на принципі фігури і фону гештальт-психології. Зважається, на що привертається увага: поле в цілому чи його частини. Холісти з більш осмисленим сприйняттям зосереджуються насамперед на зв'язку між об'єктами та контекстом, у якому вони розглядаються. Аналітики більшою мірою зосереджуються на самому об'єкті, а не на полі, до якої він належить. Ця ознака перекликається з когнітивним стилем полезалежність. Можна припустити, що холістичні люди є більш полезалежними, ніж аналітичні, і для них процес вилучення об'єктів із області, в яку вони включені, є складним.

2. Толерантність до протиріч. Якщо розглядати ставлення до протиріч, то слід зазначити, що домінанта холістичного стилю позначається об'єднанням протиріч у єдине ціле. Для аналітичної антитичності при розгляді протиріч характерне застосування формальної логіки - два суперечливих судження: одне істинне, а інше хибне.

3. Сприйняття змін. Тут ставлення суб'єкта до різних явищ розглядається як стійкі або закономірно мінливі природні та соціальні процеси. Холісти вірять, що все в цьому світі взаємопов'язане, і це пов'язано з фокусом уваги. Наголошуючи на існуванні різних взаємодіючих об'єктів, холістичні люди мають перевагу у відчутті стану постійної зміни. Аналітики розглядають предмети і явища як самостійні процеси, відзначаючи їх константність в часі.

4. Каузальна атрибуція. Цей компонент характеризує сприйняття та обробку причинно-наслідкових зв'язків у різних діях, формах поведінки та явищах. Холістичному полюсу властивим є здатність знайти причину будь-якої події в оточуючому середовищі. Аналітики ж причину події приписують самій

людині або ж внутрішньому стійкому складовому явищу.

Аналіз наявних досліджень показав, що як базовий когнітивний стиль найчастіше розглядається - аналітичність-холістичність. Це великою мірою визначається психофізіологічним підґрунтям цього стилю. Оскільки дослідження показують, що ліва півкуля мозку відповідає за розвиток аналітичного стилю, а права півкуля - холістичного.

Когнітивні стилі поділяються на певні рівні змістовних, процесуальних компонентів [25]:

1) перший рівень – сенсорно-перцептивний, виражений характеристиками сприйняття, що задають особливості обробки даних у вигляді просторової дискретності (візуальне сприйняття), тимчасової дискретності (аудіальне сприйняття) та суб'єктивності (кінестетичне) сприйняття);

2) другий рівень - розумовий і, для нього характерні когнітивні стилі другого порядку, він виражається стильовими ознаками мислення (аналітичність/синтетичність);

3) третій рівень – рефлексивний, представлений когнітивними стилями вищого ладу, виражається такими групами як зовнішня форма надходження інформації, якість мислення, час, мотивація, темп тощо.

Когнітивні стилі мають такі характеристики [44]:

- діагностують динамічні сторони мислення, тобто швидкість реагування певні мотиви;

- відображають специфіку переважаючої у людини форми відтворення інформації, набутої з навколишнього середовища, відповідно до якої людина реалізує пізнавальну та розумову діяльність;

- показують індивідуально-своєрідний розвиток різних якостей мислення, особливості застосування понять людиною в ході пізнавальної діяльності;

- характеризують особливості розвитку системного причинно-наслідкового мислення;

- свідчить про наявність готовності до переходу на наступний рівень розвитку мислення.

Кількість досліджень, присвячених питанням формування та розвитку когнітивних стилів, дуже обмежена. Дослідження, що показують переміни у стилістичній сфері під впливом зовнішніх чинників, можна поділити на чотири групи [27]:

- 1) дослідження, які присвячені формуванню та розвитку когнітивних стилів під час дорослішання та збільшення життєвого досвіду;
- 2) дослідження, які присвячені формуванню та розвитку когнітивних стилів в залежності від особливостей складу сім'ї, умов виховання та способу взаємодії з членами сім'ї;
- 3) дослідження, які розглядають вплив освіти і професійного досвіду на розвиток когнітивних стилів;
- 4) дослідження, які розглядають ефект мінливості когнітивних стилів під впливом різних чинників (тренування, психотерапії тощо). У цих дослідженнях представлені дані, що доводять внутрішню та зовнішню детермінацію когнітивного стилю.

Є гіпотеза, що у дітей немає когнітивних стилів як таких. Отже, когнітивний стиль формується в онтогенезі, а стильова поведінка можлива лише на досить високому рівні розвитку особистості [26]. Існують дані, що когнітивні стилі можуть змінюватися з віком. Наприклад, більшість дітей є полезалежними, в юнацькому віці зростає полenezалежність, у похилому віці полenezалежність зменшується і таким чином знову зростає полenezалежність. Порівняння репрезентацій декількох когнітивних стилів у молодому та літньому віці виявляє дві лінії розвитку стилю у похилому віці: регресивну (ріст полenezалежності та ригідності) та прогресивну (підвищена рефлексивність та збережена здатність робити категоріальні узагальнення).

Декілька досліджень продемонстрували вплив освіти на стильові характеристики [6]. Наприклад, вказувалося, що в осіб з вищою освітою переважає полenezалежний стиль. Крім того, імпульсивність знижується з віком та вищим рівнем освіти. Виявлено «ефект мобільності» когнітивного стилю під впливом різних факторів (навчання, психокорекції, психотерапії та ін.).

Таким чином, різні автори, незалежно один від одного, описали близько 20 стійких індивідуальних способів обробки інформації або когнітивних стилів. Деякі дослідники інтерпретують це поняття як одновимірні ознаки, наприклад, специфічні стилістичні ознаки пізнання, такі як «когнітивна простота – когнітивна складність» або «полезалежність – полenezалежність». При цьому кожен параметр, що вимірюється, інтерпретується як стиль, а різні набори параметрів інтерпретуються як набори стилів для однієї і тієї ж людини. Вони дуже різноманітні з погляду методів діагностики, обґрунтування, інтепретацій та широти впливу на поведінку людини.

1.3 Стресостійкість та когнітивні стилі у студентської молоді.

Аналіз стресостійкості у студентів перш за все припускає визначення стресогених факторів, які супроводжують їх під час навчальної діяльності.

Особливе місце у житті студента займає стрес, пов'язаний із навчанням у вищому навчальному закладі.

Навчальний стрес – це стан, що характеризується надмірною напругою тіла, зниженням емоційного та інтелектуального потенціалу, що веде в перспективі до психосоматичних захворювань та зупинки особистісного зростання студента [11].

До найбільш різко вираженої форми навчального стресу можна віднести екзаменаційний стрес.

Екзаменаційний стрес - це форма психічного стресу, яка нерідко обумовлює екзаменаційний невроз і є безперечним психотравмуючим фактором [5].

Тобто, студентство можна вважати тією соціальною категорією, яка постійно відчуває небезпеку стресогенного впливу. Особливо стресогенними для студентів є ситуації оцінювання в силу їх особливого впливу. Проблема стресу показує, що в подібній ситуації найбільш стресогенними є два фактори - ситуація соціального оцінювання та дефіцит часу. При низькій стресостійкості ці чинники можуть призвести до розвитку у студентів дистресу, що негативно позначається

на їхньому психологічному здоров'ї, мотивації вчення, рівні самореалізації і, зрештою, на успішності.

Досліджуючи період підготовки студентів до іспитів, Ю.В. Щербатих виділяє низку несприятливих чинників, які істотно впливають на особистість студента: це інтенсивна інтелектуальна діяльність; збільшене статичне навантаження при обмеженій руховій активності; порушення звичного життєвого циклу; виражені емоційні переживання та підвищена мобілізація вольових функцій [5].

Стрес, що виникає у студентів у період сесії (за визначенням Ю.В. Щербатих, «екзаменаційний стрес»), на наш погляд, є «піковою» формою навчального стресу, який розвивається протягом усієї навчальної діяльності та проявляється у різних формах психічної активності (страх, викликаний ймовірністю отримання негативної оцінки; тривога за результат сесії та у зв'язку з цим низька ймовірність отримання певних навчальних та соціальних переваг; почуття тривожного очікування можливої невдачі, яке набуває високої інтенсивності та супроводжується вираженим порушенням відповідної форми діяльності) [5]. Виникнення подібних станів обумовлено самим ходом навчальної діяльності студентів, вплив якої у сесійний період набуває найбільш вираженої означеності.

Сучасні студенти, які зазнають значних інтелектуальних і емоційних навантажень, обумовлені високим темпом навчальної діяльності, необхідністю переробки великого обсягу інформації в умовах інтенсифікації освітнього процесу у вузі, схильні до розвитку стресіндукованих розладів, що виражаються в порушенні психічних і фізіологічних функцій організму. Особливо яскраво це проявляється у період екзаменаційної сесії, яка, по суті, є піковим навчальним періодом діяльності, представляючи модель психічної напруги, у якій інтегрується більшість несприятливих стрес-факторів.

Сучасні психологи виокремлюють низку ситуацій, що можуть зумовити стресові ситуації для студентів [35]:

- процес адаптації студентів до умов життєдіяльності у вищому освітньому

закладі (С. Кузнєцова, М. Клімов, А. Мозгаліна, Є. Тіхомірова, І. Мартинюк, В. Демченко);

- адаптація першокурсників, вихідців із провінційних поселень, до мегаполісу (Г. Барлас);
- інформаційний стрес зумовлений різким збільшенням обсягу навчального матеріалу, браком методичного забезпечення, необхідністю пошуку валідної інформації та використання значної кількості наукових джерел для формування ґрунтовних знань;
- переживання стресу в умовах інтелектуальних випробувань (екзамени, конференції, публічні виступи, проблемні питання, контрольні роботи, навчальна практика, самостійна робота (М. Хуторна, П. Підкасистий, Ю. Щербатих);
- стресові ситуації, зумовлені конфліктною взаємодією в системах «студент – студент», «студент – педагог» (А. Бейтс, Л. Гатчинсон, Ю. Щербатих);
- стрес зумовлений розчаруванням у професійному виборі чи у виборі навчального закладу (Л. Гатчинсон);
- ситуація адаптації до соціальної ролі професіонала в умовах навчально-виробничої практики.

Тобто, стресостійкість у студентів - комплексна властивість особистості, яка характеризується необхідною адаптацією студента до впливу зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі навчальної діяльності [36].

На думку А.А. Андрєєвої, дослідження в галузі підвищення стресостійкості студентів не менш актуальні, оскільки рівень стресостійкості пов'язаний з успішністю навчальної діяльності студентів та їх ставленням до процесу навчання та, як наслідок, впливає на підготовку конкурентно здібних та професійних працівників [37]. М.Л. Хуторян у своїй роботі доводить, що при застосуванні антистресових стратегій перед іспитами значно підвищується стійкість до стресів студентів під час інтелектуальних випробувань [38], а за даними І.А. Комарової, у студентів, що пройшли одиничний курс впливу ефірними оліями, спостерігалось нижча активність симпатичної нервової

системи порівняно з контрольною групою [40].

Когнітивні стилі у навчальній діяльності - це індивідуально-своєрідний спосіб засвоєння інформації під час навчальної діяльності. Когнітивні стилі утворюють деякі типові форми когнітивного реагування, і, будучи характеристикою пізнавальної сфери, розглядаються як прояви особистісної організації в цілому, які не мають прямого відношення до її змісту.

Таким чином, студент може вибрати будь-який спосіб переробки інформації, але в певних ситуаціях, що вимагають швидкого реагування, він довільно або мимоволі віддає перевагу тому способу сприйняття та аналізу того, що відбувається, який відповідає його психічним можливостям.

