

Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 2 курс другого (магістерського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

«Особливості стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями»

Виконала студентка гр. 601-ФП

_____ . _____.2024 р. О.Ю. Антонєць

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ . _____.2024 р. Л.П. Клевака

Робота допущена до захисту:

В.о. завідувача кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

_____ . _____.2024 р. _____ (підпис)

Полтава 2024

Факультет Філології, психології та педагогіки
Кафедра психології та педагогіки
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри,
к. пед. н., доцент

_____ Л.П. Клевака
"___" _____ 2024 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА
Антонця Олексія Юрійовича**

1. Тема роботи: Особливості стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити рівень стресостійкості студентів із різними когнітивними стилями, а також виявити взаємозв'язок із основними копінг-стратегіями, які вони використовують.

Об'єкт дослідження: стресостійкість як особистісна властивість студентів.

Предмет дослідження: особливості стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями, її зв'язок із копінг-стратегіями та здатністю до адаптації в навчальній діяльності.

Керівник роботи: Клевака Леся Петрівна, канд. пед. наук, доцент

Тема роботи затверджені наказом закладу вищої освіти від "від "09" серпня 2024 року № 818-ф,а

2. Строк подання студентом роботи: 11.01.2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: навчальна, наукова, довідкова і методична література, фахові періодичні видання, інші інформаційні ресурси.

4. Зміст кваліфікаційної роботи:

Розділ 1. Теоретичний аналіз особливостей розвитку стресостійкості студентів

1.1. Психологічні особливості стресу та стресостійкості особистості

1.2. Сутність поняття «когнітивний стиль» у сучасній науці

1.3. Когнітивний стиль як фактор стресостійкості студентів

Розділ 2. Методичні аспекти дослідження особливостей стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями

2.1. Обґрунтування вибору методик дослідження

2.2. Методика «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)» (Н. Гарнефскі, В. Крайг)

2.3. Методика «ТСОВ-4» (В.В. Селіванового та К.А. Осокіної)

2.4. Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге

2.5. Методика копінг-тест Р. Лазаруса

Розділ 3. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями

3.1. Організація емпіричного дослідження

3.2. Особливості стратегій когнітивної регуляції емоцій юнаків

3.3. Характеристика когнітивних стилів студентів

3.4. Аналіз показників стресостійкості досліджуваних

3.5. Особливості переважаючих копінг-стратегій респондентів

3.6. Специфіка копінг-стратегій студентів з різними когнітивними стилями

5. Перелік графічного матеріалу: в роботі використано 6 таблиць, 5 рисунків та 8 додатків.

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
I	Клевака Л.П., к.пед.н., доцент	02.09.2024	11.10.2024
II	Клевака Л.П., к.пед.н., доцент	14.10.2024	18.10.2024
III	Клевака Л.П., к.пед.н., доцент	21.10.2024	30.11.2024

7. Дата видачі завдання 18.03.2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Відмітка про виконання
1.	Вступ. Теоретичний розділ	02.09.2024 – 11.10.2024	виконано
2.	Методичний розділ	14.10.2024 – 18.10.2024	виконано
3.	Емпіричний розділ. Висновки	21.10.2024 – 30.11.2024	виконано
4.	Оформлення роботи. Реферат	02.12.2024 – 13.12.2024	виконано
5.	Перевірка роботи кафедрою на академічний плагіат	16.12.2024 – 20.12.2024	виконано
6.	Попередній захист роботи	23.12.2024 – 27.12.2024	виконано
7.	Рецензування, підготовка до захисту	08.01.2024 – 11.01.2024	виконано
8.	Захист роботи	27.01.2025 – 31.01.2025	виконано

Студент _____ Антоненко О.Ю.

Керівник роботи _____ Клевака Л.П.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ	7
1.1. Психологічні особливості стресу та стресостійкості особистості.....	7
1.2. Сутність поняття «когнітивний стиль» у сучасній науці	23
1.3. Когнітивний стиль як фактор стресостійкості студентів.....	34
Висновки до першого розділу	46
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ	48
2.1. Обґрунтування вибору методик дослідження.....	48
2.2. Методика «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)» (Н. Гарнефскі, В. Крайг).....	51
2.3. Методика «ТСОВ-4» (В.В. Селіванового та К.А. Осокіної).....	53
2.4. Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге.....	54
2.5. Методика копінг-тест Р. Лазаруса.....	55
Висновки до другого розділу	58
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ	60
3.1. Організація емпіричного дослідження	60
3.2. Особливості стратегій когнітивної регуляції емоцій юнаків.....	62
3.3. Характеристика когнітивних стилів студентів	69
3.4. Аналіз показників стресостійкості досліджуваних.....	72
3.5. Особливості переважаючих копінг-стратегій респондентів.....	75
3.6. Специфіка копінг-стратегій студентів з різними когнітивними стилями... ..	81
Висновки до третього розділу	84
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	94
ДОДАТКИ	102

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі стрес є невід'ємною частиною людського існування, супроводжуючи особистість у різних сферах її життя, таких як навчання, професійна діяльність та повсякденні обов'язки. Його уникнути практично неможливо, адже він є природною реакцією на зміни, виклики та навантаження. Для ефективного подолання стресу та збереження емоційного балансу необхідна висока стресостійкість, яка забезпечує адаптивність та стабільність у поведінці.

У контексті сучасних соціально-економічних та політичних трансформацій питання стресостійкості набуває особливої актуальності. Зокрема, повномасштабні збройні конфлікти та посилена інформаційна напруга створюють додаткові виклики для психіки людей. Особливого значення ці обставини набувають для молоді, зокрема студентів, які й без того часто стикаються з інтенсивними стресовими чинниками у вигляді академічних випробувань, сесій та інших навчальних викликів. У сучасних умовах до цього додаються переживання, пов'язані з війною, які можуть проявлятися у формі підвищеної тривожності, відчуття невизначеності чи емоційного виснаження.

Проте навіть за таких обставин студентська молодь продовжує виконувати свої навчальні обов'язки, прагнучи досягти поставлених цілей у здобутті освіти. Це підкреслює важливість розробки підходів до мінімізації негативного впливу стресових факторів, зокрема через дослідження механізмів адаптації та стресостійкості в освітньому середовищі. Особливий акцент слід зробити на вдосконаленні педагогічних підходів, що сприятимуть гармонійному поєднанню навчального процесу із психологічним благополуччям.

Одним із визначальних чинників стресостійкості студентів є когнітивні стилі – індивідуальні способи сприйняття, обробки та засвоєння інформації. Когнітивний стиль відображає, як людина структурує власний досвід, орієнтується в навколишньому середовищі та знаходить сенс у навчальних і

життєвих ситуаціях. Ці стилі формують основу для вибору стратегій реагування на стресові ситуації та сприяють розвитку адаптивної поведінки.

Поведінка особистості у кризових ситуаціях є вагомим аспектом сучасних психологічних досліджень. Зокрема, психологами досліджувалися способи і стратегії реагування людини на критичні події життя (Р. Лазарус, С. Фолькман), травматичні події (Дж. Бреннан), важкі ситуації (С. Нартова-Бочавер), складні життєві ситуації (Л. Аболін, Л. Бурлачук, О. Коржова), екстремальні ситуації (М. Магомед-Емінов), кризові ситуації (В. Нуркова) тощо. Вивченням особливостей переживання особистості в екстремальних ситуаціях займалися А. Андрєєва, Л. Аболін, М. Тишкова, Р. Туревська.

Взаємозв'язок між когнітивним стилем і стресостійкістю є важливим практичним аспектом взаємодії мислення та особистості, світоглядних установок і семантичної структури, а також ментальності як форми суспільної свідомості та її стратегій подолання труднощів. Дослідження співвідношення мислення та особистості висвітлювали у своїх працях такі вчені, як В. Колга, Д. Каган, Е. Соколова, М. Холодна, Г. Уїткін.

Попри значну кількість досліджень у сфері психології, проблема стресостійкості студентів із різними когнітивними стилями залишається недостатньо висвітленою. Зокрема, взаємозв'язок між індивідуальними особливостями когнітивного сприйняття інформації та здатністю адаптуватися до стресових ситуацій потребує додаткового аналізу. Саме це зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи «Особливості стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити рівень стресостійкості студентів із різними когнітивними стилями, а також виявити взаємозв'язок із основними копінг-стратегіями, які вони використовують. Відповідно до мети нами окреслено наступні **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз психологічних аспектів стресу та стресостійкості особистості в студентському середовищі.

2. Розкрити сутність поняття «когнітивний стиль» та його місце в сучасній психологічній науці.
3. Дослідити роль когнітивного стилю як чинника стресостійкості студентів.
4. Обґрунтувати та підібрати методики для емпіричного дослідження особливостей стресостійкості студентів із різними когнітивними стилями.
5. Емпірично дослідити взаємозв'язок когнітивних стилів і стресостійкості студентів, зокрема їхні переважаючі копінг-стратегії.

Об'єкт дослідження – стресостійкість як особистісна властивість студентів.

Предмет дослідження – особливості стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями, її зв'язок із копінг-стратегіями та здатністю до адаптації в навчальній діяльності.

Гіпотеза нашого дослідження полягає в припущенні існуючого взаємозв'язку між рівнем стресостійкості студентів та їх когнітивним стилем; зокрема, студенти з полнезалежним стилем матимуть вищий рівень стресостійкості і більш конструктивні копінг-стратегії, порівняно з полезалежними студентами. Так, полнезалежні студенти частіше будуть обирати стратегії самоконтролю та позитивної переоцінки, тоді як полезалежні студенти віддаватимуть перевагу соціальній підтримці та уникненню.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань і досягнення мети дослідження застосовувалися загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних і емпіричних даних), а також методи емпіричного дослідження. Зокрема, використовувалися: методика «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)» (Н. Гарнефскі, В. Крайг), методика «ТСОВ-4» (В. В. Селіванова та К. А. Осокіної), методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге, копінг-тест Р. Лазаруса. Для обробки даних застосовувалися методи математичної статистики, зокрема U-критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (rs).

Емпірична база. Нами було сформовано вибірку, що складалася з 60 студентів (30 хлопців та 30 дівчат, віком 18-20 років), які навчаються на факультеті філології, психології та педагогіки (спеціальності «Дошкільна освіта», «Психологія» та «Журналістика») Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Теоретична значущість дослідження полягає в розширенні наукових уявлень про особливості стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів психологами та педагогами для розробки програм підвищення стресостійкості студентів, враховуючи їхні когнітивні стилі, що сприятиме ефективнішій адаптації до навчального процесу та соціального середовища.

Апробація. Антоненць О. Особливості прояву стресостійкості у студентської молоді / О. Антоненць ; наук. кер. Л.П. Клевака // Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни : зб. наук. матеріалів I Міжнар. наук.-практ. конф., 23 листоп. 2023 р. – Полтава : Нац. ун-т ім. Юрія Кондратюка, 2023. – С. 24–27.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків і рекомендацій, списку використаних джерел та додатків. Зміст роботи викладений на 87 сторінках друкованого тексту, вміщує 6 таблиць та 5 рисунків. Список використаних джерел нараховує 85 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

Даний розділ присвячений викладу результатів теоретичного аналізу специфіки формування стресостійкості студентів, особливостей їх поведінки у стресових ситуаціях, а також чинників, які впливають на розвиток стресостійкості.

1.1. Психологічні особливості стресу та стресостійкості особистості

Дослідження поведінки, спрямованої на подолання складних життєвих обставин, зокрема стресових ситуацій, було започатковано у межах зарубіжної психології через вивчення копінг-стратегій. Копінг-поведінка розглядається як індивідуальний підхід особистості до взаємодії із ситуацією, який базується на її внутрішній логіці, значущості подій у житті та психологічних можливостях особистості [9]. Для забезпечення більш повного розуміння механізмів формування стресостійкості студентів, доцільно глибше розглянути природу стресу як психологічного феномену, що є основою для розвитку копінг-стратегій.

Поняття «стрес» вперше було сформульоване канадським фізіологом Г. Сельє, який визначив його як «сукупність неспецифічних змін, що виникають під впливом будь-яких сильних дій та захисних систем організму» [51]. У своїх дослідженнях Сельє розглядав стрес як реакцію організму людини чи тварини на вимоги довкілля. Таким чином, стрес можна визначити як адаптаційно-захисний комплекс реакцій організму, спрямований на збереження рівноваги в умовах дії факторів, що порушують динамічну стабільність різних процесів у ньому. Вивчення цього явища в контексті психологічних особливостей стресу дозволяє краще зрозуміти механізми, що забезпечують формування стресостійкості особистості.

У концепції стресу, запропонованій Г. Сельє, можна виділити три ключові положення, які розкривають універсальність фізіологічної реакції на стрес та її етапність. По-перше, Г. Сельє стверджував, що фізіологічна реакція організму на стрес є незалежною від природи стресора чи виду організму, в якому вона виникає. Універсальний характер захисних реакцій, або синдром реакції у відповідь, забезпечує цілісність організму і захист як у людини, так і у тварин. Таким чином, незалежно від джерела стресу, захисні механізми організму функціонують за схожою схемою [52].

По-друге, Г. Сельє виділив три стадії захисної реакції організму, які виникають за умов тривалої або повторюваної дії стресора. Сукупність цих стадій він позначив як «загальний, або генералізований адаптаційний синдром» [52]. Перша стадія – реакція тривоги – характеризується початковими змінами в організмі, які виникають під впливом стресора, та супроводжується зниженням рівня резистентності організму. У другій стадії – стадії резистентності – організм поступово адаптується до впливу стресора, відновлюючи баланс. Однак, якщо дія стресора є тривалою, настає третя стадія – стадія виснаження. На цьому етапі опірність організму знову знижується, і навіть стресор, до якого організм уже адаптувався, може призвести до виснаження енергетичних ресурсів, необхідних для підтримання адаптації.

Третє ключове положення концепції стресу Г. Сельє полягає в тому, що захисна реакція організму, за умови її надмірної сили або тривалості, може перерости у так звану «хворобу адаптації». Це явище, яке Сельє визначає як «відхилення загального адаптаційного синдрому» [51], виникає тоді, коли захисна реакція продовжується занадто довго, виснажуючи ресурси фізіологічних механізмів, або коли її інтенсивність перевищує адаптаційні можливості організму.

Подальший розвиток цієї ідеї був здійснений Леві та Каганом, які доповнили погляди Г. Сельє, запропонувавши теоретичну модель, що враховує вплив психологічних чинників як посередників у формуванні фізичних

захворювань [52]. Основою їхньої гіпотези є припущення, що психосоціальні стимули можуть виступати причиною порушень здоров'я. Леві та Каган зазначають, що зміна життєвих обставин найчастіше викликає фізіологічну стресову реакцію, яка активізує організм для протидії стресору. Проте, якщо ця реакція триває надто довго, є інтенсивною або повторюється з високою частотою, вона призводить до втоми, виснаження і може викликати як органічні, так і функціональні пошкодження.

Зовнішні чинники, які визначаються як психосоціальні стимули, взаємодіють із генетичними передумовами та впливом попереднього досвіду взаємодії з довкіллям. Леві та Каган називають ці індивідуальні фактори «психобіологічною програмою», що визначає схильність особистості до певного типу реагування [51, с.22]. Ця програма проявляється у стереотипних моделях поведінки, наприклад, при розв'язанні проблем або адаптації до умов навколишнього середовища.

Спільна дія психосоціальних стимулів і психобіологічної програми визначає характер реакції на стресові фактори, яка, у свою чергу, може сприяти розвитку передпатологічного стану, а потім і самого захворювання. На цей процес можуть впливати як сприятливі, так і протидійні механізми, що проявляються на різних етапах адаптації. Леві та Каган акцентують увагу на тому, що такі механізми можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми, психічними чи фізичними, і вони здатні модифікувати дію основних чинників – психосоціальних стимулів та психобіологічної програми.

Проте інший підхід до розуміння природи стресу запропонував Р. Лазарус у рамках транзакційної теорії, що була сформульована в 1970-х роках [35]. Цей підхід змістив фокус досліджень на аналіз індивідуально-психологічних чинників, які впливають на розвиток стресу. Центральним елементом транзакційної моделі є суб'єктивна значущість ситуації для людини, а також ті стратегії, які вона обирає для подолання труднощів.

Р. Лазарус розмежовував поняття фізіологічного та психологічного стресу, наголошуючи, що у випадку психологічного стресу реакція організму є результатом того, наскільки індивід сприймає ситуацію як загрозову і як оцінює власну здатність із нею впоратися. На думку Лазаруса, «стрес виникає тоді, коли вимоги, які пред'являються людині, стають для неї випробуванням або перевершують її можливості до адаптації» [35, с. 38]. Він підкреслював важливість суб'єктивної оцінки людиною ситуації, в якій вона перебуває, і акцентував увагу на таких чинниках, як розчарування, конфлікти та відчуття загрози, які відіграють вирішальну роль у формуванні стресової реакції.

Розчарування, згідно з підходом Р. Лазаруса, є формою психологічної небезпеки або шкоди, яку вже зазнала людина. Воно виникає у випадках, коли щось перешкоджає або затримує досягнення важливої для людини мети. Це емоційний стан, що сигналізує про втрату контролю над ситуацією, яка раніше була сприйнята як досяжна [49].

Конфлікт, у свою чергу, Лазарус визначає як одночасну наявність двох або більше несумісних цілей чи тенденцій у діях. Такий стан виникає, коли діяльність, спрямована на досягнення однієї мети, унеможлиблює досягнення іншої. Тривале перебування у стані конфлікту може призводити до емоційного зриву, оскільки сприятливе вирішення стає недосяжним доти, доки особа прагне одночасно реалізувати обидві несумісні цілі.

З конфлікту часто виникає відчуття загрози, яке Лазарус описує як очікування можливого заподіяння шкоди. Загроза може мати різну природу: фізичну, фізіологічну або соціальну. Інтенсивність сприйняття загрози залежить від суб'єктивної оцінки людиною власних можливостей впоратися з потенційною небезпекою чи запобігти шкоді. Якщо людина впевнена у своїй здатності подолати труднощі, рівень сприйнятої загрози залишається низьким. Натомість, якщо людина відчуває безпорадність або вважає ситуацію безнадійною, загроза сприймається як надзвичайно сильна [49].

У прикладному аспекті транзакційний підхід знайшов подальший розвиток у моделі професійного стресу, запропонованій Т. Коксом [23, с.32]. Кокс та Маккей підкреслюють, що стрес є індивідуально сприйманим феноменом, основа якого полягає у специфіці психологічних процесів. Вони визначають стрес як складову частину динамічної системи взаємодії між людиною та її середовищем, яка включає п'ять ключових стадій.

На першій стадії визначаються джерела вимог, що пред'являються до людини її оточенням. Ці вимоги можуть бути як фізіологічними, так і психологічними, і разом вони формують загальну внутрішню потребу, яку індивід має задовольнити. На другій стадії відбувається усвідомлення цієї вимоги та оцінка людиною власної здатності впоратися із ситуацією. Ключовим моментом є співвідношення між рівнем усвідомлюваної вимоги та оцінкою своїх можливостей її задовольнити. Стрес виникає у випадку, коли рівновага між цими двома компонентами порушується [23].

Для особистості вирішальне значення має когнітивна оцінка потенційно стресогенної ситуації та власних ресурсів для її подолання. Коли порушується баланс між вимогами ситуації та здатністю особи з ними впоратися, це супроводжується суб'єктивними емоційними переживаннями, які є проявом стресу. Такі переживання викликають зміни фізіологічного стану, а також когнітивні й поведінкові зусилля, спрямовані на мобілізацію життєвого досвіду для зменшення стресового впливу вимог, що пред'являються до особистості.

Психофізіологічні зміни, які виникають у відповідь на стрес, є третьою стадією у системі взаємодії між людиною та стресовими чинниками. Вони відображають реакцію організму на порушення рівноваги. Четверта стадія стосується наслідків цієї реакції, які можуть варіюватися від успішної адаптації до розвитку негативних наслідків, якщо ресурси адаптації вичерпуються. П'ята стадія представляє зворотний зв'язок, що є ключовим елементом усієї системи. Цей механізм впливає на результат кожної з попередніх стадій, забезпечуючи безперервний процес корекції поведінки та адаптаційних стратегій. Зворотний

зв'язок відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості, сприяючи вдосконаленню здатності людини адекватно реагувати на стресові ситуації та зберігати психологічну рівновагу.

Кокс і Маккей розглядають стрес як «феномен розуміння, що виникає в результаті порівняння між вимогою, яку пред'являє ситуація, і здатністю особистості впоратися з цією вимогою» [23, с. 40]. У випадку, коли баланс між вимогами та можливостями особи їх задовольнити порушується, виникає стрес, який супроводжується реакцією у відповідь. Ця реакція є спробою подолати джерело стресу та відновити рівновагу.

Процес подолання стресу включає два основних механізми: психологічні та фізіологічні. Психологічні механізми базуються на когнітивних і поведінкових стратегіях, які спрямовані на адаптацію до стресових умов. Фізіологічні механізми проявляються у мобілізації ресурсів організму для підтримання його функціональної цілісності. Проте, якщо зусилля для подолання ситуації виявляються недостатніми, стрес може зберігатися, що з часом призводить до виникнення патологічних реакцій.

Тривалий стресовий стан та супутні патологічні реакції можуть стати причиною функціональних та органічних порушень у роботі організму. На думку Кокса і Маккея, розвиток і перебіг стресових реакцій значною мірою визначаються індивідуально-особистісними характеристиками людини [23]. Таким чином, дослідження цих особливостей дозволяє глибше зрозуміти механізми формування стресостійкості, яка відіграє ключову роль у підтриманні психологічної рівноваги та збереженні здоров'я в умовах стресових ситуацій.

Для моделей транзакційного підходу характерним є поетапне співвідношення основних етапів розвитку стресу із психологічними процесами, які забезпечують суб'єктивну репрезентацію, або побудову «образу», стресової ситуації. Цей підхід включає когнітивну оцінку ситуації з урахуванням мотиваційно-потребових установок суб'єкта, а також формування стратегій подолання або способів виходу з обставин, що склалися [23, с. 11].

Емоційні стратегії передбачають спроби «пом'якшити» ситуацію, знизити її вплив через афективне відсторонення чи уникнення. Когнітивні стратегії спрямовані на переоцінку ситуації, зміну її значущості для суб'єкта або пошук нових способів інтерпретації. Діяльнісні стратегії зосереджуються на цілеспрямованій дії на об'єктивні аспекти ситуації з метою її зміни чи усунення джерела стресу.

У сучасній науковій літературі термін "стрес" має щонайменше три основні значення, які розкривають багатогранність цього поняття [31]. По-перше, стрес визначається як зовнішні стимули або події, що викликають у людини напруження. У цьому значенні стрес виступає як стрес-фактор, тобто об'єктивний чинник, що впливає на особистість ззовні. Такі фактори можуть включати різноманітні умови середовища, які ставлять перед людиною вимоги, що перевищують її адаптаційні можливості.

По-друге, стрес може позначати суб'єктивну реакцію, яка відображає внутрішній психічний стан людини. У цьому контексті стрес розглядається як внутрішня напруга та емоційне збудження, що виникають у відповідь на сприйнятті загрози чи труднощі. Цей підхід підкреслює індивідуальну природу переживань стресу та важливість когнітивної оцінки ситуації.

По-третє, стрес може розглядатися як фізіологічна реакція організму на шкідливий вплив. У цьому значенні стрес є комплексом адаптаційно-захисних змін, які забезпечують мобілізацію ресурсів організму для протидії зовнішнім викликам.

Характер стресової реакції тісно пов'язаний зі структурою особистості, яка взаємодіє із зовнішнім середовищем. Особливу увагу слід приділити внутрішньоособистісному стресу, оскільки він не лише рідко ставав об'єктом досліджень, але й має здатність проектуватися на різні життєві події, суттєво впливаючи на поведінку індивіда. Цей тип стресу класифікується за періодизацією переживань, що дозволяє виявити його особливості на різних часових етапах [15].

У минулому внутрішньоособистісний стрес може бути обумовлений такими факторами:

1. Життєвими подіями, що залишили емоційний слід.
2. Психічними травмами, отриманими в дитинстві.
3. Невирішеними конфліктами, які залишилися актуальними.

У теперішньому часі до факторів внутрішньоособистісного стресу відносять кризу існування, що виникає через переоцінку життєвих цілей і цінностей; емоційну реактивність, тобто схильність до сильних емоційних реакцій на подразники; інтерпретативний стрес, пов'язаний із суб'єктивним сприйняттям і оцінкою ситуації; відчуття розладу або розчарування внаслідок невідповідності очікувань і реальності.

