

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ГУМЕНЮК ОЛЬГА ОЛЕКСАНДРІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри загальної
та соціальної психології,
к.психол.н., доцент
Н.Д. Корольова
«___» _____ 2025 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ
СТИЛЯМИ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Науковий керівник:
Корольова Н.Д. к.психол.н., доц.,
Доц. кафедри загальної та соціальної
психології

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)
Голова ЕК: _____

Вінниця 2025

АНОТАЦІЯ

Гуменюк О.О. Психологічні особливості стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями. Спеціальність 053 "Психологія", освітня програма "Психологія". Донецький національний університет імені Василя Стуса навчально, Вінниця, 2025

У даній роботі було проведено ґрунтовне вивчення та виявлення особливостей прояву стресостійкості у студентської молоді залежно від їхніх когнітивних стилів. Теоретична частина роботи охоплювала поглиблений аналіз і систематизацію наукових підходів до трактування базових понять, зокрема «стрес», «стресостійкість», «когнітивні стилі» та «копінг-поведінка». Особливий акцент було зроблено на взаємозв'язку між індивідуальними характеристиками когнітивної обробки інформації та здатністю особистості ефективно долати стресогенні чинники. Окрему увагу приділено особливостям поведінки студентів в умовах стресу, а також механізмам їх адаптації до психоемоційного навантаження.

Емпірична частина дослідження передбачала проведення опитування студентів з метою оцінки їхнього когнітивного стилю та рівня стресостійкості. У процесі дослідження було визначено особливості прояву стресостійкості у студентів із різними когнітивними стилями, зокрема полезалежністю та полenezалежністю, шляхом використання валідних психодіагностичних методик. Установлено, що студенти з полenezалежним когнітивним стилем демонструють вищий рівень стресостійкості порівняно з їхніми ровесниками, які характеризуються полезалежністю. Результати емпіричного аналізу дають змогу зробити висновки щодо наявності та характеру взаємозв'язку між типом когнітивного стилю та стратегіями подолання стресових ситуацій. Отримані дані можуть бути використані як теоретичне й практичне підґрунтя для розробки рекомендацій, спрямованих

на підвищення рівня стресостійкості студентів у контексті освітнього середовища.

Ключові слова: стресостійкість, когнітивні стилі, студенти, психологічна адаптація, стрес.

Використано: 1 таблиця, 3 діаграми.

ANNOTATION

Humeniuk O.O. Psychological features of stress resistance of psychology students with different cognitive styles. Specialty 053 "Psychology", Educational Program "Psychology". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

This study conducted an in-depth examination and identification of the characteristics of stress resilience in university students depending on their cognitive styles. The theoretical part of the work included a comprehensive analysis and systematization of scientific approaches to the interpretation of key concepts, particularly "stress," "stress resilience," "cognitive styles," and "coping behavior." Special emphasis was placed on the relationship between individual characteristics of cognitive information processing and a person's ability to effectively cope with stress-inducing factors. Particular attention was given to the behavioral patterns of students under stress and the mechanisms of their adaptation to psycho-emotional strain.

The empirical part of the research involved surveying students to assess their cognitive style and level of stress resilience. During the research, the manifestations of stress resilience among students with different cognitive styles—specifically field dependence and field independence—were identified through the use of valid psychodiagnostic methods. It was found that students with a field-independent cognitive style demonstrated a higher level of stress resilience compared to their peers characterized by field dependence. The results of the empirical analysis allow for conclusions regarding the existence and nature of the relationship between the type of cognitive style and strategies for coping with

stressful situations. The obtained data can serve as a theoretical and practical foundation for developing recommendations aimed at enhancing students' stress resilience within the educational environment.

Keywords: stress resistance, cognitive styles, students, psychological adaptation, stress.

Used: 1 tables, 3 diagrams



ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА КОГНІТИВНИХ СТИЛІВ	
1.1. Загальні характеристики стресу та стресостійкості у сучасному науковому розумінні	10
1.2 Когнітивні стилі як предмет психологічного дослідження	17
1.3. Вплив когнітивних стилів на стресостійкість студентів у період адаптації.....	20
Висновок до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ - ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ	
2.1 Характеристика основних етапів дослідження та опис вибірki.....	24
2.2 Опис основних методик дослідження.....	26
2.3 Діагностичні критерії аналізу стресостійкості студентів-психологів першого курсу з різними когнітивними стилями.....	31
Висновок до розділу 2.....	32
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ - ПСИХОЛОГІВ ПЕРШОГО КУРСУ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ	
3.1. Аналіз результатів дослідження стресостійкості у студентів- психологів першого курсу	34
3.2. Аналіз результатів дослідження когнітивних стилів у студентів- першокурсників.....	38
3.3 Розвивально-корекційна програма для розвитку стресостійкості студентів-психологів першого курсу з урахуванням їхніх когнітивних особливостей	40
Висновок до розділу 3.....	42
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

Актуальність дослідження. У нинішньому суспільстві студенти стикаються з великою кількістю викликів, що можуть викликати стрес, починаючи від академічних навантажень і закінчуючи суспільними та економічними труднощами. У такій напруженій ситуації здатність ефективно долати стрес, стає вирішальним фактором для підтримки успішності в навчанні, емоційної рівноваги та загального психічного здоров'я. Стресостійкість, як здатність зберігати стабільність і продуктивність в умовах стресових впливів, є однією з ключових характеристик, що впливає на адаптацію до умов студентського життя.

Студентська молодь є віковою категорією, яка регулярно стикається зі стресовими факторами, такими як вступ до вишу, сесія, іспити, перездачі тощо. Однак, у нинішніх умовах студенти, як і вся спільнота, зіштовхнулися з додатковими викликами, зумовленими запровадженням воєнного стану в Україні. Це, у свою чергу, спричиняє появу низки негативних емоційних реакцій і психологічних переживань, таких як підвищена тривожність, страх перед майбутнім, емоційне виснаження та апатія.

Попри складні обставини, студенти зобов'язані продовжувати виконання навчальних обов'язків, що нерідко вимагає від них значних зусиль. У цьому контексті особливої актуальності набуває питання зниження впливу навчального стресу шляхом вивчення рівня стресостійкості студентів, з урахуванням їхніх індивідуально-психологічних особливостей і специфіки організації навчального процесу. Водночас варто враховувати, що на рівень стресостійкості суттєво впливають індивідуальні когнітивні характеристики особистості, зокрема когнітивні стилі - відносно стабільні способи сприйняття, обробки та інтерпретації інформації, що мають значення для адаптації до стресових ситуацій та вибору ефективних копінг-стратегій.

Когнітивні стилі мають значний вплив на навчальну діяльність, оскільки вони відображають індивідуальні способи сприйняття та засвоєння

інформації. Когнітивний стиль визначає, як людина інтерпретує своє оточення, у чому шукає сенс та як набуває знання, що впливає на її підхід до навчання.

Важливо досліджувати, як різні когнітивні стилі, такі як аналітичний, інтуїтивний, синтетичний чи рефлексивний, впливають на рівень стресостійкості студентів. Це дозволить не лише глибше зрозуміти механізми подолання стресу, але й розробити ефективні стратегії для підвищення стресостійкості в навчальному середовищі.

Мета дослідження: дослідити та проаналізувати психологічні особливості стресостійкості у студентів-психологів першого курсу із різними когнітивними стилями, а також визначити взаємозв'язок між когнітивним стилем і здатністю до подолання стресових ситуацій у навчальному середовищі.

Об'єкт дослідження: стресостійкість студентів-психологів з різними когнітивними стилями.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між когнітивними стилями та рівнем стресостійкості студентів-психологів першого курсу.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що студенти-психологи першого року навчання, які характеризуються такими рисами когнітивного стилю, як полнезалежність, аналітичність та гнучкість мислення, демонструють вищий рівень стресостійкості порівняно зі студентами, у яких переважають полезалежність, імпульсивність та ригідність мислення.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз підходів до вивчення стресостійкості та когнітивних стилів у науковій психологічній літературі
2. Охарактеризувати вплив когнітивних стилів на стресостійкість студентів у період адаптації.
3. Визначити рівні стресостійкості студентів-психологів першого курсу з різними когнітивними стилями.

4. Проаналізувати взаємозв'язок між когнітивними стилями та рівнем стресостійкості студентів-психологів першого курсу.

5. Розробити розвивально-корекційну програму для розвитку стресостійкості студентів-психологів першого курсу з урахуванням їхніх когнітивних особливостей.

Практична значущість дослідження – полягає в тому, що його результати можуть бути використані для удосконалення психологічного супроводу студентів у період адаптації до навчання у закладі вищої освіти. Визначення взаємозв'язку між когнітивними стилями та рівнем стресостійкості дає змогу розробити індивідуалізовані підходи до підтримки студентів-психологів першого курсу, зокрема через впровадження розробленої розвивально-корекційної програми, яка може бути використана практичними психологами, кураторами академічних груп та викладачами для підвищення здатності студентів-першокурсників до подолання стресових ситуацій у навчальному середовищі.

Апробація результатів дослідження.

Гуменюк О.О.. Психологічні особливості стресостійкості студентів психологів з різними когнітивними стилями. *Матеріали I міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни та миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» 24-25 квітня 2025 р. / за ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2025. С. 77-80.*

Гуменюк О.О.. Когнітивний стиль чинники формування стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного часу. *Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції з міжнародною участю «Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи» (Хмельницький, 22-23 травня 2025) / М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. соц. роботи та соц. педагогіки. [та*

ін.]. Хмельницький: Кафедра соціальної роботи та соціальної педагогіки ХНУ, 2025. С.271-274 (електронне видання).

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 54 сторінок, містить 1 таблицю, 3 діаграми.



РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА КОГНІТИВНИХ СТИЛІВ

1.1. Загальні характеристики стресу та стресостійкості у сучасному науковому розумінні

Стрес сьогодні є однією з найважливіших проблем, що має глибокий вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Сучасне суспільство, з його швидкими темпами змін та зростаючими вимогами, постійно створює нові джерела напруження, до яких людина змушена адаптуватися.

Нині наука активно досліджує природу цього феномену, оскільки розуміння механізмів стресу та стресостійкості - тобто здатності людині протистояти негативним причинам стресу є важливим фактором для збереження психологічного та фізичного благополуччя.