Розглянемо, функції когнітивних стилів у навчальній діяльності на Рисунку 1.3



Рисунок 1.3 – Функції когнітивних стилів

Отже, що ж дані функції в себе включають [14]:

1) адаптивна - полягає у пристосуванні особистості до вимог тієї чи іншої діяльності та соціального середовища. Враховуючи цю особливість когнітивного стилю, М. Кожевнікова вказує на певні фактори, які корелюють із формуванням когнітивного стилю, таких як інтелектуальні здібності, досвід, звички та особистісні характеристики. З огляду на це, когнітивні стилі можуть представляти з себе своєрідні патерни адаптації до оточуючого, які мають повільний розвиток і є результатом взаємодії між базовими індивідуальними характеристиками (загальний інтелект тощо) та довгостроковими зовнішніми факторами (освіта, професійні вимоги, культурне та соціальне середовище).

2) компенсаторна, так як формування стилю базується за урахуванням слабких сторін та з опорою на сильні сторони особистості;

3) системоутворююча, яка забезпечує, з однієї сторони, формування стилю на основі тих індивідуальних рис, які склалися раніше, а з іншої – можливість впливати на безліч аспектів поведінки людини. (Для прикладу, до розвитку когнітивних стилів (полонезалежність, рефлексивність, аналітичність можуть призвести вроджені здібності до абстрактно-логічного мислення і просторової візуалізації, які в свою чергу пробуджували інтерес до математики та науки). Але важливим є зазначення, що сприяючи розвитку одних інтелектуальних здібностей та індивідуальних рис, ці когнітивні стилі можуть перешкоджати розвитку інших;

4) функція самовираження, яка надає можливість індивідуальності виразити себе за допомогою унікального способу виконання діяльності чи манери поведінки. Дана функція підкреслює взаємозв'язок індивідуального стилю діяльності та когнітивного стилю.

Когнітивні стилі студентів у пізнавальній, комунікативній, творчій діяльності та їх характеристики розглядаються у роботі Г.А. Берулави [19], який виділяє теоретичний, активно-діяльнісний та афективний стилі. Відмінними рисами стилів є: спрямованість спілкування, сприйняття інформації, творчість, прояви інтуїції, мотивація, емоційність.

Джерелом будь-якого процесу, зокрема і інтенсифікації, служать психічні процеси та внутрішні суперечності суб'єкта, детерміновані будь-якими зовнішніми умовами. З погляду інтенсифікації пізнавальної діяльності всі чинники, її ініціюючі, можна розділити на внутрішні (допитливість, зацікавленість) і зовнішні (прагнення престижу, до досягнень, бажання приносити користь суспільству, служінням будь-яким ідеалам) [25].

Істотний вплив на інтенсифікацію навчально-пізнавальної діяльності мають соціально-психологічні механізми. І.С. Морозова відносить до таких механізмів спілкування, настрій, почуття колективізму, гордості, сорому та інші емоційні реакції та переживання [28]. Гарний, піднятий настрій є прискорювачем розумових процесів, негативні емоції є бар'єром. Тому необхідним є створення в процесі навчання ситуацій успіху, звільнення від умов, що сковують, від страху

дати неправильну відповідь, заслужити низьку оцінку.

Вивчаючи значущість когнітивного стилю у навчальній і професійній діяльності, М. Тесля систематизувала наявні дослідження у групи залежно від предмета аналізу [44]:

- 1) дослідження взаємозв'язку різних когнітивних стилів з успішністю навчальної та професійної діяльності;
- 2) дослідження особливостей надання переваги у виборі професійної діяльності осіб із різними когнітивними стилями;
- 3) дослідження змін когнітивно-стильових параметрів у процесі навчання й освіти;
- 4) дослідження можливостей формування когнітивних стилів.

Для успішного навчання та сприйняття інформації, необхідно враховувати індивідуальний стиль способу переробки даних. Найбільш відому спробу поєднати різні уявлення про навчальні стилі здійснили Riding, Cheema, які розробили модель когнітивних стилів з двома вимірами (цілісність – аналітичність та вербальність – образність) [52]. До них дослідники віднесли такий відомий когнітивний стиль як полезалежність – полenezалежність, який визначає ступінь схильності студента до самостійної роботи.

Когнітивний стиль полезалежний/полenezалежний часто застосовується у сфері освіти, відбиваючи індивідуальні відмінності студентів у виборчому процесі уваги. Студенти з типом мислення, незалежним від поля, можуть незалежно відокремлювати інформацію від складного середовища та виконувати завдання з дотриманням своїх власних внутрішніх орієнтирів; вони мають більш високі аналітичні здібності і воліють виконувати роботу самостійно. Студенти з полезалежним типом мислення схильні до нерелевантних підказок у складному середовищі і не можуть виділити важливі об'єкти від середовища незалежно. Крім того, цей тип студентів, як правило, підпорядковується авторитету і надає перевагу тому, щоб ним керували під час навчання.

В аспекті конструювання знань тип залежних від поля студентів має тенденцію отримувати результати навчання із зовнішньої інформаційної

структури та мотивації, у той час як тип незалежних учнів отримує результати навчання шляхом створення інформаційної структури самотійно.

У дослідженні О.В. Касаткіної виявлено, що у «полонезалежних» студентів переважна самотійна робота, тобто без допомоги зі сторони, а у «полезалежних» - консультативна [19]. Особливого значення в цьому випадку набуває поєднання низької точності (помилки при виконанні тесту «Порівняння схожих малюнків») тенденція різниці у когнітивних стилях залежно від рівня освіти та року навчання на факультеті. Особи, які мали досвід вищої освіти, більше виявляються як «рефлексивні» та «полонезалежні». Студенти, які не мали досвіду освіти або мають його з перервою більше після попередньої освіти, відрізняються у когнітивних стилях на першому та наступних роках навчання.

Широкий діапазон еквівалентності взаємопов'язаний з полонезалежністю, високим рівнем орієнтовної реакції на перший стимул, інтроверсією та переважанням другорядних способів переробки інформації. Вузкий діапазон еквівалентності виявляється пов'язаним з полезалежністю, низьким рівнем орієнтовної реакції на перший стимул та тривалим її гасінням, а також екстраверсією та переважанням першосигнального способу переробки інформації (Тихомирова, 1991).

Широкий діапазон еквівалентності, що характеризується близькістю вільних асоціацій до слова-стимулу; буквальною відтворенням, меншою оригінальністю в оповіданнях та низьким рівнем креативності (Gardner, Holzman, Klein, Linton, Spence, 1959; Gardner, Schoen, 1970).

Переважна більшість вузьких категорій посилює тенденцію до виділення та запам'ятовування різноманітних фактичних даних з домінуванням спостереження та ерудиції. У свою чергу, переважання широких категорій створює умови для одночасного оперування великим обсягом порівнянних даних, що проявляється у прагненні шукати суть ситуації лише на рівні деяких глибинних закономірностей (Nosal, 1990).

Особливе місце у освітньому процесі займає стиль гнучкість-ригідність. За наслідками дослідження Є.В. Біловола, пов'язане з роллю і місцем когнітивних

стилів у процесі пізнання, у випробуваннях було задіяно 67% психічних процесів. У той час як полезалежність-полenezалежність 44% та імпульсивність-рефлексивність - 33% [26].

Полюс ригідності співвідноситься з низькими показниками продуктивності мимовільного та довільного запам'ятовування, а також з нижчою навчальною успішністю (Колга, 1976).

У дослідженні О.В. Касаткіної за основу виступили два когнітивні стилі: полезалежний/полenezалежний та імпульсивний/рефлексивний. Результати показали, що полезалежні студенти віддають перевагу комунікативним стратегіям у навчанні, у ситуації дистанційного навчання перевага ізольованої комунікативної стратегії виявляється критичною як для успішності, так і для навчання в цілому [14].

Враховуючи меншу, порівняно з полenezалежними, здатність структурувати інформацію в невизначених ситуаціях, вибір залежними від поля студентами ізольованого комунікативного стилю може означати відмову від компенсації недостатньої ефективності в об'єктному пізнанні, що, у свою чергу, може призвести до низьких показників академічної успішності. У полenezалежних піддослідних виявився позитивний кореляційний зв'язок із показником активності, що означає мобільність у подоланні труднощів. Також було встановлено, що рефлексивні студенти значно частіше, ніж імпульсивні надають перевагу комунікативній стратегії.

У дослідженні М. Білової було виявлено, що особи з високим рівнем стресостійкості мають високорозвинені когнітивно-інтелектуальні якості [3]: гнучкість та абстрактність мислення; мають виражену полenezалежність; здібність до високої концентрації уваги; продуктивність оперативної пам'яті і опосередкованого запам'ятовування; уміння зосередитися та диференціювати істотне від другорядного, знаходити суттєві взаємозв'язки між явищами. Людина з високою стресостійкістю характеризується наступними особистісними якостями: емоційною стійкістю, середнім рівнем тривожності, агресивності, переважанням позитивного емоційного настрою, інтернальним локусом

контролю, наданням переваги діловій спрямованості, помірно-оптимальною поведінковою активністю.

В. Корольчук було визначено, що особи із високим рівнем стійкості до стресів також мають наступні характеристики [20]: впевненість і активність, емоційно-вольовий самоконтроль, високі показники мотиваційної сфери, загальної та професійної інтернальності, готовність до діяльності, асертивності, просоціальності, високий рівень функціональних можливостей нервової системи, низький рівень чутливості до стресів та тривожності (особистісної та ситуативної).

Вченою було встановлено, що стресостійкість людини залежить від оцінки стресових ситуацій, стратегії подолання стресу, особливостей індивідуальної саморегуляції, ступеня пропрацювання травматичного досвіду соціальної підтримки та психологічної готовності до екстремальних ситуацій.

У своїй роботі В. Корольчук стверджує, що детермінантами стійкості до стресу виступають структурні компоненти особистості такі як: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер та здібності [23].

На думку вченої, існує три типи взаємодії між генотипом і зовнішніми впливами, які сприяють стійкості індивіда до стресу:

- 1) збереження первинної, тобто обумовленої генотипом, стресостійкості;
- 2) посилення;
- 3) індукція.

Таким чином, високі показники первинної стресостійкості забезпечують оптимальну толерантність індивіда до дії стресорів навіть за відсутності відповідного досвіду. При належному досвіді вона збільшується. Якщо рівень первинної стресостійкості мінімальний, під впливом соціального досвіду може сформуватися оптимальна толерантність індивіда до стресорів.

З огляду на описану проблему, робота С. Д. Максименка, І. Д. Пасічника привернула нашу увагу [19]. Науковці проаналізували роботи вітчизняних і зарубіжних дослідників про взаємозв'язок когнітивних стилів і інтелекту та мисленнєвою діяльністю, здібностей та пізнавальних процесів та вказали на

перспективи сучасних досліджень у цьому напрямі. Зокрема, вони стверджують, що виявлення зв'язків між когнітивними стилями та характеристиками навчальної діяльності може стати основою майбутньої індивідуалізації цього процесу.

Пояснюючи взаємозв'язок стресостійкості та індивідуально-психологічних властивостей особистості, вчені наполягають на можливості формування та розвитку цієї властивості. Зокрема, В. Корольчук стверджує, що рівень стресостійкості формується в динамічному процесі професійного становлення, зростаючи з підвищенням рівня професійної компетентності (досвіду) особистості [23].

Підводячи підсумок, можна сказати, що важливим етапом у розвитку здатності людини протистояти стресу є студентський вік, який є періодом інтенсивного професійного становлення особистості.

Період студентства є одним із важливих періодів життя практично кожної людини. На думку багатьох дослідників, саме цей період життя сприяє сприятливому зародженню міжособистісних відносин, вибору професійного шляху та особистісного становлення. Таким чином, теорія когнітивних стилів поступово впливає у проблему успішності професійного навчання.

У ситуації мінливих переваг в освітньому середовищі у бік дистанційного спрямування, як домінуючий показник когнітивного стилю поведінки було прийнято «ригідний-гнучкий пізнавальний контроль». Цей стиль характеризує ступінь суб'єктивної проблеми зміні методу переробки інформації у ситуації вербального і сенсорно-перцептивного когнітивного конфлікту. Гнучкий контроль означає меншу чутливість до інтерферуючого впливу нерелевантної інформації, тоді як суб'єкти з ригідним контролем високоінтерферовані, тобто, які відчують труднощі у переході від вербальних функцій до сенсорно-перцептивним у ситуації когнітивного конфлікту.