У майбутньому внутрішньоособистісний стрес може проявлятися у вигляді:

- стресу очікування, що зумовлений тривожністю щодо майбутніх подій.
- страху невизначеності, який виникає через відсутність ясності в майбутніх перспективах.
- страху бідності, хвороби, старості або смерті.

Стан стресу супроводжується загальними порушеннями, що впливають на різні рівні функціонування організму, включаючи поведінкові реакції. Поведінкові прояви стресу можуть включати:

- характерні зміни міміки та жестів;
- підвищену напруженість, яка проявляється у вигляді мимовільного напруження м'язів, закритості поз або пасивної поведінки;
- незвичну рухливість, яка іноді є невмотивованою чи нехарактерною для індивіда;
- мимовільні рухи очей;
- зміни кольору шкіри (почервоніння чи збліднення);
- зміни в артикуляції або інтонації голосу;
- неадекватні вчинки або відповіді на запитання;

- зниження критичності мислення та порушення чіткості вираження думок;
- різкі перепади настрою.

Концепція копінг-процесів стала центральною складовою сучасної теорії стресу, а копінг-поведінка, або подолання стресу, розглядається як важливий стабілізуючий чинник, що сприяє підтримці психосоціальної адаптації особистості в умовах стресу. Дослідники дедалі більше фокусуються на аналізі того, як люди відповідають на стресові ситуації та якими способами долають стрес. Цей напрям досліджень набуває особливого значення для визначення факторів, що детермінують здоров'я або розвиток хвороби. Хоча проблема копінг-поведінки активно розробляється в західній науковій традиції, у країнах СНД кількість досліджень і публікацій на цю тему залишається відносно невеликою [46].

Аналіз сучасної наукової літератури свідчить про те, що копінг-поведінка трактується як індивідуальний спосіб взаємодії особистості зі стресовою ситуацією. Цей підхід враховує життєву значущість ситуації для людини, її психологічні ресурси для подолання труднощів і внутрішню логіку вибору стратегій реагування. Копінг включає когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на адаптацію до специфічних вимог ситуації, які змінюються з плином часу. Такі вимоги часто сприймаються як виклик або як такі, що перевищують можливості особистості щодо їх вирішення [30].

Поняття «копінг-поведінка» спочатку виникло у психології стресу і визначалося як сукупність когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на зменшення впливу стресу на особистість. Копінг-поведінка включає когнітивні, емоційні та поведінкові спроби впоратися зі специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами ситуації, які оцінюються особистістю як напружені й такими, що перевищують її адаптивні можливості [12]. Це визначення стало основою для розвитку подальших напрямів досліджень, спрямованих на аналіз копінг-поведінки як психологічного феномену.

У сучасній психології для опису стратегій поведінки в кризових ситуаціях використовуються два основні терміни: «coping» та «defense». Термін «coping» означає «справлятися» із зовнішніми чи внутрішніми труднощами, наприклад, із проблемною ситуацією. Це поняття підкреслює активні дії особистості, спрямовані на подолання викликів або адаптацію до них. Натомість термін «defense» перекладається як «захист» і позначає переважно несвідомі механізми, спрямовані на захист особистості від негативних переживань, думок або фактів, які загрожують її позитивній самооцінці.

У концепції психологічного захисту, запропонованій З. Фрейдом, термін «defense» позначає функцію захисту еґо від усвідомлення або прийняття неприємного життєвого факту. Захисна реакція реалізується через різні форми боротьби еґо з нестерпними думками і хворобливими афектами, що виникають у процесі переживання неусвідомлюваного внутрішнього конфлікту [56]. Ці механізми часто є автоматичними й спрямовані на мінімізацію психологічного дискомфорту.

На противагу цьому, термін «coping» був уведений у психологію у 1930-х роках Г. Гартманном для опису конструктивного, незахисного способу подолання проблемних ситуацій. Копінг орієнтований на «мирне» розв'язання труднощів і передбачає активну участь особистості в пошуку адаптивних стратегій. Цей термін став широко використовуватися у психологічній літературі для позначення процесів, пов'язаних з ефективним управлінням стресом.

Окрім терміну «coping», англійська література містить низку інших понять, які описують подібні процеси. Найпоширенішими серед них є: «Handle with» (справлятися з чим-небудь), «Deal with» (мати справу з труднощами), «manage» (управляти або вирішувати проблеми), «resolve» (розв'язувати конфлікти чи непорозуміння) та «problem solving» (розв'язання проблем) [28].

У сучасній зарубіжній психології можна виокремити три основні підходи до вивчення феномена «подолання» стресу, які розкривають багатогранність цього процесу та його вплив на формування стресостійкості особистості.

Перший підхід, еґо-орієнтована теорія подолання (К. Меннінґер, Т. Кребер, Р. Хаан), базується на психоаналітичній концепції, закладеній у роботах З. Фрейда та А. Фрейд [56]. Згідно з цим підходом, процес подолання розглядається як специфічний механізм еґо, до якого людина звертається для зниження внутрішньої напруженості. Еґо-механізми в цій концепції слугують адаптивними стратегіями, що допомагають особистості підтримувати психологічну рівновагу та уникати деструктивного впливу стресових факторів.

Другий підхід трактує подолання у контексті стійких особистісних характеристик, які визначають реакцію людини на стресові чинники (Р. Моуз). У цій моделі ключову роль відіграють індивідуальні передумови, які впливають на вибір стратегій реагування. Р. Моуз розрізняє активні та пасивні способи реагування на стрес. Активні стратегії розглядаються як конструктивна поведінка, спрямована на розв'язання проблеми або адаптацію до нових умов, тоді як пасивні стратегії часто асоціюються з неконструктивною поведінкою, що може призводити до підвищення рівня стресу [24].

Третій підхід до вивчення подолання стресу представлений когнітивно-феноменологічною теорією, розробленою Р. Лазарусом і С. Фолкман [35]. Ця теорія є найбільш розробленою та широко поширеною в сучасній психології стресу. Вона розглядає подолання стресу як динамічний процес, який залежить від особливостей конкретної ситуації, стадії взаємодії зі стресовим чинником та когнітивної оцінки цього чинника самою людиною.

Згідно з цією теорією, подолання стресу визначається як свідомий вибір стратегії реагування, що базується на оцінці можливості впливу на ситуацію. Лазарус і Фолкман виділяють два основних типи копінг-поведінки: проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований.

- Проблемно-орієнтований копінг полягає у зосередженні на розв'язанні стресової ситуації через активні дії, спрямовані на зміну або усунення стресового чинника. Цей тип поведінки обирається тоді, коли людина оцінює ситуацію як таку, що піддається контролю та може бути змінена.

- Емоційно-орієнтований копінг спрямований на регуляцію емоційного стану особистості, пов'язаного з переживанням стресу. Він є типовим у випадках, коли ситуація сприймається як така, що не піддається змінам, і основна увага зосереджується на мінімізації внутрішнього емоційного напруження.

Вибір між цими типами копінг-поведінки залежить від суб'єктивної оцінки людиною можливості вплинути на ситуацію. Якщо така можливість вбачається, індивід схильний використовувати проблемно-орієнтовані стратегії, а якщо ні – обирає емоційно-орієнтовані. Якщо ситуація сприймається як така, що не піддається змінам, активізуються стратегії емоційно-орієнтованого подолання. Ці стратегії не впливають на саму ситуацію, але змінюють спосіб її інтерпретації, допомагаючи зменшити емоційне напруження та адаптуватися до обставин.

Транзакційна когнітивна теорія стресу та копінгу, розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкман, описує взаємозв'язок між стресом та механізмами його подолання, акцентуючи увагу на ролі когнітивної оцінки та копінг-поведінки в регулюванні емоційного стану та поведінкових реакцій [35, 83]. Ця інтеграційна копінг-модель ґрунтується на уявленні про динамічну взаємодію між особистістю та її середовищем. Вона називається транзакційною, оскільки розглядає поведінку як результат взаємних впливів між індивідом і його оточенням.

Згідно з концепцією Р. Лазаруса та С. Фолкман [35], стрес визначається як специфічний зв'язок між особистістю і середовищем. Цей зв'язок оцінюється індивідом як такий, що випробовує або перевищує його ресурси, а також як загроза благополуччю. У цій моделі стрес не розглядається ні як «власність» особи, ні як характеристика середовища, ні як окремий стимул чи відповідь. Натомість, він трактується як результат динамічних взаємозв'язків між особистістю та середовищем, які постійно змінюються і взаємно впливають одне на одне.

Автори теорії підкреслюють, що взаємодія між середовищем і особистістю регулюється двома ключовими процесами: когнітивною оцінкою та копінгом. Когнітивна оцінка дозволяє людині визначити значущість ситуації для її

благополуччя, оцінити наявність ресурсів для подолання та розробити відповідні стратегії. Копінг, у свою чергу, забезпечує адаптацію до стресових умов через застосування когнітивних, емоційних або поведінкових механізмів, спрямованих на подолання викликів або зменшення їхнього впливу.

У процесі еволюції оцінка стала одним із ключових механізмів, що визначають здатність людини долати труднощі. Інтенсивність і характер емоцій, які людина відчуває під час зіткнення з проблемами, значною мірою залежать від її оцінки значущості ситуації для себе. Емоційний процес, таким чином, регулює два види когнітивної активності: інформаційну та оцінну.

Інформаційна когнітивна активність спрямована на те, щоб зрозуміти, як функціонує світ, і зібрати знання про нього. Водночас оцінна когнітивна активність полягає у виділенні з цієї інформації аспектів, які мають особисте значення для благополуччя конкретної людини. Основне питання цього процесу: «Що це означає для мене особисто?».

Оцінна активність ділиться на два рівні: первинну оцінку та вторинну оцінку.

1. Первинна оцінка стосується визначення того, як подія впливає на благополуччя індивіда, і включає три основні аспекти:

- шкода (збиток), яка ґрунтується на зв'язку з попереднім досвідом і відображає вже завдані втрати.
- загроза, яка пов'язана з очікуванням потенційної шкоди у майбутньому.
- виклик, який звертається до ресурсів особистості і передбачає мобілізацію її можливостей для подолання труднощів [3].

Ці аспекти первинної оцінки визначають природу стресової ситуації та характер емоційної реакції. Шкода і загроза активують захисні механізми, тоді як виклик сприяє активізації ресурсів для подолання проблем.

Первинна оцінка є ключовим етапом у когнітивному процесі реагування на стрес і визначається сприйнятою мірою загрози, властивостями стресора та індивідуальними психологічними характеристиками особистості. Цей етап

дозволяє індивіду оцінити ситуацію як загрозливу для благополуччя або ж як нейтральну, що не несе суттєвих ризиків. Первинна оцінка формує базис для подальшого вибору стратегії реагування, адже вона визначає, чи сприймається ситуація як виклик, небезпека чи можливість для змін.

Вторинна оцінка, доповнюючи первинну, концентрується на визначенні доступних методів впливу на негативні події та їх потенційні результати. Вона спрямована на пошук відповіді на питання: «Що я можу зробити?» Цей процес включає аналіз доступних ресурсів, стратегій та можливостей для подолання стресової ситуації. Вторинна оцінка є критично важливою для формування механізмів копіngu, які безпосередньо впливають на адаптацію особистості до стресу.

Після завершення когнітивної оцінки індивід переходить до розробки механізмів подолання, тобто до копіng-процесу. У той час як у тварин відповідь на несприятливі умови середовища часто проявляється в уникненні загрози або агресії, копіng у людини включає складні когнітивні процеси. Людина здатна ухвалювати адаптаційні рішення, що базуються на усвідомленому аналізі ситуації та розробці стратегій реагування. Таким чином, когнітивна оцінка та копіng є взаємопов'язаними процесами, які визначають стресостійкість особистості. Первинна оцінка формує загальне уявлення про характер ситуації, тоді як вторинна спрямована на пошук шляхів її подолання. Разом вони забезпечують адаптацію до стресових умов і сприяють збереженню психологічної рівноваги [25].

Згідно з концепцією С. Фолкмана і Р. Лазаруса, копіng виконує дві основні функції: регуляцію емоцій та управління проблемами. Ці функції, відповідно, представлені двома типами копіng-поведінки: копіngом, націленим на емоції, та копіngом, націленим на проблему. Обидва типи копіngу зазвичай використовуються в більшості стресових ситуацій, проте їх співвідношення змінюється залежно від того, як особистість оцінює характер стресової ситуації [35].

Копінг, націлений на емоції, охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на зменшення емоційного напруження або дистресу. Цей тип копіngu сприяє регуляції емоційного стану особистості, дозволяючи їй адаптуватися до ситуації, яка сприймається як така, що не піддається прямому контролю чи зміні. Наприклад, переоцінка ситуації або емоційне дистанціювання допомагають мінімізувати вплив стресових факторів на психологічний стан.

Копінг, націлений на проблему, фокусується на активних діях, спрямованих на усунення джерела стресу або зміну ситуації. Цей підхід вимагає аналізу причин стресу та пошуку ефективних стратегій для його подолання. Копінг, орієнтований на проблему, є домінуючим у випадках, коли ситуація оцінюється як така, що піддається зміні [35].

Поняття «копінг» або «подолання стресу» трактується Р. Лазарусом і Д. Коуном як діяльність, спрямована на підтримання або відновлення балансу між вимогами середовища та ресурсами, які дозволяють ці вимоги задовольнити [29]. Р. Лазарус у своїх ранніх роботах визначає копінг як когнітивну діяльність, що включає два основних процеси: первинну оцінку, яка стосується передбачуваного збитку або шкоди, та вторинну оцінку, що зосереджена на визначенні дій для подолання цих негативних наслідків [35].

Сучасні дослідження у сфері копінг-поведінки охоплюють широкий спектр питань, що свідчить про багатогранність цієї проблематики. Найпоширеніші напрями включають аналіз механізмів дії копінг-стратегій, їх взаємозв'язок із копінг-ресурсами та іншими психологічними характеристиками. Особливий інтерес викликають дослідження, присвячені визначенню стилів копінг-поведінки та їх впливу на процеси адаптації, психологічне та фізичне самопочуття.

Окрему увагу приділяють вивченню вікових та статевих відмінностей у копінг-поведінці. Це дозволяє зрозуміти, як індивідуальні особливості впливають на вибір та ефективність стратегій подолання стресу, а також як ці

стратегії змінюються на різних етапах життєвого циклу. Таким чином, копінг-стратегії розглядаються не лише як засоби реагування на стрес, але й як важливий інструмент для формування стресостійкості, що забезпечує адаптацію особистості до складних умов середовища [5, 10, 21, 55].

Дослідження Д. Маттіна та його колег, яке охопило 1556 чоловіків і жінок, зосереджувалося на аналізі шести копінг-стратегій: уникнення, переоцінка, віра в Бога, аналіз проблем, активна поведінка та соціальна підтримка. У результаті були виділені два багатовимірні профілі копінг-поведінки: гнучке та пасивне [48]. Ці профілі дозволяють зрозуміти індивідуальні відмінності у виборі стратегій подолання стресу та їхній вплив на адаптацію.

Особливий інтерес викликають дослідження, що аналізують роль копінг-стратегій як чинника, що опосередковує зв'язок між стресогенними подіями та психологічним і фізичним самопочуттям особистості. Зокрема, японське дослідження продемонструвало, що активні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблем, сприяють зменшенню симптомів дистресу. Натомість пасивні копінг-стратегії, такі як уникнення або зосередження на редукції емоційної напруги, не лише не усувають проблему, але й можуть призводити до поглиблення симптоматики [43].

Згідно з дослідженнями Н.К. Кьюпера та його колег, такі копінг-стратегії, як дистанціювання та самоізоляція, класифікуються як дисфункціональні. Вони сприяють виникненню депресивних станів, особливо серед осіб, які є більш вразливими до стресу. Було встановлено, що у боротьбі з особистісно значущими стресогенними подіями ці люди часто вдаються до неадекватних стратегій, таких як самоізоляція, що погіршує їхнє психологічне самопочуття [35].

У концепції долаючої поведінки стресостійкість особистості значною мірою визначається наявністю та розвитком копінг-ресурсів, які створюють психологічний фон для подолання стресу. Копінг-ресурси розглядаються як

відносно стабільні особистісні та соціальні характеристики, що забезпечують здатність людини до адаптації [57].

На думку С. Фолкмана, вибір копінг-ресурсів і їх еволюція залежить від вторинної оцінки подій. Авторка виділяє кілька основних видів копінг-ресурсів:

- фізичні ресурси: здоров'я, фізична витривалість та інші характеристики, що підтримують загальну стійкість організму.

- соціальні ресурси: наявність соціальної мережі, підтримувальних систем, що надають емоційну та практичну допомогу.

- психологічні ресурси: переконання, самооцінка, моральні принципи, які забезпечують внутрішню впевненість та мотивацію до подолання труднощів.

- матеріальні ресурси: фінансові можливості, доступ до необхідного обладнання або інструментів [35].

Д. Тері у своїх дослідженнях встановила, що копінг-поведінка тісно пов'язана з копінг-ресурсами, такими як самооцінка та соціальна підтримка. Вона виявила, що ці ресурси відіграють ключову роль у пом'якшенні негативного впливу стресових загроз на поведінку. Зокрема, високий рівень стресу в поєднанні з низькою самооцінкою та високою потребою в соціальній підтримці були визначені як передумови для пошуку емоційної підтримки [9].

У свою чергу, Д. Галагхер досліджував взаємозв'язок між особистісними характеристиками та оцінкою стресових подій як загрози або як змін. Його гіпотеза полягала в тому, що оцінка події залежить від сприйняття ресурсу, який можна використати для подолання цієї події. Якщо ресурси оцінюються як адекватні, подія сприймається як зміна, що стимулює адаптаційні процеси. Натомість, коли ресурси оцінюються як недостатні, подія розглядається як загроза.

Результати досліджень підтвердили цю гіпотезу: індивіди з високою стійкістю до стресу сприймають стресогенні події переважно як виклики або зміни, тоді як уразливі до стресу особи схильні оцінювати їх як загрози. Особливо це характерно для пацієнтів із неврозами, у яких когнітивні

особливості ускладнюють адекватну оцінку ресурсів. Як наслідок, такі особи часто недооцінюють свої копінг-ресурси, що сприяє формуванню негативного емоційного фону і зниженню стійкості до стресу [35].

Аналіз і узагальнення різних наукових підходів дозволяє трактувати копінг-поведінку як цілеспрямовану соціальну поведінку, яка дає змогу особистості адекватно її індивідуальним особливостям і обставинам справлятися зі стресом або складними життєвими ситуаціями. Ця поведінка базується на усвідомлених стратегіях дій, спрямованих на активну взаємодію з ситуацією (якщо вона піддається контролю) або пристосування до неї (за умов, коли ситуація виходить за межі контролю).

Копінг-поведінка охоплює всі свідомі спроби особистості впоратися зі стресовими обставинами. Її форми є специфічними й залежать від суб'єктивного значення ситуації для особистості. Основними завданнями копінг-поведінки є:

- розв'язання реальних проблем, які викликають стрес.
- емоційне опрацювання ситуації, спрямоване на зменшення психологічного напруження.
- корекція самооцінки, що дозволяє адаптувати внутрішнє ставлення до ситуації.
- регулювання взаємин з оточенням, яке сприяє отриманню соціальної підтримки та збереженню стосунків.

Таким чином, копінг-поведінка виступає важливим механізмом адаптації до стресових умов, забезпечуючи збереження психологічної рівноваги і стресостійкості через активні та свідомі дії, що відповідають як ситуаційним викликам, так і індивідуальним особливостям особистості.

1.2. Сутність поняття «когнітивний стиль» у сучасній науці

Однією з ключових проблем сучасної психології залишається питання індивідуально-психологічних відмінностей між людьми. Хоча психічну діяльність можна розглядати як абстрактний об'єкт, який піддається вивченню

через загальні закономірності організації та функціонування, реальна поведінка окремих суб'єктів демонструє суттєві розбіжності з універсальними моделями. Ця розбіжність зумовлює складність у застосуванні теоретичних понять і методів загальної психології до аналізу індивідуальних особливостей психічної діяльності.

Загальні принципи психології пропонують певні концептуальні підходи до опису психічних процесів, проте вони не можуть бути механічно перенесені на пояснення поведінки конкретної особистості. Унікальність індивідуальних моделей поведінки створює необхідність у розробці спеціальних понять і методів, які здатні врахувати специфіку індивідуальних механізмів психічної діяльності. Саме тому дослідження, спрямовані на розуміння цих механізмів, завжди викликали особливий інтерес у психологічній науці.

Ця проблема залишається актуальною, оскільки розуміння індивідуальних відмінностей дозволяє не лише уточнити загальні теорії психічної діяльності, але й забезпечує більш глибокий підхід до аналізу поведінки окремих людей. Таким чином, вивчення індивідуальних особливостей є важливим напрямом психологічних досліджень, що відкриває нові перспективи в розумінні складної природи людського розуму.

Поява поняття «стиль» у категоріальній системі психології викликала значний інтерес серед наукової спільноти, супроводжуючись не лише професійними дискусіями, а й сподіваннями на нові можливості для глибшого розуміння природи людського інтелекту. Когнітивний стиль, як специфічна характеристика індивідуального способу обробки інформації, відкриває нові горизонти для дослідження унікальних рис психічної організації кожної особистості. Це поняття акцентує увагу на інтелектуальній поведінці, яка формується під впливом індивідуальних особливостей людини.

Протягом десятиліть результати досліджень у галузі когнітивного стилю розглядалися крізь призму його унікального змісту. Саме поняття «стиль» у цьому контексті отримало символічний статус, втілюючи прагнення дослідників

до розкриття багатогранності інтелектуальних процесів. Це спрямування мало на меті не лише описати механізми сприйняття, обробки та інтерпретації інформації, але й виявити глибинні детермінанти, що впливають на поведінкові моделі та психічну організацію людини [48].

Поняття «стиль» відображає унікальність, яка беззаперечно вирізняє його носія, демонструючи певний рівень психологічної організації. Це стосується різних сфер життя: від одягу та поведінки до художньої майстерності чи наукової творчості. У випадку терміна «когнітивний стиль» змістовний акцент завжди зміщується саме на слово «стиль». Тому важливо спочатку розглянути етимологію цього поняття та основні етапи його формування як психологічної категорії.

Етимологічно слово «стиль» походить від грецького «*stylos*», що спочатку означало паличку для письма на воскових табличках. Цей інструмент мав гострий кінець для написання тексту і тупий – для стирання помилок. Така подвійність функції стала основою метафоричного розуміння стилю, яке підкреслює здатність одночасно залучати дві протилежні якості, необхідні для успішного виконання діяльності [4, с. 167-168].

У сучасних енциклопедичних словниках термін «стиль» трактується в двох основних аспектах. Перший аспект визначає стиль як специфічну поведінку особистості, тобто характеристику процесу діяльності, яка відображає індивідуальну манеру чи прийом виконання завдань. Другий аспект розглядає стиль як сукупність авторських характеристик, наприклад, таких як креативність, які є властивостями продукту діяльності. З часом поняття «стиль» розширилося, набувши міждисциплінарного значення. Це спричинило появу досліджень таких явищ, як «стиль часу», «художній стиль» чи «стиль наукового мислення».

У психології термін «когнітивний стиль» має вузьке значення, що стосується індивідуальних властивостей сприйняття, обробки та зберігання інформації. Цей термін вивчається в межах когнітивної психології, що

зосереджується на дослідженні механізмів обробки інформації та вирішення проблем. Як зазначає М.А. Холодна, поняття «стиль» вже у своєму первісному значенні має дихотомічну природу [7, с. 126-128]. З одного боку, стиль відображає процесуальну характеристику діяльності, тобто індивідуальну специфіку поведінки. З іншого боку, він описує набір унікальних характеристик продукту діяльності, наприклад, у випадку художнього стилю.

Ця подвійність зберігає свою актуальність і сьогодні, навіть після інтеграції поняття «стиль» у психологічну категоріальну систему. Незважаючи на його адаптацію до інструментарію психологічних досліджень, початкова неоднозначність цього терміна продовжує відігравати важливу роль у його розумінні. Це підкреслює необхідність врахування багатогранності поняття під час аналізу індивідуальних стилістичних особливостей у різних сферах діяльності.

Формування змісту поняття «стиль» у психології можна розділити на три основні етапи, які відповідають еволюції стилістичного підходу в цій науці. На першому етапі стиль розглядався в контексті психології особистості як спосіб опису індивідуальної взаємодії людини з її соціальним оточенням. Важливу роль у становленні цього підходу відіграв А. Адлер, якого М.А. Холодна вважає першим інтерпретатором стилю як психологічного поняття.