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 [29].

Феномен стресу, описаний Гансом Сельє, є одним із ключових механізмів адаптації організму до мінливих умов середовища. Його відкриття стало проривом у розумінні того, як організм реагує на зовнішні подразники за допомогою системи нейрогуморальних реакцій, що охоплюють нервову та ендокринну системи. Цей термін, відомий у медицині ще з середини ХХ століття, відобразив нову реальність, оскільки суспільство зіткнулося з різким зростанням кількості стресорів, пов'язаних з урбанізацією, пришвидшенням темпу життя та збільшенням міжособистісних контактів - як конструктивних, так і конфліктних.

За автором концепції стресу, стрес – це загальна неспецифічна реакція організму на будь-який вплив [1]. За Сельє, стрес включає три стадії: тривогу, адаптацію і виснаження, які характеризують різні фази реагування організму на тривале навантаження.

Основні етапи стресу:

Тривога - швидка активація симпатичної нервової системи, що підвищує увагу, кров'яний тиск і серцебиття.

Адаптація - адаптаційні механізми, що дозволяють організму пристосуватися до стресового фактора.

Виснаження - зниження здатності організму до адаптації та погіршення фізичного і психічного стану.

Відповідно до теорії Г. Сельє, стрес може бути викликаний певними чинниками. Надмірний вплив зовнішніх подразників (вкрай сильних переживань, негативних емоцій), викликаних психологічним стресом, може бути небезпечним для нервової системи. Вони можуть порушити рівновагу, призвести до утворення осередків застійного збудження головного мозку, а це, своєю чергою, сприяє розвитку психосоматичних, нервово-психічних й інших захворювань. Стрес стає для нас проблемою в повсякденному житті, коли його надто багато, і в нас недостатньо сил, щоб впоратися з ним [33].

Для пояснення концепції стресу Річард Лазарус висунув дві ключові тези.

Перша теза Лазаруса полягає в тому, що стрес - це результат взаємодії людини з її оточенням, а не просто відповідь організму на зовнішні чинники. Він підкреслював, що стрес виникає, коли людина сприймає ситуацію як таку, що перевищує її ресурси або здатності впоратися з нею. Таким чином, стресові реакції значною мірою залежать від того, як людина оцінює і трактує навколишні події.

Друга теза Лазаруса стосується суб'єктивної оцінки подій: стрес є процесом, що включає когнітивну оцінку ситуації, коли людина визначає,

наскільки подія є небезпечною, важливою чи значущою для неї. Це означає, що різні люди можуть відчувати різний рівень стресу в однакових ситуаціях, залежно від їхніх минулих досвідів, особистих ресурсів та психологічних особливостей.

Отже, стрес (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) [30]. Окремим видом стресу є дистрес - надмірне напруження, яке знижує здатність організму адекватно реагувати на вимоги зовнішнього середовища.

З другої половини ХХ століття й до сьогодні було глибоко опрацьовано різноманітні теорії та моделі стресу, кожна з яких по-своєму інтерпретує його природу, чинники виникнення, механізми регуляції, а також особливості його проявів. Огляд найпопулярніших сучасних теорій допомагає краще зрозуміти, як різні наукові підходи пояснюють феномен стресу.

Психодинамічний підхід до розуміння стресу базується на теорії психоаналізу Зигмунда Фрейда. У своїй теорії він описав два типи зародження і прояву тривоги, занепокоєння: а) сигналізуюча тривога виникає як реакція передчуття реальної зовнішньої небезпеки; б) травматична тривога розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела

Психоаналітична теорія розрізняє три типи тривоги залежно від джерела загрози для Я: реалістичну (від зовнішніх факторів), невротичну (через внутрішній конфлікт із Воно) та моральну (пов'язану з вимогами Над-Я). Ці типи тривоги формують різні види реакцій, спрямованих на подолання загрози.

Генетично-конституційна теорія стресостійкості ґрунтується на припущенні, що здатність організму протистояти стресовим ситуаціям зумовлена спадковими стратегіями функціонального захисту, які не залежать від конкретних обставин. Дослідження у цій галузі намагаються знайти

зв'язок між генетичним складом людини та певними фізіологічними особливостями, що можуть знижувати або підвищувати стійкість до стресу. Наприклад, генетично детерміновані риси, такі як підвищена тривожність або схильність до агресії, можуть безпосередньо впливати на те, як організм реагує на стресові фактори, визначаючи його стресостійкість на біологічному рівні.

Міждисциплінарна модель стресу. На думку авторів, стрес виникає під впливом стимулів, які викликають тривогу у більшості індивідів або окремих їх представників і призводить до ряду фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій, у ряді випадків патологічних, але можливо і приводять до вищих рівнів функціонування і нових можливостей регулювання [21].

Відповідно до моделі стресу А. Кагана і Л. Леві, заснованої переважно на ідеях Г. Сельє, на розвиток соматичних захворювань в основному впливають соціальні та психологічні фактори [31]. Важливим аспектом цієї моделі є тип зв'язку між рівнем психосоціальної стимуляції та ступенем стресу, який може призводити до захворювань. Інший ключовий елемент моделі - наявність «психобіологічної програми», яка визначає схильність реагувати певним чином. Ця програма формується як під впливом генетичних факторів, так і на основі попереднього досвіду та навчання.

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 [19]. Поява проблеми та труднощі з її вирішенням викликають напруження в роботі організму. Якщо проблема залишається невирішеною, це напруження зберігається або навіть посилюється, приводячи до стресу.

Теорії конфліктів. Кілька моделей стресу відображають взаємозв'язок поведінки суб'єктів у суспільстві та стану напруги у відносинах, які супроводжують групові процеси. Основні причини напруги пов'язані з

необхідністю членів суспільства підкорятися його соціальним нормативам. Одна з теорій конфлікту вважає, що попередження стресу має ґрунтуватися на наданні членам суспільства сприятливих умов для розвитку й великою мірою свободи у виборі життєвих установок і позицій. Теорії конфліктів розглядають також як причини стресу фактори стійкості соціальних відносин, розподілу економічних благ і послуг у суспільстві, міжособистісна взаємодія у владних структурах. Соціальні аспекти лежать в основі і таких теорій стресу, як еволюційна теорія соціального розвитку суспільства, екологічна теорія (роль соціальних явищ у суспільстві), теорія життєвих змін (в сім'ї, на роботі і т. д.) [21].

Отже, можна зробити висновок, що існує багато підходів до розуміння поняття стресу. Це зумовленим тим, що велика кількість науковців, наукових шкіл досліджують це явище все більше та більше. Одні автори роблять акцент на біологічних механізмах стресу, а інші на соціально-психологічних аспектах та стресостійкості людини.

Стан стресу як системна категорія являє собою комплекс взаємопов'язаних властивостей і характеристик людини, які орієнтовані на діяльність і визначають її структурно-функціональні особливості. Цей стан характеризується багаторівневою ієрархією показників, серед яких ключову роль відіграють стресостійкість, працездатність та здатність ефективно виконувати конкретні завдання із заданою якістю та результативністю.

Стресостійкість - здатність людини зберігати емоційну стабільність і психологічну рівновагу в умовах напруженої діяльності.

Працездатність - можливість підтримувати високий рівень продуктивності протягом необхідного часу.

Адаптивність - здатність швидко перебудовувати свою поведінку і мислення залежно від змінюваних умов.

Ефективність виконання завдань - критерій, що визначає здатність досягати поставлених цілей із дотриманням встановлених стандартів якості.

До найбільш значних протидій стресам нині відносять стресостійкість як психологічний ресурс, що дозволяє людині протистояти стресу, спираючись на механізми саморегуляції психічних станів. У вітчизняних концепціях саморегуляції виокремлено механізми планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів як ресурсів конструктивної протидії стресу. Дослідники підкреслюють значні індивідуальні особливості адаптації та стійкості до емоційних стресів. Зазначається полярність якостей, що забезпечують або протидіють стійкості до стресу, при цьому самі якості мають різні визначення [21].

Найбільш розширено стресостійкість розглядає В. Крайнюк: «Стресостійкість - це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості - результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих нею на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової поведінки, які здійснюються через провідну її функцію - когнітивно-феноменологічної перспективи та функції її окремих структурних компонентів, що зумовлюють рівень стресостійкості під час і після травматичних подій» [26].

О. Поліщук узагальнюючи погляди Л.А. Китаєва-Смика, В.Г. Самохвалова, І.Б. Заболотського, В.М. Корольчука, В.М. Крайнюк, констатує, що стресостійкість є індивідуальною здатністю організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора та виокремлює три психологічні компоненти стресостійкості:

1. Соціальний, який є первинним базисом розвитку внутрішньої впевненості людини у власних силах (за умови віри у підтримку інших людей). Це співзвучно з тезою Л.С. Виготського про те, що будь-яка психічна

функція з'являється двічі: спочатку на зовнішньому, потім на внутрішньому плані.

2. Поведінковий - сукупність набутих у процесі виховання форм поведінки, спрямованих на мобілізацію захисних сил з метою подолання стресу.

3. Особистісний увібрав і узагальнив у своїй структурі всі особливості людської психіки. О. Поліщук припускає, що міра стресостійкості особистості певним чином обумовлена саме сформованими у неї рисами [22].

Такі науковці, як К.К. Платонов, Б.М. Теплов та Л.І. Уманський, у своїх роботах описують копінг-поведінку як один із проявів стресостійкості особистості. Вони підкреслюють, що стресостійкість виявляється через здатність людини зберігати соціальну адаптацію, підтримувати значущі міжособистісні стосунки, прагнути до самореалізації та досягнення життєвих цілей, а також зберігати працездатність і фізичне та психічне здоров'я навіть у складних умовах.

До чинників, що допомагають успішному подоланню стресу, належать особистісні якості, такі як:

Емоційна стійкість і зрілість - здатність контролювати свої емоції та реагувати на виклики адекватно.

Впевненість у собі - внутрішня переконаність у своїх силах і можливостях.

Потреба у самоактуалізації - прагнення до реалізації власного потенціалу та досягнення гармонії із собою.

Розвинуте почуття відповідальності - готовність приймати відповідальність за свої дії та їх наслідки.

Високий рівень суб'єктивного контролю - здатність управляти власними діями, вчинками та життєвими обставинами.