Вивченням когнітивних стилів у сучасній науці займається К. А. Осокіна [28], яка провела низку досліджень, спрямованих на специфіку стресостійкості та її вплив на полезалежний та полenezалежний когнітивний

стиль, вивчення їх взаємозв'язку, нестабільності когнітивного стилю полезалежність/полenezалежність в умовах.

Результатами даних робіт стали такі положення [28]: у полenezалежних осіб з низькою стресостійкістю та високою тривожністю показник когнітивного стилю прагне у бік полезалежності; полenezалежні респонденти, що мають низький рівень стресостійкості та високий рівень тривожності, в умовах емоційного дискомфорту збільшують свою полезалежність. Також полезалежні випробувані, які мають високий рівень стресостійкості та низьку тривожність, а також мають розумовий процес, спрямований на аналіз через синтез, збільшують свою полenezалежність.

Слід зазначити, що є механізми нестабільності когнітивного стилю, які діють під впливом тривожних, емоційно-негативних переживань. Також було виділено, що під впливом стресогенних факторів адаптивності (мобільності) когнітивного стилю сприяють нормальні значення рівня стійкості до стресів і тривожності, а також високий рівень розвитку процесуальних характеристик мислення. Дані характеристики, на думку автора, спрямовані аналіз через синтез [6].

Звернемося до робіт О. А. Халіфаєвої, присвячених вивченню когнітивних стилів [7]. Автор пов'язувала когнітивні стилі та стратегії поведінки у конфліктах, когнітивні стилі та креативність у період ранньої дорослості, когнітивні стилі мислення та креативність у студентів тощо. Результатами робіт виступили такі положення: в осіб чоловічої статі є взаємозв'язок між полenezалежним стилем мислення та компромісною стратегією поведінки, а в осіб жіночої статі виявлено взаємозв'язок між полenezалежним стилем мислення та жорсткою стратегією поведінки у конфлікті.

Також було виявлено наступне: що чим вище полenezалежність, то вища креативність, що нижча рефлексивність, то вища креативність. Крім цього, було виявлено взаємозв'язок когнітивного стилю «рефлексивність/імпульсивність» з показником креативності «схильність до ризику» та креативності з полenezалежністю/полезалежністю та рефлексивністю/імпульсивністю.

На думку автора, це обумовлено тим, що полонезалежні випробувані схильні до активного навчання, структурування матеріалу, використання мнемічних стратегій і т.д. навчанню, використовують, як правило, запропоновану ним організацію матеріалу та бояться застосовувати отримані знання на практиці [6; 7].

Слід зазначити дослідження когнітивних стилів та стресостійкості у студентів Н. Г. Арінчіної та В. І. Дунай [44]. У своєму дослідженні автори визначали когнітивні, які найбільше сприяють стресостійкості. Інакше кажучи, когнітивні стилі мислення відбивають певні аспекти прийняття рішень. Результатом дослідження можна вважати те, що когнітивні стилі пов'язані зі ступенем аналітичності/синтетичності сприйняття, а також із вираженістю полонезалежності/полонезалежності.

Крім цього, автори відзначають, що швидкість прийняття рішень та здатність реагувати на стресові ситуації також сприяє стресостійкості.

Сучасна система освіти ставить високі вимоги перед студентською молоддю. Кожен по-різному може сприймати ті чи інші виклики ззовні. Відмінності між людьми часто особливо яскраво виявляються під час стресів чи складних життєвих ситуацій. Ці відмінності проявляються не тільки у переважанні тих чи інших моделей поведінки, а й у когнітивній спроможності оцінювати ситуацію чи свій стан і події у ньому (Carver, Scheier, 1998). Копінг завжди включає когнітивну оцінку, таку як роздуми про проблему, аналіз проблеми та з'ясування того, як її вирішити, а також пошук нової інформації. Все це дозволяє людині передбачати можливі труднощі, максимально використати свої ресурси та свої шанси на успішне подолання.

Когнітивні оцінки пов'язані не лише із ситуацією, а й із «я». Тобто він включає процес рефлексії, який дозволяє нам критично аналізувати свою поведінку в даній ситуації, вносити зміни у відповідь на мінливі обставини і передбачати можливі результати подій. Так звана «рефлексія» допомагає аналізувати ситуації, що вже мали місце у минулому, включаючи аналіз помилок та їх причин. Крім того, сприйняття себе як «цілеспрямованого актора», власна

«самоефективність», віра у свою здатність долати труднощі та вибір, який людина робить, сильно впливають на ефективність копінг-поведінки [41].

Тому логічно припустити, що здатність до відображення пізнавальних здібностей та стилів, яку різні автори розуміють як стилістичні особливості, що виявляються в особливостях обробки інформації (Віткін, 1974; Каган, 1988), або особливий вид здібностей, що виникає на рівні сформованості базових механізмів регулювання поведінки (Холодна, 2002), знайде своє відображення у виборі стратегії та стилю подання стресових ситуацій.

Висновок до розділу 1

Було з'ясовано, що на даний момент у психології немає єдиного визначення стресостійкості, що є наслідком відсутності єдиного розуміння змісту цього явища. Дослідженням стресостійкості займалося багато відомих вчених: П.Б. Зільберман, Г. Сельє, Ч.Д. Спілбергер, Р.С. Лазарус, Ю.В. Щербатих, А.П. Катунін, В.А. Бодров, А. Д. Сперанський, Ю.А. Олександрівський, Б.Х. Варданян та інші.

У сучасній науковій літературі проблему стресостійкості розробляли такі вчені, як: О.О. Баранов, В.М. Писаренко, Т.А. Немчин, Б.Х. Варданян, В.А. Бодров, М.Ю. Денисов, Л.В. Куликов, А.В. Лібіна, Л.О. Китаїв-Смик, О.О. Реан, С.В. Суботін та ін.

На основі теоретичного аналізу підходів визначено, що стресостійкість – це інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній обстановці (за П. Б. Зільберман).

Очевидно, є всі підстави вважати, що стресостійкість як властивість особистості є єдністю компонентів: психофізіологічного, мотиваційного; емоційного досвіду особистості, вольового, інформаційного, інтелектуального.

Значний внесок у постановку проблеми та вивчення когнітивного стилю внесли: Г. Уїткін, Р. Гарднер, Дж. Каган, В. А. Колга, В. Н. Дунчев,

А. Є. Дружинін, І. В. Равіч-Щербо, В. В. Селіванов, М. А. Холодна.

Визначено, що механізмами психологічної адаптації людини за умов стресу є копінг-стратегії. На наш погляд практично значущим є вивчення стресостійкості не тільки як кількісного показника, а й як якісного, якими і виступають стратегії подолання стресу (копінг-стратегії).

Когнітивні стилі – це індивідуально-своєрідні способи переробки інформації, які характеризують специфіку складу розуму конкретної людини та відмінні риси її інтелектуальної поведінки (за М. А. Холодною).

На основні теоретичного аналізу було визначено, що такі когнітивні стилі як полезалежність – полenezалежність, аналітичність – холістичність та ригідність – гнучкість мають найбільший вплив на формування стресостійкості у навчальній діяльності.

Підсумовуючи можна визначити, що вплив стресу у світі не уникнути, стресогенна обстановка може складатися повсюдно, незалежно від того, у якому просторі (освітньому чи професійному) перебуває особистість. Студенти найбільш схильні до впливу стресів і тому формування у них стресостійкості може стати гарантом їх здоров'я, успішності в навчанні та надалі у професійній діяльності.

Вивчення когнітивних стилів має важливе значення у системі психологічних знань, оскільки когнітивно-стильові показники проявляються у всіх сферах життєдіяльності. Актуальність досліджень когнітивних стилів очевидна, так як інформація про них дозволяє вивчати процесуальні та результативні аспекти людської діяльності, у нашому випадку навчальної, а також прогнозувати та моделювати успішність діяльності.

РОЗДІЛ 2

ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ

2.1 Опис вибірки та основних етапів дослідження.

Метою емпіричного дослідження стало виявлення особливостей прояву стресостійкості у студентів з різними когнітивними стилями. Для досягнення поставленої мети були сформульовані та послідовно вирішені такі завдання:

- 1) Підбір відповідних методик дослідження;
- 2) Психодіагностика стресостійкості студентів;
- 3) Психологічна діагностика когнітивних стилів;
- 4) Обробка та інтерпретація отриманих результатів;
- 5) Аналіз результатів за допомогою математичного аналізу;
- 6) Написання висновків за результатами дослідження.

Дослідження проводилось на базі навчально-наукової лабораторії «Центр соціально-психологічної адаптації особистості» кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса. Даними дослідження стали результати опитування 52 студентів 1-4 курсів Донецького національного університету імені Василя Стуса, спеціальності «Психологія», віком 18-21 років.

При виконанні даного дослідження було проведено ряд етапів.

I. Організаційно-теоретичний. На даному етапі були визначені тема, актуальність, мета, об'єкт, предмет, завдання та сформована гіпотеза дослідження. Було проведено аналіз та систематизація підходів до дослідження стресостійкості та когнітивних стилів, були визначені ключові поняття та їх основні компоненти. На основі аналізу підходів було виявлено основні подібності та відмінності у напрямках, що трактують термін стресостійкості та були визначені діагностичні критерії даного поняття, а також визначене поняття когнітивних стилів та їх класифікація.

II. Емпіричний. На цьому етапі були підібрані методики дослідження відповідно поставленої мети. За допомогою підібраної батареї методик було реалізовано дослідження: психодіагностика когнітивних стилів та стресостійкості студентів.

III. Обробка та інтерпретація результатів. На даному етапі нами була здійснена первинна обробка даних, вторинна обробка даних і якісна інтерпретація отриманих результатів. На основі цього були розроблені висновки.

IV. Розробка рекомендацій. На основі висновків були розроблені рекомендації та тренінгова програма на розвиток стресостійкості студентів.

V. Завершальний. На останньому етапі було здійснено завершальне оформлення роботи, презентація та її захист.

2.2 Опис основних методів дослідження

Для підтвердження висунутої гіпотези нами були використані наступні методики дослідження:

1) «ТСОВ-4» В.В. Селіванового і К.А. Осокіної - для дослідження когнітивного стилю «полезалежність–полenezалежність» [47] (Додаток А).

Тест «ТСОВ-4» розроблений В. В. Селіванова і К. А. Осокіна. При створенні цієї анкети автори розглядали різні сфери життєвої діяльності людини: сімейні відносини, відносини до нововведень, психологічний захист, професійна діяльність, ставлення до матеріальних предметів, стереотипи та соціальні настанови, ідеологія та політичні відносини, соціальне оточення.

Опис шкал методики:

1) шкала брехні - виявлення рівню соціальної бажаності у відповідях випробуваного на тест-опитувальник;

2) сімейні відносини – виявлення сталості і консервативності поглядів, стереотипів щодо укладання шлюбу, розподілу ролей і зобов'язань у сімейному житті;

3) ставлення до нововведень - виявлення ставлення до нових проблем та способів їх вирішення;

- 4) психологічний захист – виявлення захисних механізмів та звичок при зіткненні з проблемою;
- 5) професійна діяльність – орієнтація на авторитет інших при вирішенні професійних задач, важливість схвалення досягнень;
- 6) ставлення до матеріальних предметів – виявлення надання переваги у виборі матеріальних речей («як у всіх», розрекламоване, традиційне);
- 7) стереотипи та соціальні установки – виявлення ступеню слідування суспільним та моральним нормам, стереотипізації мислення;
- 8) ідеологія та політичні відносини – виявлення відношення до соціальної відповідальності та політичної свідомості;
- 9) соціальне оточення – виявлення ступеню важливості думки оточуючих.