У своїх роботах 20-30-х років А. Адлер розробив концепцію «стилю життя», яку він визначав як несвідомо сформований спосіб компенсації індивідом свого комплексу неповноцінності. За його поглядами, протягом перших років життя дитина виробляє захисні та компенсаторні стратегії, які можуть бути як адекватними, так і неадекватними. Ці стратегії закладають основи унікального способу життя, який надалі визначає всі аспекти життєдіяльності особистості. Таким чином, стиль життя, за А. Адлером, є ключовим елементом, що впливає на формування особистості та її подальшу поведінку.

Цей підхід до стилю як до інтегративної характеристики особистості став першим кроком у розумінні індивідуальних способів взаємодії з навколишнім середовищем, що пізніше знайшло своє продовження у когнітивній психології та теоріях адаптації особистості [М.А. Холодна].

Г. Олпорт [9, с. 36-38] трактує поняття «спосіб життя» і «стиль» як засоби для опису індивідуальних особливостей поведінки, які формуються протягом життя людини та в процесі її адаптації до навколишнього середовища. На думку вченого, стиль виступає інструментом ефективного досягнення цілей і мотивів, що визначаються особистісними характеристиками індивіда. Це поняття охоплює широкий спектр явищ, починаючи від перцептивних особливостей і закінчуючи особистісними рисами та способами взаємодії з іншими людьми.

Розвиток способу життя є динамічним процесом, який відбувається під впливом середовища проживання та навчання. Формування способу життя, на думку Олпорта, є важливим показником зрілості особистості. Саме зріла, самоактуалізована особистість здатна виробляти інтегрований стиль життя, який гармонійно поєднує внутрішні потреби з викликами та можливостями середовища.

Поняття «стиль» лише на початку 1950-х років стало стабільно використовуватися у психології особистості, де воно набуло значення метафоричного опису індивідуальної унікальності людського життя. У цей період стиль почав розглядатися не лише як характеристика особистісних рис, але й як важлива складова когнітивних процесів, що визначають спосіб мислення та сприйняття. У межах напрямку «Новітній погляд» дослідники звертали особливу увагу на індивідуальні відмінності та помилки сприйняття, які стали інтерпретувати як прояви унікальних атрибутів психічної організації особистості.

Одним із прикладів досліджень цього напрямку є експеримент Дж. Брунера та С. Гудмана, який виявив зв'язок між оцінкою фізичної вартості монет і рівнем сімейного благополуччя дітей, які брали участь у дослідженні [23, с. 32-33].

Результати експерименту підтвердили, що когнітивні процеси сприйняття не є універсальними, а залежать від індивідуального досвіду, мотивацій та соціально-психологічного контексту.

Як зазначає М.А. Холодна, саме в межах досліджень напряму «Новітній погляд» було закладено основу для другого етапу розвитку стилістичних методів у психології. Цей етап охарактеризувався переходом до розуміння стилю як характеристики когнітивних процесів [58, с. 818-821]. Таким чином, стиль почав сприйматися як індивідуалізована структура, що визначає не лише поведінкові моделі, а й спосіб сприйняття та обробки інформації, відкриваючи нові перспективи для вивчення психологічної унікальності особистості.

Другий етап розвитку стилістичного підходу, що припав на 1950-1960-ті роки, відзначався активним використанням поняття стилю для аналізу індивідуальних відмінностей у сприйнятті та розумінні оточення. Саме в цей період сформувався і стало активно розвиватися поняття «когнітивного стилю», авторство якого належить Р. Гарднеру. Подальший розвиток цього поняття відбувся завдяки дослідженням таких вчених, як Г. Уіткін, С. Аш, Р. Гарднер, Дж. Каган та інші. Когнітивний стиль почав використовуватися для опису індивідуальних особливостей, пов'язаних із сприйняттям, аналізом, класифікацією та відтворенням інформації.

Третій етап у розвитку стилістичного підходу, що розпочався у 1980-х роках, характеризувався тенденцією до розширення і надмірного узагальнення поняття стилю. Зокрема, у цей період виникли нові концепції, такі як «стиль мислення» (О. Григоренко, Р. Стернберг), «стиль навчання» (Д. Колб, П. Хані, А. Мамфорд) та «епістемологічний стиль». Ці ідеї розширили рамки застосування стилістичних понять, водночас спричинивши значне ускладнення класифікації та інтеграції різних підходів. Починаючи з 1980-х років, акцент було зроблено не лише на подальшому розвитку стилістичних прийомів, але й на дослідженні когнітивних стилів та створенні концепцій індивідуальних стилів

діяльності, які об'єднували різноманітні стилістичні характеристики в єдину систему [58, с. 818-821].

На думку М.А. Холодної, така тенденція до надмірного узагальнення поняття «стиль» призвела до його розмитості та втрати чіткості у визначенні [7, с. 126-127]. Зокрема, класичне уявлення про когнітивний стиль почало доповнюватися поняттями «стилю мислення» (Р. Стернберг, Р. Пачіні), «стилю навчання» (Д. Колб, А. Мамфорд) та «епістемологічного стилю» (Д. Уордл, Дж. Рой) [78]. Крім того, були запропоновані метаконцепції стилю, або метастилі, які мали об'єднувати різноманітні когнітивні стилі в загальні дихотомічні категорії, такі як аналітичний/цілісний, чіткий/глобальний, аналітичний/синтетичний, метафоричний/лінгвістичний, повний/детальний, евристичний/алгоритмічний тощо [74].

Однією з ключових характеристик когнітивного стилю є його структурність. Це означає, що когнітивний стиль відображає специфіку організації когнітивної сфери, не будучи напряду пов'язаним із її змістовними аспектами. Крім того, когнітивний стиль має інструментальний характер, виступаючи як атрибут інтелектуальної діяльності, який впливає на те, як особистість аналізує, інтерпретує та реагує на інформацію. Важливою рисою когнітивних стилів є їх біполярність: вони описуються через протилежні виміри, на відміну від уніполярних шкал, які зазвичай застосовуються для оцінки рівня інтелекту.

Стабільність когнітивного стилю також є визначальною характеристикою. Вона проявляється у різних аспектах інтелектуальної діяльності суб'єкта та залишається незмінною навіть за зміни умов чи контексту. Однак, хоча когнітивний стиль зазвичай є переважним способом інтелектуальної поведінки, він не є єдиною можливістю, залишаючи простір для адаптації.

З точки зору когнітивного стилю, оцінка того чи іншого полюса не є оціночною в традиційному розумінні. Це пов'язано з тим, що сильні та слабкі сторони кожного полюса визначаються не об'єктивними судженнями, а

конкретними вимогами ситуації. Таким чином, когнітивний стиль вивільняється від суб'єктивної оціночної природи, властивої багатьом традиційним підходам до оцінки інтелекту [25, с. 28-30].

Недоліком когнітивного підходу є відсутність чіткої конкретизації, що ускладнює інтерпретацію даних. Зокрема, полюси когнітивного стилю випробовуваних оцінюються лише у межах конкретної вибірки, що призводить до можливих суперечностей: наприклад, випробуваний, якому приписують певний полюс когнітивного стилю у межах однієї вибірки, може отримати протилежний полюс в іншій [17]. Водночас, такі дослідники, як Г. Уіткін, Р. Рідінг, К. Лі та інші, наголошують, що когнітивні стилі відображають специфічні особливості індивіда у кодуванні, зберіганні та обробці інформації. Попри це, когнітивні стилі здебільшого не є прямим показником інтелекту, хоча вони тісно пов'язані з інтелектуальною продуктивністю особистості [5, с. 189-191].

Дослідження виявили певну кореляцію між когнітивними стилями та інтелектуальною продуктивністю, але, як зазначає М.А. Холодна, цей зв'язок є скоріше непрямим [64]. Вивчення когнітивних стилів дозволяє дослідникам розглядати їх як показник мимовільних інтелектуальних процесів. Наприклад, стилі, що характеризуються залежністю чи незалежністю від поля, а також імпульсивністю або рефлексивністю, відображають особливості мимовільного інтелектуального контролю та ритму прийняття рішень. Аналогічно, стилі широкого чи вузького діапазону характеризують мимовільну категоризацію.

Концептуальні структури, як зазначає М.А. Холодна, є ментальними одиницями аналізу концептуального мислення, які об'єднують довільний і мимовільний компоненти мислення [64]. Вони виконують важливу функцію у процесі когнітивної діяльності, поєднуючи спонтанні та свідомі аспекти мислення. Рівень сформованості концептуальної структури пов'язаний із ступенем вираженості когнітивного стилю, що відкриває нові можливості для аналізу індивідуальних відмінностей у пізнавальній діяльності.

У одній із перших робіт, присвячених дослідженню когнітивних стилів, Є.Т. Соколов запропонував включити до їхнього змісту характеристики когнітивних процесів, афективної сфери та стосунків. Такий підхід до визначення когнітивного стилю дозволяє враховувати не лише характер взаємодії людини із зовнішнім світом, включаючи як суб'єктивне, так і соціальне середовище, але також спосіб контролю емоційних проявів і специфіку індивідуальної Я-концепції, що охоплює самооцінку. Ця інтегративна модель підкреслює багатовимірність когнітивного стилю, що охоплює одночасно когнітивний, афективний та соціальний аспекти.

Водночас В.М. Аллахвердов пропонує розглядати когнітивний стиль як систему стандартів, якими людина керується при розумінні та побудові моделей світу. Він наголошує, що когнітивний стиль є продуктивним інструментом, який розширює когнітивні можливості індивіда, а не обмежує їх [6, с. 37-40]. Така точка зору демонструє позитивний вплив когнітивного стилю на процеси пізнання, що забезпечує ефективність і адаптивність інтелектуальної діяльності.

Інший дослідник, І.В. Равич-Щербо, аналізує когнітивні стилі у контексті їхньої взаємодії з окремими когнітивними сферами. Він звертає увагу на багаторівневий зв'язок когнітивних стилів із різними характеристиками особистості, що охоплюють як психофізіологічні, так і психосоціальні аспекти [2]. Таким чином, когнітивні стилі постають як універсальні регулятори інтелектуальної діяльності, здатні забезпечувати гармонійну взаємодію між різними рівнями функціонування особистості.

Навіть у період після 1970-1980-х років зберігалась значна різноманітність у визначеннях когнітивних стилів, що підкреслює багатогранність цієї категорії. Сучасне визначення когнітивних стилів, представлене М.А. Холодною, розглядає їх як особистісні способи обробки інформації, які відображають конкретні особливості душевного стану людини та унікальні риси її інтелектуальної поведінки [60, с. 291-295]. Таке трактування акцентує увагу на

індивідуальності пізнавальної діяльності, яка формується в контексті особистісних і ситуаційних факторів.

У свою чергу, С. Армстронг і В. Пріола пропонують більш загальне визначення, згідно з яким когнітивні стилі є відмінностями у протіканні когнітивних процесів [83, с. 21-28]. О. Сарачо підходить до поняття більш детально, зазначаючи, що когнітивний стиль включає індивідуальні відмінності в реакціях і функціях у різних ситуаціях, таких як внутрішні установки, вибір, перцептивні стратегії, пам'ять, мислення та вирішення проблем [24, с. 60-64]. Ці визначення підкреслюють, що когнітивний стиль є проявом індивідуального способу мислення та поведінки, який залежить від специфіки ситуації.

Водночас у сучасній літературі спостерігається зближення понять когнітивного стилю та стилю навчання. А. Дюфрене описує когнітивний стиль як звичний спосіб обробки інформації студентом, що відображає його сприйняття та особистісні характеристики [71, с. 28-42]. Аналогічну точку зору висловлює Р. Редінг, наголошуючи на тому, що когнітивний стиль є способом обробки інформації, який тісно пов'язаний з особистісними особливостями студента.

Однак деякі дослідники, зокрема Д. Колб, М.А. Холодна та С.Ф. Сергєєв, вважають, що стилі навчання, попри свою близькість до когнітивних стилів, є ширшим поняттям, яке охоплює більше аспектів пізнавальної діяльності та включає соціокультурні, мотиваційні й інші фактори [59, с. 308-316]. Таким чином, когнітивні стилі виступають як фундаментальна складова, яка визначає індивідуальні відмінності у сприйнятті, обробці й зберіганні інформації, а також є базою для формування більш складних навчальних стратегій.

У контексті навчальної діяльності стилі навчання охоплюють як когнітивний, так і афективний аспекти, що забезпечує більш комплексний підхід до розуміння процесу навчання. Вчені вказують, що когнітивний стиль характеризує формальні механізми пізнання, незалежні від змісту інформації, тоді як стиль навчання включає не лише когнітивні компоненти, але й

мотиваційні, емоційні та поведінкові аспекти. Аналізуючи взаємозв'язок когнітивних стилів, таких як полезалежність/полenezалежність та імпульсивність/рефлексивність, зі стилями навчання та викладання, С.Ф. Сергеев підкреслює значення мотиваційних стратегій у розвитку студентів із різними когнітивними модальностями. Наприклад, для студентів із більшою самостійністю важливим є заохочення їхньої незалежності, тоді як для тих, хто орієнтується на порівняння з іншими, ефективним може бути створення умов для конкурентного середовища [75].

С. Армстронг пропонує сучасний підхід до розмежування когнітивних стилів та стилів навчання. Когнітивні стилі, за його визначенням, є індивідуальними відмінностями в тому, як інформація сприймається, організовується та аналізується. Вони ґрунтуються на стабільних когнітивних структурах і механізмах мозку, що забезпечує їх відносну незмінність у часі. Проте, хоча певний когнітивний стиль може бути домінуючим, це не виключає можливості використання інших стратегій обробки інформації, адаптованих до конкретного завдання або ситуації [48].

Сучасна наукова література, як вітчизняна, так і зарубіжна, пропонує близько двох десятків різних когнітивних стилів, що базуються на фундаментальних десяти біполярних шкалах. Ці шкали були визначені в період активного розвитку когнітивної стилістики і включають такі опозиції, як полезалежність/полenezалежність, вузькість/широта категорії, ригідний/гнучкий когнітивний контроль, а також імпульсивність/рефлексивність, конкретна/абстрактна концептуалізація тощо [69].

У психологічній літературі представлено різноманіття типів когнітивних стилів, серед яких аналітичний, інтуїтивний, конкретний, абстрактний та інші. Дослідники підкреслюють, що врахування індивідуальних особливостей когнітивних стилів є важливим під час розробки освітніх програм і організації командної роботи. Дослідження когнітивних стилів дозволяє краще розуміти, як індивіди сприймають, обробляють і використовують інформацію, а також як ці

процеси впливають на їхню поведінку та прийняття рішень. Кожна з психологічних шкіл пропонує власні концептуальні підходи до вивчення когнітивних стилів, що збагачує цю галузь різноманітними ідеями та перспективами.

Ключовою концепцією цього дослідження є когнітивний стиль, тому було проведено детальний аналіз робіт класиків у цій галузі, таких як Г. Уіткін, С. Аш, Р. Гарднер і Дж. Каган, а також сучасних послідовників, серед яких В.А. Колга, А.І. Палій, М.С. Єгорова, М.А. Холодна, В.С. Мерлін і Є.А. Клімов. Крім того, увага приділяється працям дослідників С. Армстронга, В. Пріюли, А. Дюфресна та Р. Рідінга, які зробили вагомий внесок у розробку теоретичних і практичних аспектів цієї проблематики [69].

На сьогоднішній день не всі запропоновані когнітивні стилі досліджені в рівній мірі, що залишає значний простір для подальших наукових розвідок у цій галузі. Однак завдання даного дослідження не передбачає детального аналізу кожного з них. Натомість ми зосередимо увагу на тих когнітивних стилях, які мають безпосереднє значення для нашої роботи. Особливий акцент буде зроблено на їхньому зв'язку зі стресостійкістю, а також на характерних проявах цих стилів у людей, які відчувають вплив стресу. Такий підхід дозволить поглибити розуміння ролі когнітивних стилів у адаптаційних процесах особистості та визначити їхню значущість у формуванні стійкості до стресу.

1.3. Когнітивний стиль як фактор стресостійкості студентів

Формування стресостійкості у студентської молоді вимагає ґрунтовного визначення низки факторів, що спричиняють стресові реакції у період навчання у закладах вищої освіти. Особлива увага в цьому контексті приділяється тим ситуаціям, які безпосередньо пов'язані з освітнім процесом і мають тривалий психоемоційний вплив на студентів. Зокрема, освітній стрес можна окреслити як стан, що супроводжується надмірною інтелектуальною та емоційною напругою,

зниженням загального психофізіологічного тону та ймовірними негативними наслідками для здоров'я й особистісного становлення [11].

Однією з найгостріших форм освітнього стресу є екзаменаційний стрес, який, за визначенням, характеризується підвищеною тривожністю та ризиком формування екзаменаційного неврозу, а також слугує суттєвим психотравмувальним фактором [5]. Саме тому студентство загалом розглядають як специфічну соціальну групу, яка знаходиться у зоні постійної загрози виникнення дистресу. Особливо чутливими до його проявів є моменти соціального оцінювання (наприклад, заліки та іспити), що посилюються браком часу. Низька стресостійкість може стати передумовою розвитку дистресу, що відбивається на психологічному стані студентів, на їхній навчальній мотивації, рівні саморозвитку та на підсумковій успішності.

Важливим для розуміння цього питання є дослідження Ю.В. Щербатих, де визначено низку несприятливих умов під час підготовки студентів до іспитів. До них належать значне інтелектуальне навантаження, зростання статичної активності за мінімальної рухової, порушення звичної структури добової активності, виражене емоційне напруження та підвищена мобілізація вольових ресурсів [5]. Усе це може призвести до формування негативних психофізіологічних наслідків, зокрема психосоматичних захворювань і затримки особистісного розвитку, що в підсумку впливає на якість освіти та загальний рівень професійної підготовки студентів.

Напруження, яке виникає у студентів у період сесії, згідно з підходом Ю.В. Щербатих, можна вважати найвищим проявом навчального стресу. Він формується протягом усього процесу здобуття освіти та виявляється в різноманітних формах психічних реакцій (почуття страху перед імовірністю незадовільних оцінок; тривога щодо підсумків сесії та, відповідно, знижена ймовірність отримання певних академічних чи соціальних переваг; високоінтенсивне тривожне очікування невдачі, що супроводжується суттєвими порушеннями в характері діяльності) [5]. Виникнення таких станів тісно

пов'язане зі специфікою навчальної діяльності студентів, вплив якої у сесійний період стає максимально відчутним.

У сучасних студентів, котрі стикаються з високим рівнем інтелектуальних і емоційних навантажень через прискорений темп навчального процесу, необхідність обробляти значні обсяги інформації та загальну інтенсифікацію освітнього середовища у вищому навчальному закладі, часто формуються стрес-індуковані розлади, що позначаються на психічному та фізіологічному стані організму. Найяскравіше це виявляється під час іспитів, які фактично є піковим моментом навчального циклу та репрезентують модель екстремальної психічної напруги, у якій поєднується більшість несприятливих стрес-факторів.

На думку сучасних психологів, існує спектр обставин, що здатні спровокувати стресові переживання у студентів [35]. Серед таких можна виокремити:

- складнощі, пов'язані з необхідністю адаптуватися до нових умов повсякденної та навчальної діяльності в університеті (С. Кузнєцова, М. Клімов, А. Мозгаліна, Є. Тіхомірова, І. Мартинюк, В. Демченко);
- труднощі пристосування до великого міста студентів із невеликих населених пунктів (Г. Барлас);
- виникнення інформаційного стресу внаслідок значного зростання обсягу навчальних завдань та одночасної нестачі методичного супроводу, а також потреби у пошуку надійних джерел і використанні великого переліку наукової літератури для здобуття належного рівня знань;
- підвищений рівень напруження через інтелектуальні іспити різного типу (екзамени, конференції, виступи перед аудиторією, контрольні роботи, різні види навчальної практики, самостійна робота) (М. Хуторна, П. Підкасистий, Ю. Щербатих);
- конфліктні взаємодії, що виникають у межах систем «студент – студент» і «студент – викладач» (А. Бейтс, Л. Гатчинсон, Ю. Щербатих);

- емоційне напруження, пов'язане з усвідомленням невідповідності обраного фаху чи навчального закладу (Л. Гатчинсон);
- необхідність набувати професійних навичок у ході навчально-виробничої практики, що передбачає адаптацію до нової соціальної ролі.

З огляду на це, стресостійкість студентів розглядають як багатогранну характеристику їхньої особистості, що відображає здатність адекватно пристосовуватись до впливу зовнішніх і внутрішніх чинників у процесі здобуття освіти [36].

Як підкреслює А.А. Андрєєва, вивчення шляхів підвищення стресостійкості у студентської молоді є надзвичайно важливим, адже ця якість пов'язана з ефективністю навчальної діяльності та загальним ставленням до процесу здобуття освіти, що в кінцевому підсумку визначає формування висококваліфікованих і конкурентоспроможних фахівців [37]. Відповідно до висновків М.Л. Хуторяна, застосування спеціальних методів профілактики стресу безпосередньо перед іспитами позитивно впливає на здатність студентів зберігати психоемоційну рівновагу під час інтелектуальних випробувань [38]. Водночас, за даними І.А. Комарової, одноразове застосування методів ароматерапії може знизити активність симпатичної нервової системи у студентів порівняно з контрольною групою [40].

Когнітивний стиль у процесі навчання являє собою притаманний кожному студентові спосіб опрацювання нової інформації. Він виступає певною «матрицею» когнітивного реагування й фактично відображає особливості особистісної структури в цілому, не будучи прямо пов'язаним зі змістом самої інформації. Отже, студенти можуть застосовувати найрізноманітніші способи аналітичної чи синтетичної переробки матеріалу, однак у критичних моментах, коли потрібне швидке реагування, вони часто інтуїтивно чи усвідомлено обирають той варіант взаємодії з інформацією, який найбільш відповідає їхнім індивідуальним психологічним можливостям.

Дослідниками виокремлено наступні функції когнітивних стилів [14]:

1. **Адаптивна.** Вона передбачає пристосування людини до вимог різноманітних видів діяльності та до соціального оточення. З огляду на особливості когнітивного стилю, М. Кожевнікова наголошує на низці факторів, що прямо пов'язані з процесом формування даного стилю, серед яких інтелектуальні здібності, отриманий досвід, сформовані звички й особистісні риси. Таким чином, когнітивні стилі можуть уособлювати певні патерни адаптації до середовища, які розвиваються порівняно повільно й утворюються на перетині вроджених індивідуальних якостей (загальна обдарованість тощо) та довготривалих зовнішніх впливів (навчання, професійні вимоги, культурна й соціальна дійсність).

2. **Компенсаторна.** Ця функція проявляється у процесі вибудови особистісного стилю з урахуванням слабких сторін і спиранням на сильні аспекти індивідуальних можливостей.

3. **Системоутворююча.** Вона надає змогу, з одного боку, вибудовувати стиль на основі вже наявних індивідуальних характеристик, а з іншого — впливати на безліч аспектів поведінки. Наприклад, розвиток у людини таких когнітивних стилів, як полнезалежність, рефлексивність чи аналітичність, може бути зумовлений її вродженими здібностями до абстрактно-логічного мислення і просторової уяви; ці здібності, у свою чергу, викликають інтерес до математичних наук. Однак треба врахувати, що, сприяючи зростанню одних інтелектуальних умінь або рис, такі стилі паралельно можуть заважати формуванню інших.

4. **Функція самовираження,** котра дає індивіду можливість демонструвати власну неповторність через особливий спосіб організації діяльності чи характерні риси поведінки. Такий підхід ще раз доводить взаємозв'язок між індивідуальним стилем у роботі та когнітивним стилем.

У своїй праці Г.А. Берулава [19] аналізує когнітивні стилі студентів у пізнавальній, комунікативній і творчій діяльності, виокремлюючи три базові типи: теоретичний, орієнтований на активну дію та афективний. Кожен із цих

стилів має власні особливості у тому, як студент спілкується, сприймає інформацію, виявляє творчість, проявляє інтуїцію, визначає мотиваційні пріоритети та виражає емоційність.

Будь-який динамічний процес, у тому числі й пов'язаний з посиленням інтенсивності діяльності, ґрунтується на психічних процесах і внутрішніх суперечностях особистості, які обумовлені певними зовнішніми чинниками. З погляду стимулювання навчальної активності, всі рушійні фактори можна розділити на внутрішні (зацікавленість, допитливість) та зовнішні (прагнення до престижу, бажання досягти високих результатів, потреба в користі для суспільства, дотримання певних ідеалів) [25].