Внутрішньоособистісні механізми подолання стресових станів можна умовно розділити на дві групи:

Механізми психологічного захисту - автоматичні реакції, які допомагають зменшити рівень тривоги та адаптуватися до стресових ситуацій.

Механізми копіngu - усвідомлені дії та стратегії, спрямовані на подолання труднощів і регулювання емоційного стану.

На думку таких дослідників, як Р. Лазарус, Ф.С. Василюк і А. Бандура, розвиток стресостійкості можливий за рахунок формування навичок самостійного пошуку, використання та підтримки як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх ресурсів. Ці ресурси включають:

Психологічну підтримку – надання допомоги з боку близьких чи професійних консультантів.

Розвиток когнітивних стратегій – уміння переосмислювати ситуацію та знаходити позитивні аспекти навіть у стресових умовах.

Фізичні ресурси - збереження здорового способу життя, фізична активність, повноцінний відпочинок.

Навички управління часом - ефективне планування завдань для зниження навантаження.

Таким чином можна сказати що, стресостійкість є багатогранною характеристикою індивідуальності, яка поєднує в собі психологічні, соціальні та фізіологічні аспекти життя. Підвищення стресостійкості вимагає комплексного підходу до ситуації, спрямованого на розвиток як особистісних якостей, так і практичних навичок подолання стресу.

1.2 Когнітивні стилі як предмет психологічного дослідження

Когнітивний стиль є невід’ємним аспектом індивідуальної психіки, що визначає спосіб обробки, організації та використання інформації. Когнітивний стиль дає характеристику індивідуальним відмінностям у

способах мислення, прийняття кожного рішення та взаємодії з навколишнім світом. Сучасні дослідження в цій сфері значно розширили розуміння про когнітивний стиль, зокрема, його зв'язок з емоційними процесами, нейробіологічними механізмами та культурними розбіжностями.

Когнітивний стиль - це набір стійких характеристик, які відображають способи обробки інформації, застосовувані індивідом для вирішення задач і прийняття рішень. Ці стилі виявляються в тому, як людина сприймає навколишній світ, як вона організовує свою діяльність та адаптується до нових умов. Перші дослідження цього феномену стосувалися вивчення індивідуальних відмінностей у сприйнятті, увазі та пам'яті [29].

У науковій літературі виділяють декілька основних підходів до визначення когнітивного стилю. Так, одні автори розглядають його як вроджену властивість особистості, інші - як результат соціального і культурного впливу. Наприклад, у дослідженнях Л. С. Виготського та його наслідувачів наголошувалося на вагомості соціокультурних факторів у формуванні когнітивних процесів, включаючи стиль мислення. Вони стверджували, що спосіб сприйняття і переробки інформації залежить від виховного середовища, в якому перебуває людина [9].

На основі досліджень когнітивного стилю було створено різні типології. Однією з найвідоміших є типологія Р. Уіткінга [29], яка включає два основних типи: «незалежні від поля» та «залежні від поля». Люди з «незалежним від поля» стилем здатні виділяти окремі частини інформації, не зважаючи на вплив навколишньої ситуації, тоді як люди зі стилем «залежним від поля» схильні більше до оцінки інформації в контексті, тобто обробка даних залежить скоріш всього від зовнішнього світу.

На сучасному етапі науковці приділяють увагу не лише розподілу людей на дві категорії, а й розвитку більш комплексних класифікацій. Зокрема, в українських дослідженнях [10] було визначено кілька когнітивних стилів, які є найбільш актуальними в умовах сучасного навчання та роботи:

Аналітичний стиль - орієнтація на розбір задач на окремі частини і детальну обробку кожної з них.

Синтетичний стиль - орієнтація на цілісне сприйняття і створення зв'язків між частинами.

Креативний стиль - здатність до нестандартного мислення та пошуку нових, оригінальних рішень.

Конвенційний стиль - схильність до традиційних, перевірених методів і стандартних рішень.

Ці стилі, за результатами досліджень, можна співвідносити з різними способами прийняття рішень та ефективністю виконання завдань, зокрема в умовах складних, багатозадачних середовищ [33].

Вчені відзначають, що когнітивний стиль є гнучким, він може змінюватися під впливом нових умов, методів навчання або нових технологій. Наприклад, в умовах використання технологій дистанційного навчання змінилися не тільки методи передачі інформації, а й самі процеси її обробки [13].

З'ясували, що індивіди, які мають схильність до аналітичного стилю мислення, частіше обирають традиційні методики навчання, тоді як люди з креативним стилем мислення можуть значно легше адаптуватися до нових інновацій світу та їх технологій.

Іншим важливим фактором є індивідуально-особистісні характеристики, такі як рівень мотивації, самооцінка та емоційна стабільність, які можуть модулювати або стимулювати певні когнітивні стилі [10].

Сучасні дослідження когнітивних стилів додають зусиль щоб з'ясувати, як різні стилі пов'язані з ефективністю виконання професійних і навчальних завдань. Зокрема, важливим напрямом є вивчення впливу когнітивних стилів на інтелектуальні здібності та творчість. Українські вчені, такі як М. І. Дьяченко і Л. П. Маликова, вивчають, як аналітичні та синтетичні стилі

можуть впливати на результативність у вирішенні інтелектуальних завдань, а також як творчий стиль допомагає генерувати нові ідеї в умовах нестандартних ситуацій.

Згідно з останніми дослідженнями, когнітивні стилі також тісно пов'язані з емоційним станом і когнітивною гнучкістю, що робить ці стилі важливими для розуміння способів адаптації людей до швидких змін у навколишньому середовищі [11]. Деякі дослідники розглядають поняття як споріднені характеристики, наприклад, такі як «когнітивна простота - когнітивна складність» або «полезалежність – полenezалежність». У цьому випадку кожен із вимірюваних параметрів сприймається як окремий стиль, а їх комбінації розглядаються як сукупність стилістичних особливостей однієї людини. Ці стилі відрізняються за методами їх діагностики, теоретичним обґрунтуванням, способами інтерпретації та рівнем впливу на поведінку особистості.

1.3 Вплив когнітивних стилів на стресостійкість студентів у період адаптації

У студентів, які стикаються з новими умовами навчання та соціальним середовищем, когнітивні стилі безпосередньо впливають на спосіб реагування на стрес та його подолання. Як зазначають українські дослідники Боднар та Кравченко, студентський період характеризується високим рівнем невизначеності, що особливо відчутно для першокурсників. Вибірковість обробки інформації, формують когнітивні стилі, що визначає, які події студент сприйматиме як важливими а які як стресовими, і яким чином він намагатиметься їх подолати.

Скажімо, полenezалежні студенти орієнтовані на незалежне вирішення проблем і схильні до індивідуального аналізу складних ситуацій. Це дозволяє їм краще організовувати навчальний та робочий процес, проте в ситуаціях високої соціальної напруги вони можуть відчувати труднощі через

обмежений обсяг підтримки з боку оточення. Полезалежні студенти, ж у свою чергу, схильні до активного процесу з викладачами та одногрупниками, що є ресурсом для зниження суб'єктивного рівня стресу [11].

За результатами досліджень Стеценко, студенти першого курсу демонструють низький рівень стресостійкості порівняно зі старшими курсами університетів, через новизну вимог і відсутність досвіду розпоряджатися своїм часом. Полenezалежні першокурсники можуть стикатися із труднощами, пов'язаними з необхідністю швидкої адаптації до змін, у той час як полезалежні частіше знаходять підтримку через спільні зусилля у груповій діяльності.

Європейські дослідження також вказують, що когнітивний стиль впливає на вибір стратегій подолання стресу. Припустимо що, студенти з когнітивно складним стилем схильні використовувати аналітичний підхід до вирішення проблем, що допомагає їм уникати імпульсивних рішень у складних ситуаціях на протязі навчання. Однак, когнітивно прості студенти часто обирають стратегії звичайного уникнення проблеми або звертаються за допомогою до інших.

У практичному аспекті, когнітивні стилі впливають на те, як студенти першого курсу сприймають виклики нового освітнього середовища. За даними Гончаренко, полезалежні студенти часто акцентують увагу на підтримці від кураторів і старших студентів, що дозволяє їм швидше адаптуватися. У той час полenezалежні особи відзначають труднощі в побудові соціальних контактів, що може призводити до підвищеного рівня самотності на початкових етапах навчання [12].

Ці особливості є визначальними у формуванні адаптаційних стратегій. Як зазначають Lindberg, студенти з імпульсивним стилем мають більше ризиків при виконанні завдань із високими вимогами, оскільки схильні діяти необдуманно. Натомість студенти з рефлексивним стилем частіше зважують

усі можливі варіанти перед прийняттям рішення, що знижує рівень стресу, але подовжує час реакції.

Висновок до розділу 1

Дослідження наукових підходів до вивчення стресу показало, що це складне явище, яке впливає на людину як фізично, так і психологічно та соціально. Сила цього впливу залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від того, як людина їх сприймає. Здатність протистояти стресу – це важлива риса, що дозволяє людині зберігати стабільність у складних ситуаціях.

Аналіз різних теорій (Г. Сельє, Р. Лазаруса та інших) підтверджує, що стрес - це природна реакція організму на зміни. Те, як він впливає на психіку, залежить від того, як людина оцінює ситуацію та які в неї є внутрішні ресурси. Існують різні способи подолання стресу, від несвідомих захисних механізмів до усвідомлених стратегій, які можуть відрізнятися залежно від індивідуальних особливостей мислення.

Способи мислення, або когнітивні стилі, відіграють важливу роль у тому, як людина справляється зі стресом. Вони визначають, як людина обробляє інформацію, приймає рішення та обирає стратегії поведінки. Наприклад, студенти, які схильні до аналітичного мислення, краще справляються зі стресом завдяки здатності критично оцінювати ситуацію та знаходити самостійні рішення. Ті ж, хто більше покладається на думку оточуючих, ефективно використовують соціальну підтримку.

Особливо складно буває першокурсникам, яким доводиться звикати до нового навчального середовища та більшої відповідальності. Те, як вони справляються з труднощами, залежить від їхнього когнітивного стилю. Студенти з аналітичним складом розуму зазвичай самостійно вирішують проблеми, але можуть відчувати труднощі в спілкуванні. Ті ж, хто більше орієнтований на колектив, легше справляються з емоційним напруженням завдяки підтримці одногрупників.