Опитувальник включає 54 твердження. Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою: 1 - ні, це не так; 2 - мабуть, так; 3 - правильно; 4 - абсолютно правильно. За кожною шкалою досліджуаний може набрати мінімальну кількість балів - 6, максимальну - 24. Якщо з цих питань обстежений набирає: 6-12 балів - результати можна використовувати безумовно; 13-18 балів - результати можна використати умовно; 19-24 бали - результати тесту недостовірні. За кожною шкалою випробуванним дозволяється набрати мінімальну кількість балів - 6, максимальну - 24. 13-18 балів - результати умовні. 19-24 бали - результати тесту недостовірні.

Обробка тесту проводиться шляхом підсумовування отриманих даних випробуваних за кожною шкалою. Положення підсумкового результату в інтервалі: від 48 до 96 балів - свідчить про високий рівень польової незалежності. Від 97 до 143 балів - свідчить про середній рівень розвитку самостійності у цій сфері. 144-192 бали - свідчить про низький рівень полenezалежності (полenezалежності).

Конструктивна валідність визначалася шляхом порівняння результатів цього тесту з результатами розрахунку коефіцієнта кореляції Пірсона ($r = 0,5$ при

$p < 0,000...$) за методикою Г. Уїткіна «Включені малюнки». Для оцінки достовірності однорідності використовували коефіцієнт А. Кронбаха ($\alpha = 0,77$).

2) Томський опитувальник ригідності Г. В. Залевського [9, с. 62-77] (Додаток Б) - клініко-психологічна тестова методика, призначена для кількісної та структурної оцінки ригідності як властивості особистості. Опитувальник розроблено Г.В. Залевським у 1987 році.

ТОРЗ складається із 150 пунктів. У зв'язку зі значним обсягом опитувальника та його монотематичністю пункти виконані у вигляді питань та тверджень, що стосуються різноманітних проявів ригідності у різних сферах життя.

Структурно ТОРЗ складається з 6 шкал, доповненою «шкалою брехні» Г. Айзенка, в кожену з яких входить певна кількість питань/затверджень. Емпірична однорідність шкал підтверджена дисперсійним аналізом на даних групи здорового контролю ($F=21.08$; $p<0.01$).

1. Шкала загальної ригідності (схильність до широкого спектру фіксованих форм поведінки) СКР (симптомокомплекс ригідності) – персевераціям. Нав'язливості, стереотипії, впертості, педантизму та власне ригідності. Саме останній аспект шкали СКР - ригідність у власному чи вузькому значенні, - нездатність при об'єктивній необхідності змінити думку, ставлення, установку, мотиви, модус переживання тощо, - відображений у суб'єкті, що входить до СКР, актуальній ригідності (АР). Питання та затвердження цієї субшкали, в різній кількості та модифікаціях, входять до інших шкал ТОРЗ.

2. Шкала сензитивної ригідності (СР) відбиває емоційну реакцію людини на нове, на ситуації, що вимагають будь-яких змін, можливо, страх перед новим, свого роду неюфобію. Безперечно, особистісний рівень прояву ПР, виражений в емоційному відношенні до відповідних вимог об'єктивної дійсності.

3. Шкала установчої ригідності (УР). Ця шкала також відображає особистісний рівень прояву ПР, виражений у позиції, відношенні або установці на прийняття-неприйняття нового, необхідності змін самого себе - самооцінки, рівня домагань, системи цінностей, звичок та т.д. За такою позицією можуть

лежати різні мотиви.

4. Шкала ригідності як стану (PCO). Високі показники за цією шкалою свідчать про тому, що в стані страху, стресу (дистресу), поганого настрою, втоми або будь-якого хворобливого стану, людина високою мірою схильна до ригідного (ширше - до фіксованого) поведінці. У звичайних умовах подібна поведінка може не проявлятися. Однак, нерідко, ригідність як стан (як реакція) поєднується з ригідністю як рисою особистості, тому проявляється виключно сильно і тотально.

5. Шкала преморбідної ригідності (ПМР). Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що випробуваний вже в підлітковому та юнацькому (шкільному) віці відчував труднощі у ситуаціях будь-яких змін, нового тощо. Дорослі опитувані ретроспективно оцінюють те, як вони поводитися, переживали і вирішували ті чи інші проблеми у відповідних ситуаціях у шкільному віці (для хворих - це зазвичай преморбідний період).

6. Шкала реальності (ШР). Це вид контрольної шкали. Вона показує, чи виходить випробуваний у відповідях на запитання TOP3 зі свого досвіду чи лише з припущень. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що випробуваний виходив із деяких припущень, а тому результати обстеження не можуть викликати довіри.

7. Шкала брехні (ШЛ). Питання вичленовані з Особистісного опитувальника Г. Айзенка з метою підвищення достовірності результатів. Кількісно обчислюється аналогічно шкалою реальності TOP3.

Кожна шкала (за винятком ШР та ШЛ) оцінюється також за кількісними параметрами інтенсивності та екстенсивності. Показником інтенсивності психічної ригідності (ІПР) є сума алгебри оцінок відповідей на питання/затвердження шкали. Показник екстенсивності ІР (ЕІР) визначається кількістю відповідей, що несуть ознаку від: «слабо виражений» до «дуже сильно виражений», - із загальної кількості можливих відповіді питання шкали.

3) Опитувальник АНС - для виявлення когнітивного стилю «аналітичність – холістичність» (Додаток В).

Цей опитувальник був сконструйований у 2007 р. І. Чой та колегами на основі чотирикомпонентної моделі Р. Нісбетта. Дана методика адаптована В.В. Апановичем під науковим та методичним керівництвом проф. В.В. Знакова та Ю. І. Александрова [46] і призначена для вимірювання аналітичності-холістичності світоглядної категорії індивіда, як одного із способів взаємодії з середовищем за окремими функціональними компонентами: фокус уваги, каузальна атрибуція, сприйняття змін, толерантність до протиріч.

У ключах даної методики не вказано середній бал за кожною зі шкал для чіткого поділу вибірки на полюси холістичності-аналітичності, проте в одному з досліджень психологів МДУ з використанням цієї методики «після уточнення у авторів методики був запропонований спосіб виділення контрастних груп у 20 та 80 процентилях із проміжним значенням. Найвищий показник за кожною зі шкал позначає полюс холістичності, а найменший – полюс аналітичності.

Опитувальник AHS включає 24 пункти. З них 18 прямих та 6 зворотних. Всі питання групуються за 4 субшкалами, які відображають один із показників аналітичності-холістичності, виділених Р. Нісбеттом. Кожна із субшкал включає 6 питань.

Субшкала 1. Фокус уваги. Даний параметр описує схильність людини спиратися на контекст, в який вони занурені, аналізуючи різні явища та соціальні ситуації, (холістичний полюс) або ж ігноруючи його та розглядаючи кожне явище як незалежне та незв'язане з іншими (аналітичний полюс).

Субшкала 2. Каузальна атрибуція. Ця шкала визначає особливості розуміння причин дій та явищ. Для холістичного полюса характерна схильність людини шукати причини подій та явищ у навколишньому середовищі. Аналітичному полюсу властива схильність відносити причини подій до внутрішньої диспозиції людини або внутрішньої сталої складової явища.

Субшкала 3. Толерантність до протиріч. Даний параметр описує ставлення до протиріч: для холістичного полюса характерно синтезувати протиріччя в єдине несуперечливе ціле, тому дві суперечливі точки зору сприймаються як щось єдине і потенційно об'єднуване єдине ціле. Для аналітичного полюса

характерно розуміти протиріччя з позицій аристотелівської формальної логіки: з двох суджень, що суперечать один одному, одне завжди є істинним, а інше – хибним.

Субшкала 4. Сприйняття змін. Параметр описує схильність сприймати ті чи інші події, що протікають, або явища константними в часі або змінюються лінійно і односпрямовано (аналітичний полюс), або сприймати зміни як нелінійні та циклічні (холістичний полюс).

Випробуванням необхідно вказати ступінь згоди з кожним твердженням за шкалою, що складається з 7 градацій. Після цього з кожного питання респонденту приписуються бали, відповідні цифрі обраного ним варіанта відповіді прямих пунктів. Для зворотних пунктів шкала інвертована: вибір 7 відповідає 1 бал, вибір 6-2 бали, і так далі. Таким чином, по кожній із субшкал респондент може набрати щонайменше 6 балів, а максимум – 42 (при шести виборах крайніх варіантів відповіді одного з полюсів). Низькі бали відповідають аналітичному полюсу, високі – холістичному. Також, окрім балів за субшкалами, обчислюється загальний бал аналітичності-холістичності. Мінімально можливий бал – 24 (аналітичний полюс шкали), максимально можливий – 168 (холістичний полюс шкали). Середнє арифметичне значення, що вказує на наявний у людини баланс між аналітичністю і холістичністю, дорівнює 96 балів.

Відповідно до результатів дослідження В. В. Апановича, В. В. Знакова, Ю. І. Александрова шкала аналітичності-холістичності має достатній рівень надійності і високий рівень валідності.

4) Методика «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) [2, с. 88-91] (Додаток Г).

Цей тест розроблений дослідниками Медичного центру Університету Бостона. Методика призначена для діагностики стресостійкості та містить 20 тверджень.

Обробка даних: «ціна» відповіді (у балах): «завжди» – 1 бал, «часто» – 2 бали, «іноді» – 3 бали, «майже завжди» – 4 бали, «ніколи» – 5 балів.

Після обробки даних дається оцінка рівню стресостійкості:

1-10 балів — висока стійкість до стресових ситуацій. Стреси Вашому здоров'ю не загрожують;

11-30 балів — середній рівень стійкості до стресових ситуацій. Нормальний рівень стресу, який відповідає міру напруженого життя активної людини;

31-49 балів — знижений рівень стресостійкості. Стресові ситуації мають чималий вплив на ваше життя, і ви їм не дуже сильно чините опір; 50 і більше балів відповідає дуже низькому рівню опірності стресам. Легка вразливість навіть незначних впливів.

5) Методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Д. Амірхана (адаптація Н.А. Сироти та В.М. Ялтонського) [17] (Додаток Д).

Дж. Амірхан (Amirkhan J., 1990) на основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес розробив «Індикатор копінг-стратегій». Він виділив 3 групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення.

«Індикатор копінг-стратегій» - один з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

1. Стратегія вирішення проблем - це активна поведінкова стратегія, коли людина намагається використовувати всі наявні в нього особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки - це активна поведінкова стратегія, за якої людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзям, значимим іншим.

3. Стратегія уникнення - це поведінкова стратегія, за якої людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, уникнути вирішення проблем.

Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад,

відхід у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «позбавитися вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення - суїцид.

Стратегія уникнення - одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної, псевдовладної поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка перебуває на нижчому рівні розвитку. Використання цієї стратегії обумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем. Однак вона може мати адекватний чи неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку та стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективним використання всіх трьох поведінкових стратегій, залежно від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися з труднощами, в інших їй потрібна підтримка оточуючих, в третіх вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

Методику адаптовано Н.А. Сиротою та В.М. Ялтонським. Методика містить 33 твердження, обробка даних здійснюється згідно з ключем за 3 шкалами (вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення), має норми для оцінки результатів.

Для математичного аналізу був обраний критерій U-критерій Манна-Уїтні непараметричний критерій, який використовується для оцінки відмінностей між двома незалежними вибірками за рівнем будь-якої кількісної ознаки [12]. На відміну від t-критерію Стюдента. не вимагає наявності нормального розподілу порівнюваних сукупностей. U-критерій підходить для порівняння малих вибірок: в кожній з вибірок має бути не менше 3 значень ознаки. Допускається, щоб в одній вибірці було 2 значення, але в другій тоді має бути не менше п'яти.

Додатковим став коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена – це кількісна оцінка статистичного вивчення зв'язку між явищами, що використовується у непараметричних методах [39, с. 40-46]. Показник показує, як відрізняється отримана при спостереженні сума квадратів різниць між рангами від відсутності зв'язку.