На інтенсифікацію навчально-пізнавальної діяльності суттєво впливають і соціально-психологічні механізми. Як зазначає І.С. Морозова, такими виступають комунікація, загальний настрій, почуття колективізму, гордості, сорому та інші емоційні реакції й переживання [28]. Позитивний настрій пришвидшує розумові процеси, тоді як негативні емоції можуть стати перешкодою. Тому важливо організовувати в освітньому процесі ситуації успіху та позбуватися чинників, що викликають скутість або страх дати невірну відповідь чи отримати низьку оцінку [36].

Аналізуючи важливість когнітивного стилю у процесі навчання та в професійній сфері, М. Тесля виконала узагальнення існуючих досліджень, розподіливши їх за тематикою [44]:

1. вивчення залежності різних когнітивних стилів від результативності навчальної та фахової діяльності;
2. дослідження того, як особи з різними когнітивними стилями обирають вид професійної діяльності;
3. аналіз трансформацій когнітивно-стильових характеристик у ході освітнього процесу;
4. вивчення можливостей цілеспрямованого формування когнітивних стилів.

Для ефективного навчання й адекватного сприйняття матеріалу слід враховувати індивідуальні особливості обробки інформації, притаманні кожній людині. Доволі відомий приклад інтеграції різних концепцій навчальних стилів запропонували Riding та Cheema, які розробили модель когнітивних стилів, що ґрунтується на двох осях (цілісність – аналітичність та вербальність – образність) [52]. Ці дослідники також віднесли до своєї моделі такий поширений когнітивний стиль, як полезалежність – полenezалежність, що визначає рівень схильності студента до автономної діяльності.

Когнітивний стиль типу «полenezалежність» / «полезалежність» часто використовується у педагогічній практиці, оскільки відображає індивідуальні розбіжності студентів у розподілі уваги. Ті, хто належать до «полenezалежного» типу мислення, здатні виділяти інформацію зі складного середовища без істотного впливу зовнішніх факторів і орієнтуються переважно на власні внутрішні критерії; вони виявляють вищий ступінь аналітичних умінь і надають перевагу самостійній роботі. Натомість «полезалежні» студенти схильні до впливу другорядних сигналів у складних ситуаціях і не завжди можуть самотужки відокремити суттєві елементи від середовища. Здебільшого вони орієнтовані на авторитет викладача та вважають за краще діяти під його керівництвом.

З позиції формування знань «полenezалежні» студенти зазвичай спираються на зовнішню інформаційну структуру й мотивацію, тоді як «полenezалежні» часто вибудовують власну інформаційну структуру для здобуття результатів навчання.

У дослідженні О.В. Касаткіної було виявлено, що «полenezалежні» студенти в основному обирають самостійну форму роботи, тоді як для «полезалежних» більш характерна консультативна взаємодія [19]. Цікаво, що на результатах може позначитися низька точність (виявлена, наприклад, у тесті «Порівняння схожих малюнків»), а також простежується відмінність у когнітивних стилях залежно від рівня освіти та курсу навчання. Ті, хто вже мав

досвід вищої освіти, виявляють себе переважно «рефлексивними» й «полонезалежними». Студенти ж без досвіду попереднього навчання або з довгою перервою після нього демонструють різні когнітивно-стильові особливості на початкових і наступних етапах навчання.

Розширений діапазон еквівалентності корелює з полонезалежністю, більш високою орієнтовною реакцією на перший стимул, схильністю до інтроверсії та наявністю другорядних методів обробки даних. Звужений діапазон еквівалентності, зі свого боку, пов'язаний із полонезалежністю, низьким рівнем орієнтовної реакції на перше подразнення та довшим часом її згасання, а також з екстраверсією і переважанням способів обробки інформації через першу сигнальну систему (Тихомирова, 1991).

Широкий діапазон еквівалентності також характеризується тим, що асоціації, які виникають у свідомості людини, виявляються близькими до слова-стимулу; у мовленні спостерігається буквальність викладу, нижчий рівень оригінальності та невисока креативність (Gardner, Holzman, Klein, Linton, Spence, 1959; Gardner, Schoen, 1970).

Переважає кількість вузьких категорій сприяє посиленню орієнтації на точкові факти й деталі, а також переважає спостережливість і загальна ерудованість. Натомість орієнтація на широкі категорії забезпечує змогу обробляти велику кількість порівнянних даних одночасно й стимулює прагнення шукати сутність явищ переважно на рівні глибших закономірностей (Nosal, 1990).

Важливою складовою освітнього процесу є вимір «гнучкість – ригідність». Згідно з результатами дослідження Є.В. Біловола, присвяченого вивченню ролі та значущості когнітивних стилів у пізнавальній діяльності, у респондентів задіявалося 67% психічних процесів за цією шкалою. Для порівняння, на шкалі «полонезалежність – полонезалежність» цей показник становив 44%, а на шкалі «імпульсивність – рефлексивність» – 33% [26].

Ригідний полюс даного виміру зазвичай супроводжується низькою ефективністю як мимовільного, так і довільного запам'ятовування, а також корелює з нижчими показниками результативності в навчанні (Колга, 1976).

У межах дослідження, проведеного О.В. Касаткіною, були обрані два базові когнітивні стилі: «полезалежний / полenezалежний» та «імпульсивний / рефлексивний». Отримані дані засвідчили, що студенти з кореляцією до полезалежного стилю надають перевагу комунікативним стратегіям у процесі навчання. При дистанційному форматі освіти виявилось, що вибір ізольованої комунікативної стратегії може стати критичним чинником як для загальної успішності, так і для результатів освітнього процесу в цілому [14].

З огляду на відносно невисоку (порівняно з полenezалежними) здатність до структурування інформації в ситуаціях невизначеності, у студентів із полезалежністю ухил у бік ізольованого стилю комунікації часто свідчить про відмову від механізмів компенсації недостатньої ефективності в опануванні нового матеріалу. Це може спричиняти погіршення академічної успішності. У респондентів із полenezалежною орієнтацією було встановлено позитивний кореляційний зв'язок із показником активності, що свідчить про вищий рівень мобільності у подоланні складнощів. Також з'ясувалося, що студенти із рефлексивним типом мислення істотно частіше, ніж імпульсивні, надають перевагу комунікативним формам навчальної взаємодії.

У роботі М. Білової виявлено, що особи з високим ступенем стресостійкості характеризуються розвинутими когнітивно-інтелектуальними якостями [3]. Зокрема, йдеться про здатність до абстрактно-гнучкого мислення, виражену полenezалежність, уміння глибоко концентрувати увагу, високу продуктивність як оперативної, так і опосередкованої пам'яті; ці люди також уміють чітко визначати суттєві моменти й розрізняти їх від другорядних, а ще знаходити важливі взаємозв'язки між різними явищами. Їм властива емоційна стійкість, помірний рівень тривожності та агресивності, переважає позитивний

настрій; вони схиляються до інтернального локусу контролю, орієнтовані на ділову активність і демонструють оптимальну поведінкову активність.

За спостереженнями В. Корольчука, люди, які вирізняються високим рівнем опірності стресовим чинникам, також виявляють [20] упевненість і дієвість, здатність до емоційно-вольової саморегуляції, високу мотивацію, а також достатній рівень як загальної, так і професійної інтернальності. Вони переважно готові до діяльності, схильні до асертивної та просоціальної поведінки, мають високий показник функціональної адаптації нервової системи та низьку чутливість до стресу і тривожності (як ситуативної, так і особистісної).

Науковиця дійшла висновку, що здатність людини протистояти стресовим ситуаціям залежить від того, як вона сприймає й оцінює такі ситуації, якими стратегіями користується для подолання стресу, наскільки добре розвинені механізми саморегуляції, як пропрацьовано травматичний досвід, наскільки сильна соціальна підтримка та чи присутня психологічна готовність до екстремальних обставин.

У власній роботі В. Корольчук стверджує, що базисом стійкості до стресу служать структурні складові особистості, а саме: спрямованість, набутий досвід, психічні процеси, показники нейродинаміки, темперамент, характер та здібності [23].

Учена зазначає, що існує три можливі типи взаємодії між генотипом та зовнішніми факторами, здатні посилювати опір індивіда негативному впливу стресу:

1. збереження початкової (генетично детермінованої) стресостійкості;
2. її посилення;
3. індукція.

Виходячи з цього, високі показники генетично зумовленої стресостійкості дозволяють людині демонструвати достатню витривалість перед стресорами навіть за відсутності відповідного досвіду. Якщо ж досвід присутній, то цей рівень стресостійкості зростає. Навіть за низького базового показника під

впливом сприятливого соціального досвіду може сформуватися оптимальний ступінь толерантності до стресових чинників.

У контексті розглядуваної проблематики особливу зацікавленість викликає праця С. Д. Максименка та І. Д. Пасічника [19]. Ці вчені здійснили ґрунтовний аналіз як українських, так і зарубіжних досліджень, у яких розглядалися взаємозв'язки когнітивних стилів з інтелектом, мисленнєвою діяльністю, здібностями й пізнавальними процесами. Окрім того, вони окреслили перспективи сучасних досліджень, спрямованих на глибше розуміння того, як когнітивні стилі можуть бути пов'язані з показниками результативності навчання. На думку цих науковців, виявлення специфічних зв'язків між характеристиками когнітивних стилів та різними аспектами освітньої діяльності здатне стати підґрунтям для подальшої індивідуалізації навчального процесу.

При поясненні взаємозалежності стресостійкості та певних психологічних якостей особистості дослідники висувають ідею про те, що таку здатність можна розвивати та вдосконалювати. Зокрема, В. Корольчук вважає, що рівень стресостійкості людини формується поступово протягом професійного становлення та підвищується разом із розвитком її професійної компетентності (тобто завдяки набутому досвіду) [23].

Підсумовуючи, слід зазначити, що період студентства відіграє чи не найважливішу роль у формуванні здатності протистояти стресу, оскільки саме на цьому етапі відбувається активне професійне зростання людини. На думку багатьох фахівців, роки навчання у вищих навчальних закладах створюють передумови для встановлення плідних міжособистісних контактів, вироблення професійних орієнтирів і становлення особистості. Саме тому теорія когнітивних стилів тут органічно виходить на рівень питання про успішне професійне навчання.

З огляду на швидку динаміку в освітній сфері, що дедалі частіше тяжіє до дистанційних форматів, як центральний показник когнітивного стилю все частіше розглядається «ригідний – гнучкий пізнавальний контроль». Ця

характеристика відображає, наскільки складно людині змінювати способи обробки інформації у випадку когнітивного конфлікту, що виникає між вербальними та сенсорно-перцептивними каналами. Гнучкий контроль передбачає знижений рівень впливу несуттєвих чинників, тоді як особи з ригідним контролем зазвичай відчують сильну інтерференцію, тобто їм проблематично переключатися між вербальними й сенсорно-перцептивними функціями в умовах когнітивного конфлікту.

Дослідження когнітивних стилів у сучасній науковій традиції активно веде К. А. Осокіна [28]. Вона організувала низку експериментів, де вивчала особливості прояву стресостійкості, а також її зв'язок із полезалежним і полenezалежним когнітивним стилем. Окрему увагу в роботах дослідниці зосереджено на зміні (нестабільності) когнітивного стилю «полезалежність – полenezалежність» за умов дії різноманітних чинників.

Результати цих робіт [28] дають підстави зробити наступні висновки: у полenezалежних осіб із незначним рівнем стресостійкості та високою тривожністю значення показника «полenezалежність» зміщується у бік «полезалежності»; тобто люди з аналітичним стилем мислення за несприятливих емоційних обставин нарощують прояви полезалежності. З іншого боку, «полезалежні» респонденти, що демонструють високу стресостійкість і низький рівень тривожності, а також мисленнєві процеси «через синтез», прагнуть посилити свою полenezалежність.

Важливо підкреслити, що існують механізми нестабільності когнітивного стилю, які «вмикаються» за умови негативних емоційних станів і підвищеної тривожності. Крім того, у стресогенних ситуаціях, за словами дослідниці, кращій адаптації когнітивного стилю допомагають середній (нормальний) рівень стресостійкості, помірна тривожність і розвинені інтелектуальні процеси аналітико-синтетичного характеру [6].

Значний внесок у вивчення когнітивних стилів зробила й О. А. Халіфаєва [7]. Її розвідки стосувалися передусім зв'язку між когнітивними стилями та

стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях, а також взаємозв'язків між когнітивними стилями і креативністю у молодому дорослому віці й зокрема у студентському середовищі. За результатами досліджень було з'ясовано, що в чоловіків «полenezалежний» стиль мислення корелює з компромісною стратегією поведінки, тоді як у жінок із «полenezалежністю» частіше спостерігається схильність до жорсткішої стратегії у конфлікті.

Крім того, виявилось, що чим більш виражена полenezалежність, тим вищий рівень креативності; а зменшення рефлексивності, навпаки, збігається з більшою креативністю. Окрім цього, було знайдено статистично значуще переплетення між когнітивним стилем «рефлексивність / імпульсивність» та індикатором креативності «схильність до ризику», а також між загальним показником креативності й величинами «полenezалежність / полenezалежність» та «рефлексивність / імпульсивність».

На думку дослідниці, це пов'язано з тим, що полenezалежні індивіди характеризуються активністю у навчальній діяльності, здатністю структурувати навчальний матеріал і застосовувати мнемічні стратегії. Водночас полenezалежні студенти зазвичай дотримуються зовнішньо запропонованих способів організації матеріалу та нерідко побоюються використовувати набуті знання на практиці [6; 7].

Варто згадати дослідження Н. Г. Арінчіної та В. І. Дунай [44], яке присвячене вивченню когнітивних стилів та стресостійкості серед студентів. У цьому дослідженні автори визначили ті когнітивні фактори, які найбільше сприяють здатності витримувати стрес. Іншими словами, стилі мислення відображають окремі аспекти процесу прийняття рішень. Висновки дослідження свідчать про те, що когнітивні стилі пов'язані з рівнем аналітичного чи синтетичного сприйняття, а також із ступенем залежності від інших чи самостійності. Крім цього, Арінчина та Дунай зазначають, що швидкість ухвалення рішень та здатність реагувати на стресові ситуації також сприяють підвищеній стресостійкості.

Сучасна освітня система висуває високі очікування до студентів. Кожна людина може сприймати зовнішні виклики по-різному. Особливі різниці між індивідуумами часто проявляються в періоди стресу або складних життєвих обставин. Ці відмінності проявляються не лише у перевагах певних моделей поведінки, а й у когнітивних здібностях оцінювати ситуацію, власний стан та події, що відбуваються. Копінг завжди передбачає когнітивну оцінку, включаючи роздуми над проблемою, її аналіз та визначення шляхів вирішення, а також пошук нової інформації. Це дозволяє людині передбачати потенційні труднощі, максимально використовувати свої ресурси та підвищувати шанси на успішне подолання викликів.

Когнітивна оцінка стосується не лише обставин, але й самоусвідомлення. Іншими словами, вона охоплює процес рефлексії, який дає змогу критично переосмислювати власну поведінку в конкретних умовах, адаптувати її відповідно до змінюваних обставин і прогнозувати можливі наслідки подій. Цей процес, відомий як «рефлексія», дозволяє розглядати минулі ситуації, зокрема аналізувати помилки та визначати їхні причини. До того ж, відчуття себе як «активного учасника» подій, особиста «самоефективність», віра у власні можливості подолати труднощі та прийняті рішення значною мірою впливають на успішність копінг-стратегії [41].

Отже, можна обґрунтовано припустити, що здатність відображати когнітивні навички та стилі, яку різні вчені трактують як стилістичні характеристики, що проявляються у специфіці обробки інформації, або як особливий тип здібностей, що розвивається на рівні базових механізмів регулювання поведінки, буде відображатися у виборі стратегій та стилів реагування на стресові ситуації.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз засвідчив, що стресостійкість та когнітивні стилі є ключовими факторами адаптації студентів до освітнього середовища та

подолання стресових ситуацій. Стресостійкість розглядається як багатогранна характеристика особистості, яка забезпечує ефективне пристосування до зовнішніх і внутрішніх викликів. Когнітивні стилі, у свою чергу, є специфічними способами обробки інформації, що формуються на основі індивідуальних особливостей та досвіду людини. Вони відіграють вирішальну роль у визначенні стратегій реагування на стрес та формуванні копінг-поведінки.

Наукові підходи до визначення поняття стресу свідчать, що цей феномен є адаптаційною реакцією організму, яка відбувається на фізіологічному, психологічному та соціальному рівнях. Концепція Г. Сельє, зокрема, виділяє три основні стадії стресу: реакція тривоги, резистентність і виснаження, що є універсальними для всіх організмів. Водночас теорія Р. Лазаруса підкреслює суб'єктивний характер стресових переживань, акцентуючи увагу на когнітивній оцінці ситуації та наявності ресурсів для подолання труднощів.

Стресостійкість студентів формується під впливом як зовнішніх факторів, зокрема освітніх стресорів (екзамени, висока інтелектуальна напруга, соціальна адаптація), так і внутрішніх, таких як когнітивні особливості, мотивація та емоційна саморегуляція. Особливу увагу слід приділити екзаменаційному стресу, який є найінтенсивнішою формою освітнього навантаження та часто супроводжується тривожністю, емоційним виснаженням і фізіологічними порушеннями.

Когнітивні стилі визначають специфіку адаптаційних механізмів та впливають на вибір копінг-стратегій. Полнезалежність, рефлексивність та аналітичність асоціюються з більшою стресостійкістю та ефективністю у прийнятті рішень. Натомість полнезалежність і імпульсивність можуть обмежувати здатність до самостійної обробки інформації та підвищувати вразливість до стресу. У ситуаціях когнітивного конфлікту гнучкість мислення сприяє швидшій адаптації, тоді як ригідність ускладнює пошук альтернативних шляхів вирішення проблем.

Дослідження підтверджують, що рівень стресостійкості залежить від взаємодії когнітивних стилів із копінг-ресурсами, зокрема такими, як фізичні, соціальні та психологічні ресурси. Розвиток цих ресурсів у студентському віці є вирішальним для формування здатності до ефективного подолання стресу. Високий рівень соціальної підтримки, адекватна самооцінка та позитивний настрій сприяють підвищенню стресостійкості, знижуючи ризик розвитку дистресу.

Таким чином, формування стресостійкості студентів є багатокомпонентним процесом, що вимагає врахування когнітивних особливостей, мотиваційної спрямованості та впливу зовнішніх факторів. Розуміння ролі когнітивних стилів у цьому процесі дає змогу удосконалити підходи до профілактики стресу та розробки адаптаційних програм, спрямованих на підтримання психічного здоров'я студентів у сучасних умовах навчання.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ

У другому розділі представлено методологічні підходи до вивчення стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями. Розглянуто та обґрунтовано методи дослідження, його теоретичні засади, а також наведено набір обраних методик.

2.1. Обґрунтування вибору методик дослідження

Перший розділ дослідження показав, що розвиток стресостійкості у студентів із різними когнітивними стилями базується на їх загальному психологічному розвитку та здатності адаптуватися до нових умов. Основна увага приділяється особистісному зростанню студентів, яке відбувається через взаємодію з навчальним середовищем, зокрема через співпрацю з одногрупниками та участь у соціальних структурах. Стійкість до стресу формується в процесі роботи над навчальними завданнями та взаємодії з колективом, що сприяє розвитку нових інтересів, ціннісних орієнтирів і самостійності.

Важливим завданням є створення сприятливих умов для розвитку стійкості до стресу студентів, з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей та когнітивних стилів. Такий підхід допомагає не лише розвивати особистісні якості, а й удосконалювати навички спілкування, вирішення конфліктів та ефективної взаємодії. Формування цих якостей підтримується внутрішньою мотивацією, здатністю до подолання труднощів і стійкістю до зовнішніх впливів, що можуть викликати кризові ситуації.

Проведений аналіз підтверджує важливість розвитку стресостійкості у період юності, адже цей час особливо підходить для закладання навичок адаптації та здатності справлятися з труднощами. Належний рівень витривалості перед стресовими факторами безпосередньо впливає на успішність навчання,

якість взаємодії з іншими та загальну здатність до адаптації в різних життєвих ситуаціях. Натомість високий рівень стресу може стати бар'єром для особистісного розвитку та негативно позначитися на психологічному стані студентів.

Для вивчення особливостей стійкості до стресу у студентів з різними когнітивними стилями важливо обрати відповідні методи дослідження, що дозволяють отримати достовірні та значущі результати. У психології, як і в інших науках, для збору, обробки та пояснення фактів використовується певна система методів. Методи – це інструменти, за допомогою яких досліджується предмет науки; вони включають прийоми та засоби, що забезпечують можливість отримання фактичних даних і об'єктивних показників [38].

Методи, що використовуються в психологічних дослідженнях, умовно поділяються на чотири основні групи: організаційні, емпіричні способи збору даних, методи обробки інформації та інтерпретаційні. На їх основі будується теоретична база, шукаються докази для підтвердження гіпотез і створюються практичні рекомендації.

Методика проведення психологічних досліджень повинна відповідати наступним критеріям [35]:

Об'єктивність – означає врахування реальної природи психіки людини у всіх застосовуваних методах.

Валідність – метод має бути науково обґрунтованим і застосовним в реальних умовах.

Надійність – методики повинні давати стабільні результати при повторних дослідженнях.

До організаційних методів належать порівняльний, лонгitudний і комплексний методи, що використовуються на всіх етапах дослідження. Порівняльний метод (або метод «поперечного зрізу») базується на зіставленні різних груп людей за віком, освітою, діяльністю. Лонгitudний метод (або метод «подовжнього зрізу») проводиться через багаторазове дослідження одних і тих

же осіб упродовж тривалого часу. Комплексний метод дозволяє встановлювати взаємозв'язки між явищами різної природи за участі фахівців з різних галузей, таких як фізіологія, психологія, соціологія.

Емпіричні методи збору даних включають спостереження та самоспостереження [19]. Спостереження, або зовнішнє спостереження, – це систематичний, цілеспрямований процес фіксації зовнішніх проявів психічної діяльності. Самоспостереження (інтроспекція) полягає у внутрішньому спостереженні людиною за власними психічними процесами.

Експериментальні методи представлені лабораторними, природними та формуючими експериментами. На відміну від спостереження, експеримент характеризується активним втручанням дослідника у ситуацію, плануванням певних змін та оцінкою впливу цих змін на досліджуваного. Лабораторний експеримент проводиться у штучних умовах з використанням апаратури та контролем усіх зовнішніх чинників. Природний експеримент інтегрується у звичайне життя випробуваного, часто без його відома. Формуючий експеримент спрямований на формування певних психічних процесів або якостей особистості.

Психодіагностичні методи включають стандартизовані та проєктивні тести, анкети, соціометрію, інтерв'ю і бесіди [28]. Тести – це інструмент, що вимірює розвиток конкретних якостей або особистісних властивостей. Тести досягнень визначають рівень знань, умінь і навичок. Тести інтелекту оцінюють когнітивні здібності, а тести креативності – творчий потенціал. Особистісні тести вимірюють різні аспекти особистості, а проєктивні методики використовують для цілісної оцінки особистості через інтерпретацію її реакцій на зовнішні об'єкти. Анкети дозволяють зібрати початкову інформацію шляхом відповідей на визначений перелік питань. Соціометрія вивчає міжособистісні стосунки у групі. Інтерв'ю передбачає збір відповідей на заздалегідь сформульовані питання, а бесіда – отримання інформації через мовне спілкування.

До методів аналізу результатів діяльності входять хронометрія, циклографія, професіографічні описи та оцінка виконаних робіт, а також біографічні методи, такі як вивчення життєвих фактів, документації, особистих свідчень.

Математичні методи використовуються для підвищення точності, надійності та об'єктивності дослідження. Вони застосовуються як на етапі формулювання гіпотез, так і для обробки отриманих даних, будучи допоміжним інструментом на різних стадіях експерименту або тестування.

На основі теоретичного аналізу було підібрано комплекс психологічних методик для оцінки стресостійкості студентів із різними когнітивними стилями. Для цілісного розуміння цього процесу використовується кілька методик, які дозволяють визначити специфіку когнітивної регуляції емоцій, особливості полезалежності/полenezалежності досліджуваних, здатність до управління стресом і загальний рівень стресостійкості. Такий підхід дає можливість глибше вивчити індивідуальні особливості студентів, що є важливим аспектом для їх подальшого розвитку.

Для забезпечення проведення емпіричного етапу дослідження було використано такі методики, як:

- методика «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)» (Н. Гарнефскі, В. Крайг);
- методика «ТСОВ-4» (В.В. Селіванового та К.А. Осокіної).
- методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге;
- методика копінг-тест Р. Лазаруса.

У наступних підрозділах подано детальний розгляд інструментів діагностики.