Отже, розуміння того, як когнітивні стилі впливають на стійкість до стресу, є важливим для надання психологічної допомоги студентам. Ці знання можна використовувати для розвитку у молоді ефективних стратегій подолання стресу та підвищення їхньої психологічної стійкості як у навчанні, так і в повсякденному житті.



РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ

2.1 Характеристика основних етапів дослідження та опис вибірки

Метою емпіричного дослідження є виявлення кореляційних зв'язків між когнітивними стилями та рівнем стресостійкості у студентів- психологів .

Для досягнення поставленої мети були сформовані такі дослідницькі завдання:

- Визначити основні дослідження стресостійкості та когнітивних стилів на основі теоретичного аналізу
- Підібрати методики для психодіагностики особливостей стресостійкості у студентів з різними когнітивними стилями.
- Проаналізувати емпіричним шляхом особливості стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями.
- Розробити рекомендації розвитку стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями.

Дослідження проводилось на базі міжкафедральної навчально–наукової лабораторії «Центр соціальної психологічної адаптації особистості» навчально- наукового інституту психології Донецького навчального університету імені Василя Стуса. У дослідженні також приймали участь студенти 1 курсів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Загальна кількість досліджуваних склала 55 осіб віком 16-21 років, серед них 39 дівчат, 16 хлопців.

Учасники брали участь добровільно згідно з законодавчою базою, етичним кодексом роботи психолога та вимогами бази практичного дослідження.

При виконанні даного дослідження було проведено ряд етапів.

1. На організаційно-теоретичному етапі дослідження було здійснено комплекс дій, спрямованих на формування теоретичного базису та визначення ключових параметрів роботи. Перш за все, було чітко сформульовано тему дослідження, обґрунтовано її актуальність, визначено мету, об'єкт, предмет та основні завдання. Також було висунуто гіпотезу, яка стала орієнтиром для подальшого аналізу.

Далі було проведено глибокий аналіз та систематизацію існуючих наукових підходів до вивчення стресостійкості та когнітивних стилів. Цей етап дозволив виявити ключові поняття, визначити їх основні компоненти та встановити взаємозв'язки між ними.

Особлива увага була приділена порівняльному аналізу різних напрямів, що трактують термін "стресостійкість". Це дозволило виявити основні подібності та відмінності між ними, а також визначити діагностичні критерії для оцінки цього поняття. Аналогічно, було детально розглянуто поняття когнітивних стилів та їх класифікацію, що дозволило створити чітку структуру для подальшого аналізу.

Практичний етап – на даному етапі, було використано наступні методи та методики дослідження для реалізації дослідження, такі як метод тестування для діагностики показників стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями. Використано 3 методики:

- 1) «ТСОВ-4» В.В. Селіванового і К.А. Осокіної;
- 2) Тест самооцінки стресостійкості (автор С. Коухен, Г. Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих);
- 3) Опитувальник AHS - для виявлення когнітивного стилю «аналітичність – холістичність».

Обробка та інтерпретація результатів. На цьому етапі було проведено первинну та вторинну обробку даних, а також здійснено якісний аналіз отриманих результатів, на основі якого сформульовано висновки.

Розробка рекомендацій. Виходячи з отриманих висновків, було розроблено розвивально-корекційну програму яка, спрямована на розвиток стресостійкості студентів 1 курсу із урахуванням їхніх когнітивних особливостей.

Завершальний етап. На фінальному етапі проведено остаточне оформлення роботи, організовано презентацію та її захист.

2.2 Опис основних методик дослідження

Для реалізації поставлених завдань та виконання емпіричного дослідження, нами було використано наступні методи та методики дослідження такі як метод тестування для діагностики показників стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями .Використано 3 методики.

1) «ТСОВ-4» В.В. Селіванового і К.А. Осокіної

Тест «ТСОВ-4» розроблений В. В. Селіванова і К. А. Осокіна. При створенні 2цієї 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;

Опитувальник включає 54 твердження. Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою: 1 – ні, це неправильно; 2 – швидше за все, так; 3 – вірно; 4 – повністю вірно. За кожною шкалою обстежуваний може набрати від 6 до 24 балів (див. Додаток А).

Оцінка достовірності відповідей

Для перевірки достовірності відповідей використовуються спеціальні питання (№3, 12, 21, 30, 39, 48). Загальна кількість набраних балів за цими питаннями визначає ступінь надійності результатів:

6–12 балів – результати тесту є достовірними та можуть використовуватися беззастережно.

13–18 балів – результати слід інтерпретувати з обережністю, оскільки можлива часткова нещирість відповідей.

19–24 бали – результати тесту вважаються недостовірними, що може свідчити про свідому або несвідому спробу спотворення відповідей.

Обробка та інтерпретація тесту

Загальний результат тесту розраховується шляхом підсумовування балів, отриманих за всіма шкалами. Підсумковий бал дозволяє оцінити рівень полінезалежності:

48–96 балів – високий рівень полінезалежності, що свідчить про здатність до самостійного мислення, незалежність у прийнятті рішень та відсутність значного впливу з боку оточення.

97–143 бали – середній рівень полінезалежності, що вказує на помірну схильність до самостійного аналізу, але з певним впливом зовнішніх факторів.

144–192 бали – низький рівень полінезалежності (полезалежність), що проявляється у високій схильності до зовнішнього впливу, залежності від думки інших та труднощах у прийнятті самостійних рішень.

Таким чином, результати тесту допомагають визначити рівень когнітивної незалежності особистості, що може бути корисним у психологічному консультуванні, профорієнтації та особистісному розвитку.

2) Тест самооцінки стресостійкості (автор С. Коухен, Г. Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих)

Тест призначений для визначення рівня стресостійкості. У даному тесті лаконічно сформульовані твердження, носять вони загальний характер. Це дозволяє оцінити у досліджуваних власного самопочуття та поведінки у різноманітних стресових ситуаціях.

Тест складається з 10 стислих і чітких запитань, які дають змогу респонденту оцінити свій емоційний стан та визначити особливості поведінки в різних стресових ситуаціях, що відрізняються за характером і рівнем інтенсивності (див. Додаток Б).

На запитання треба дати одну із п'яти відповідей: 5 – дуже часто, 4 – досить часто, 3 – інколи, 1 – майже ніколи, 0 – ніколи. Отримані дані додаються і виводиться один показник.

У межах методики «Тест самооцінки стресостійкості» (автори С. Коухен і Г. Вілліансон, адаптація Ю. Щербатих) високий рівень стресостійкості свідчить про наявність у людини оптимістичного світогляду, здатності адекватно сприймати реальність, високої самодисципліни та вимогливості до себе. Такі особистості схильні до самоаналізу й рефлексії своїх рішень і дій. Вони легко встановлюють контакти, відзначаються комунікабельністю й емпатійністю, добре контролюють власні емоції,

зокрема негативні, а також демонструють витримку, гнучкість у взаємодії з іншими, толерантність і врівноваженість.

Середній рівень стресостійкості характерний для людей, у яких залежно від ситуації можуть переважати як оптимістичні, так і песимістичні настрої. Вони мають реалістичну самооцінку, усвідомлюють власні сильні й слабкі сторони, хоча в певних обставинах вони схильні переоцінювати свої можливості, готові нести відповідальність за прийняті рішення, дії та вчинки, але в умовах стресу часто можуть пояснювати власні прорахунки зовнішніми обставинами. Особи із середнім рівнем стресостійкості здебільшого здатні контролювати власний емоційний стан, проте в умовах гострих чи непередбачуваних ситуацій можуть відчувати тривогу або навіть паніку. У соціальних взаємодіях вони демонструють товариськість і готовність підтримувати інших, але інколи схильні приймати чужі точки зору, пристосовуючись до оточення навіть на шкоду власним інтересам та потребам.

Низький рівень стресостійкості частіше спостерігається у людей, схильних до песимістичного мислення, заниженої самооцінки та недостатньої активності. Вони рідко аналізують свої дії, натомість високо оцінюють інших, що може призводити до власної недооцінки та надмірного ідеалізування оточення. Це часто супроводжується уникненням соціальних контактів, небажанням розбиратися у причинах власних емоційних реакцій, втратою емоційної рівноваги, а подекуди – навіть агресивністю чи нетерпимістю. Така поведінка сприяє накопиченню незадоволених потреб і бажань, що, зрештою, може призвести до зростання рівня фрустрації.

3) Опитувальник AHS - для виявлення когнітивного стилю «аналітичність – холістичність»

Призначений для вимірювання аналітичностіхолістичності світоглядної категорії індивіда, як одного із способів взаємодії з середовищем

за окремими функціональними компонентами: фокус уваги, каузальна атрибуція, сприйняття змін, толерантність до протиріч.

Опитувальник ANS 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 (див. Додаток В).

Субшкала 1. Фокус уваги.

Цей показник відображає особливості сприйняття інформації. Людина може або враховувати загальний контекст ситуації та аналізувати явища у взаємозв'язку (що характерно для холістичного мислення), або ж ігнорувати зовнішні фактори та оцінювати кожен об'єкт окремо, як незалежну одиницю (що відповідає аналітичному підходу).

Субшкала 2. Каузальна атрибуція.

Ця шкала визначає, як людина пояснює причини подій та дій. Холістичне мислення передбачає пошук причин у зовнішньому середовищі та обставинах, тоді як аналітичний підхід орієнтується на внутрішні особливості людини або незмінні характеристики самого явища.

Субшкала 3. Толерантність до протиріч.

Даний параметр демонструє ставлення до суперечностей. Холістичний стиль мислення дозволяє сприймати протилежні точки зору як взаємодоповнюючі та об'єднувати їх у єдину систему. Натомість аналітичне мислення спирається на принципи формальної логіки, згідно з якими дві суперечливі думки не можуть бути одночасно правильними – одна завжди є істинною, а інша хибною.

Субшкала 4. Сприйняття змін.

Цей параметр описує особливості бачення розвитку подій та явищ у часі. Аналітичний підхід розглядає зміни як лінійний, поступальний процес, тоді як холістичне сприйняття передбачає циклічний, нелінійний характер змін, що можуть мати повторюваний або спіралеподібний розвиток.