Висновок до розділу 2

Для реалізації емпіричного дослідження був підібраний відповідний контингент досліджуваних і реалізоване емпіричне дослідження у декілька етапів:

1) на організаційно-теоретичному етапі були визначені тема, актуальність, мета, об'єкт, предмет, завдання та сформована гіпотеза дослідження, був здійснений аналіз джерел та систематизація підходів до дослідження стресостійкості та когнітивних стилів;

2) на емпіричному етапі дослідження нами була підібрана відповідна батарея методик: «ТСОВ-4» В.В. Селіванового і К.А. Осокіної; Томський опитувальник ригідності Г.В. Залєвського; Опитувальник АНС; Методика «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість); Методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Д. Амірхан.

Також була сформована вибірка, яка склалася з 52 студентів 1-4 курсів Донецького національного університету імені Василя Стуса, спеціальності «Психологія», віком 18-21 років.

3) на наступному етапі була здійснена кількісна і якісна обробка отриманих результатів та на основі цього були розроблені висновки;

4) на основі отриманих заключень були сформовані рекомендації;

5) на останньому етапі було здійснено завершальне оформлення роботи та її захист і презентація.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ

3.1 Опис результатів дослідження особливостей стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями

Як зазначалось вище, вибірку дослідження склали 52 студента 1-4 курсів 17-21 років Донецького національного університету імені Василя Стуса. За даними опитування були отримані наступні результати.

Результати відсоткового співвідношення вибірки за когнітивних стилем полезалежність/полenezалежність зображено на Рисунку 3.1.



Рисунок 3.1 – Результати розподілу вибірки за методикою «ТСОВ-4» В.В. Селіванового і К.А. Осокіної

Отже, можна побачити, що 30,7% (16 осіб) полenezалежних респондентів – даний когнітивний стиль характеризується різними формами автономії, самодостатності особистості, її незалежності від навколишніх людей, від зовнішніх стереотипів, поведінки, уподобань, звичок, інтересів, прийнятих у

суспільстві. Такі студенти мають чітке, виразне уявлення про свій внутрішній світ, мають усвідомлення основних компонентів своєї особистості, а отже, мають більш високоорганізовану форму самостійної регуляції власних психічних процесів, властивостей і станів. Дані компоненти полнезалежного когнітивного стилю мають тісний взаємозв'язок з основними характеристиками суб'єкта: самодостатністю, цілісністю, організованістю, високим рівнем саморегуляції тощо. Студенти, які мають полнезалежну стратегію сприйняття мають високу самооцінку, прийняття свого «Я», адекватне уявлення про власне тіло. У той же час полнезалежність характеризується здатністю добре відрізняти «Я» від «не Я», так що дані студенти мають чітко визначене «Я» і, отже, аналітичну, перцептивну розчленованість. Вони мають характерну здатність добре висловлювати свою думку і повністю орієнтовані на все нове, оригінальне, перспективне та емоційно незалежні від людей. Часто поєднують, здавалося б, несумісні речі для створення нових ідей і теорій.

17,4% (9 осіб) полезалежних — характеризуються наявністю зниженої самооцінки, труднощів у прийнятті «Я», недостатнього диференціювання «Я» від «не Я», неструктурованим «Я». Полезалежні студенти є введими, вони чутливіші до багатьох аспектів соціальних ситуацій. Мають схильність до використання неефективних видів психологічного захисту у стресових ситуаціях (уникнення, хвороби тощо). Полезалежна поведінка характеризується тенденцією до інтеграції та взаємодії з навколишнім середовищем. Цей тип особистості схильний змінювати свої установки та думки на основі поглядів інших. Вони більш залежні від суспільства, зовнішніх норм, правил і установок. Полезалежні студенти хочуть отримати допомогу та підтримку від інших. Чутливість до оточуючих, що виявляється в здатності співчувати іншим, приймати чужі проблеми близько до серця, вміти поставити себе на місце інших тощо. Оскільки при пізнанні інших вони спираються на стереотипи та упередження, вони часто роблять багато помилкових висновків про людей, їх характер і т.д.

Інші - 51,9% (27 осіб) мають середній рівень розвитку полнезалежності.

Оброблені бали за даною методикою можна побачити у Додатку Е.

Відсоткове співвідношення вибірки за методикою Томський опитувальник ригідності Г. В. Залєвського подається у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 - Результати розподілу вибірки за методикою Томський опитувальник ригідності Г. В. Залєвського (ТОРЗ)

Шкали/рівень	Низька ригідність	Помірна ригідність	Висока ригідність	Дуже висока ригідність
Загальна ригідність	19,2%	53,9%	23,1%	3,8%
Актуальна ригідність	13,4%	69,2%	17,3%	0%
Сензитивна ригідність	26,9%	61,5%	11,6%	0%
Установча ригідність	13,4%	67,4%	19,2%	0%
Ригідності як стану	19,2%	19,2%	46,1%	15,5%
Преморбідної ригідності	13,4%	69,2%	17,3%	0%

Таким чином, 53,9% (28 респондентів) мають загальну помірну ригідність, тобто є ситуації, коли дана група студентів реагує стереотипізовано, але при цьому вони і здатні змінювати свою думку щодо певних речей і відповідно змінювати свою поведінку; 23,1% (12 респондентів) мають високу загальну ригідність та 3,8% (2 особи) – дуже високу ригідність, тобто дані студенти мають схильність до широкого спектру фіксованих форм поведінки навіязливості – персерваціям, стереотипії, впертості, педантизму та власне ригідності; 19,2% (10 осіб) мають низьку ригідність, тобто даним студентам більше властиве гнучке мислення, здатність до швидкого та легкого пошуку нових стратегій вирішення, вміння вільно розпоряджатися вихідним матеріалом, встановлювати асоціативні зв'язки та переходити у поведінці та мисленні від явищ одного класу до інших, часто далеких по суті. Вони швидко адаптується до змін навколишнього

середовища, бачать альтернативи, швидко перемикаються з однієї діяльності на іншу, сприймають ситуацію з різних точок зору та легше переносять помилки.

За шкалою актуальної ригідності 13,4% мають низький показник, тобто здатні змінювати свою поведінку, дії, реакції відповідно до актуальної ситуації; 17,3% отримали високий показник, тобто дані досліджувані характеризуються нездатністю при об'єктивній необхідності змінити думку, ставлення, установку, мотиви, модус переживання тощо; решта 69,2% мають середній рівень актуальною ригідності, тобто вони здатні змінювати свою думку та дії за об'єктивної вимогою, хоча існують ситуації, коли вони використовують фіксовані установки.

Наступна шкала - сензитивної ригідності, відбиває емоційну реакцію людини на нове, на ситуації, що вимагають будь-яких змін. Таким чином 11,6% респондентів отримали високі показники за даною шкалою, тобто вони переважно відчують тривожність, страх перед новим, в свою чергу 26,9% мають низьку сензитивну ригідність, тобто нові ситуації їх не лякають і вони не відчують розгубленості перед невідомим; 61,5% студентів мають помірну сензитивну ригідність, тобто в залежності від наявної ситуації (або інших навколишніх чинників) вони можуть відчувати деяку тривожність перед невизначеною ситуацією.

Шкала установчої ригідності - відображає особистісний рівень прояву психічної ригідності, виражений у позиції, відношенні або установці на прийняття-неприйняття нового, необхідності змін самого себе - самооцінки, рівня домагань, системи цінностей, звичок і т.д. Таким чином, 19,2% студентів продемонстрували наявну установку небажання зміни своїх реакцій, поведінки та себе, а 13,4% - навпаки продемонстрували відсутність даної установки; в свою чергу 67,4% - отримали середні показники за даною шкалою.

Найбільш високі показники більше половини вибірки студентів отримали за шкалою ригідності як стану (46,1% та 15,5%), ці показники вказують на те, що людина у стані страху, стресу (дистресу), поганого настрою, втоми або будь-якого хворобливого стану, людина високою мірою схильна до ригідної (ширше -

до фіксованої) поведінки. У звичайних умовах подібна поведінка може не проявляти. Щоправда, нерідко, ригідність як стан (як реакція) поєднується з ригідністю як рисою характеру, тому проявляється виключно сильно і тотально.

За шкалою преморбідної ригідності 17,3% мають високі результати, що свідчить про те, що досліджувані вже в підлітковому та юнацькому (шкільному) віці відчували труднощі у ситуаціях будь-яких змін, нового тощо; в свою чергу 13,4% - не відчували подібних труднощів у нових ситуаціях.

Отримані бали за методикою можна побачити у Додатку Е.

За опитувальником AHS («Шкала аналітичності-холістичності») були отримані наступні результати (Рис. 3.2).



Рисунок 3.2 – Результати розподілу вибірки за опитувальником AHS («Шкала аналітичності-холістичності»)

Тобто, 28,8% (15 осіб) респондентів мають холістичний стиль мислення. При холістичному стилі з високою розумовою швидкістю здійснюється узагальнена, цілісно-інтуїтивна оцінка інформації без її розкладання на окремі складові, вони з більш осмисленим сприйняттям зосереджуються насамперед на зв'язку між об'єктами та контекстом, у якому вони розглядаються. Вони вірять, що все в цьому світі взаємопов'язане, і це пов'язано з фокусом уваги. Також

даним студентам характерна здатність шукати причину будь-якої події в оточуючому середовищі. 17,3% (9 осіб) – аналітичний полюс, тобто суб'єктам з аналітичним стилем мислення властиво усвідомлено виокремлювати елементи інформації та обґрунтовувати їх логічно. Аналітики розглядають предмети і явища як самостійні процеси, відзначаючи їх константність в часі. В свою чергу, аналітикам характерне приписування причини події самій людині або ж внутрішньому стійкому складовому явищу особистості. Інші (53,8% - 28 осіб) - середнє, що вказує на наявний баланс між аналітичністю та холістичністю у цієї групи досліджуваних. Оброблені бали за даною методикою можна побачити у Додатку Е.

За методикою «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) було визначено наступне (Рис. 3.3).

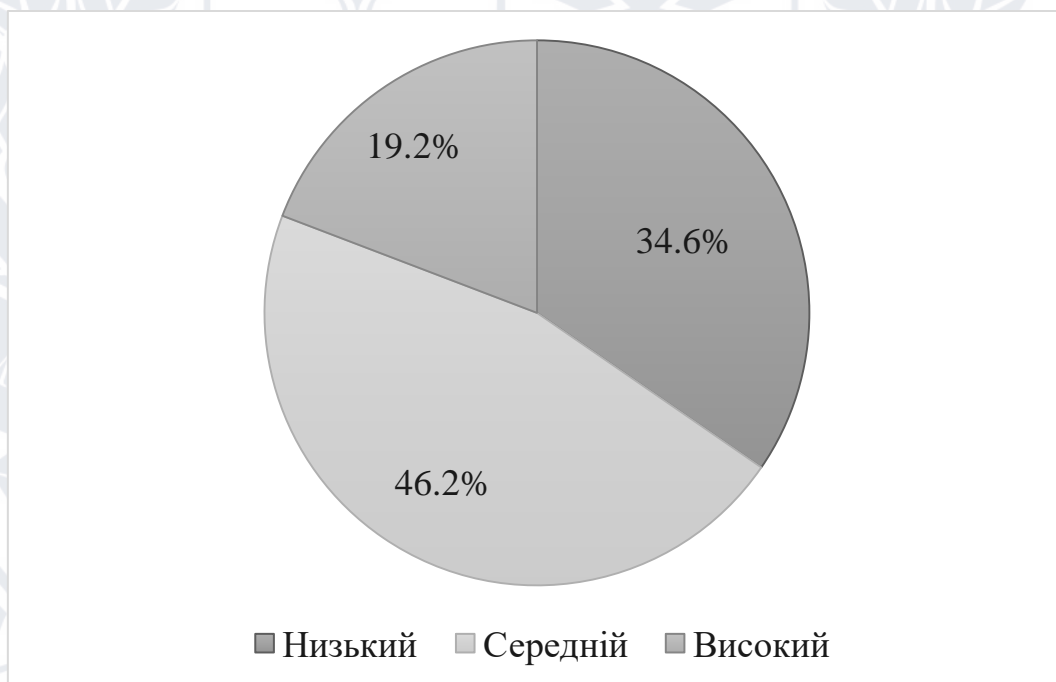


Рис. 3.3 – Розподіл вибірки за рівнем стресостійкості за методикою «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість)

Отже, можемо бачити, що 19,2% студентів мають високий рівень стресостійкості, тобто мають високу стійкість до стресових ситуацій характеризується гарною здатністю протистояти стресу та його наслідкам, здатні зберігати спокій за будь-яких обставин;

46,2% - середній рівень, тобто досліджувані здатні протистояти стресу, але деякі ситуації можуть порушити баланс, викликати агресію чи страх;

34,6% - мають низький рівень опору стресовим ситуація, легка вразливість навіть від незначних впливів, їхня реакція на стрес проявляється підвищеним занепокоєнням, психічною та фізичною напругою, надмірною нервозністю, поганою концентрацією уваги.