2.2. Методика «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)»

(Н. Гарнефскі, В. Крайг)

Методика «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)», розроблена Н. Гарнефскі та В. Крайгом, використовується для оцінки когнітивних стратегій управління емоціями в умовах стресу. Когнітивне регулювання емоцій означає управління емоційними реакціями через когнітивні здібності, що дозволяє людині контролювати свої почуття в складних, загрозливих або напружених ситуаціях.

Методика включає 36 висловлювань, що вимірюють дев'ять видів когнітивних стратегій регуляції емоцій у стресових умовах. На основі розробленої моделі автори виділили 9 ключових когнітивних стратегій, які можна класифікувати на дві основні групи.

Адаптивні або ефективні стратегії, які сприяють подоланню труднощів: прийняття (П), позитивне перефразування (Ппр), акцент на плануванні (Ппл), зміна перспективи (ЦП) і позитивна переоцінка (ПО).

Деадаптивні або деструктивні стратегії, які посилюють негативний вплив ситуації: самообвинувачення (С), румінація (Р), звинувачення оточуючих (З) і катастрофізація (К). Кожна з дев'яти шкал складається з чотирьох тверджень.

Перед початком тестування респондентів просять пригадати кілька серйозних ситуацій, що викликали значне занепокоєння. Кожне твердження оцінюється за шкалою: «часто» (5), «іноді» (4), «рідко» (3), «дуже рідко» (2), «ніколи» (1). Підсумок отримується шляхом додавання балів для кожної стратегії.

Структура опитувальника містить наступні 9 шкал:

Самообвинувачення – схильність звинувачувати себе за те, що сталося (наприклад, «Я відчуваю відповідальним за це...»).

Прийняття – думки про необхідність змиритися з ситуацією («Я думаю, що слід прийняти це...»).

Румінація – зосередженість на власних думках і почуттях, що виникли внаслідок переживань («Я багато думаю про те, що відчував у цій ситуації...»).

Позитивне перефразування – зосередження на приємніших аспектах, відволікаючись від важких думок («Я намагаюся згадати приємні моменти...»).

Перефокусування на планування – пошук позитивних сторін у події для особистісного розвитку або навчання («Я вважаю, що можу отримати урок з цієї ситуації...»).

Позитивна переоцінка – подолання негативних емоцій шляхом пошуку в них потенційного стимулу для особистісного зростання.

Центральне проєкціонування (перспектива) – зменшення значущості події через порівняння з іншими ситуаціями («Я уявляю, що могло бути й гірше...»).

Катастрофізація – сприйняття події як глобально негативної і її масштабування («На мою думку, те, що я пережив, було значно гірше, ніж у інших...»).

Звинувачення інших – перекладання відповідальності за подію на інших людей («Я вважаю, що інші винні в цьому...»).

У різних обставинах застосовуються різні когнітивні стратегії регуляції емоцій, проте певні з них людина може використовувати частіше, формуючи свій індивідуальний стиль регуляції емоцій.

2.3 Методика «ТСОВ-4» (В.В. Селіванового та К.А. Осокіної).

Методика «ТСОВ-4» (автори В.В. Селіванов і К.А. Осокіна) є новітнім інструментом для дослідження двох типів когнітивних стилів особистості. Під час її розробки враховувалися різноманітні сфери життєдіяльності людини: сімейні стосунки, сприйняття нового, психологічний захист, професійна діяльність, ставлення до матеріальних благ, соціальні та політичні установки, стереотипи та соціальне середовище.

Методика пройшла повний цикл розробки й психологічної перевірки, у тому числі по відповідним шкалам. Вона включає 54 твердження, які респонденти оцінюють за 4-бальною шкалою: 1 – «ні, це не вірно», 2 – «ймовірно

так», 3 – «вірно», 4 – «безумовно вірно». За підсумками оцінювання за кожним твердженням респонденти можуть набрати від 6 до 24 балів.

Шкала "чесності" визначається за такими питаннями: 3, 12, 21, 30, 39, 48. Якщо респондент набирає від 6 до 12 балів – результат вважається достовірним; 13-18 балів – результат оцінюється умовно; 19-24 бали – діагностика не є достовірною.

Загальна оцінка здійснюється шляхом підсумовування балів по кожній шкалі. Підсумковий результат аналізується за такими рівнями:

48–96 балів – високий рівень полнезалежності;

97–143 бали – середній рівень полнезалежності;

144–192 бали – низький рівень незалежності від поля.

Полнезалежність (ПНЗ) характеризується автономією, самостійністю, незалежністю від навколишнього середовища та зовнішніх соціальних норм. Особи з високим рівнем полнезалежності мають чітке уявлення про свої особисті якості, що забезпечує їм високоорганізовану саморегуляцію психологічних станів. Цей стиль асоціюється з такими характеристиками, як цілісність, висока самодостатність та аналітичне сприйняття. Люди з полнезалежним стилем демонструють здатність до самостійного висловлення думок, цінують новизну та оригінальність, здатні генерувати нестандартні ідеї та підходи.

Полезалежність (ПЗ) характеризується недостатньою самооцінкою, розмитістю «Я-концепції» та високою залежністю від зовнішнього середовища. Особистості з домінуючою полезалежністю часто не відокремлюють свої переконання від соціальних впливів, схильні до інтегрованої взаємодії з іншими, залежні від соціальних норм і зовнішніх правил. У складних умовах вони частіше використовують пасивні захисні стратегії та потребують підтримки оточення. Полезалежні особи вирізняються емпатією, схильністю ставити себе на місце інших, але можуть робити необґрунтовані висновки через стереотипне мислення і помилкові судження про оточуючих.

2.4. Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге.

Американські дослідники Томас Холмс і Річард Раге вивчали вплив різних стресогенних подій на розвиток захворювань, включно з інфекційними хворобами та травмами, за участю понад п'яти тисяч пацієнтів. Вони з'ясували, що у більшості випадків серйозні життєві зміни передують 151 різному психічному і фізичному захворюванню. На основі цього дослідження була розроблена шкала, яка привласнює кожній важливій події певну кількість балів, що відповідає рівню її стресогенності.

Методика представлена у вигляді опитувальника, де респонденту пропонується оцінити ступінь впливу різних життєвих ситуацій у балах. Для ситуацій, які повторювалися, бали множаться на кількість подій. Підсумковий бал відображає загальний рівень стресостійкості особистості.

Сума балів показує рівень стресостійкості, який оцінюється за такою шкалою:

- менше 150 балів – дуже високий рівень стресостійкості;
- 150–199 балів – високий рівень;
- 200–299 балів – пороговий рівень стресостійкості;
- більше 300 балів – низький рівень стресостійкості.

Інтерпретація балів надає інформацію про опірність стресу.

Дуже високий рівень стресостійкості - особистість має високу опірність до стресу, що мінімізує вплив стресових подій на її психологічний стан. Її діяльність є більш ефективною, незалежно від сфери чи характеру.

Високий рівень стресостійкості - людина демонструє високу стресостійкість і не витрачає значних ресурсів на подолання негативних психологічних станів, спричинених стресом. Це забезпечує високу продуктивність у всіх сферах діяльності.

Пороговий рівень стресостійкості - особистість має середній рівень опірності стресу, і її стресостійкість знижується з накопиченням стресових

ситуацій. Це змушує людину витратити більшу частину ресурсів на подолання психологічного дискомфорту, що обмежує ефективність її дій.

Низький рівень стресостійкості - людина має високий рівень стресового навантаження і низьку опірність до стресу, що робить її вразливою. Бали понад 300 є сигналом про ризик стресового перевантаження і необхідність негайних дій для зниження рівня стресу. Така оцінка вказує на ризик розвитку психосоматичних розладів через значне нервово виснаження.

Таким чином, ця методика дозволяє оцінити ступінь стресового навантаження у житті людини та визначити її рівень стресостійкості.

2.5. Методика копінг-тест Р. Лазаруса

Методика призначена для виявлення механізмів копіngu, а також способів подолання труднощів у різних сферах психологічної діяльності, визначення копінг-стратегій. Цей опитувальник став першим стандартним інструментом для оцінки копінг-поведінки. Він був розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкманом у 1988 році та адаптований Т.Л. Крюковою, Е.В. Куфтяк і М.С. Замишляєвою у 2004 році.

Автори методики зазначають, що подолання життєвих складнощів – це когнітивні та поведінкові зусилля людини, які змінюються залежно від ситуації, з метою впоратися з конкретними зовнішніми чи внутрішніми вимогами, які оцінюються як загрозливі або надмірно навантажуючі. Мета подолання негативних подій полягає в тому, щоб подолати труднощі, мінімізувати їхній негативний вплив, уникнути їх або навчитися жити з ними. Копінг можна описати як цілеспрямовану поведінкову стратегію, що допомагає ефективно справлятися з важкими життєвими обставинами (або стресом) шляхом свідомого вибору дій, відповідно до особистісних характеристик і специфіки ситуації. Ця свідома поведінка спрямована на активне змінення або пристосування до обставин, якщо вони не підлягають контролю. Такий підхід важливий для

соціальної адаптації здорових людей, адже копінг-стратегії сприяють адаптації в складних ситуаціях.

Процедура проведення. Респонденту пропонують 50 тверджень, які описують різні типи поведінки в стресових умовах. Завданням респондента є оцінити, наскільки часто він використовує такі способи поведінки.

Обробка результатів. Рахуємо кількість балів за кожною субшкалою:

«ніколи» – 0 балів;

«рідко» – 1 бал;

«іноді» – 2 бали;

«часто» – 3 бали.

Кожна шкала включає певні питання опитувальника, наприклад, у шкалі «конфронтативного копінгу» враховуються питання 2, 3, 13, 21, 26, 37 тощо. Максимально можливий бал за кожне питання – 3, а за всю шкалу – 18 балів. Якщо респондент набрав, наприклад, 8 балів, це свідчить про рівень вираженості конфронтативного копінгу.

Загальна оцінка визначається за сумою балів:

0-6 балів – низький рівень напруги, що свідчить про адаптивний тип копінгу;

7-12 балів – середній рівень, вказує на адаптаційний потенціал особистості, який перебуває на межі;

13-18 балів – високий рівень напруженості, що вказує на дезадаптацію.

Опис субшкал.

Конфронтація. Передбачає вирішення проблем за допомогою активних, інколи імпульсивних дій. Ця стратегія може бути не завжди адаптивною, але в помірних межах вона допомагає особистості проявляти наполегливість та ініціативність у вирішенні складних ситуацій.

Дистанціювання. Зниження емоційної значущості проблеми за допомогою раціоналізації, відволікання уваги, використання гумору або знецінення значення ситуації. Це дозволяє зменшити вплив проблеми на емоційний стан.

Самоконтроль. Стимування емоцій і мінімізація їхнього впливу на сприйняття ситуації. Особистість прагне до високого самовладання та контролю над своєю поведінкою, що дозволяє уникнути імпульсивних реакцій.

Пошук соціальної підтримки. Залучення зовнішніх ресурсів, таких як емоційна, інформаційна чи практична допомога від інших людей. Людина прагне до взаємодії, шукає поради, співчуття або конкретну допомогу.

Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі у виникненні проблемної ситуації та відповідальності за її розв'язання, що може супроводжуватися самокритикою або почуттям провини, інколи приводячи до надмірного самоосуду.

Втеча-уникнення. Ухилення від проблеми через заперечення її наявності, фантазування або невиправдані очікування. Превалювання цієї стратегії може свідчити про інфантильну поведінку у стресових умовах.

Планування вирішення проблеми. Аналіз ситуації та можливих шляхів її подолання з розробкою конкретного плану дій, що враховує минулий досвід та наявні ресурси.

Позитивна переоцінка. Зміна ставлення до проблеми шляхом пошуку в ній можливостей для особистісного зростання, з фокусом на її філософське осмислення та включення у ширший контекст саморозвитку.

Висновки до другого розділу

У другому розділі дослідження обґрунтовано методичне забезпечення, описано ключові методи аналізу та наведено характеристику психодіагностичних методик, які пропонуються для дослідження стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями. Розглянуто методи теоретичного аналізу (аналіз, синтез, узагальнення теоретичних та експериментальних матеріалів), психодіагностичні підходи (спостереження, опитування) та методи статистично-математичної обробки. Обрані методики характеризуються високою надійністю, валідністю та зручністю у використанні.

1. Методика «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)» (Н. Гарнефскі, В. Крайг) допоможе визначити різноманітні стратегії емоційної регуляції, які студенти застосовують у стресових ситуаціях. За допомогою цієї методики можна виявити як адаптивні стратегії, що сприяють кращій адаптації до стресу, так і дезадаптивні, які можуть ускладнювати розв'язання стресових проблем.

2. Методика «ТСОВ-4» (В.В. Селіванов, К.А. Осокіна) дозволяє оцінити когнітивний стиль студентів, виділяючи полезалежність та полenezалежність. Полenezалежний стиль асоціюється з самодостатністю, внутрішньою автономією та високою стресостійкістю, тоді як полезалежний стиль характеризується залежністю від думок оточуючих, зниженою самооцінкою та потребою в соціальній підтримці. Цей інструмент допомагає глибше зрозуміти, як стиль мислення студента впливає на його здатність долати виклики та адаптуватися до стресу.

3. Методика Холмса-Раге «Оцінка стресостійкості та соціальної адаптації» дозволяє виявити рівень стресу, накопиченого досліджуваними протягом останнього року. Вона базується на оцінці життєвих подій за їхнім потенціалом викликати стрес, що допомагає визначити загальну емоційну напругу та виявити студентів, які перебувають у зоні ризику психосоматичних розладів.

4. Копінг-тест Р. Лазаруса аналізує стратегії поведінки юнаків у стресових ситуаціях, такі як конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка. Ця методика є ефективним інструментом для розуміння особливостей поведінкових стратегій у різних когнітивних стилях та є корисною для подальшої корекційної роботи.

Вважаємо, що обраний діагностичний інструментарій відповідає завданням дослідження, дозволяючи оцінити як якісні, так і кількісні показники стресостійкості у студентів з різними когнітивними стилями.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ

Розділ містить виклад результатів емпіричного дослідження особливостей стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями та аналіз результатів вивчення специфіки їхньої стресостійкості, домінуючих копінг-стратегій.

3.1. Організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження особливостей стресостійкості студентів було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між когнітивними стилями, стратегіями подолання стресу та емоційною стабільністю молодих людей. Студентський вік є ключовим періодом у становленні особистості, коли відбувається активне формування когнітивних і поведінкових стратегій для адаптації до викликів навчання, соціального життя та професійної підготовки. Це дослідження дозволяє краще зрозуміти, як когнітивні стилі впливають на здатність студентів ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, що є важливим для їхньої успішності, особистісного розвитку та соціальної взаємодії.

Об'єкт дослідження - стресостійкість як особистісна властивість студентів.

Предмет дослідження - особливості стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями, її зв'язок із копінг-стратегіями та здатністю до адаптації в навчальній діяльності.

Мета дослідження – емпірично дослідити рівень стресостійкості студентів із різними когнітивними стилями, а також виявити взаємозв'язок із основними копінг-стратегіями, які вони використовують. Відповідно нами було визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Дослідити особливості когнітивної регуляції емоцій студентів у стресових ситуаціях;

2. Проаналізувати специфіку когнітивних стилів студентів та їхній вплив на стресостійкість;
3. Оцінити рівень стресостійкості студентів та їхню здатність до адаптації в стресових умовах;
4. Визначити переважаючі копінг-стратегії студентів з різними когнітивними стилями.

У ході емпіричного дослідження було здійснено такі етапи:

1. Підготовчий етап охоплював аналіз наукових джерел з теми дослідження, формулювання основних завдань, визначення об'єкта, предмета, мети та гіпотези дослідження. Було сформовано вибірку з 60 студентів (25 хлопців та 35 дівчат віком 18-20 років), які навчаються на факультеті філології, психології та педагогіки за спеціальностями «Дошкільна освіта», «Психологія» та «Журналістика» Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Гіпотеза дослідження передбачає існування взаємозв'язку між когнітивним стилем студентів та рівнем їхньої стресостійкості. Зокрема, припускається, що студенти з полнезалежним когнітивним стилем матимуть вищий рівень стресостійкості та конструктивні копінг-стратегії, такі як самоконтроль і позитивна переоцінка. Натомість полнезалежні студенти, ймовірно, частіше використовуватимуть стратегії соціальної підтримки та уникнення.

2. Емпіричний етап включав застосування діагностичних методик, обробку отриманих даних та аналіз результатів для виявлення взаємозв'язку між когнітивними стилями студентів та їхньою стресостійкістю. Усі обстеження проводилися в умовах, максимально наближених до звичайної навчальної діяльності студентів, що забезпечило достовірність отриманих результатів.

3. Аналітичний етап полягав у систематизації та інтерпретації отриманих даних, формулюванні висновків та розробці рекомендацій. Аналіз отриманих результатів здійснювався також з використанням методів статистичної обробки

даних. Дослідження проводилося у жовтні-листопаді 2024 року, а результати представлено у додатку Б.

Нижче наведено детальний опис основних результатів дослідження.

3.2. Особливості стратегій когнітивної регуляції емоцій юнаків

Як нами було вже зазначено в теоретичному розділі кваліфікаційної роботи, стратегії когнітивної регуляції емоцій відіграють важливу роль у подоланні стресових ситуацій, оскільки вони дозволяють молоді адаптуватися до зовнішніх викликів і внутрішніх переживань. У юнацькому віці формуються ключові механізми управління емоціями, що впливають на здатність особистості долати складнощі та підтримувати психологічну рівновагу. Особливе значення мають когнітивні процеси, які спрямовані на переосмислення, оцінку та адаптацію до стресових обставин.

У межах емпіричного дослідження для вивчення стратегій когнітивної регуляції емоцій у студентів було використано методику «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)» (Н. Гарнефскі, В. Крайг). Узагальнені результати дослідження наведено у таблиці 3.2.1.

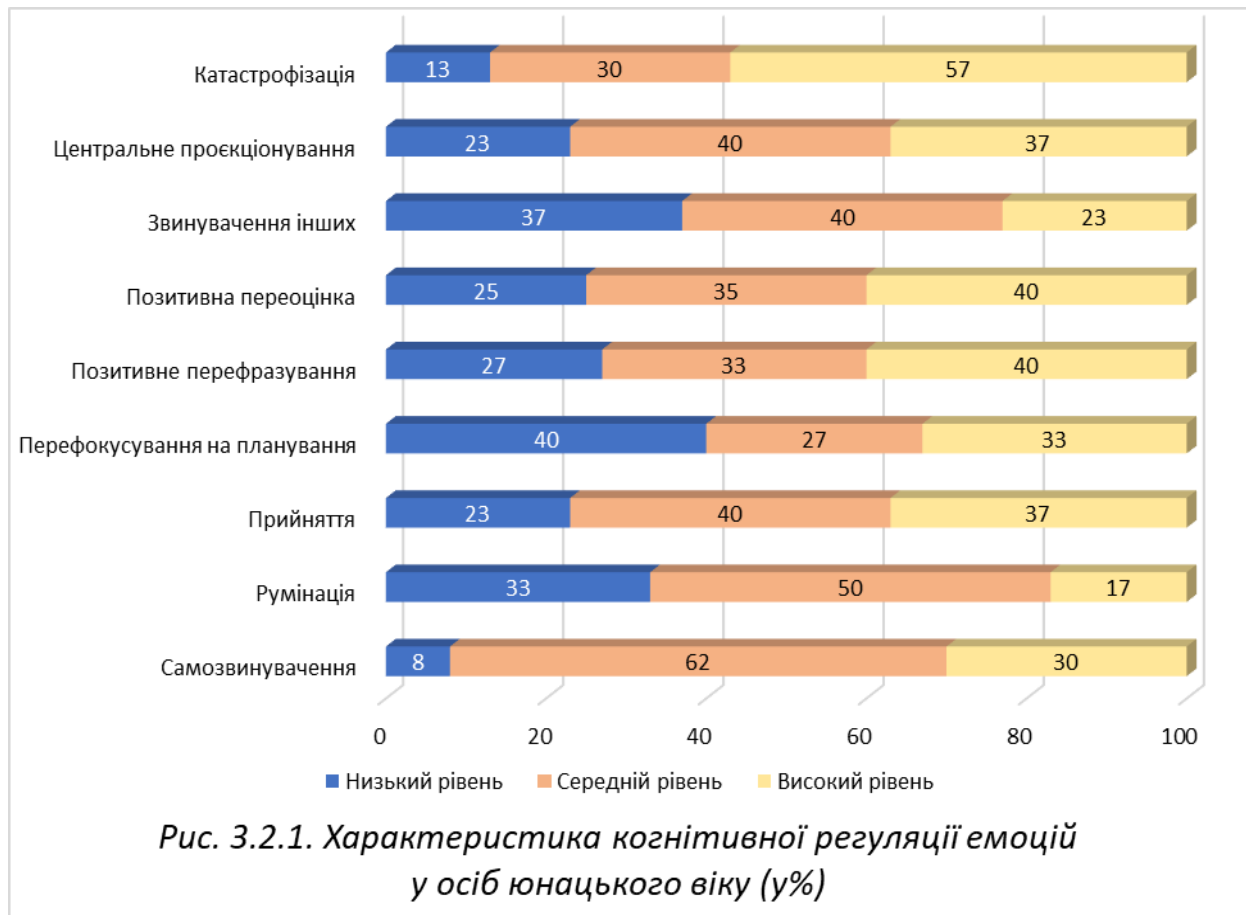
Таблиця 3.2.1.

Особливості когнітивної регуляції емоцій юнаків (n= 60, у %)

Тип стратегії	Рівень вираженості					
	Низький		Середній		Високий	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Самозвинувачення	5	8	37	62	18	30
Румінація	20	33	30	50	10	17
Прийняття	14	23	24	40	22	37
Перефокусування на планування	24	40	16	27	20	33
Позитивне перефразування	16	27	20	33	24	40

Позитивна переоцінка	15	25	21	35	24	40
Звинувачення інших	22	37	24	40	14	23
Центральне проєкціонування	14	23	18	40	22	37
Катастрофізація	8	13	18	30	34	57

Представимо отримані дані графічно на рис. 3.2.1.



Результати емпіричного дослідження когнітивної регуляції емоцій серед студентів показали, що 62% респондентів мають середній рівень вираження стратегії самозвинувачення, а ще 30% – високий рівень. Це може свідчити про те, що для цих студентів властива тенденція до критичного оцінювання власних дій у складних ситуаціях, що є наслідком їхньої підвищеної самокритичності. Водночас така особливість може допомагати їм знаходити внутрішні причини

своїх невдач і вдосконалюватися, хоча іноді це спричиняє підвищену емоційну напругу.

Низький рівень самозвинувачення виявлено у 8% досліджуваних, що може свідчити про їхню схильність до меншого рівня самокритики та більш оптимістичний погляд на ситуації. Вони здатні зберігати емоційну рівновагу, навіть коли стикаються з невдачами, проте можуть недостатньо глибоко аналізувати причини своїх помилок.

Половина опитаних 50% мають середній рівень вираження румінації, що свідчить про тенденцію до повторного аналізу минулих подій, зокрема стресових ситуацій. Можемо припустити, що вони схильні до рефлексії та аналізу, хоча в деяких випадках така поведінка призводить до підвищеної емоційної напруги і навіть до стану тривожності.

Сильну румінацію зафіксовано у 17% студентів. Це може свідчити про те, що ці респонденти схильні до нав'язливих роздумів про минуле, що значною мірою впливає на їхній емоційний стан і заважає зосереджуватися на поточних завданнях. У деяких випадках це може бути причиною зниження їхньої стресостійкості. Низький ступінь румінації виявлено у третини (33%) юнаків, що вказує на їхню здатність не зосереджуватися на минулих подіях та уникати надмірного аналізу, що сприяє їхній емоційній стабільності. Однак у деяких випадках така риса може свідчити про недостатнє осмислення власного досвіду.

40% респондентів показали середній рівень вираження стратегії прийняття. Це свідчить про їхню здатність помірно адаптуватися до стресових ситуацій, сприймаючи їх як частину життя, але не завжди повною мірою використовувати цю стратегію для емоційної стабілізації. Високий рівень прийняття було виявлено у 37% студентів, що вказує на їхню здатність конструктивно сприймати неприємні ситуації, не вдаючись до катастрофізації. Ця група характеризується високою здатністю до адаптації та емоційної зрілості, що допомагає їм ефективно справлятися з викликами. Низький рівень прийняття у 23% респондентів може говорити про труднощі у сприйнятті складних

ситуацій, що може впливати на їхню стресостійкість і сприяти виникненню емоційної напруги.