Низькі результати свідчать про виражену аналітичність мислення, тоді як високі бали вказують на схильність до холістичного сприйняття. Окрім індивідуальних показників за кожною субшкалою, розраховується загальний рівень аналітичності-холістичності. Мінімальне значення, яке можна отримати, становить 24 бали (що відповідає аналітичному підходу), а максимальне – 168 балів (що відображає холістичний стиль мислення). Оптимальним балансом між аналітичним та холістичним підходами вважається середнє арифметичне значення у 96 балів.

Таким чином, тест дає можливість оцінити як емоційну стійкість людини, так і її спосіб обробки інформації, що є важливими характеристиками особистості у процесі прийняття рішень і взаємодії з навколишнім світом.

2.3 Діагностичні критерії аналізу стресостійкості студентів-психологів першого курсу з різними когнітивними стилями

Для глибокого аналізу стресостійкості студентів, враховуючи їхні індивідуальні когнітивні стилі, необхідно розглянути наступні діагностичні критерії.

Емоційна стійкість та вміння до врегулювання :

1. Вимірювання емоційної реакції та частота інтенсивності емоційних сплесків .
2. Здатність до емоційної саморегуляції.

Гнучкість адаптаційних поведінкових стратегій:

1. Використання адаптивно-конструктивні методи із подоланням стресу.
2. Виявлення наявності та ефективності стратегій когнітивного переосмислення, зокрема вміння змінювати погляд на ситуацію та знаходити позитивні аспекти.

Когнітивна адаптивність та характер мислення:

1. Особливості когнітивного стилю кожного студента – психолога (полезалежний чи полenezалежний).
2. Оцінка здатності адаптувати розум до нових ситуацій та вміння знаходити рішення.

Фізіологічні прояви на стресові ситуації :

1. Оцінка базових даних нервової системи , такі як пульс ,тиск .
2. Виявлення змін у психофізіологічному стані під час впливу стресу

Розуміння цих аспектів є важливим для розробки ефективних програм підтримки та розвитку молоді, спрямованих на стабілізацію стресостійкості студентів-першокурсників, враховуючи їхні когнітивні особливості та індивідуальні реакції на стрес.

Висновок до розділу 2

Таким чином, було побудовано план дослідження зважаючи на теоретично обґрунтовані особливості роботи з проблематикою стресостійкості студентів зважаючи на когнітивні сфери індивідуальності кожного. Для реалізації плану сформовано вибірку, яка репрезентує ті критерії за яким ми можемо визначити кореляційні зв'язки між когнітивними стилями та рівнем стресостійкості у студентів-психологів. Зважаючи на особливості вибірки, для реалізації мети та завдань обрано методики діагностики на визначення стресостійкості та визначення когнітивного стилю у студентів із вищих навчальних закладів.

Емпіричне дослідження проводилося у два етапи. На першому етапі експерименту вивчаються кореляційні зв'язки між когнітивними стилями та рівнями стресостійкості у студентів. Другий етап експерименту передбачає аналіз отриманих результатів і складання висновків. Для перевірки

стресостійкості та когнітивного стану нами розроблено такий діагностичний інструментарій:

- 1) «ТСОВ-4» В.В. Селіванового і К.А. Осокіної
- 2) Тест самооцінки стресостійкості (автор С. Коухен, Г. Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих)
- 3) Опитувальник АНС - для виявлення когнітивного стилю «аналітичність – холістичність»

Дослідження проводилось на базі міжкафедральної навчально–наукової лабораторії «центр соціальної психологічної адаптації особистості» навчально- наукового інституту психології Донецького навчального університету імені Василя Стуса. У дослідженні також приймали участь студенти 1 курсів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Загальна кількість досліджуваних склала 55 осіб віком від 16 до 21 років, серед яких 39 дівчат, та 16 хлопців.

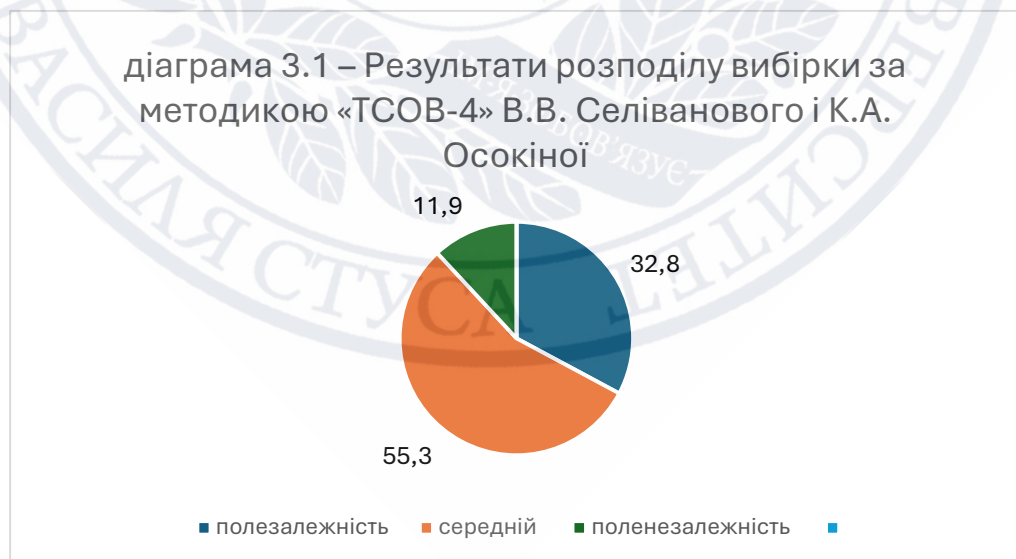
Таким чином, методологічні засади дослідження були побудовані на системному поєднанні теоретичного аналізу, валідного емпіричного вимірювання та статистичної обробки даних.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ - ПСИХОЛОГІВ ПЕРШОГО КУРСУ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ

3.1 Аналіз результатів дослідження стресостійкості у студентів-психологів першого курсу

Дослідження провідних складових, що визначають різні аспекти поведінки та ставлень у життєвому середовищі, враховувалися фактори, що можуть вплинути на поведінкові реакції людини. Зокрема були враховані індивідуально-психологічні та соціально-культурні особливості. Дослідження здійснювалося із використанням наступної методик, як «ТСОВ-4», розробленої В. В. Селівановим і К. А. Осокіною. Це дослідження залучило студентів-психологів 1 курсів навчально наукового інституту психології Донецького навчального університету імені Василя Стуса. Також у дослідженні приймали участь студенти 1 курсів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.



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

У дослідженні, яке охопило 55 осіб, учасники демонстрували різний рівень розвитку когнітивного стилю.

Отже, можна побачити, що **11,9% (7 осіб) були полenezалежними**. Ця категорія студентів характеризується високою автономністю, що мають здатність самотійно оцінювати ситуацію та ухвалювати рішення без сторонніх факторів, чітко бачать уявлення про своє усвідомлення особистості та її компонентів, також мають широке бачення свого «Я» та в них присутній високий ступінь саморегуляції власних психологічних процесів. Такі студенти емоційно незалежні, вирізняються своїм аналітичним мисленням та схильністю до інновацій.

32,8% (18 особи) виявили полenezалежність. Ці учасники мають знижену самооцінку, потребують більше підтримки зі сторони викладачів, друзів, родичів. Схильні до прагнення відповідати загальним нормам суспільства.

У них слабке уявлення про своє «Я» та у них слабкий рівень прийняття самотійних рішень, їм потрібно допоміжна думка оточуючих, що вони все виконують вірно. Вони можуть відчувати складнощі в обставинах де може бути задіяна критика до них, у них виникають складнощі із натхненням до творчості.

55,3% (30 осіб) мають середній рівень розвитку, що вказує на баланс між автономністю та залежністю від зовнішніх факторів. Вони самотійну у своїх рішеннях але все ж таки стараються дослухуватися до думки оточуючих людей.

Студенти із середнім розвитком уміють легко адаптуватися до ситуацій, їм не складно вливатися у колектив, часто беруть на себе ініціативу на рішення.

Результати дослідження стресостійкості студентів першого курсу, проведеного за допомогою тесту самооцінки стресостійкості (автори С. Коухен, Г. Вілліансон, адаптація Ю.В. Щербатих), вказали різноманітний

розподіл ступенів стресостійкості між респондентів віком від 16 до 21 року. Загальна кількість учасників становила 55 осіб. У таблиці 3.1 представлено відсоткові результати дослідження

Таблиця 3.1- Відсоткові результати дослідження

Рівень стресостійкості	Кількість осіб	Відсотки
Відмінний	3	5,5
Добрий	12	21,8
Задовільний	30	54,5
Поганий	6	10,9
Дуже поганий	4	7,3

Як видно з таблиці, значна частина студентів має **задовільний рівень стресостійкості 54,5%**. Це означає, що такі студенти можуть контролювати свої емоції в стресових ситуаціях, але в умовах значного емоційного навантаження їхня рівновага може порушуватися. Вони здатні адаптуватися до змін, але не завжди успішно долають важкі стресові впливи. Усупереч великій здатності осилювати стрес, представник даної групи можуть зіштовхуватися із труднощами при вирішенні складних ситуацій, що вимагають високого самоконтролю та термінової адаптації. Студенти із задовільним рівнем стресостійкості схильні до стандартних способів боротьби із стресом ,такі як планування, підтримка близьких людей та соціума, та уникнення проблемних обставин .

Отримані результати для студентів із задовільним рівнем стресостійкості свідчать про важливість їх підтримки на періоді фахового становлення.

18,2% студентів (10,9% із низьким і 7,3% із дуже низьким рівнем стресостійкості) характеризуються низьким рівнем стресостійкості. Це студенти, які бачать труднощі з пристосуванням до новітніх або непостійних

обставин. Вони готові деструктивно реагувати на стресогенні фактори і потребують константних умов, які не передбачають грандіозних відповідальностей чи змін. У стресових становищах ці респонденти вміють проявляти дезорієнтацію та утрату контролювання.

Дані респонденти потребують стабільних умов, у яких мінімізована невизначеність, відповідальність та немає різких змін. У стресових ситуаціях вони виявляють втрату самоконтролю, дезорієнтація у просторі та уникнення стресових обставин замість їх активного вирішення. Студенти під час навчання можуть відчувати зниження мотивуванню до вивчення нового, емоційне вигорання та нервозне напруження.