Бали за методикою «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) можна побачити у Додатку Е.

Результати розподілу вибірки відповідно до найбільш використовуваних стратегій подолання стресу за методикою «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана (адаптація Н.А. Сироти та В.М. Ялтонського) подані у Таблиці 2.2. Отримані бали за даною методикою у Додатку Ж.

Таблиця 2.2 – Результати за методикою «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана (адаптація Н.А. Сироти та В.М. Ялтонського)

Стратегії/рівні	Високий	Середній	Низький
Вирішення проблем	21,2%	61,5%	17,3%
Пошуку соціальної підтримки	7,8%	76,9%	15,3%
Уникнення	3,9%	13,4%	82,7%

Отже, можна побачити, що найбільш використовуваною стратегією є стратегії вирішення проблем, що є активною поведінковою стратегією, коли людина намагається використовувати всі наявні в неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми, здебільшого посереднє використовується стратегія пошуку соціальної підтримки - також активна поведінкова стратегія, за якої людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзям, значимим іншим; а найменш використовувана стратегія - уникнення, тобто більшості респондентам у найменшій мірі притаманно бажання уникнути контакту з навколишньою дійсністю та уникнення вирішення проблеми.

3.2 Математичний аналіз результатів дослідження особливостей стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями

Гіпотеза нашого дослідження звучить наступним чином: студенти, які мають такі показники когнітивного стилю як полenezалежність, аналітичність та гнучкість мислення мають вищий рівень стресостійкості, ніж студенти, що мають полярні показники. Для підтвердження даної гіпотези було використано U-критерій Манна-Уїтні та допоміжний – коефіцієнт кореляції Спірмена.

U-критерій Манна-Уїтні (англ. Mann-Whitney U-test) — непараметричний статистичний критерій, який застосовується при оцінці відмінностей між двома вибірками за проявом ступеню певних ознак, які вимірювались якісно. Даний критерій дає змогу виявити різницю в значеннях параметра між малими вибірками, що і є необхідним у нашому дослідженні, оскільки ми отримали відповідний розподіл (можна побачити у розділі 3.1).

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена - це непараметричний метод, який використовується з метою статистичного вивчення зв'язку між явищами.

Таким чином, першими були порівняні вибірки полenezалежних та полезалежних студентів та відповідно отримані ними рівні прояву стресостійкості. Наочне зображення середніх значень отриманих показників цих двох вибірок можна побачити на рисунку 3.4.

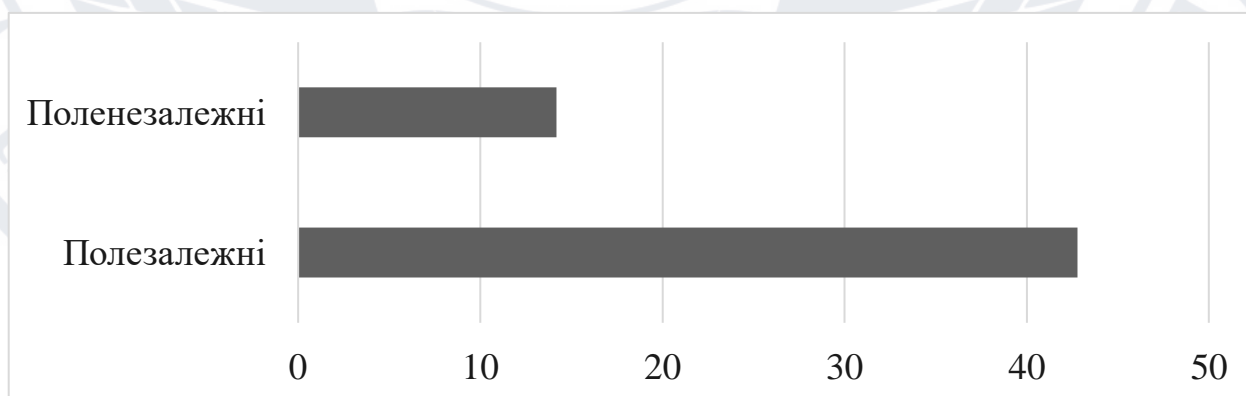


Рисунок 3.4 – Середні значення показників за Бостонським тестом на стресостійкість полenezалежних та полезалежних студентів

Середнє значення прояву стресостійкості серед полenezалежних студентів – 14,2, тоді як серед полезалежних - 42,8.

Отже, дослідження відмінностей у рівні прояву стресостійкості студентів з

когнітивними стилями полезалежність-полenezалежність мало наступні результати $U=31$, $p<0,01$, отже відмінності рівня стресостійкості у порівнюваних вибірках є статистично значущі. Тобто, в даному випадку гіпотеза підтвердилась.

Наступний досліджуваний когнітивний стиль ригідність-гнучкість. Таким чином, нами були визначені статистично значущі відмінності ($U=29$, $p<0,01$) між вибірками цих полярних стилів. Зображення середніх значень отриманих показників даних двох вибірок можна побачити на рисунку 3.5.

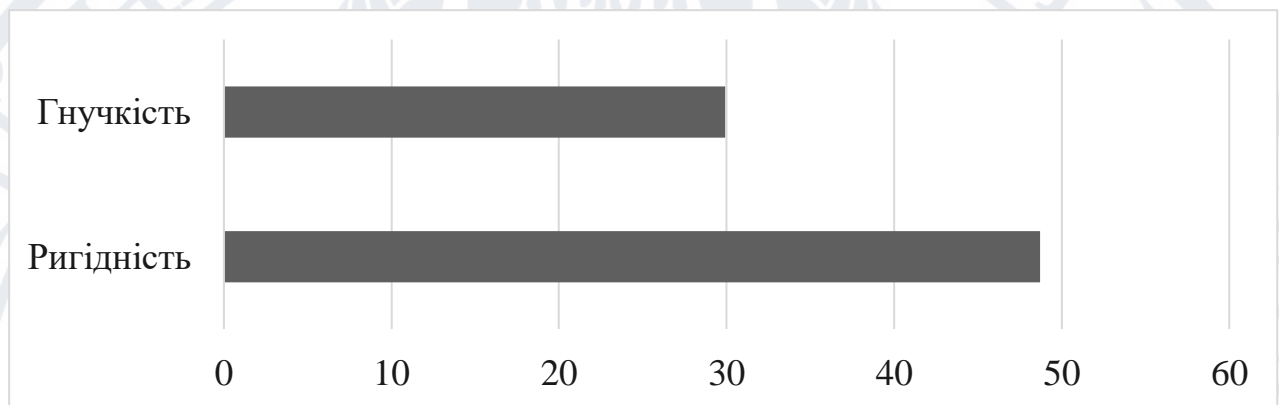


Рисунок 3.5 – Середні значення показників за Бостонським тестом на стресостійкість студентів з гнучким та ригідним мисленням

Тобто, середнє значення стресостійкості 48,7 мають студенти з когнітивним стилем – ригідність, а 29,9 отримали студенти гнучкого. Таким чином, за даними результатами гіпотеза також знайшла підтвердження.

Останній досліджуваний когнітивний стиль – аналітичність-холістичність. За показниками стресостійкості вибірок з полярними стилями статистично значущих відмінностей виявлено не було ($p>0,05$), хоча на Рисунку 3.6 можна побачити незначну різницю у середніх показниках стресостійкості цих вибірок.

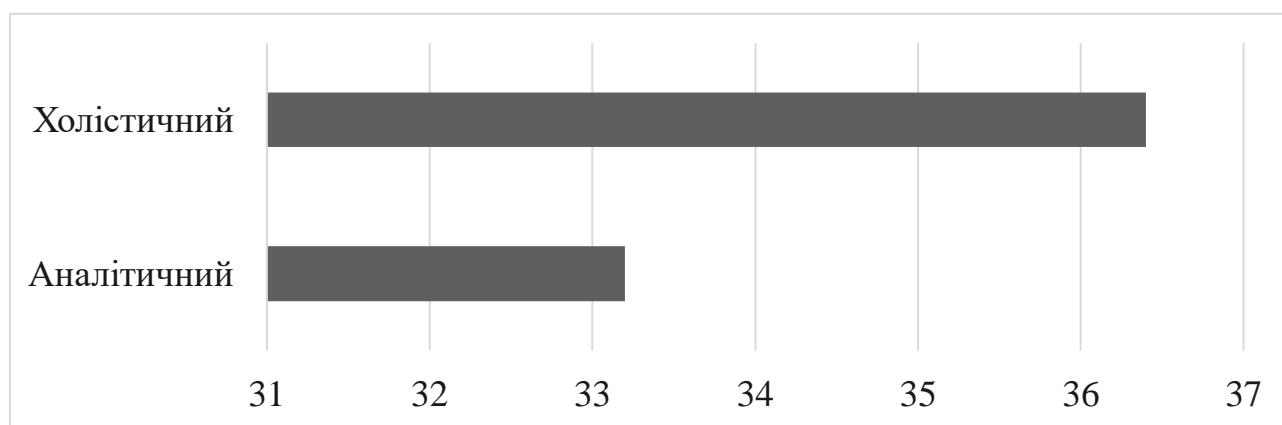


Рисунок 3.6 - Середні значення показників за Бостонським тестом на стресостійкість студентів з холістичними та аналітичними полюсами когнітивного стилю

Середнє значення показників стресостійкості у студентів-холістів – 36,4; в свою чергу студенти-аналітики мають - 33,2.

Також за допомогою математичної статистики, а саме критерію кореляції Спірмена було визначено відмінності у поленезалежних ($r=0,616$, $p<0,05$) та полезалежних вибірках ($r=0,579$, $p<0,05$), а саме що студенти з когнітивним стилем поленезалежності мають переважно гнучкий стиль мислення, а більшість полезалежних студентів мають ригідний пізнавальний контроль.

Оскільки група полезалежних та група поленезалежних студентів мають найсуттєвіші відмінності в рівні стресостійкості (а також корелюють з когнітивними стилями ригідність-гнучкість), то нами було вирішено саме на цьому прикладі виявити використовувані стратегії подолання стресу як основної форми прояву стресостійкості.

Відповідно до результатів було визначено, що у полезалежних та поленезалежних студентів стратегії подолання стресу різняться: полезалежні студенти здебільшого мають середньо-низький рівень вибору стратегії вирішення проблеми, а поленезалежні середньо-високий ($U=28$, $p<0,01$); за стратегією пошуку соціальної підтримки статистично значущих відмінностей виявлено не було ($p>0,05$); а за уникненням як стратегією подолання стресу були визначені менш значимі відмінності ($U=35$, $p<0,05$), аніж за першою стратегією.

Таким чином, висунута на початку дослідження гіпотеза частково підтвердилась.

3.3 Практичні рекомендації та тренінг розвитку стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями

На основі отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації для студентів щодо підвищення власної стресостійкості та викладачів задля оптимізації навчального процесу для розвитку стресостійкості та мінімізації впливу учбового стресу, а також розроблена програма тренінгу розвитку стресостійкості студентів.

Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості для студентів:

- 1) Спробуйте розробити систему пріоритетів у своїй роботі та оцінити її наступним чином: «маю зробити сьогодні», «зробити пізніше цього тижня», «зробити, коли буде час»;
- 2) Навчіться говорити «ні», коли досягнете межі, після якої ви вже не можете взяти на себе більше роботи;
- 3) Налагодьте особливо ефективні та надійні стосунки з вашими викладачами;
- 4) Спробуйте з'ясувати незрозумілу собі інформацію чи суперечливі вимоги викладача;
- 5) Якщо ви вважаєте, що очікування чи критерії оцінки завдання незрозумілі, повідомте про це викладачеві.
- 6) Знайдіть дні, щоб перейти з роботи на продуктивний відпочинок.
- 7) Якщо вплив стресу високий, переоцініть важливість цієї ситуації та знайдіть обґрунтування, щоб пом'якшити її суб'єктивну значущість.
- 8) Ставте собі чітку мети. Ключову роль захисту від стресів грає усвідомлення своїх життєвих цілей і співвідношення з ними можливостей конкретних життєвих ситуацій.
- 9) Виявіть турботу про свій емоційний та фізичний стан:
 - Харчуйтеся збалансовано та поживно.
 - Прогулюйтеся на свіжому повітрі та гартуйте своє тіло.
 - Відчуйте різні емоції (це нормально) та проживіть кожну з них, не залишаючи в собі жодного залишку.

- Займайтеся спортом та залишайтеся у формі.

Крім того, для зниження рівня стресу та підвищення стресостійкості студентів рекомендується застосувати такі методики [28]:

1. Аутогенне тренування. Аутогенне тренування є одним із варіантів самонавіювання. З її допомогою людина може істотно впливати на психічні і вегетативні процеси в організмі, у тому числі на які не піддаються довільній свідомій регуляції [53].

2. Методи релаксації. Релаксація за допомогою візуалізації – це метод, за якого людина досягає розслабленого стану. М'язова релаксація - тривога і неспокій завжди викликають м'язову напругу, а напруга м'язів, у свою чергу, посилює негативні емоції. Під впливом стресу у людини формується особливий «м'язовий корсет». Постійно збуджені м'язи ще більше збуджують мозок людини, замикаючи порочне коло «мозок-м'язи-мозок», яке можна розірвати лише за допомогою свідомої, навмисної м'язової релаксації, несумісної зі стресом, занепокоєнням та тривогою. Саме тому м'язове розслаблення дає змогу нам збалансувати нашу напружену свідомість. [53].

3. Метод біологічного зворотного зв'язку. Під біологічним зворотним зв'язком розуміють такі методи саморегуляції вегетативних функцій людини, які дозволяють безпосередньо спостерігати за власними фізіологічними показниками та свідомо впливати на них. Слід зазначити, що останнім часом все більшої популярності у світі набувають комп'ютерні приставки для ігрового біоуправління, за допомогою яких пацієнт навчається керувати своїми фізіологічними функціями, впливаючи на персонажі гри. Виграти змагання людина може лише в тому випадку, якщо навчиться керувати своєю фізіологічною функцією у ситуації віртуального стресу змагання. Наприклад, під час гри, чим більше він розслаблює свої м'язи, тим швидше мчить машина на екрані монітора, чим спокійніше і рідше працює серце, тим успішніше водолаз знаходить сховані скарби і т. д. У процесі ігрового тренінгу людина набуває здатності протистояти стресу, навчається по-новому реагувати на конфліктні ситуації, знижувати зайву внутрішню напругу тоді, коли потрібна підвищена

працездатність [53].

4. Фізіологічне перемикання при впливі стресових факторів (масаж, лазня та ін.)

5. Активне перемикання при вплив стресових факторів (фізична робота, плавання, подорожі, спілкування з природою).

6. Оптимістичний настрій та позитивне сприйняття світу, заняття улюбленою справою (хобі), читання, музикатерапія, мистецтво, спілкування з близькими людьми, дітьми та тваринами.

Для більш швидкого зняття стресу та заспокоєння можна використовувати такі прийоми:

- Емоційне перенесення – дозволяє відволіктися від неприємних обставин шляхом створення стану відчуженості, уявного перенесення неприємного душевного стану, наприклад, на сторонні предмети.

- Зміна масштабу подій – спробувати подивитись власні переживання з віддаленого майбутнього з боку, тоді інтенсивність переживань зменшиться.

- Дихальні вправи.

Студентам під час стресу можна використовувати наступний комплекс вправ: 1) Закрийте очі і зробіть повільний глибокий вдих. Вдихніть та затримайте дихання приблизно на 10 секунд. Повільно видихніть, спостерігайте, як ви розслабляєтеся, і подумки скажіть собі: «Вдих і видих, як приплив і відлив». Повторіть цей крок 5-6 разів. Потім відпочиньте близько 20 секунд. 2) Скорочення окремих м'язів чи його груп силою волі. Утримуйте напруження до 10 секунд, а потім розслабте м'язи. Таким чином вона проходить по всьому тілу. Повторіть цю процедуру тричі, розслабтеся, відпустіть все, ні про що не думайте. 3) Візуалізуйте якомога конкретніше відчуття розслаблення в пальцях ніг, ликах, стегнах і тулубі. Скажіть собі: «Я спокійний, я щасливий, мене нічого не турбує». Ці дії допоможуть вам зберігати спокій та знизити напругу перед іспитом, атестацією і т.п.

Практичні рекомендації викладачам щодо оптимізації начального процесу задля підвищення стресостійкості студентів:

- 1) Розробіть інформаційний модуль, який включав би відомості щодо існуючих способів подолання стресових ситуацій та навчання прийомам саморегуляції;
- 2) Заохочуйте студентів у виборі конструктивних способів подолання стресових ситуацій;
- 3) Застосовуйте інтерактивні технології навчання;
- 4) Якомога більше свободи та самостійності – як вже зазначалось підвищення стресостійкості особистості можливе завдяки розвитку вміння самостійно здійснювати пошук.
- 5) Поєднуйте комунікаційні стратегії навчання та проблемно-пошукові і індуктивні методи – оскільки ригідним та полезалежним студентам більш характерним є комунікаційний стиль процесу набуття знань у ситуації дистанційного навчання перевага ізольованої комунікативної стратегії виявляється критичною як для успішності, так і для їх навчання в цілому, то важливим є перевага у застосуванні комунікаційної стратегії, але також наданні можливості студентам виконувати завдання та самостійно перевіряти і оцінювати себе.
- 6) Надавайте повну інформацію про графіки навчального процесу, ІНДЗ, форму підсумкову контролю, процедуру складання заліку/іспиту і т.д.
- 7) Під час надання завдань студентам необхідним є обґрунтування сутності явища, що вивчається, виділяти основні моменти.
- 8) Спонукайте до виконання творчих робіт.
- 9) Формуйте позитивну атмосферу під час навчання (наприклад, давати зворотній зв'язок про зроблене завдання, похвала, а також надавати змогу іншим студентам озвучувати відгук про роботи один одного, використовувати гумор, ділитися прикладами практичних ситуацій з власного життя і т.д.).
- 10) Сприяйте згуртуванню студентів, шляхом надання групових форм роботи.
- 11) Задля зниження тривожності та страху невдачі не рекомендується використовувати фрази: «Часу зовсім не залишилося», «Не готові...!», «Не

здасте...», «З такими знаннями розраховувати нема на що» - багаторазове повторення подібних фраз, тактика залякування, помножена на власне хвилювання студента формують негативну установку.

Структура програми тренінгової програми підвищення стресостійкості студентів.

Актуальність тренінгової програми. У сучасних умовах присутність стресу у всіх сферах життєдіяльності ні в кого не викликає сумніву. Стрес у житті студентів пов'язаний із необхідністю творчого засвоєння великого обсягу знань, набуття необхідних для майбутньої професії умінь та навичок, адаптації до умов навчальної та соціальної життєдіяльності. Освітні стандарти у вузах, які висувають високі вимоги до знань студентів, негативно впливають на їх психоемоційний стан. Інтенсифікація навантажень не завжди адекватна фізіологічним можливостям молодого організму. Саме тому для успішного здобуття знань майбутніми фахівцями необхідно мати достатній рівень стресостійкості.

Вид тренінгу: тренінг особистісного розвитку, навчальний тренінг.

За характером направленості: соціально-психологічний тренінг, спрямований на отримання знань та формування стресостійкості особистості.

За змістом: формування навичок ефективної протидії стресорам та набуття способів саморегуляції.

За масштабом вирішуваних задач: спеціальна (комплекс прийомів, методик і організаційних форм роботи з групою клієнтів одного віку (студенти 17-24 р.), які є найбільш ефективними для досягнення конкретних завдань формування особистості та окремих її властивостей).

Цільова аудиторія: студенти.

Мета тренінгу: формування впевненості у собі та пізнання себе, набуття нових способів зняття напруги (стресового стану), загальний розвиток стресостійкості особистості.

Завдання тренінгу:

1.Формування уявлення про сутність стресу, його механізми та способи

подолання.

2. Формування навичок учасників групи відстежувати ознаки стресу та наслідків у себе та інших людей.

2. Навчання учасників методам самодопомоги та саморегуляції, які можуть бути використані у стресових ситуаціях.

Число учасників групи: до 15.

За формою роботи: групова.

За тривалістю: 5 занять, ≈ 3 години – всього 15 годин. Частота зустрічей на тиждень може обиратись тренером.

Необхідні матеріали: фліп-чарт, папір А4, олівці, фломастери.

План тренінгової програми та зміст у Додатку II.

Програма включає теоретичні частини, які розкривають проблему стресостійкості людини у повсякденному житті, що формують знання про природу стресу, про можливість його подолання, а також практичні частини (вправи) задля відпрацювання набутих знань. Під час тренінгу підлягають корекції особистісні якості, що свідчать про низький рівень стресостійкості: схильність до фрустрації, низька емоційна стійкість, тривожність, ригідність, низька впевненість у собі та своїх силах.

Таким чином, програма включає наступні складові: забезпечення роботи тренінгу - знайомство, правила, налагодження довірливого контакту групи, інформаційну - теоретичні частини у вигляді міні-лекцій та дискусій, діагностичну - психодіагностика за допомогою методик, особистісну - вправи із застосуванням творчого підходу до самовдосконалення, мотиваційну - вправи на усвідомлення своїх ресурсів та можливостей, усвідомлення необхідності підвищення якостей, що впливають на стресостійкість, поведінкову - вправи на застосування нових способів поведінки у актуальних для студентів ситуаціях, вправи на саморегуляцію самоаналіз та самоконтроль.

Висновок до розділу 3

У процесі емпіричного дослідження щодо виявлення прояву стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями було отримано наступні результати.

Розподіл вибірки за методикою «ТСОВ-4» В.В. Селіванового і К.А. Осокіної: 30,7% (16 осіб) полнезалежних респондентів, 17,4% (9 осіб) полезалежних, 51,9% (27 осіб) мають середній рівень розвитку полнезалежності.

Результати розподілу вибірки за методикою Томський опитувальник ригідності Г. В. Залевського (ТОРЗ): 53,9% (28 респондентів) мають загальну помірну ригідність, 23,1% (12 респондентів) мають високу загальну ригідність та 3,8% (2 особи) – дуже високу ригідність, 19,2% - (10 осіб) мають низьку ригідність.

Результати розподілу вибірки за опитувальником АНС («Шкала аналітичності-холістичність»): 28,8% (15 осіб) респондентів мають холістичний стиль мислення, 17,3% (9 осіб) – аналітичний полюс, інші (53,8% - 28 осіб) - середнє, що вказує на наявний баланс між аналітичністю та холістичністю.

За методикою «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) вибірка була розподілена наступним чином: 19,2% (10 осіб) студентів мають високий рівень стресостійкості, 46,2% (24 особи) - середній рівень, 34,6% (18 осіб) - мають низький рівень опору стресовим ситуаціям.

За результатами методики «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана (адаптація Н.А. Сироти та В.М. Ялтонського) було визначено, що найбільш використовуваною студентами стратегією є стратегія вирішення проблем, здебільшого посереднє використовується стратегія пошуку соціальної підтримки, а найменш використовувана стратегія – уникнення.