Як можемо побачити з діаграми, 40% респондентів мають низький рівень здатності до перефокусування на планування. Це може вказувати на труднощі з організацією та структуризацією своїх дій у стресових ситуаціях, що характеризується відсутністю довгострокових цілей або невмінням переключатися на конструктивні дії. Такі респонденти часто стикаються з розгубленістю перед викликами і демонструють недостатню наполегливість у досягненні завдань.

У 27% студентів виявлено середній рівень розвитку цієї стратегії. Це свідчить про певну здатність до планування дій та їх реалізації, однак їх ефективність може варіювати залежно від складності стресової ситуації. Такі респонденти можуть демонструвати помірну впевненість у своїх здібностях, проте не завжди здатні зберігати концентрацію на досягненні довгострокових цілей.

33% досліджуваних мають високий рівень здатності до перефокусування на планування. Ця група характеризується системним підходом до вирішення стресових ситуацій, чітким баченням майбутнього та вмінням раціонально організувати свої дії. Такі студенти зазвичай активно долають перешкоди, шукаючи оптимальні способи досягнення поставлених цілей. Вони демонструють високий рівень самодисципліни та стратегічного мислення, що позитивно впливає на їхню стресостійкість.

За шкалою позитивного перефразування, у 27% респондентів виявлено низький рівень розвитку цієї стратегії. Це свідчить про труднощі з переосмисленням стресових подій у позитивному контексті. Такі особи, ймовірно, схильні фокусуватися на негативних аспектах ситуації, що може погіршувати їхній емоційний стан і ускладнювати адаптацію до стресу.

Середній рівень позитивного перефразування виявлено у 33% опитуваних. Вони демонструють здатність переосмислювати події частково, використовуючи

цю стратегію в ситуаціях помірному стресу. Проте, за умов високої напруги, їм може бракувати емоційних ресурсів для конструктивного ставлення до складнощів.

40% студентів мають високий рівень позитивного перефразування. Це свідчить про їхню здатність знаходити позитивний сенс у найскладніших обставинах. Вони демонструють оптимістичний підхід, який дозволяє ефективно долати емоційні труднощі та підтримувати внутрішню гармонію. Такі юнаки, ймовірно, краще адаптуються до стресових ситуацій, знаходячи в них нові можливості для особистісного зростання.

Результати дослідження показали, що 37% собі юнацького віку мають низький рівень використання стратегії звинувачення інших, що може вказувати на їх спроможність брати відповідальність за власні дії та ситуації, які виникають у їхньому житті. Вони рідко перекладають провину на інших, намагаючись аналізувати свої помилки та шукати шляхи їх виправлення.

Середній рівень цієї стратегії виявлено у 40% досліджуваних. Припускаємо, що вони час від часу використовують звинувачення інших як спосіб реагування на стресові ситуації, проте цей підхід у них не є домінуючим, тобто демонструють певний баланс між пошуком зовнішніх причин своїх труднощів і прагненням вирішувати проблеми самостійно.

У 23% студентів спостерігається високий рівень звинувачення інших. Це може свідчити про схильність до перекидання відповідальності за свої невдачі на оточуючих, мають труднощі з самокритикою та часто виявляють емоційну нестабільність у міжособистісних взаємодіях, що, у свою чергу, ускладнює вирішення проблемних ситуацій.

Щодо показнику центрального проєкціонування, у переважної більшості вибірки (40%) зафіксовано середній ступінь вираження за цією ознакою. Цілком можливо, що такі студенти мають тенденцію час від часу звертатися до власного минулого досвіду або проєктувати свої переживання на зовнішній світ, однак

така стратегія не є у них домінуючою. Вони здатні зберігати рівновагу між внутрішнім аналізом і зовнішнім сприйняттям ситуацій.

У 37% студентів виявлено високий рівень центрального проєкціонування. Ці особи часто схильні до надмірного акцентування на власних переживаннях або пов'язують зовнішні події із внутрішніми емоційними станами. Це може свідчити про підвищену емоційну чутливість, а також про труднощі з відокремленням своїх почуттів від об'єктивної реальності.

Низький рівень центрального проєкціонування характерний для 23% респондентів. Такі юнаки, ймовірно, здатні раціонально аналізувати ситуації без зайвого емоційного навантаження або проєкцій власних почуттів. Вони рідко звертаються до внутрішнього аналізу в контексті зовнішніх подій, що може допомагати їм зберігати об'єктивність у стресових обставинах.

Результати емпіричного дослідження за критерієм катастрофізації свідчать, що у 57% досліджуваних виявлено високий рівень вираження цієї стратегії когнітивної регуляції емоцій. Це може вказувати на схильність студентів до перебільшення негативних наслідків стресових ситуацій, що створює відчуття безнадії та посилює емоційне навантаження. Ймовірно, такі респонденти менш ефективно справляються з труднощами через схильність фокусуватися на найгірших сценаріях розвитку подій.

Середній рівень катастрофізації зафіксовано у 30% студентів. Ця група, можливо, демонструє ситуативну схильність до негативного прогнозування, однак здатна виявляти емоційну стабільність у менш складних умовах. Вони, ймовірно, використовують поєднання як адаптивних, так і дезадаптивних стратегій регуляції емоцій залежно від обставин.

Низький рівень катастрофізації виявлено у 13% респондентів. Така група студентів, імовірно, характеризується конструктивним підходом до стресових ситуацій, менше схильна до негативного мислення та здатна раціонально оцінювати обставини. Це дозволяє їм краще адаптуватися до життєвих викликів, уникаючи надмірного емоційного перевантаження.

Отримані результати дають нам змогу охарактеризувати розподіл студентів за адаптивними та дезадаптивними стратегіями регуляції емоцій (табл. 3.2.2).

Таблиця 3.2.2

Загальний розподіл юнаків за стратегіями регуляції емоцій ($n=60$)

Тип стратегії регуляції емоцій					
Адаптивні (конструктивні) стратегії		Невизначена домінуюча стратегія		Дезадаптивні (деструктивні) стратегії	
n	%	n	%	n	%
28	<i>47</i>	13	<i>21</i>	19	<i>32</i>

Представимо отримане співвідношення графічно для кращої наочності (рис 3.2.2).

Результати аналізу переважаючих регулятивних стратегій серед юнаків показали, що більша частина (47%) респондентів використовують адаптивні (конструктивні) стратегії регуляції емоцій. До таких стратегій належать прийняття, позитивне перефразування, позитивна переоцінка та орієнтація на майбутнє.



Припускаємо, що ці студенти демонструють високу здатність до адаптації у складних обставинах, ефективно регулюючи свої емоції та знаходячи конструктивні підходи до вирішення проблем. Використання адаптивних стратегій свідчить про їхню емоційну зрілість і сприяє зниженню стресу, що дозволяє їм краще справлятися з життєвими викликами.

Водночас третина (32%) юнаків надають перевагу дезадаптивним (деструктивним) стратегіям, серед яких катастрофізація, звинувачення інших, румінація та самозвинувачення. Такі стратегії часто ускладнюють емоційну регуляцію, сприяють підвищенню емоційної напруги та заважають конструктивному вирішенню стресових ситуацій. Це може свідчити про емоційну нестабільність та труднощі з управлінням власним станом, що впливає на загальну здатність до адаптації.

21% опитаних виявили невизначену домінуючу стратегію регуляції емоцій. Для цієї групи характерна відсутність яскраво вираженої схильності до певного типу стратегій, що може вказувати на ситуативне використання як

адаптивних, так і дезадаптивних підходів залежно від конкретної ситуації. Такі респонденти мають потенціал до розвитку конструктивних навичок регуляції, проте їхня емоційна стабільність значною мірою залежить від зовнішніх обставин.

Загалом, отримані результати свідчать про те, що значна частина студентів володіє ефективними інструментами регуляції емоцій, які сприяють їхній стресостійкості. Однак досить значний відсоток осіб, які застосовують деструктивні стратегії, вказує на ускладнену здатність певної частки юнаків до подолання стресових ситуацій, зниження їх емоційної адаптації та нечітке розуміння бажаних результатів.

3.3. Характеристика когнітивних стилів студентів

Когнітивні стилі відіграють важливу роль у формуванні індивідуального підходу до обробки інформації, аналізу ситуацій та прийняття рішень, особливо в юнацькому віці, коли відбувається активне становлення самосвідомості та розвитку особистості. У цьому контексті особливе значення має здатність студентів адаптуватися до нових умов навчання та взаємодії із соціумом, що багато в чому залежить від їхнього когнітивного стилю.

Методика «ТСОВ-4» (В.В. Селіванов, К.А. Осокіна), яка використовувалася у нашому дослідженні, дозволяє виявити переважаючий тип когнітивного стилю серед студентів. Результати діагностики дали змогу виокремити два основні типи когнітивного стилю – полenezалежний і полезалежний, які мають свої специфічні характеристики і по-різному впливають на стратегії регуляції емоцій. За результатами обробки даних, отримані результати наведено в таблиці 3.3.1.

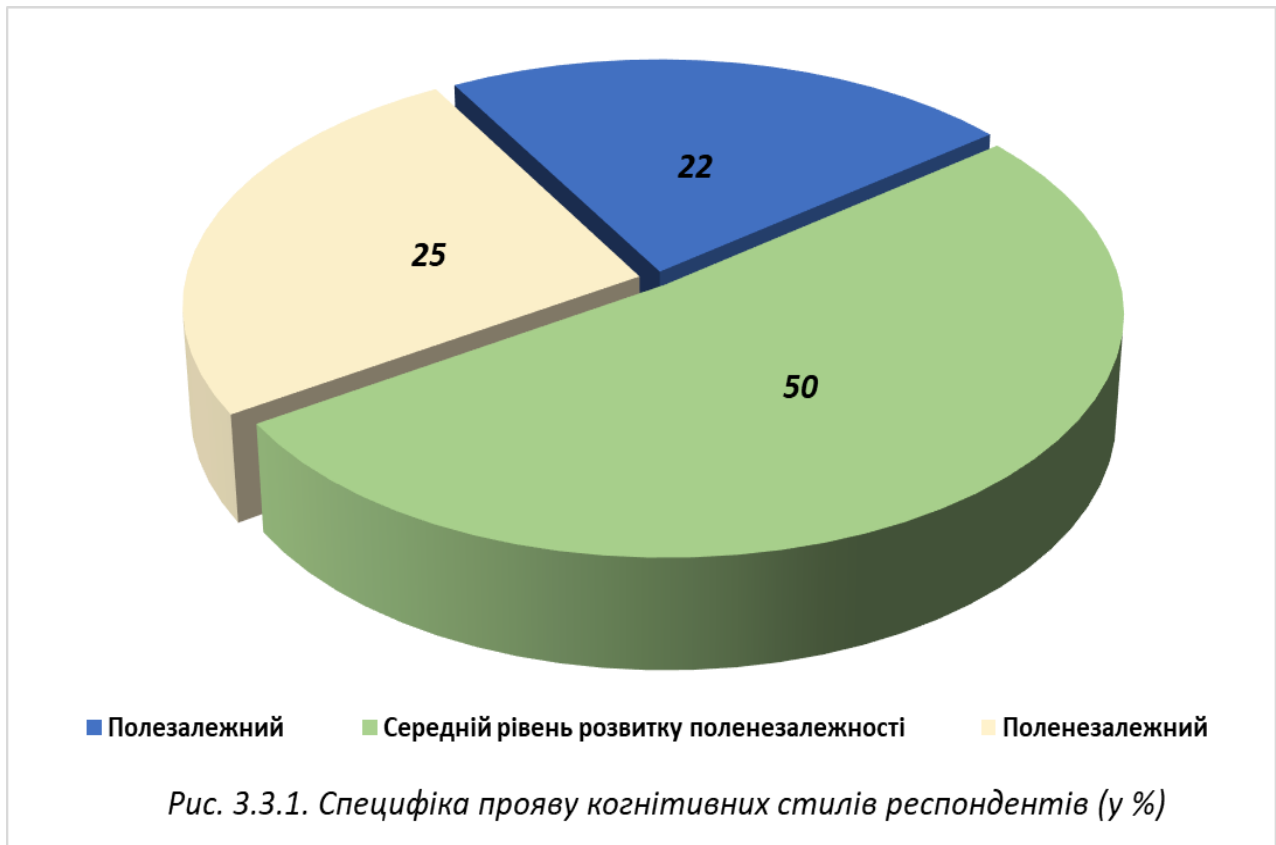
Таблиця 3.3.1

Особливості когнітивних стилів студентів (n=60)

Тип когнітивного стилю

Полезалежний		Середній рівень розвитку полenezалежності		Полenezалежний	
n	%	n	%	n	%
15	25	24	40	21	35

Для кращої наочності представимо отримані результати за допомогою діаграми (рис. 3.3.1).



Аналізуючи рисунок 3.3.1, можемо зазначити, що 25% респондентів виявляють полезалежний когнітивний стиль. Студенти з таким стилем мають ряд характерних особливостей, що впливають на їхню поведінку, адаптивність та стресостійкість. Полезалежність характеризується підвищеною орієнтацією на зовнішні чинники, соціальні норми та стереотипи. Такі респонденти зазвичай демонструють сильну чутливість до оцінок з боку оточення, що може призводити до залежності від думок інших людей у процесі ухвалення рішень.

Вони часто орієнтуються на групову думку, уникаючи самостійних дій, що може спричиняти труднощі в умовах, де вимагається автономність.

Для студентів із полезалежним когнітивним стилем характерна потреба у соціальній підтримці. У ситуаціях стресу вони переважно звертаються за допомогою до інших людей, уникаючи вирішення проблем самостійно. Це може ускладнювати їхню здатність до саморегуляції та адаптації в умовах невизначеності. Водночас їхня чутливість до соціального контексту дозволяє їм краще розуміти емоції оточуючих, що сприяє налагодженню міжособистісних відносин. Проте така схильність може обмежувати їхню незалежність та знижувати впевненість у власних можливостях.

Ще однією характерною рисою полезалежних юнаків є недостатньо структуроване уявлення про своє «Я». Вони можуть мати низьку самооцінку та виявляти труднощі з диференціацією власних поглядів від загальноприйнятих норм. Це може призводити до конфліктів між їхніми внутрішніми переконаннями та зовнішніми очікуваннями, спричиняючи емоційну напругу. Крім того, їхня поведінка в стресових умовах часто характеризується уникненням або пасивними стратегіями захисту, такими як пошук виправдань або відкладання вирішення проблем.

Зауважимо, що більша частина вибірки (40%) демонструє середній рівень розвитку полenezалежності. Ця група студентів має певні особливості, що займають проміжне місце між полезалежним і полenezалежним когнітивними стилями, що відображає їхню часткову автономність у сприйнятті й обробці інформації, а також певну схильність орієнтуватися на зовнішні впливи.

Досліджувані із середнім рівнем розвитку полenezалежності характеризуються помірною самостійністю у прийнятті рішень. Хоча вони не завжди демонструють високу здатність до незалежного аналізу та ухвалення рішень, вони все ж прагнуть знаходити баланс між власними переконаннями та впливом соціального оточення. Такі студенти можуть відчувати потребу у

підтвердженні своїх дій і рішень з боку інших, проте водночас здатні діяти автономно у менш складних ситуаціях.

Середній рівень полнезалежності також відображає помірну здатність до саморефлексії та осмислення власного внутрішнього світу. Припускаємо, що такі особи можуть мати не повністю структуроване уявлення про своє «Я», що часом ускладнює усвідомлення їхніх сильних і слабких сторін. Водночас вони демонструють прагнення до особистісного зростання, особливо у сприятливих умовах, коли отримують підтримку з боку референтного середовища.

Деякі менше юнаків (35%) характеризуються полнезалежним когнітивним стилем, який вирізняється високою самостійністю у процесі сприйняття інформації та прийнятті рішень. Ці студенти проявляють здатність до глибокого аналізу ситуацій, орієнтуючись насамперед на власні переконання та цінності, що свідчить про їхню автономність і незалежність від зовнішніх впливів.

Полнезалежні особи демонструють здатність ефективно регулювати емоції та раціонально діяти навіть у стресових умовах. Їм притаманно конструктивно застосовувати адаптивні стратегії, такі як планування, позитивне перефразування та самоконтроль, що сприяє емоційній стабільності та продуктивності у складних ситуаціях. Їхня схильність до саморефлексії дозволяє оцінювати власні можливості та приймати оптимальні рішення.

Такі досліджувані мають чітке уявлення про свої сильні та слабкі сторони, а також добре усвідомлюють власні потреби, цілі та мотиви, що забезпечує їм впевненість у діях і стійкість до зовнішніх викликів. Полнезалежність пов'язана з високою самооцінкою, що сприяє внутрішній гармонії та позитивному сприйняттю навколишнього світу. Окрім цього, полнезалежні юнаки демонструють здатність до інноваційного мислення. Вони зазвичай орієнтовані на досягнення нових цілей і створення нестандартних рішень, що може бути корисним у навчанні та професійній діяльності. Такий стиль мислення

робить їх стійкими до соціальних стереотипів і залежності від думки інших, що дозволяє зберігати внутрішню цілісність і фокус на особистісному зростанні.

Таким чином, більшість студентів демонструють середній рівень розвитку полнезалежності, що свідчить про їхню здатність балансувати між автономністю у прийнятті рішень та орієнтацією на зовнішні впливи. Це дозволяє їм ефективно адаптуватися до навчального середовища та долати стресові ситуації за сприятливих умов соціальної підтримки.

3.4. Аналіз показників стресостійкості досліджуваних

Стресостійкість є вагомою характеристикою, яка забезпечує здатність студентів зберігати емоційну рівновагу та ефективно діяти навіть у складних умовах. Вона відображає здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, підтримувати позитивний емоційний фон і приймати раціональні рішення під час значних змін чи викликів. У студентському віці цей показник набуває особливого значення, адже саме цей період часто супроводжується інтенсивними навчальними навантаженнями, самостійністю у прийнятті рішень і підготовкою до майбутньої професійної діяльності.

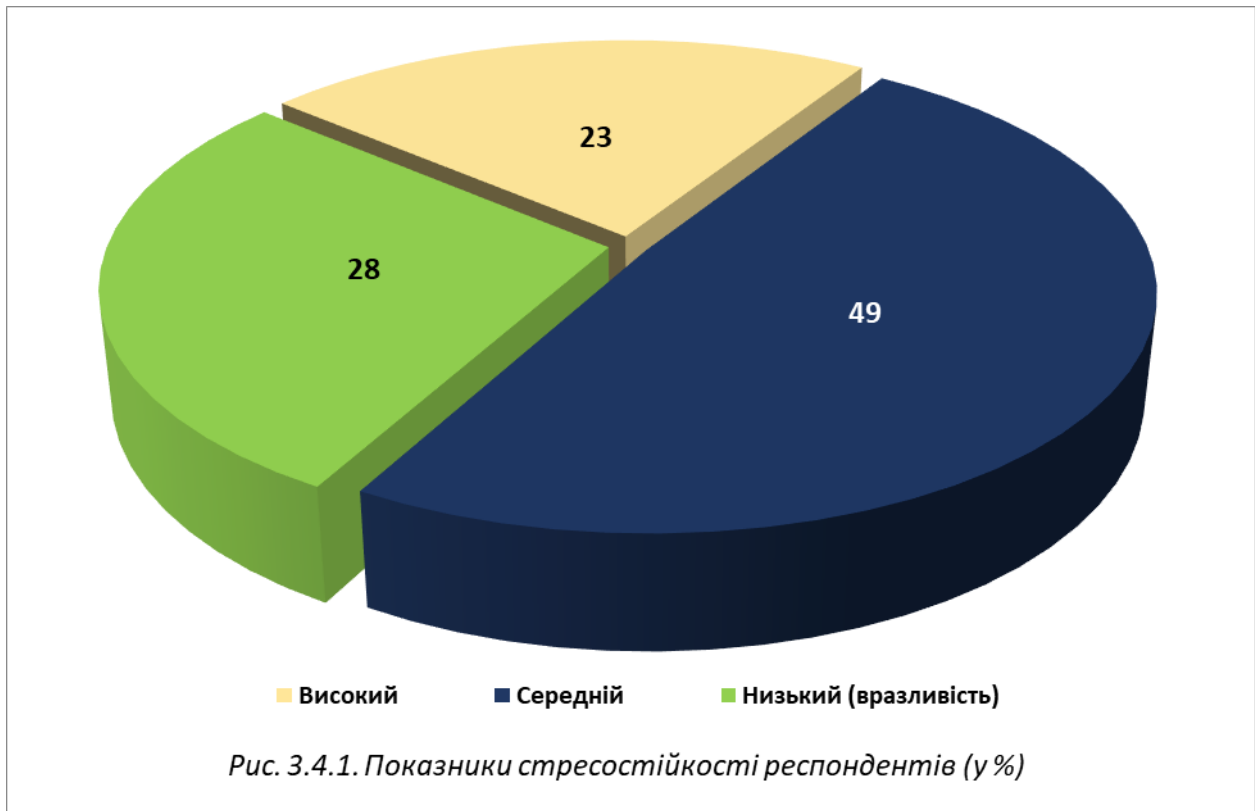
Дослідження рівня стресостійкості дозволяє оцінити, наскільки студенти здатні справлятися з викликами, зберігаючи продуктивність та емоційну стабільність. Результати, отримані за методикою оцінки стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмс, Р. Раге), представлені у таблиці 3.4.1.

Таблиця 3.4.1.

Характеристика стійкості до стресу в юнацькому віці ($n=60$)

Показники стресостійкості досліджуваних					
Високий		Середній		Низький (вразливість)	
n	%	n	%	n	%
14	23	29	49	17	28

Згідно з представленими у таблиці 3.4.1. даними, більшість студентів вибірки виявляють помірний рівень стресостійкості, що також ілюструється на рисунку 3.4.1.



Як видно з рис. 3.4.1., більшість студентів (49%) демонструють середній рівень стресостійкості, що вказує на їхню здатність справлятися з більшістю життєвих викликів, зберігаючи емоційну стабільність у звичайних ситуаціях. Ймовірно, ці респонденти мають достатньо розвинені навички саморегуляції, які дозволяють їм адаптуватися до повсякденних стресових факторів. Однак за умов значного емоційного навантаження або неочікуваних змін у середовищі їм може не вистачати внутрішніх ресурсів для збереження повної психологічної рівноваги. Такий рівень стресостійкості дозволяє успішно виконувати завдання в звичайних умовах, але в екстремальних ситуаціях ці студенти можуть потребувати додаткової підтримки або часу для відновлення свого емоційного стану.

Високий рівень стресостійкості зафіксовано у 23% досліджуваних. Респонденти цієї категорії демонструють здатність успішно справлятися зі

стресовими викликами завдяки розвиненій емоційній стабільності та ефективним механізмам саморегуляції. Вони зазвичай підходять до вирішення складних ситуацій виважено, аналізуючи обставини і вибираючи раціональні стратегії адаптації. Такі студенти, імовірно, вирізняються високою впевненістю у власних можливостях і здатністю швидко відновлювати внутрішню рівновагу після впливу стресових факторів. Їхній високий рівень стійкості також сприяє впевненому прийняттю рішень у критичних ситуаціях і забезпечує їм ефективність у виконанні завдань, навіть у несприятливих умовах.

Серед досліджуваних 28% студентів демонструють низький рівень стресостійкості, що свідчить про їхню підвищену чутливість до психоемоційних навантажень. Ймовірно, ці респонденти схильні фокусуватися на труднощах і негативних аспектах ситуацій, що ускладнює ефективну адаптацію до стресових обставин. Вони можуть проявляти труднощі у контролюванні своїх емоцій, що заважає їм знаходити конструктивні рішення у складних ситуаціях. Такі студенти, ймовірно, уникають ризику та віддають перевагу уникненню потенційних викликів замість активного подолання проблем. Недостатня впевненість у власних силах і страх перед невдачами можуть додатково перешкоджати їхній здатності протистояти стресовим факторам.

Отже, можна зробити висновок, що переважна частина студентів має середній рівень стресостійкості, що вказує на їхню спроможність успішно долати звичайні життєві труднощі.

3.5. Особливості переважаючих копінг-стратегій респондентів

Наступним етапом нашого дослідження стало вивчення стратегій подолання стресу серед студентів, що є важливим аспектом для глибшого розуміння їхньої поведінки в стресових умовах. Дослідження стратегій реагування на стрес дозволяє оцінити, які методи або підходи вони застосовують для адаптації до складних життєвих ситуацій та їхнього ефективного подолання.