Низький рівень стресостійкості також може впливати на фізичний стан людини, проявляється як: головна біль, порушення сну, втома, зниження продуктивності у роботі. Таким студентам потрібно більше психологічної підтримки ніж студентам із задовільним рівнем.

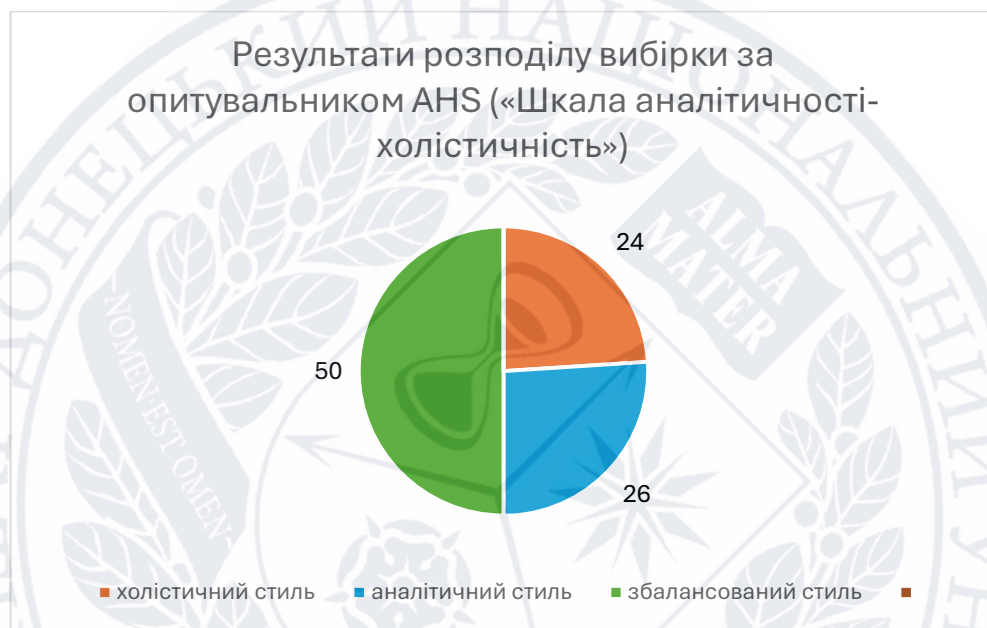
Ще 27,3 % респондентів мають високий рівень стресостійкості (5,5 % із відмінним і 21,8% із добрим рівнем). Для студентів із високим рівнем характерно емоційна витримка, ефективно долають стресові ситуації. Вони вміло справляються із змінами у власному житті, мають високу відповідальність за свої дії та вчинки.

Студенти володіють навичками самоконтролю та саморегуляції, що надає їм стійкості та ясної думки у складних ситуаціях. Їм притаманне планування дня , розставлення життєвих пріоритетів і знаходження балансу між навчанням та особистим життям. Людям легко знаходити корисні звязки, їм не складно просити про допомогу в інших, коли це є необхідно.

Високий рівень стресостійкості студентів є ваговитим чинником їх благополучної адаптації до навчання у вищому навчальному закладі та нового професіонального розвитку.

3.2. Аналіз результатів дослідження когнітивних стилів у студентів-першокурсників

За опитувальником AHS («Шкала аналітичності-холістичності») були отримані наступні результати для студентів першого курсу наукового інституту психології та студентів педагогічного університету.



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

24% (13 осіб) притаманний холістичний стиль мислення. Для індивідів із холістичним стилем мислення властива здатність оцінювати інформацію узагальнено, використовуючи цілісно-інтуїтивний підхід та не розбираючи інформацію на окремі складові. Вони віддають увагу на зв'язки між предметами та контекстом, у якому вони аналізують, надіючись у взаємопов'язаність всього довкола. Такі студенти зазвичай відшуковують мотив подій у довколишньому світі.

26% (15 осіб) – схильні до аналітичного стилю мислення. Аналітики вирізняють елементи інформації, розглядають їх логічно та аргументують свої заключні висновки. Натомість, студенти схильні сприймати об'єкти та

процеси як самостійні одиниці, акцентуючи увагу на їхній тривалості. У пошуках пояснень явищ вони найчастіше зосереджуються на особистості чи внутрішніх характеристиках самого явища.

Близько половини (50%, або 27 учасників) характеризуються збалансованим стилем мислення, що свідчить про гармонійне поєднання аналітичного та цілісного підходів. Ці студенти виявляють гнучкість, здатні пристосовуватись до різних стратегій сприйняття та обробки даних, виходячи з конкретних обставин.

Для того, щоб перевірити відмінність в ступенях стресостійкості між полenezалежними та полenezалежними студентами, було проведено аналіз за допомогою критерію Манна-Уїтні.

Розглянуті групи студентів:

Полenezалежні студенти (7 осіб):

Бали стресостійкості: [8, 6, 7, 5, 8, 7, 7]

Середній бал стресостійкості: 6.85

Полenezалежні студенти (18 особи):

Бали стресостійкості: [5, 4, 5, 3, 4, 4, 6, 6, 5, 4, 3, 5, 5, 6, 4, 3, 4, 5]

Середній бал стресостійкості: 4.5

Статистика за критерієм Манна-Уїтні:

UKp	
p≤0.01	p≤0.05
24	35

Результати аналізу демонструють, що середні бали стресостійкості у полenezалежних студентів (6,85) набагато більші, ніж у полenezалежних студентів (4.5). Статистична значущість у нас дорівнює 7,5 , що підтверджує нашу гіпотезу : студенти, які характеризуються такими рисами когнітивного стилю, як полenezалежність, аналітичність та гнучкість мислення, демонструють вищий рівень стресостійкості порівняно зі студентами, що

мають протилежні показники. Тобто наша різниця між групами становить приблизно 1%, що вказує на те що похибка результатів є малоюмовірною.

3.3 Розвивально–корекційна програма для розвитку стресостійкості студентів-психологів першого курсу з урахуванням їхніх когнітивних особливостей

На основі отриманих результатів із дослідження було розроблено розвивальну- корекційну програму для студентів-психологів першого курсу щодо підвищення здатності до подолання стресових ситуацій у навчальному середовищі.

Тема програми: Розвиток стресостійкості у студентів першокурсників.

Тривалість: 4 дні

Мета: підвищення рівня стресостійкості у студентів.

День 1: Введення в стресостійкість і когнітивні стилі

Завдання: ознайомити учасників з поняттям;

визначити індивідуальні особливості учасників за допомогою анкетування.

Діяльність:

1. Лекція на тему "Стресостійкість: що це таке?" (20-25 хв).
Визначення та значення стресостійкості.
2. Групова дискусія (30 хв).
Обговорення власного досвіду в стресових ситуаціях.
3. Анкетування для визначення рівня стресостійкості (30 хв).

День 2: Стрес-менеджмент

Завдання: навчити студентів технік управління стресом.

Діяльність:

1. Майстер-клас "Техніки управління стресом" (40хв).
Дихальні техніки, медитація, релаксаційні вправи.
2. Вправи на відпускання стресу (25 хв).

Групова терапія: учасники діляться своїми переживаннями та застосовують техніки, що були вивчені.

День 3: Розвиток емоційної інтелігентності

Завдання: підвищення емоційної стійкості та розуміння власних емоцій.

Діяльність:

1. Лекція на тему "Емоційна інтелігентність" (30 хв).

Визначення емоційної інтелігентності та її складові.

2. Вправи на усвідомлення емоцій (30хв).

Ведення емоційного щоденника.

Розпізнавання емоцій в собі та інших.

День 4: Підсумок та план дій

Завдання: підвести підсумки програми та скласти індивідуальний план дій.

Діяльність:

Групова дискусія на тему: "Які зміни я відчув за ці 3 дні?" (60 хв).

Індивідуальна робота: кожен учасник складає свій план дій на наступний місяць для підтримки та розвитку стресостійкості (60 хв).

Заключна рефлексія: учасники діляться своїми враженнями про програму та виявлені зміни (30 хв).

Очікувані результати:

- Підвищення рівня стресостійкості студентів.
- Збільшення емоційної інтелігентності.
- Вміння ефективно справлятися з стресовими ситуаціями.

Висновок до розділу 3

Аналіз результатів дослідження стресостійкості та когнітивних стилів студентів першокурсників показав, що студенти які характеризуються такими рисами когнітивного стилю, як полenezалежність, та гнучкість мислення, демонструють вищий рівень стресостійкості порівняно зі студентами, що мають протилежні показники. Учасники опитування які були полenezалежними, це 11,9% (7 осіб) демонструють емоційну незалежність, вирізняються своїм аналітичним мисленням та схильністю до інновацій. Водночас, учасники віком, що були полenezалежними це 32,8% (18 особи), мають знижену самооцінку, потребують більше підтримки зі сторони викладачів, друзів, родичів. Схильні до прагнення відповідати загальним нормам суспільства.

Також було проведено аналіз про те як стресостійкість співзалежні із когнітивними стилями такі як полenezалежність та полenezалежність. Результати аналізу демонструють, що середні бали стресостійкості у полenezалежних студентів (6,85). Тобто наша різниця між групами становить приблизно 1%, якщо проаналізувати за критеріями Манна Уїтні вказує на те що похибка результатів є малоюмовірною.

Також було розроблено розвивальну- корекційну програму для студентів-психологів першого курсу щодо підвищення здатності до подолання стресових ситуацій у навчальному середовищі.

Отже, це дослідження підтверджує нашу гіпотезу, що студенти, які характеризуються такими рисами, як полenezалежність, аналітичність та гнучкість мислення, демонструють вищий рівень стресостійкості порівняно зі студентами, що мають протилежні показники.

ВИСНОВКИ

Здійснивши теоретичний аналіз та емпіричне вивчення психологічних особливостей стресостійкості студентів- психологів з різними когнітивними стилями, можна зробити висновки: Стресостійкість — це комплексна якість особистості, яка виявляється у здатності зберігати продуктивність і ефективність діяльності навіть за умов сильного емоційного напруження та складних обставин. Її формування базується на гармонійній взаємодії кількох основних психічних компонентів: емоційного (вміння контролювати власні емоції), вольового (рішучість і наполегливість), інтелектуального (логічне мислення та прийняття рішень) і мотиваційного (усвідомлення цілей та внутрішня мотивація до їх досягнення). Саме завдяки такому комплексному поєднанню людина здатна ефективно адаптуватися до стресових обставин і досягати результатів, незважаючи на зовнішні труднощі.