Під час математичного аналізу основним виступав U-критерій Манна-Уїтні, за допомогою якого було визначено наступне: між полезалежними і полнезалежними студентами існують статистично значущі відмінності у прояві рівня стресостійкості, були визначені відмінності у прояві стресостійкості

студентів з гнучким та ригідним стилями мислення, а також доведено існування різного вибору стратегій подолання стресу у полезалежних і полenezалежних студентів.

На основі отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації та тренінгова програма розвитку стресостійкості студентів.



ВИСНОВКИ

За результатами нашого дослідження були зроблені наступні висновки.

В результаті теоретичного аналізу з'ясувалось, що: 1) стресостійкість – це інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній обстановці (за П. Б. Зільберман); 2) Когнітивні стилі – це індивідуально-своєрідні способи переробки інформації, які характеризують специфіку складу розуму конкретної людини та відмінні риси її інтелектуальної поведінки (за М. А. Холодною).

У сучасній науковій літературі проблему стресостійкості розробляли такі вчені, як: О.О. Баранов, В.М. Писаренко, Т.А. Немчин, Б.Х. Варданян, В.А. Бодров, М.Ю. Денисов, Л.В. Куликов, А.В. Лібіна, Л.О. Китаїв-Смик, О.О. Реан, С.В. Суботін та ін.

Значний внесок у постановку проблеми і вивчення когнітивних стилів внесли: Г. Уїткін, Р. Гарднер, Дж. Каган, Дж. Клейн, Г. Шлезенгер, Дж. Мак-Кенней, С. Мессік, Дж. Ройс, В. А. Колг, Є. Т. Соколов, В. Н. Дунчев, І. М. Палей, А. Є. Дружинін, І. В. Равіч-Щербо, І. В. Тихомирова, Л. П. Урванцев, І. П. Шкуратова, М. С. Єгорова, В. В. Селіванов, М. А. Холодна.

На основі теоретичного аналізу було визначено, що такі когнітивні стилі як полезалежність – полenezалежність, аналітичність – холістичність та ригідність – гнучкість мають найбільший вплив на формування стресостійкості у навчальній діяльності.

Визначено, що механізмами психологічної адаптації людини за умов стресу є копінг-стратегії. На наш погляд практично значущим стало вивчення стресостійкості не тільки як кількісного показника, а й як якісного, якими і виступають стратегії подолання стресу (копінг-стратегії).

На основі аналізу теоретичних підходів було виявлено, що пояснюючи взаємозв'язок стресостійкості та індивідуально-психологічних властивостей особистості, вчені наполягають на можливості формування та розвитку цієї

властивості. Рівень стресостійкості формується в динамічному процесі професійного становлення, зростаючи з підвищенням рівня професійної компетентності (досвіду) особистості [23]. Тобто, можна сказати, що важливим етапом у розвитку здатності людини протистояти стресу є студентський вік, який є періодом інтенсивного професійного становлення особистості.

Виходячи з вище сказаного, висунута гіпотеза звучала наступним чином: студенти, які мають такі показники когнітивного стилю як полнезалежність, аналітичність та гнучкість мислення мають вищий рівень стресотійкості, ніж студенти, що мають полярні показники.

Для дослідження підтвердження гіпотези були використані методики: 1) «ТСОВ-4» В.В. Селіванового і К.А. Осокіної; 2) Томський опитувальник ригідності Г.В. Залєвського; 3) Опитувальник АНS; 4) Методика «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість); 5) Методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Д. Амірхан; для статистичного аналізу був обраний U-критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт кореляції Спірмена.

Таким чином, було визначено, що студенти з полнезалежним когнітивним стилем мають вищий прояв рівня стресостійкості, ніж студенти з полезалежним стилем. Респонденти з полюсом когнітивного стилю гнучкість мають вищу стресостійкість, ніж особи з ригідним стилем мислення. Також, було визначено пряму кореляцію між когнітивними стилями гнучкість і полнезалежність та ригідність і полезалежність. За когнітивними стилями аналітичність-холістичність статистично значущих відмінностей виявлено не було.

Оскільки група полезалежних та група полнезалежних студентів мають найсуттєвіші відмінності в рівні стресостійкості (а також корелюють з когнітивними стилями ригідність-гнучкість), то нами було вирішено саме на цьому прикладі виявити використовувані стратегії подолання стресу як основної форми прояву стресостійкості.

Отож, було визначено, що студенти з полезалежним когнітивним стилем та студенти з полнезалежним обирають різні стратегії подолання стресу: для полнезалежних більш характерним є вибір стратегії вирішення проблеми, а

полезалежним більш характерне уникнення як стратегія подолання стресу. При цьому обидві групи досліджуваних однаково можуть використовувати стратегію пошуку соціальної підтримки.

На основні отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації та тренінгова програма на розвиток стресостійкості студентів.

Отже, висунута на початку дослідження гіпотеза частково підтвердилась: студенти, які мають такі показники когнітивного стилю як полenezалежність та гнучкість мають вищий рівень стресостійкості, ніж студенти, що мають полярні показники. За когнітивним стилем аналітичність-холістичність відмінностей у прояві стресостійкості виявлено не було, можливо це пов'язано з недостатнім відсотком репрезентативності даних стилів у охопленій вибірці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабухівська Ю. Поняття «стрес» та його особливості. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. Вип. 29. С. 63–64.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Когут Я. М., Пряхіна Н. О., Ясінський В. П. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник. Львів, 2020. 119 с.
3. Бобро О. В. До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 3(2). С. 189-192.
4. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1. С. 37-50.
5. Бужинська С. М. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55-59.
6. Бушуєва Т., Авер'янова А. Когнітивний стиль та властивості уваги особистості. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2020. С. 36-47.
7. Власенко А. А. Про адаптаційну функцію когнітивного стилю особистості. *Актуальні проблеми психології Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Т. I. Вип. 51. 2019. С 31-36.
8. Волошок О., Прус С. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. №. 1 (89). С. 146-151.
9. Воронов О. І. Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в індетермінованих умовах. К.: НАДУ, 2017. – 271 с.
10. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. *Pedagogy and psychology in the modern world: the art of teaching and learning*. 2021. С.16-20.
11. Дубчак Г. М. Порівняльний аналіз особливостей стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій. *Вісник Національного*

університету оборони України. 2018. Вип. 2. С. 31-38.

12. Дучимінська Т. І. Психодіагностика та математичні методи в психології: за освітньо-професійними програмами Психологія та Практична психологія. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, кафедра практичної та клінічної психології. Луцьк, 2020. 22 с.

13. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений*. 2020. № 11(1). С. 59-63.

14. Іванова І. О., Мартинюк І. А. Стиль мисленнєвої діяльності сучасної студентської молоді як науково-практична проблема. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. Т. 12. №. 3. С. 32-43.

15. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 2. С. 109-116.

16. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. класич. приват. ун-т. Запоріжжя*, 2020. № 1, т. 2. С. 28-33.

17. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. 55. №. 1. С. 23-30.

18. Кісіль Н. І. Когнітивний стиль як чинник професійної адаптації психологів. *Науково-педагогічний вісник*. 2021. С. 28-33.

19. Коваль І. В. Внесок когнітивного стилю у навчальну діяльність студентів. *Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук: зб. наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (15-16 лют. 2019 р., м. Одеса)*. Одеса: ГО "Південна фундація педагогіки", 2019. Ч. 1. С. 33-36.

20. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія: Психологія*. 2021. Вип. 12. С. 108-113.

21. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах

різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. Вип. 18(1). С. 112-116.

22. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98-117.

23. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття "стресостійкість". *Молодий вчений*. 2019. № 3(1). С. 137-143.

24. Логвіна О. А., Данчук Ю. П. Сучасні погляди на вчення про стрес. *Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. 2021. с. 145-150.

25. Онуфрієнко М. Когнітивний стиль як одна із стильових характеристик індивідуальності. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Вип. 35. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. С. 138-142.

26. Павлович Ю. В., Коструба Н. С. Психологічні особливості когнітивних стилів студентів. *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень*. 2020. С. 324-327.

27. Пилявець Н. І., Потапчук Є. М. Сучасні підходи до визначення поняття «когнітивний стиль особистості». *Габітус: наук. журн. Причорномор. н.-д. ін-т економіки та інновацій*. Одеса, 2021. Вип. 26 . С. 117-121.

28. Попова М. Значущість когнітивних стилів для різних сфер професійної діяльності. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2019. №. 46. С. 308-326.

29. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 291-299

30. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія : Психологія*. 022. Вип. 14. С. 9-15.

31. Рубінський В. Поняття стресу та стресової ситуації у психологічній науці. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка*. Вип. 35. 2020. С. 146-149.

32. Руда Т. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення

феномена стресостійкості. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2017. Вип. 27-28. С. 274-284.

33. Руда Т. Стрес та стресостійкість у підлітків. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 122-129.

34. Салюк М. А. Особливості самовідношення та локусу контролю як предиктори стресостійкості особистості. *Молодий вчений*. 2019. № 11(2). С. 738-742.

35. Сапельнікова Т. С. Дослідження негативних психічних станів студентів під час учбової діяльності як фактора порушення стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 1(1). С. 159-163.

36. Сікорська Л. Б. Психологічні умови стресостійкості майбутніх фахівців системи спеціальної освіти. *Молодий вчений*. 2017. № 5. С. 223-226.

37. Ставицька О. Г. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 11. С. 144-149.

38. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9(2). С. 314-319.

39. Татяничков А. О. Математичні методи в психології: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології); кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2021. 48 с.

40. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія: Психологія*. 2022. Вип. 14. С. 46-56.

41. Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2021. № 1. С. 80-88.

42. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2018. Вип. 39. С. 368–379
43. Шевченко С. В. Стрес як психологічний феномен в параметрах сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., 26-27 квіт. 2019 р. ОНУ, Одеса*, 2019. С. 113-116.
44. Яремійчук О. В. Когнітивні стилі та особливості прояву стресостійкості у студентської молоді. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2021. Т. 2. №. 13. С. 189-192.
45. Aggarwal, I., Woolley, A. W. Team creativity, cognition, and cognitive style diversity. *Management Science*, 65(4), 2019, pp. 1586-1599.
46. Apanovich V. V., Znakova V. V., Alexandrov Yu. I. Approbation of the russian-language version of analytic-holistic scale. *Psychological journal*. 2017. Volume 38. No. 5. P. 80-96.
47. Boyko S.L., Surmach M.Yu. TSOV-4 methodology in the diagnosis of cognitive style of health care manager as a personal predictor of anti-corruption behavior. *Vestnik VGMU*. 2019;18(6):77-84.
48. Breitenbach, M., Kapferer, E., & Sedmak, C. Hans Selye and the Origins of Stress Research. In *Stress and Poverty* (pp. 21-28). Springer, Cham. 2021
49. Chen A. Stress resilience: molecular and behavioral aspect. London: Academic Press is an imprint of Elsevier. 2020. p. 367.
50. Daev, E. V. About stress,... Or about Hans Selye's two errors, conquered the world. *Ecological genetics*, 17(4), 2019 103-111.
51. Dantzer, Robert & Cohen, Sheldon & Russo, Scott & Dinan, Timothy. Resilience and immunity. *Brain, Behavior, and Immunity*, 2018. Pp. 28-42.
52. Listigfiroh, W., Ellianawati, E. A Problem Based Learning: Practicing Students' Critical Thinking Skills with Cognitive Style Dependent Fields and Independent Fields. *Jurnal Penelitian & Pengembangan Pendidikan Fisika*, 5(2),

2019, 169-176.

53. Sahranavard S, Miri MR, Salehiniya H. The relationship between self-regulation and educational performance in students. *J Educ Health Promot.* 2018 Dec 28;7:154. doi: 10.4103/jehp.jehp_93_18. PMID: 30693291; PMCID: PMC6332646.