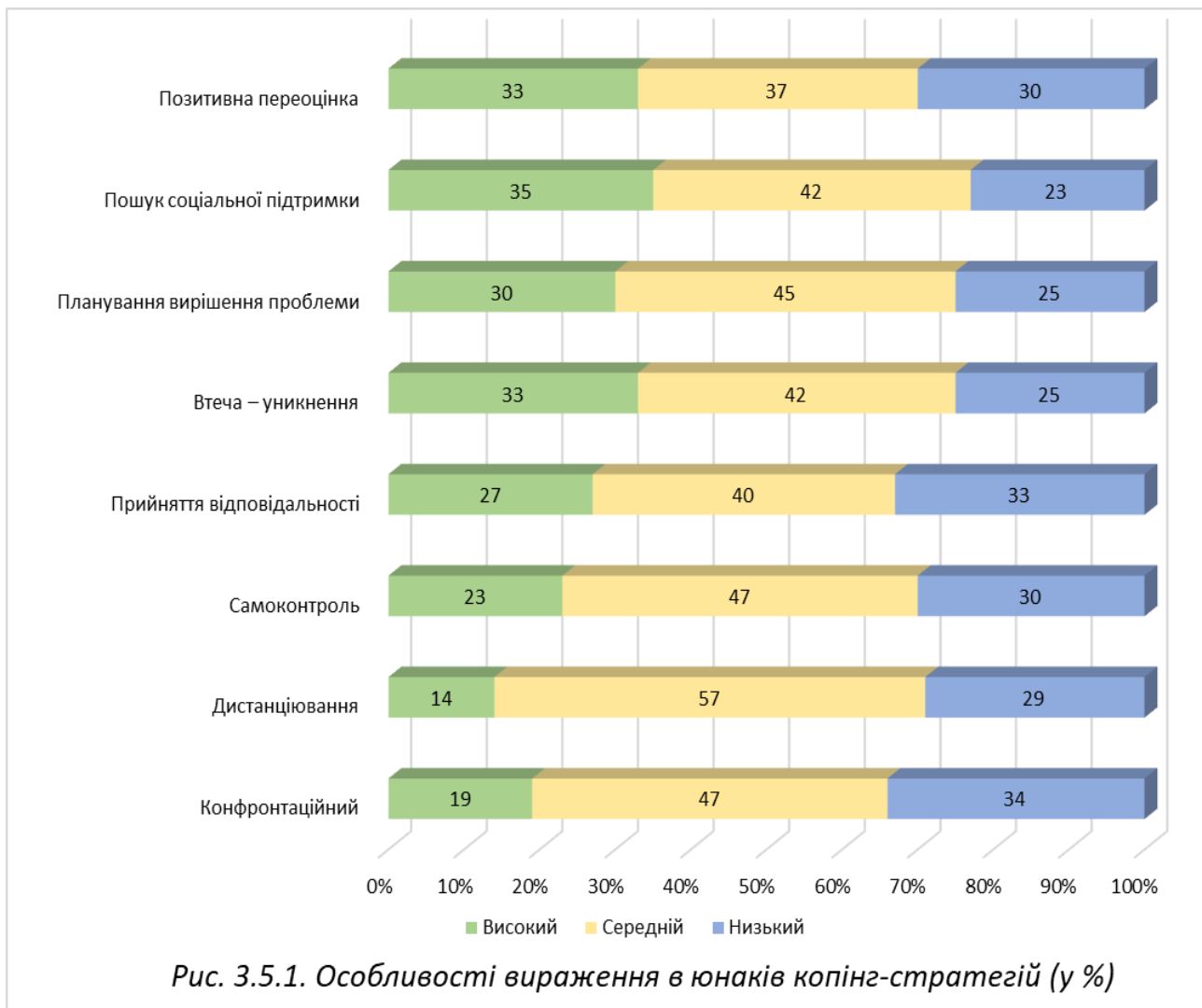
Результати аналізу були отримані за допомогою методики оцінки копінг-стратегій, розробленої Р. Лазарусом (табл. 3.5.1).

Таблиця 3.5.1.

Специфіка використання студентами копінг-стратегій (n= 60)

Тип стратегії	Рівень вираженості					
	Високий		Середній		Низький	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Конфронтаційний	12	<i>19</i>	28	<i>47</i>	20	<i>34</i>
Дистанціювання	9	<i>14</i>	34	<i>57</i>	17	<i>29</i>
Самоконтроль	14	<i>23</i>	28	<i>47</i>	18	<i>30</i>
Прийняття відповідальності	16	<i>27</i>	24	<i>40</i>	20	<i>33</i>
Втеча – уникнення	20	<i>33</i>	25	<i>42</i>	15	<i>25</i>
Планування вирішення проблеми	18	<i>30</i>	27	<i>45</i>	15	<i>25</i>
Пошук соціальної підтримки	21	<i>35</i>	25	<i>42</i>	14	<i>23</i>
Позитивна переоцінка	20	<i>33</i>	22	<i>37</i>	18	<i>30</i>

Для кращої наочності отриманих даних зобразимо їх графічно на рис. 3.5.1.



Як видно з даних, стратегія конфронтації має високий рівень вираження у 19% юнаків, тоді як 47% демонструють середній рівень схильності до її застосування. Це вказує на те, що значна частина досліджуваних використовує цю стратегію ситуативно, залежно від обставин. Студенти, які схильні до конфронтації, зазвичай демонструють рішучість, активність і емоційність у вирішенні проблем. Їхні дії часто супроводжуються сильними емоціями, такими як роздратування чи обурення, що, у свою чергу, може впливати на їхню здатність конструктивно взаємодіяти з іншими.

Потенційними перевагами цієї стратегії є здатність швидко приймати рішення в умовах невизначеності та ініціювати зміни. У кризових чи екстремальних ситуаціях така поведінка може бути корисною, оскільки дозволяє

швидко реагувати на виклики, мобілізуючи ресурси для вирішення проблем. Це особливо важливо для молодих людей, які часто прагнуть довести свою точку зору та відстояти власні інтереси.

Однак, незважаючи на енергійність і прагнення до активного впливу, стратегія конфронтації має певні недоліки. Виражена імпульсивність і негативна емоційність можуть ускладнювати комунікацію з іншими людьми. У багатьох випадках це призводить до виникнення конфліктів, зниження взаєморозуміння та погіршення загальної атмосфери в колективі. Зокрема, у стресових умовах такі прояви можуть стати бар'єром для ефективної співпраці або навіть викликати додатковий емоційний тиск на самих студентів.

Стратегія дистанціювання переважно проявляється на середньому рівні, який виявлено у більшості респондентів (57%). Такі студенти використовують дистанціювання для зниження емоційного залучення до проблеми. Вони застосовують прийоми, такі як раціоналізація, перемикання уваги, тимчасове ігнорування складнощів або гумор, щоб зменшити вплив стресових ситуацій. Це дозволяє зберігати емоційну стабільність, хоча не завжди сприяє активному вирішенню проблем.

У 14% респондентів дистанціювання є домінуючою копінг-стратегією. Високий рівень використання цього механізму свідчить про схильність мінімізувати вплив стресу шляхом емоційного відсторонення. Вони уникають глибокого включення в проблему, що допомагає уникати виснаження, але іноді може обмежувати ефективність пошуку рішень.

Низький рівень дистанціювання спостерігається у 29% опитаних. Ці студенти рідше вдаються до механізмів відсторонення і більше зосереджуються на прямому вирішенні ситуацій. Така поведінка забезпечує активне реагування, але може спричиняти підвищену емоційну напругу через відсутність психологічного «відступу» від проблеми.

Стратегія «Самоконтроль» проявляється на високому рівні у 23% респондентів. Ці студенти демонструють здатність ефективно регулювати свої

емоції, використовуючи раціональний підхід для підтримання стабільності навіть у складних ситуаціях. Вони зосереджуються на об'єктивних аспектах проблеми, що дозволяє уникати емоційної перевантаженості.

Середній рівень самоконтролю виявлено у 47% молоді. Ця група характеризується помірною здатністю до управління своїми емоціями. У звичайних обставинах вони намагаються підтримувати баланс між раціональністю та емоційною реакцією, проте у випадках сильного емоційного тиску або стресу їхня здатність до саморегуляції може знижуватися, що впливає на ефективність прийняття рішень.

Низький рівень самоконтролю спостерігається у 30% юнаків. У стресових ситуаціях вони можуть демонструвати імпульсивність, втрату концентрації та схильність до емоційних зривів. Це, своєю чергою, ускладнює їхню здатність до прийняття конструктивних рішень і знижує ефективність у складних обставинах.

Стратегія «Прийняття відповідальності» найбільш виражена на середньому рівні, який було виявлено у 40% опитуваних. Це свідчить про те, що значна частина студентів усвідомлює свою участь у виникненні складнощів і прагне активно долати проблеми. Вони здатні аналізувати ситуації та брати на себе відповідальність за їхнє вирішення, що сприяє розвитку їхньої самостійності та адаптивності.

Високий рівень вираження цієї стратегії спостерігається у 27% досліджуваних. Такі юнаки зазвичай виявляють високу відповідальність, що мотивує їх до активного вирішення проблем, однак інколи це може супроводжуватися надмірною самокритикою або почуттям провини. Ця тенденція може призводити до емоційної напруги, особливо в умовах підвищеного стресу.

Низький рівень прийняття відповідальності виявлено у 33% молоді. Для цієї групи характерна менша схильність брати на себе провідну роль у вирішенні проблем. Вони частіше уникають ситуацій, які потребують активних дій, або

схильні перекладати відповідальність на інших. Така поведінка може ускладнювати їхню здатність ефективно долати стресові обставини.

Стратегія «Втеча–уникнення» має середній рівень вираження у 42% студентів, тоді як 33% демонструють високий рівень цієї стратегії. Ці респонденти, ймовірно, схильні уникати прямого вирішення складних ситуацій, віддаляючись від проблем та намагаючись мінімізувати свій емоційний дискомфорт. Їхній підхід часто включає заперечення наявності труднощів, ігнорування проблемних обставин або перемикання уваги на уявні ситуації, що допомагає тимчасово відволіктися від стресових чинників.

Така поведінка нерідко супроводжується пасивністю, прагненням уникнути конфліктів та прагненням знизити емоційну напругу. У деяких випадках ці юнаки можуть вдаватися до поведінки, що спрямована на швидке емоційне розвантаження, наприклад, спалахи роздратування, імпульсивні дії або навіть фізіологічні способи зняття напруги, такі як переїдання. Хоча така модель може тимчасово полегшити емоційний стан, вона рідко сприяє вирішенню проблем і часто залишає їх невирішеними.

Лише 25% студентів показують низький рівень використання цієї стратегії. Це свідчить про те, що вони схильні до активнішого підходу до подолання стресових ситуацій, намагаючись зосередитися на вирішенні проблем замість їх уникнення. Така поведінка дозволяє їм краще адаптуватися до стресових умов, хоча може потребувати значних психологічних зусиль.

30% студентів мають високий рівень вираженості стратегії планування вирішення проблем. Це вказує на те, що ця група активно застосовує аналітичний підхід у стресових ситуаціях, спрямовуючи зусилля на розробку конкретних дій для подолання труднощів. Вони зазвичай аналізують ситуацію з урахуванням всіх доступних ресурсів, попереднього досвіду та об'єктивних обставин, що дозволяє їм ефективно вирішувати поставлені завдання.

Середній рівень цієї стратегії, який проявляють 45% досліджуваних, свідчить про помірний підхід до використання планування в процесі подолання

стресових ситуацій. Такі юнаки демонструють базові навички стратегічного мислення та організації, однак можуть не завжди в повній мірі враховувати всі можливі аспекти та ризики. Це може бути зумовлено недостатнім досвідом або обмеженими ресурсами, що іноді призводить до менш ефективного вирішення проблем.

Низький рівень застосування стратегії планування вирішення проблем, який виявлено у 25% осіб, вказує на труднощі у побудові чіткого алгоритму дій у стресових обставинах. Вони можуть відчувати складнощі з систематизацією інформації, прийняттям обґрунтованих рішень, передбаченням наслідків своїх дій, схильність до імпульсивності або надії більшою мірою на інтуїцію, ніж на детальне планування.

35% студентів демонструють високий рівень використання стратегії «Пошук соціальної підтримки». Ці респонденти активно звертаються до інших за допомогою у вирішенні проблем, шукаючи емоційну, інформаційну або практичну підтримку. Вони вирізняються відкритістю до взаємодії та здатністю формувати стійкі соціальні зв'язки, які допомагають зменшити емоційне напруження та підвищити здатність адаптуватися до складних ситуацій.

Середній рівень прояву цієї копінг-стратегії, виявлений у 42% досліджуваних, свідчить про вибіркоче звертання до соціальної допомоги. Припускаємо, що вони можуть знаходити допомогу у близьких чи друзів, проте не завжди проявляють активність у встановленні глибших контактів або відкритому обговоренні своїх труднощів, звертаючись за підтримкою залежно від характеру стресової ситуації

Низький рівень пошуку соціальної підтримки, зафіксований у 23% юнаків, свідчить про переважання самостійного підходу до вирішення проблем. Такі респонденти зазвичай уникають звернень за допомогою через почуття сорому, страх осуду або впевненість у необхідності вирішувати проблеми власними силами.

Третина (33%) студентів мають високий рівень розвитку стратегії «Позитивна переоцінка». Цілком можливо, що вони демонструють здатність переосмислювати труднощі, сприймаючи їх як можливості для самовдосконалення, активно шукають позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях, що допомагає знизити емоційне напруження та зберегти стійкість перед стресовими обставинами.

Для більшості студентів (37%), характерна вибіркова здатність до позитивного переосмислення подій та застосування цієї стратегії залежно від ситуації, однак у складніших обставинах їм може бракувати емоційних ресурсів для повного переосмислення проблеми у позитивному ключі.

У 30% осіб зафіксовано низький рівень розвитку позитивної переоцінки, що свідчить про схильність до фокусування на негативних аспектах ситуації. Ці юнаки можуть мати труднощі з переосмисленням складних обставин у конструктивному контексті, що ускладнює їхню емоційну адаптацію та знижує ефективність у подоланні життєвих викликів.

Отже, результати дослідження свідчать, що більшість копінг-стратегій у досліджуваних мають посередній рівень вираження, що свідчить про їхню в цілому розвинуту адаптивність у стресових ситуаціях. Водночас найбільш вираженими на високому рівні є стратегії пошуку соціальної підтримки, позитивної переоцінки та втечі-уникнення, які відображають схильність студентів звертатися за допомогою, переосмислювати складні обставини в позитивному ключі або уникати їх для зниження напруги. Найменш вираженими на високому рівні є стратегії дистанціювання та конфронтації, що свідчить про рідке використання таких підходів, орієнтованих на відсторонення чи пряме протистояння.

3.6. Специфіка копінг-стратегій студентів з різними когнітивними стилями

Для доведення статистичної значущості зафіксованих відмінностей у розподілі рівнів стресостійкості студентів із полenezалежністю було використано U-критерій Манна-Уїтні. За результатами обчислення, U-емпіричне для порівняння рівнів стресостійкості становить 312 (при U-критичному = 327 ($p \leq 0,05$) та 281 ($p \leq 0,01$)).

Таким чином, можемо стверджувати про наявність статистично значущих відмінностей між групами за рівнем стресостійкості, оскільки U-емпіричне < U-критичного. Полenezалежні студенти демонструють вищий рівень стресостійкості порівняно з полenezалежними, що підтверджує гіпотезу про вплив когнітивного стилю на здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Також нами було встановлено особливості взаємозв'язку між когнітивними стилями та копінг-стратегіями. Для аналізу взаємозалежності змінних ми скористалися коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена (r_s). Проаналізувавши результати кореляційного розрахунку, здійсненого за допомогою пакету статистичних програм StatSoft STATISTICA 6, представимо узагальнені дані у таблиці 3.6.1.

Таблиця 3.6.1.

Особливості прояву полenezалежності юнаків з різними домінуючими копінг-стратегіями за коефіцієнтом кореляції Спірмена

Типи копінг-стратегій	Полenezалежність	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Конфронтаційний	-0,124	-
Дистанціювання	-0,231	-
Самоконтроль	0,375	$p < 0,05$
Прийняття відповідальності	0,512	$p < 0,01$
Втеча – уникнення	-0,313	$p < 0,05$
Планування вирішення проблеми	0,478	$p < 0,05$
Пошук соціальної підтримки	-0,317	$p < 0,05$

Позитивна переоцінка	0,336	p<0,05
----------------------	-------	--------

На основі аналізу даних таблиці можна відзначити статистично значущі кореляційні зв'язки між полнезалежністю та такими копінг-стратегіями: «самоконтроль», «прийняття відповідальності», «планування вирішення проблеми», а також «позитивна переоцінка». Зокрема, найбільш сильний зв'язок простежується для стратегії «прийняття відповідальності» ($r = 0,512, p \leq 0,01$), що вказує на її важливу роль у структурі полнезалежного когнітивного стилю. Інші значущі кореляції спостерігаються з такими стратегіями, як «самоконтроль» ($r = 0,375, p \leq 0,05$), «планування вирішення проблеми» ($r = 0,478, p \leq 0,05$) та «позитивна переоцінка» ($r = 0,336, p \leq 0,05$), що свідчить про високу здатність полнезалежних студентів використовувати адаптивні механізми подолання стресу.

За даними таблиці, значуща негативна кореляція між полнезалежністю та стратегією «пошук соціальної підтримки» ($r = -0,317, p \leq 0,05$) підтверджує, що полнезалежні студенти частіше звертаються за допомогою до оточення, шукають емоційну підтримку та поради. Це узгоджується з їхньою орієнтацією на зовнішні джерела та залежністю від соціального контексту. Полнезалежні ж, навпаки, демонструють схильність покладатися на власні ресурси та самостійно вирішувати проблеми.

Крім того, значуща негативна кореляція зі стратегією «Втеча-уникнення» ($r = -0,313, p \leq 0,05$) свідчить про те, що полнезалежні студенти частіше використовують цю стратегію. Вони схильні уникати складних ситуацій, заперечувати їхню наявність або відволікатися від проблем, щоб зменшити емоційне напруження. Полнезалежні студенти меншою мірою вдаються до цієї стратегії, оскільки їхній когнітивний стиль передбачає активне вирішення завдань та зосередженість на конструктивних підходах до подолання труднощів. Відзначимо, що за стратегіями конфронтації та дистанціювання статистично значущих зв'язків встановлено не було.

Тобто, гіпотеза нашого дослідження підтверджується. Дійсно, студенти з полнезалежним когнітивним стилем демонструють вищий рівень стресостійкості, що відображається у їхній здатності конструктивно вирішувати проблеми, раціонально підходити до стресових ситуацій і ефективно мобілізувати внутрішні ресурси. Також вони схильні використовувати адаптивні стратегії, такі як «самоконтроль», «прийняття відповідальності», «планування вирішення проблеми» та «позитивна переоцінка», що говорить про їхню здатність до раціонального аналізу ситуацій, мобілізації внутрішніх ресурсів і прийняття активних рішень у стресових умовах.

Натомість, полезалежні студенти частіше демонструють стратегії, які передбачають орієнтацію на зовнішню підтримку або уникнення проблем, що знижує їхню здатність до самостійного вирішення складних ситуацій. Їхня орієнтація на зовнішні ресурси може бути корисною в короткостроковій перспективі, однак вона обмежує здатність до самостійного вирішення проблем і може підвищувати залежність від оточення. Така стратегія є менш ефективною в умовах, що вимагають автономії та активного подолання викликів.

Висновки до третього розділу

Після проведення емпіричного дослідження було встановлено, що більшість студентів характеризується використанням адаптивних стратегій регуляції емоцій, таких як прийняття, позитивне перефразування, позитивна переоцінка та орієнтація на майбутнє. Ці стратегії забезпечують ефективне управління емоціями, сприяють зниженню емоційного навантаження та підтримують внутрішню гармонію. Такі юнаки демонструють високий рівень емоційної зрілості та здатність до адаптації у складних життєвих ситуаціях.

Водночас третина студентів демонструє схильність до дезадаптивних стратегій, таких як катастрофізація, румінація, звинувачення інших та самозвинувачення, які можуть ускладнювати регуляцію емоцій, сприяти підвищенню емоційної напруги та негативно впливати на здатність до

конструктивного вирішення проблем. Для найменшої частки вибірки характерна невизначеність у виборі домінуючої стратегії, що може свідчити про ситуативне використання як адаптивних, так і дезадаптивних підходів.

Більшість юнаків демонструє середній рівень розвитку полнезалежності, що може вказувати на їх здатність знаходити баланс між автономністю у прийнятті рішень і врахуванням зовнішніх впливів. Ще для третини вибірки характерний полнезалежний когнітивний стиль. Ця група вирізняється високим рівнем самостійності, конструктивним підходом до вирішення проблем і здатністю до раціонального аналізу складних ситуацій. Полнезалежні студенти демонструють емоційну стабільність та ефективне використання адаптивних стратегій, таких як планування, позитивне перефразування та самоконтроль. Це свідчить про їхню здатність мобілізувати внутрішні ресурси для подолання викликів, що забезпечує їм стійкість до зовнішніх впливів і впевненість у власних можливостях.

Полезалежний когнітивний стиль характерний для найменшої кількості респондентів, що може говорити про їхню чутливість до оцінок з боку оточення, схильність покладатися на соціальну підтримку та орієнтуватися на зовнішні фактори при ухваленні рішень. Їхня підвищена залежність від соціального контексту забезпечує кращу взаємодію у міжособистісних відносинах, але може обмежувати автономність та впевненість у власних силах, що ускладнює адаптацію до стресових обставин.

Також було виявлено переважання серед досліджуваних середнього ступеню розвитку стресостійкості, що вказує на їхню здатність успішно адаптуватися до повсякденних стресових ситуацій та зберігати емоційну рівновагу у звичайних умовах. Водночас цей рівень може бути недостатнім для ефективного подолання викликів у складніших обставинах, що потребує додаткових ресурсів або зовнішньої підтримки.

Найменшу частку досліджуваних становлять студенти з високим рівнем стресостійкості. Вони вирізняються здатністю зберігати стабільність та емоційну

рівновагу навіть за умов значних психоемоційних навантажень. Ці студенти демонструють розвинену саморегуляцію, впевненість у своїх силах та ефективний підхід до адаптації у стресових ситуаціях. Деяка більша частка вибірки має низький рівень стресостійкості, що характеризується підвищеною вразливістю до емоційного навантаження, труднощами у саморегуляції та униканням активного вирішення проблем. Це може негативно впливати на їхню здатність до адаптації та конструктивного подолання складних життєвих ситуацій.

Говорячи про копінг-стратегії, було виявлено, що переважна більшість досліджуваних мають посередній рівень вираження за всіма шкалами, що свідчить про їхню в цілому розвинуту адаптивність у стресових ситуаціях. Водночас найбільш вираженими на високому рівні є стратегії пошуку соціальної підтримки, позитивної переоцінки та втечі-уникнення, які відображають схильність студентів звертатися за допомогою, переосмислювати складні обставини в позитивному ключі або уникати їх для зниження напруги. Найменш вираженими на високому рівні є стратегії дистанціювання та конфронтації, що свідчить про рідке використання таких підходів, орієнтованих на відсторонення чи пряме протистояння.

За допомогою методів статистичної обробки даних (U-критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена) нами було встановлено статистичну значущість результатів дослідження. Було виявлено, що студенти з полнезалежним когнітивним стилем демонструють вищий рівень стресостійкості у порівнянні з полезалежними студентами, вдаючись до раціонального вирішення проблем та ефективно мобілізуючи внутрішні ресурси навіть у складних обставинах.

Значущими є встановлені зв'язки між полнезалежністю та адаптивними копінг-стратегіями. Найсильніший кореляційний зв'язок спостерігається зі стратегією «прийняття відповідальності», яка вказує на важливу роль самостійності та внутрішньої організації у структурі полнезалежного стилю.

Полезалежні студенти також активно використовують стратегії «самоконтроль», «планування вирішення проблеми» та «позитивна переоцінка», що забезпечує їм можливість ефективно долати стрес та адаптуватися до змін.

Водночас полезалежні студенти частіше виявляють схильність до копінг-стратегій, які орієнтовані на зовнішні ресурси. Зокрема, значущі негативні кореляції зі стратегіями «пошук соціальної підтримки» та «Втеча-уникнення» свідчать про їхню залежність від соціального контексту та труднощі у самотійному вирішенні проблем. Це може обмежувати їхню стресостійкість та знижувати здатність до конструктивного подолання складних ситуацій.