Когнітивні стилі — це сталі індивідуальні характеристики, які визначають, як саме людина сприймає, обробляє, інтерпретує й застосовує інформацію. Вони відображають особливості розумової діяльності індивіда, створюючи своєрідний «інтелектуальний почерк», що характеризує її типову інтелектуальну поведінку. Як ми можемо зробити висновок що, когнітивні стилі виявляються у способах вирішення задач, прийнятті рішень, реакції на нову інформацію, схильності до аналітичного або цілісного мислення, деталізації чи узагальнення. Отже, когнітивні стилі становлять важливу складову інтелектуальної індивідуальності та формують спосіб пізнавальної взаємодії людини зі світом.

У процесі дослідження підтверджено, що стресостійкість є важливою психологічною характеристикою особистості, яка визначає ефективність подолання складних життєвих ситуацій в умовах воєнного стану.

У межах дослідження, до якого було залучено 55 студентів першого курсу, проаналізовано особливості когнітивного стилю, стресостійкості та стилів мислення.

Застосування методики «ТСОВ-4» (В.В. Селіванова, К.А. Осокіної) дало змогу встановити, що найбільша частка досліджуваних (55,3%) продемонструвала проміжний (середній) рівень розвитку полenezалежності. Полenezалежний когнітивний стиль виявлено у 11,9% респондентів, полenezалежний - у 32,8%. Отримані результати свідчать про переважання змішаних або недостатньо сформованих форм когнітивного стилю на початковому етапі професійного навчання.

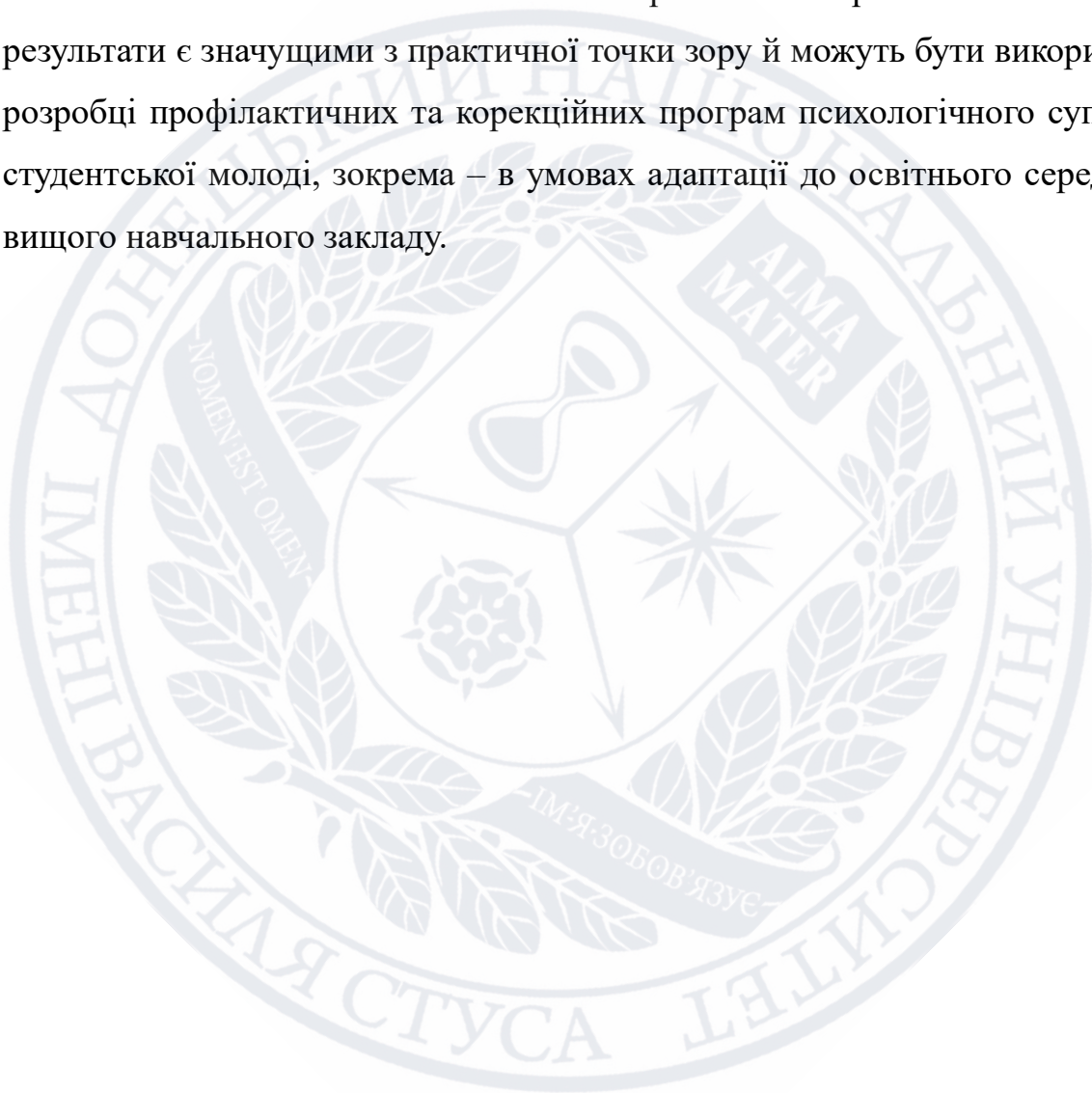
Дані, отримані за опитувальником на визначення рівня стресостійкості (тест С. Коухена і Г. Вілліансона в адаптації Ю.В. Щербатих), засвідчили, що 27,3% студентів мають високий рівень стресостійкості, 54,5% - задовільний, а 18,2% - низький. Таким чином, у більшості першокурсників виявлено середній рівень здатності до ефективного подолання стресових ситуацій.

Аналіз статистичної залежності між когнітивним стилем та стресостійкістю за допомогою критерію Манна-Уїтні засвідчив наявність достовірної різниці між групами. Зокрема, середній показник стресостійкості в осіб з полenezалежним стилем становив 6,85 бала, що істотно перевищує аналогічний показник у полenezалежних студентів (4,5 бала). Різниця є статистично значущою ($U = 7,5$ при $U_{кр} = 24$, $p \leq 0,01$), що свідчить про взаємозв'язок між типом когнітивної організації та адаптаційними ресурсами особистості.

Згідно з результатами методики АНС, що дозволяє оцінити домінуючий стиль мислення, у 50% студентів виявлено збалансований стиль, у 26% — аналітичний, а у 24% — холістичний. Це свідчить про значну варіативність у структурі мислення студентів та наявність когнітивної гнучкості як потенційного ресурсу для розвитку ефективного навчання та саморегуляції.

На основі отриманих результатів дослідження було розроблено розвивальну- корекційну програму для студентів-психологів першого курсу щодо підвищення здатності до подолання стресових ситуацій у навчальному середовищі.

Таким чином, гіпотеза дослідження підтверджена: існує залежність між когнітивними стилями особистості та рівнем її стресостійкості. Здобуті результати є значущими з практичної точки зору й можуть бути використані у розробці профілактичних та корекційних програм психологічного супроводу студентської молоді, зокрема – в умовах адаптації до освітнього середовища вищого навчального закладу.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І.П. (2001). Дослідження особливостей Я-концепції майбутніх практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*, (8), С. 11–13.
2. Аршава І.Ф. (2006). *Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія*. Д.: Вид-во ДНУ.
3. Бобро О.&Фурман, А. (2021). До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*, 3(91), С. 189–192. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-3-91-41>
4. Бондаренко О.Ф. (1996). *Психологічна допомога особистості: Посібник*. Харків: Фоліо.
5. Бочелюк В. Й. (2021). Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, (1), С. 37–50.
6. Бужинська С.М. (2021). Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*, (23), С. 55–59.
7. Бушуєва Т. & Авер'янова А. (2020). Когнітивний стиль та властивості уваги особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, С. 36–47.
8. Виготський Л.С. (2011). *Психологія розвитку дитини*. Київ: Видавництво «Основи».
9. Гребінь О. (2021). Особливості когнітивних стилів у процесі навчання. *Український науковий журнал*, 28(1), С. 112–124.
10. Грилюк С.М., & Тютюнник Л.Л. (2021). Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. В *Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Імперативи розвитку суспільства та економіки в XXI столітті»* (С. 16–20).

11. Гончаренко Т. (2019). Психологічні особливості навчальної діяльності студентів з різним рівнем залежності від поля. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*.
12. Дубровіна О. М. (2019). Когнітивні стилі та їх вплив на ефективність виконання завдань у багатозадачних умовах. *Психологічний журнал*, (35), С. 45–53.
13. Єрмакова Н. О. (2020). Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений*, (11), С. 59–63.
14. Іваненко Ю. (2020). Дистанційне навчання як засіб розвитку самоорганізації студентів. *Проблеми сучасної психології*, С. 60–83.
15. Іванов І. І. & Петров П. П. (2020). Стресостійкість особистості в екстремальних умовах діяльності. *Актуальні проблеми психології*, С. 45–53.
16. Карамушка Л. М., & Снігур Ю. С. (2020). 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*, 55(1), С. 23–30.
17. Кравцова О. К. (2019). Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, (7), С. 98–117.
18. Кудінова М. С. (2019). Теоретичні підходи до визначення сутності поняття "стресостійкість". *Молодий вчений*, 3(1), С. 137–143.
19. Лебідь Н. (2016). *Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: Навчальний посібник*. К.: ДП «НВЦ «Пріоритети».
20. Наугольник Л. Б. (2015). *Психологія стресу: Підручник*. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ.

21. Овчаренко О.Ю. (2023). *Психологія стресу та стресових розладів: Навч. посіб.* К.: Університет «Україна».
22. Поліщук О. (2014, Листопад 19–20). Психологічні компоненти стресостійкості особистості. В *Матеріали конференції «Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті»*. Незалежна експертна агенція з моніторингу освіти (НЕАМО). <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>
23. Пілецький В.І. (2014). Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, 19(1), С. 185–194.
24. Рубінський В. (2020). Поняття стресу та стресової ситуації у психологічній науці. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка*, (35), С. 146–149.
25. Харко О.С. (2022). Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія: Психологія*, (14), С. 46–56.
26. Шпак М.М. (2021). Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Психологія і особистість*, (1 (19), Ч. 2), С. 199–203. <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27825>
27. Яремійчук О.В. (2021). Когнітивні стилі та особливості прояву стресостійкості у студентської молоді. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*, 2(13), С. 189–192.
28. Aggarwal I & Woolley A.W. (2019). Team creativity, cognition, and cognitive style diversity. *Management Science*, 65(4), pp. 1586–1599.

29. Baird, B. Smallwood J. Mrazek M.D. Kam, J.W. Franklin M.S., & Schooler, J.W. (2012). Inspired by distraction: Mind wandering facilitates creative incubation. *Psychological Science*, 23(10), pp. 1117–1122.
30. Breitenbach M. Kapferer E. & Sedmak C. (2021). Hans Selye and the origins of stress research. In C. Sedmak E. Kapferer, & M. Breitenbach (Eds.), *Stress and poverty: A global perspective* (pp. 21–28). Springer, Cham.
31. Lazarus R.S., & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
32. Listiagfiroh W. & Ellianawati E. (2019). A problem based learning: Practicing students' critical thinking skills with cognitive style dependent fields and independent fields. *Jurnal Penelitian & Pengembangan Pendidikan Fisika*, 5(2), pp. 111–120.
33. Tang Y.Y. Hölzel B. & Posner M. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, pp. 213–225.
34. Selye H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень та висловіть ступінь вашої згоди.

Над питаннями довго не замислюйтесь, важлива ваша перша реакція на запитання.

- 1 - Ні, це не так
2 – Мабуть, так
3 - Правильно
4 – Цілком правильно

№		1	2	3	4
1	Я тримаюсь традиційного розподілу сімейних ролей.				
2	При вирішенні професійних завдань я волю орієнтуватися на думку мого керівника або авторитетної для мене людини.				
3	Я ніколи нікуди не спізнювався.				
4	При складанні інтер'єру у своїй квартирі я не вигадую щось нове, а дотримуюся традицій.				
5	Я волю дотримуватися суспільних та моральних норм, які визнані в даному суспільстві.				
6	Я люблю спілкуватися з іншими людьми, і мене не обтяжує самотність.				
7	Коли я на дозвіллі читаю журнальну статтю, вона буде, швидше за все, присвячена дискусійному політичному чи соціальному питанню.				
8	Коли навалюються труднощі, я часто хворію чи мені хочеться випити спиртного.				
9	У життєвих питаннях я зазвичай дотримуюсь думки моїх батьків та знайомих.				
10	Я негативно ставлюся до нестандартної сексуальної поведінки.				
11	Я вважаю, що далеко не кожен співробітник відповідає за авторитет усієї компанії.				
12	Я легко вмикаюся в роботу після тривалої перерви (після відпустки чи канікул).				
13	Якби мене попросили вибрати головне та другорядні мої бажання (проранжувати їх), я б не зміг це зробити.				
14	Я завжди уважно стежу за тим, як я одягнений.				
15	Коли читаю статтю з дискусійного питання, я віддаю перевагу тому, щоб у ній визначалися цінності, які сповідує автор.				
16	Я вважаю, що ніхто не має права порушувати закон.				

17	Мені важко змусити себе прочитати нову книгу, зате стару можу перерхитувати кілька разів.				
18	Для мене головне в житті бути корисним для членів моєї родини чи суспільства.				
19	У шлюбі між подружжям мають панувати взаєморозуміння та відданість.				
20	Я волію до своєї роботи ставитися відповідально.				
21	Я ніколи не пліткую.				
22	У моїй квартирі завжди має бути порядок та чистота.				
23	Я негативно ставлюся до неформальних молодіжних рухів.				
24	Мабуть, я вважатиму щось правильним, істинним, якщо це щось узгоджується з іншими речами, яким я вірю.				
25	Взагалі кажучи, я знаходжу теорію корисною, якщо вона здається спорідненою до інших теорій та ідей, які я вже засвоїв.				
26	У стресовій ситуації мені постійно хочеться курити.				
27	Вдома я намагаюся вести себе за столом так само, як у кафе чи ресторані.				
28	Я вважаю, що шлюб між подружжям має бути офіційно зареєстрований.				
29	При виборі місця роботи я більше орієнтуюсь на престиж, аніж на власні інтереси.				
30	Я розмовляю так само вільно (як завжди) у присутності людей, чиєю думкою я особливо дорожу.				
31	Реклама допомагає мені дізнатися, що саме хочу купити.				
32	Для мене зовнішній вигляд відіграє важливу роль в оцінці особистості.				
33	Взагалі кажучи, я засвоюю нові ідеї найкраще, коли можу зрозуміти, наскільки вони подібні до звичних ідей.				
34	Я вважаю, що кожен обов'язково має ходити на вибори.				
35	Я швидко прив'язуюсь до людей, які оточують мене.				
36	Я дуже рідко відчуваю до когось антипатію.				
37	Я вважаю, що у шлюбі чоловік має заробляти більше за дружину.				
38	Вважаю, що я маю середні здібності.				
39	Я зовсім не дбаю про своє здоров'я.				
40	Мені хотілося б мати автомобіль не гірше, ніж інші.				
41	Ніколи не вдягну річ, яка вийшла з моди.				
42	Коли я вперше підходжу до якоїсь технічної проблеми, я швидше шукатиму способи, якими інші вже вирішили цю проблему.				
43	Вважаю, що релігійність громадян – це критерій морально-етичного здоров'я суспільства.				
44	Я хотів би спробувати наркотичні речовини.				
45	Я завжди готовий пожертвувати своїми цілями та інтересами заради інших.				
46	Я вважаю, що шлюб між подружжям має бути один раз і на все життя.				
47	Для мене важливе визнання моїх досягнень.				
48	Жодного разу в житті не говорив про речі, в яких не знаюся.				
49	Я віддаю більшу перевагу розрекламованим речам.				
50	Я вважаю, що гарна людина – це успішна людина.				
51	Я волію вживати в їжу традиційні страви, ніж нові екзотичні.				
52	Загалом я згоден із існуючою політичною владою в нашій країні.				
53	Коли виникають проблеми, я довго не можу заснути.				
54	Для мене має велике значення думка більшості людей.				

ДОДАТОК Б

**Тест самооцінки стресостійкості (авт. С. Коухен і Г. Вілліансон,
адапт. Ю. В. Щербатих)**

Інструкція: «У запропонованій анкеті прочитайте уважно запитання та у відповідному бланку напроти номера кожного з них поставте певну цифру: 0, у випадку, якщо відповідь на запитання - «Ніколи», 1, якщо «Майже ніколи», 2 - «Інколи», 3 - «Досить часто» та 4 - «Дуже часто»».

№	Питання
1	Наскільки часто неочікувані труднощі виводять Вас із рівноваги?
2	Наскільки часто Вам здається, що найважливіші речі у Вашому житті виходять у Вас із-під контролю?
3	Як часто Ви відчуваєте себе пригніченим?
4	Як часто Ви відчуваєте впевненість у своїй здібності справлятися зі своїми особистими проблемами?
5	Наскільки часто Вам здається, що все виходить саме так, як Ви бажаєте?
6	Як часто Ви в силах контролювати роздратування?
7	Наскільки часто у Вас виникає відчуття, що Ви не зможете справитися з тим, що від Вас вимагають?
8	Чи часто Ви відчуваєте, що Вас супроводжує успіх?
9	Як часто Ви гніваєтеся з приводу речей, які Ви не в змозі контролювати?
10	Чи часто Ви думаєте, що накопичилось стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

ДОДАТОК В

Опитувальником AHS («Шкала аналітичності-холістичність»)

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'єднане єдине ціле. Для аналітичного полюса 51 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). Випробуванним 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

- 1 – Цілком не згоден
2 – Не згоден
3 – Швидше не згоден, ніж згоден
4 – Важко відповісти
5 – Швидше згоден, ніж згоден
6 – Згоден
7 – Цілком згоден

№		1	2	3	4	5	6	7
1	Якщо людина чесна, то вона не перестане бути чесною з часом.							
2	Неможливо виділити єдину основну причину будь-якого явища чи події.							
3	Все у світі пов'язане один з одним.							
4	Щоб розуміти поведінку людини, ми маємо оцінювати як індивідуальність людини, а й особливості тих ситуацій, у які він потрапляє.							
5	У світі немає нічого не пов'язаного один з одним.							
6	Людина, яка є на даний момент успішною, і в майбутньому може бути успішною за інших.							
7	Будь-яке явище спричиняє безліч непередбачуваних наслідків.							
8	Навіть найменша зміна в будь-якому елементі Всесвіту призводить до істотних змін в інших її елементах.							
9	Коли частини збирають у ціле, воно набуває нових якостей і властивостей.							
10	Майбутні події передбачувані на основі сьогоденної ситуації.							
11	У разі розбіжностей між людьми потрібно шукати компроміс та намагатися врахувати думку кожного, а не обстоювати свою позицію.							
12	Все без винятку у світі причинно пов'язане один з одним.							
13	Завжди краще дотримуватися золоті середини, ніж впасти в крайнощі.							
14	Соціальні ситуації є постійними, непорушними, будь-якої миті вони можуть змінитися.							
15	Щоб зрозуміти феномен (подія, явище), треба аналізувати не його частини (деталі), а ціле.							
16	Щоб розуміти частини, необов'язково звертати увагу до цілісної картини.							
17	Якщо подія розвивається у певному напрямі, вона і далі може розвиватися приблизно так само.							
18	Будь-який феномен (подія, явище) у світі може розвиватися за передбачуваним сценарієм.							
19	Важливо звертати увагу не на складові (деталі), а на ціле.							
20	Більш важливо оцінити весь контекст ситуації, ніж загострювати увагу деталях.							
21	У спілкуванні людині бажано дійти згоди, усувати протиріччя з людьми, які мають відмінні від нього думки.							
22	Завжди треба відстоювати свою думку, уникати золоту середину.							
23	Якщо думка однієї людини суперечить думці іншої, то важливіше знайти компроміс, ніж істину.							
24	Завжди потрібно уникати крайнощів у судженнях.							