Таким чином, гіпотеза нашого дослідження отримала підтвердження. Дійсно, студенти з полезалежним когнітивним стилем демонструють вищий рівень стресостійкості, що відображається у їхній здатності конструктивно вирішувати проблеми, раціонально підходити до стресових ситуацій і ефективно мобілізувати внутрішні ресурси. Також вони схильні використовувати адаптивні стратегії, такі як «самоконтроль», «прийняття відповідальності», «планування вирішення проблеми» та «позитивна переоцінка», що говорить про їхню здатність до раціонального аналізу ситуацій, мобілізації внутрішніх ресурсів і прийняття активних рішень у стресових умовах.

Натомість, полезалежні студенти частіше демонструють стратегії, які передбачають орієнтацію на зовнішню підтримку або уникнення проблем, що знижує їхню здатність до самотійного вирішення складних ситуацій. Їхня орієнтація на зовнішні ресурси може бути корисною в короткостроковій перспективі, однак вона обмежує здатність до самотійного вирішення проблем і може підвищувати залежність від оточення. Така стратегія є менш ефективною в умовах, що вимагають автономії та активного подолання викликів.

ВИСНОВКИ

Виходячи з проведеного дослідження впливу когнітивного стилю на стресостійкість та копінг-стратегії студентів, сформульовано наступні висновки.

1. Стресостійкість є багатогранною характеристикою, яка забезпечує здатність особистості ефективно долати життєві труднощі та адаптуватися до зовнішніх і внутрішніх викликів. Формування стресостійкості студентів відбувається під впливом багатьох факторів, зокрема освітніх стресорів, таких як екзамени, соціальна адаптація та висока інтелектуальна напруга. Особливо значущим є вплив когнітивних стилів, які визначають специфіку реагування на стрес і вибір копінг-стратегій.

Когнітивні стилі є індивідуальними способами обробки інформації, які формуються на основі особистісних особливостей і життєвого досвіду. Поленезалежність і аналітичність асоціюються з більшою стресостійкістю, здатністю до самостійного прийняття рішень та ефективного подолання викликів. Натомість полезалежність і ригідність можуть ускладнювати адаптацію до нових умов, обмежувати вибір стратегій реагування та підвищувати рівень емоційного виснаження.

Наукові дослідження стресу свідчать, що цей феномен є адаптаційною реакцією організму, яка охоплює фізіологічний, психологічний та соціальний рівні. Теорія Р. Лазаруса наголошує на важливості когнітивної оцінки ситуації, яка визначає характер переживання стресу, а також наявності ресурсів для його подолання. У свою чергу, концепція Г. Сельє акцентує увагу на універсальних етапах стресової реакції: тривозі, резистентності та виснаженні.

Рівень стресостійкості значною мірою залежить від взаємодії когнітивних стилів із доступними копінг-ресурсами. Серед них важливу роль відіграють соціальна підтримка, адекватна самооцінка та позитивне мислення, які сприяють зниженню емоційного навантаження і підвищенню здатності до ефективного реагування на стрес.

2. Психологічне дослідження ґрунтується на методологічних засадах та здійснюється з використанням сучасних методів і методик.

Явища, які досліджуються у психології, мають складний і багатогранний характер, що вимагає від дослідника ретельного підбору методів дослідження та високого рівня компетентності. Успіх у вивченні психологічних явищ значною мірою залежить від якості та ефективності застосованих методик.

Психологія як наука базується на принципах і методах, що дозволяють досліджувати закономірності, механізми та особливості психічних явищ. Знання методів і вміння використовувати їх для дослідження є ключовими у пізнанні психологічних характеристик особистості та їхньому практичному застосуванні.

Для дослідження стресостійкості студентів із різними когнітивними стилями було обрано комплекс психодіагностичних методик. До нього увійшли: методика «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)» (Н. Гарнефскі, В. Крайг), методика «ТСОВ-4» (В.В. Селіванов, К.А. Осокіна), методика Холмса-Раге «Оцінка стресостійкості та соціальної адаптації» та копінг-тест Р. Лазаруса. Даний комплекс дозволяє оцінити як індивідуальні особливості стресостійкості, так і вплив когнітивних стилів на вибір копінг-стратегій.

Обрані методики є надійними, валідними та зручними у використанні, що забезпечує достовірність отриманих результатів. Вони дають можливість виявити як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії емоційної регуляції, визначити рівень стресостійкості, оцінити когнітивний стиль і проаналізувати поведінкові особливості в стресових ситуаціях.

2. Психологічне дослідження ґрунтується на методологічних засадах, здійснюється на основі використання відповідних методів і методик. Явища, які вивчаються психологією, є настільки складними і різноманітними, що потребують неабиякої підготовки з боку дослідника. Його успіхи безпосередньо залежать від ступеня досконалості методів дослідження, які він використовує. Психологія як наука має свої принципи і методи вивчення закономірностей, механізмів і психічних фактів. Знання методів і вміння за їх допомогою вивчати

особливості психічного розвитку людини – шлях до пізнання психологічних особливостей особистості і застосування цих знань у практичній діяльності.

Для дослідження стресостійкості студентів із різними когнітивними стилями було обрано комплекс психодіагностичних методик. До нього увійшли: методика «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)» (Н. Гарнефскі, В. Крайг), методика «ТСОВ-4» (В.В. Селіванов, К.А. Осокіна), методика Холмса-Раге «Оцінка стресостійкості та соціальної адаптації» та копінг-тест Р. Лазаруса. Даний комплекс дозволяє оцінити як індивідуальні особливості стресостійкості, так і вплив когнітивних стилів на вибір копінг-стратегій.

Обрані методики є надійними, валідними та зручними у використанні, що забезпечує достовірність отриманих результатів. Вони дають можливість виявити як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії емоційної регуляції, визначити рівень стресостійкості, оцінити когнітивний стиль і проаналізувати поведінкові особливості в стресових ситуаціях.

3. Встановлено, що більшість студентів використовують адаптивні стратегії регуляції емоцій, до яких належать прийняття, позитивне перефразування, позитивна переоцінка та орієнтація на майбутнє. Ці стратегії сприяють ефективному управлінню емоціями, зниженню емоційного навантаження та підтриманню внутрішньої гармонії. Досліджувані з такими характеристиками демонструють високий рівень емоційної зрілості та здатності адаптуватися до складних життєвих ситуацій.

Разом із тим, третина студентів тяжіють до дезадаптивних стратегій, таких як катастрофізація, румінація, звинувачення інших та самозвинувачення. Ці стратегії можуть ускладнювати регуляцію емоцій, посилювати емоційну напругу та негативно впливати на здатність конструктивно вирішувати проблеми. Найменша частка досліджуваних демонструє невизначеність у виборі домінуючої стратегії, що свідчить про ситуативне застосування як адаптивних, так і дезадаптивних підходів.

Щодо когнітивних стилів, більшість досліджуваних мають середній рівень розвитку полнезалежності. Це свідчить про їхню здатність знаходити баланс між автономністю у прийнятті рішень і врахуванням зовнішніх впливів. Полнезалежний когнітивний стиль, який характерний для третини вибірки, асоціюється з високим рівнем самостійності, конструктивним підходом до вирішення проблем і здатністю до раціонального аналізу складних ситуацій. Такі студенти демонструють емоційну стабільність та ефективне використання адаптивних стратегій, таких як планування, позитивне перефразування та самоконтроль. Це свідчить про їхню здатність мобілізувати внутрішні ресурси для подолання викликів і забезпечувати собі стійкість до зовнішніх впливів.

Полезалежний когнітивний стиль виявлено у найменшій частці респондентів. Для них характерна чутливість до оцінок з боку оточення, схильність до соціальної підтримки та орієнтація на зовнішні фактори під час ухвалення рішень. Хоча така орієнтація сприяє кращій взаємодії у міжособистісних відносинах, вона обмежує автономність і впевненість у власних силах, що може ускладнювати адаптацію до стресових обставин.

Рівень стресостійкості серед студентів переважно середній, що свідчить про їхню здатність успішно адаптуватися до повсякденних ситуацій і зберігати емоційну рівновагу. Проте цей рівень може бути недостатнім для ефективного подолання складних викликів, через що такі студенти можуть потребувати додаткових ресурсів або зовнішньої підтримки.

Найменша частка досліджуваних має високий рівень стресостійкості. Вони демонструють розвинену саморегуляцію, впевненість у своїх силах і здатність стабільно функціонувати навіть за умов значних психоемоційних навантажень. Натомість дещо більша частка вибірки характеризується низьким рівнем стресостійкості, що свідчить про підвищену вразливість до емоційного навантаження, труднощі в саморегуляції та схильність уникати активного вирішення проблем.

Щодо копінг-стратегій, більшість студентів демонструють середній рівень вираження за всіма шкалами, що свідчить про їхню загальну адаптивність у стресових ситуаціях. Найчастіше вони використовують стратегії пошуку соціальної підтримки, позитивної переоцінки та втечі-уникнення, які вказують на їхню схильність до переосмислення складних обставин або звернення за допомогою для зниження напруги. Найменш вираженими є стратегії дистанціювання та конфронтації, які вказують на рідке використання відсторонення чи прямого протистояння у вирішенні стресових ситуацій.

5. Аналіз отриманих результатів за допомогою статистичних критеріїв U-критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт рангової кореляції Спірмен дав змогу зробити висновок про статистичну значимість отриманих результатів. Було виявлено, що студенти з полenezалежним когнітивним стилем демонструють вищий рівень стресостійкості у порівнянні з полenezалежними студентами, вдаючись до раціонального вирішення проблем та ефективно мобілізуючи внутрішні ресурси навіть у складних обставинах.

Значущими є встановлені зв'язки між полenezалежністю та адаптивними копінг-стратегіями. Найсильніший кореляційний зв'язок спостерігається зі стратегією «прийняття відповідальності», яка вказує на важливу роль самостійності та внутрішньої організації у структурі полenezалежного стилю. Полenezалежні студенти також активно використовують стратегії «самоконтроль», «планування вирішення проблеми» та «позитивна переоцінка», що забезпечує їм можливість ефективно долати стрес та адаптуватися до змін.

Водночас полenezалежні студенти частіше виявляють схильність до копінг-стратегій, які орієнтовані на зовнішні ресурси. Зокрема, значущі негативні кореляції зі стратегіями «пошук соціальної підтримки» та «Втеча-уникнення» свідчать про їхню залежність від соціального контексту та труднощі у самостійному вирішенні проблем. Це може обмежувати їхню стресостійкість та знижувати здатність до конструктивного подолання складних ситуацій.

Таким чином, гіпотеза нашого дослідження отримала підтвердження. Дійсно, студенти з полнезалежним когнітивним стилем демонструють вищий рівень стресостійкості, що відображається у їхній здатності конструктивно вирішувати проблеми, раціонально підходити до стресових ситуацій і ефективно мобілізувати внутрішні ресурси. Також вони схильні використовувати адаптивні стратегії, такі як «самоконтроль», «прийняття відповідальності», «планування вирішення проблеми» та «позитивна переоцінка», що говорить про їхню здатність до раціонального аналізу ситуацій, мобілізації внутрішніх ресурсів і прийняття активних рішень у стресових умовах.

Натомість, полезалежні студенти частіше демонструють стратегії, які передбачають орієнтацію на зовнішню підтримку або уникнення проблем, що знижує їхню здатність до самостійного вирішення складних ситуацій. Їхня орієнтація на зовнішні ресурси може бути корисною в короткостроковій перспективі, однак вона обмежує здатність до самостійного вирішення проблем і може підвищувати залежність від оточення. Така стратегія є менш ефективною в умовах, що вимагають автономії та активного подолання викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І.В., Позднякова А.М. Дослідження стратегій копінг-поведінки та рівня стресостійкості студентів психологів. *Габітус*. Вип. 54. Одеса, 2023. С. 60-64.
2. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Когут Я.М. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник. Львів, 2020. 119 с.
3. Бацилева О.В., Пузь І.В., Гресько І.М. Особливості ставлення до здоров'я молоді з різним рівнем психоемоційного напруження. *Психологічний часопис*. 2020. № 6(16). С. 167-183.
4. Бобро О.В. До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 3(2). С. 189–192.
5. Бочелюк В.Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1. С. 37–50.
6. Будріна О.Г. Когнітивний стиль «вузький / широкий діапазон еквівалентності» в молодшому шкільному віці: можливості діагностики. *Ментальні ресурси особистості: теоретичні та прикладні дослідження. Матеріали третього міжнародного симпозиуму*. Рига, 2018. С. 126-131.
7. Бужинська С.М. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
8. 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.
9. 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.

10. Волошок О., Прус С. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. №. 1 (89). С. 146–151.
11. 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.
12. Дубчак Г.М. Порівняльний аналіз особливостей стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. Вип. 2. Київ. С. 31–38.
13. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://surl.li/nujvo> (дата звернення: 12.11.2024).
14. Єрмакова Н.О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений*. 2020. № 11(1). С. 59–63.
15. Заярна І.М. Формування когнітивних структур особистості як проблема педагогічної психології: автореф. дисерт. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Київ, 2019. 19 с.
16. 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.
17. 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.
18. 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.
19. 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.

20. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 1 (54). С. 104–110.
21. Кісіль Н.І. Когнітивний стиль як чинник професійної адаптації психологів. *Науково-педагогічний вісник*. 2021. С. 28–33.
22. 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: Південна фундація педагогіки, 2019. Ч. 1. С. 33–36.
23. Когнітивна регуляція емоцій (CERQ) (Н. Гарнефскі, В. Крайг). URL: <https://psytests.org/coping/cerq.html> (дата звернення 15.11.2024).
24. Когут О.О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 12. С. 108–113.
25. Корсун С.І., Ткачук Т.А. Копінг-стратегії як складові копінг- поведінки особистості. 2016. 256 с.
26. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості студента під час навчання у ВНЗ. *Теорія та історія соціології, особистості : Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. Вип. 7. 2019. С. 102–110.
27. 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.
28. Кудінова М.С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3(1). С. 137–143.
29. Куценко Г.В. Когнітивний стиль особистості в структурі саморегуляції соціальної поведінки: дис. канд. психол. наук. Київ, 2019. 192 с.
30. Лисенкова І.П. Дослідження психологічних механізмів розвитку емоційної сфери. *Теорія і практика сучасної психології*. Вип. 3. 2018. С. 258-261.

31. Лисенкова І.П. Когнітивний підхід у дослідженні емоційної сфери. *Психологія і особистість*. Вип. 2. Полтава. 2018. С. 59-69.
32. Логвіна О.А., Данчук Ю.П. Сучасні погляди на вчення про стрес. *Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. 2021. С. 145–150.
33. Лук'янова М.В. Види стратегій опанування та їх динаміка. *Актуальні проблеми психології*. Вип. 16. Київ, 2021. С. 89–92.
34. Ляшин Я.Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. 2020. № 12 (22), Т. 1. С. 78–80.
35. Напрасна О.Б. Індивідуально-психологічні особливості когнітивно-стильових характеристик навчальної діяльності студентів. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Київ, 2020. 179 с.
36. Носенко Е.Л., Заярна І.М. Формування когнітивних структур особистості як проблема педагогічної психології. Дніпро. 2022. 273 с.
37. 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.
38. Основи формування психічної стійкості / за заг.ред. Л.В. Кринець. Київ, 2022. 348 с.
39. Павлович Ю.В., Коструба Н.С. Психологічні особливості когнітивних стилів студентів. *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень*. 2020. С. 324–327.
40. Палій А.А. Когнітивні стилі в структурі інтегральної індивідуальності. *Філософські і психологічні науки*. Івано-Франківськ, 2019. Вип. 11. С. 53-65.
41. Палій А.А. Когнітивні стилі як детермінанти міжособистісних відмінностей. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2019. С. 45-51.
42. Палій А.А. Когнітивні стилі як засіб прогностичної діагностики інтелектуальних та особистісних характеристик індивідуальності. *Особистість*

у розбудові відкритого демократичного суспільства в Україні: збірник матеріалів Другої міжнародної науково-практичної конференції. Дрогобич: Коло, 2019. С. 210-219.

43. Пилявець Н.І., Потапчук Є.М. Сучасні підходи до визначення поняття «когнітивний стиль особистості». *Габітус*. Вип. 26. Одеса, 2021. С. 117–121.

44. Пов'якель Н.І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія та соціальна робота*. Вип. 6-7. 2021, С. 3-6.

45. Познякова А.М. Вплив когнітивної гнучкості на стресостійкість студентів психологів. *XXVI Всеукраїнській щорічній науково-практичній конференції «Могілянські читання – 2023: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти»*, м. Миколаїв 6-10 листопада 2023 р. Миколаїв, 2023. С. 174-177.

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

47. Похлєстова О.Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 291–299.

48. Романовська Л.І. Когнітивний стиль особистості як чинник процесу розуміння тексту. автореф. дис. канд.. психол. наук 19.00.01. Київ, 2019. 21 с.

49. Романюк В.Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 14. С. 9–15.

50. 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.

51. Смольнікова С. Суб'єктивне розуміння поняття «життєва компетентність». *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство. наук.-мет. зб.* Київ: Контекст, 2016. С. 109-110.

52. Стельмахук Х.Р. Психологічні компоненти стресостійкості дитини-сироти. *Psychological journal*. 2018. С. 136–150.
53. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9(2). С. 314–319.
54. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2020. 376 с.
55. ТСОВ-4 (В.В. Селіванового та К.А. Осокіної). URL: <http://surl.li/nsyxo> (дата звернення 19.11.2024).
56. Ульянова Т.Ю., Крікун Д.В. Особливості взаємозв'язків між показниками професійного вигоряння та копінг-стратегій. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24–25 березня 2022 року)*. Відп. ред. О.П. Саннікова. Одеса, 2022. С. 73–79.
57. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, стресостійкість чи життєздатність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. Вип. 6. С. 160-165.
58. 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.
59. 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.
60. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. Вип. 39. 2022. С. 199–203.
61. Яремійчук О.В., Кушнір Ю.В. Когнітивні стилі та особливості прояву стресостійкості у студентської молоді. *Вісник студентського наукового товариства Донецького національного університету імені Василя Стуса*. № 13. Вінниця, 2021. С. 189-193.

62. Astremska I., Honcharuk V., Bialyk O., Martynyshyn Y., Pidlypskyi A. Training of teachers of higher education institutions for the use of distance learning technologies in the context of digitalization. *LaplageemRevista (International)*. 2021. Vol .7. P.605-612.
63. Apanovicha V.V., Znakova V.V., Alexandrov Yu.I. Approbation of the russian-language version of analytic-holistic scale. *Psychological journal*. 2019. Vol. 38. No. 5. P. 80–96.
64. Bal S. Creativity, cognitive style and academic achievement amongst university students. 2018. Vol. 76. No 4 (13). 501 s.
65. Boyko S.L., Surmach M. TSOV-4 methodology in the diagnosis of cognitive style of health care manager as a personal predictor of anti-corruption behavior. *Vestnik VGMU*. Vol. 18(6). 2019. P. 77–84.
66. Breitenbach M., Kapferer E. Hans Selye and the Origins of Stress Research. In *Stress and Poverty*. Springer, Cham. 2021. P. 21–28.
67. Chen A. *Stress resilience: molecular and behavioral aspect*. London: Academic Press is an imprint of Elsevier. 2020. 367 s.
68. Cloeys W. Comment on Vernon's paper. *Multivariate Analysis and Psychological Theory*. London, 2018. P. 144–146.
69. Cooper M., Syle R. Relationships between psychological differentiation and Cattell's personality traits. *Journal of Psychology*. 2020. Vol. 97 P. 135–139.
70. Daev E. About stress,... Or about Hans Selye's two errors, conquered the world. *Ecological genetics*, Vol. 17(4), 2019. P. 103–111.
71. Dantzer, Robert & Cohen, Sheldon & Russo, Scott & Dinan, Timothy. Resilience and immunity. *Brain, Behavior, and Immunity*, 2018. P. 28–42.
72. Frank B., Kiewra K. Encoding and external storage effect of personal lecture notes and detailed notes, skeletal notes for FD and FID learners. 2019. Vol. 76. № 3 (25). 920 s.
73. Gardner R. *Cognitive control. A study of individual consistencies in cognitive behavior*. N.Y., 2019. 165 s.

74. Kline L., Bell P., Field dependence and interpersonal distance. *Bulletin of Psychonomical Society*. 2020. Vol. 22. No 5. P. 421–422.
75. Oyserman D. Self-Concept and Identity. *The Blackwell Handbook of Social Psychology. Intraindividual Processes* / ed. By A. Tesser and N. Schwarz. L. Blackwell Publishings. 2019. 312 s.
76. Pargament K. The Psychology of Religion and Coping: Theory, research, practice. New York: The Guildford Press. 2019.
77. Rodgers C. Empatic: an unappreciatrd way of being. *The Counseling 113 Psychology st.* 2020. 123 s.
78. Royce J., Powell A. Theory of Personality and individual Differences: Factors, Systems and Process. Prentice Hall, 2019. 237 s.
79. Rush S. Mindfulness-Based Stress Reduction as a Stress Management Intervention for Cancer Care: A Systematic Review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*. 2021. Vol. 3 (August). P. 210–219.
80. Sahranavard S, Salehiniya H. The relationship between self- regulation and educational performance in students. *Health Promot.* 2019. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30693291/> (дата звернення 28.11.2024)
81. Schwartz R. Internal Family Systems Therapy. *The Family Journal*. 2021. Vol. 4 (3). P. 268–277.
82. Sharma M. Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals: a systematic review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*. 2021. Vol.19 (4). P. 271–286.
83. Spielberger C. Assessment of emotional states and personality traits: measuring psychological vital signs. *European Psychologist*. 2019. Vol. 11(4). P. 297–303.
84. The Importance of Good Mental Health for Psychologists. March 22, 2023. United We Care. Available. URL: <http://surl.li/ntaxx> (дата звернення: 29.11.2024).
85. Witkin H. Psychological Differentiation Studies of Development. N.Y., 2019. 418 s.

ДОДАТКИ

Додаток А. Бланки психодіагностичних методик.

Додаток А.1.

Методика «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)» (Н. Гарнефскі, В. Крайг)

Методика призначена для діагностики виразності різних способів когнітивного регулювання емоцій.

Інструкція: Перед тим як Ви почнете виконання завдання, згадайте, будь-ласка, кілька стресових, важких для Вас ситуацій. Прочитавши висловлювання, оцініть, наскільки думки такого роду властиві Вам у скрутній ситуації. При відповіді орієнтуйтеся на ваші думки, почуття, а не на дії. Позначте цифру, що відповідає Вашій відповіді:

1	-ніколи	4	-часто
2	- іноді	5	-завжди
3	-не знаю		

Діагностичний матеріал

1. Я відчуваю, що я винен(а) у тому, що трапилось.
2. Я думаю, що я повинен визнати, що це вже сталося.
3. Я думаю про свої почуття, переживання, пов'язані з цією ситуацією.
4. Я намагаюся думати про приємніші речі, ніж те, що я відчув(а).
5. Я думаю про те, що в цій ситуації я можу зробити найкраще.
6. Я думаю, що я можу винести якийсь досвід із ситуації.
7. Я думаю, що все це могло бути набагато гіршим.
8. Я часто думаю, що те, що я випробував, набагато гірше, ніж те, що випробували інші.
9. Я відчуваю, що інші винні у цьому.
10. Я відчуваю, що я єдиний, хто відповідальний за те, що трапилось.
11. Я думаю, що я повинен прийняти ситуацію.
12. Я стурбований тим, що я думаю і відчуваю про випробуване.

13. Я думаю про приємні речі, які не мають жодного відношення до цієї ситуації.
14. Я розмірковую, як саме я можу найкраще впоратися із ситуацією.
15. Я думаю, що я можу стати сильнішою людиною внаслідок того, що сталося.
16. Я думаю, що інші люди переживають набагато гірші події.
17. Я продовжую думати про те, наскільки жахливо те, що я відчув(а).
18. Я відчуваю, що інші відповідальні за те, що сталося.
19. Я думаю про помилки, які я здійснив(ла) щодо того, що сталося
20. Я думаю, що я нічого в цьому не можу змінити.
21. Я хочу зрозуміти, чому у мене виникають саме такі почуття щодо пережитого.
22. Я думаю про щось хороше, замість того, щоб думати про те, що трапилось.
23. Я думаю, як змінити ситуацію.
24. Я думаю, що ситуація також має і свої позитивні сторони.
25. Я думаю, що ця ситуація не була такою поганою в порівнянні з іншими речами.
26. Я думаю, що те, що я випробував(а), -найгірше, що може статися з людиною.
27. Я думаю про помилки, які зробили інші люди в цій ситуації.
28. Я думаю, що в основному причина безпосередньо в мені самому.
29. Я думаю, що я повинен вчитися жити з цим.
30. Я концентруюсь на почуттях, які ситуація викликала в мені.
31. Я думаю про приємні події.
32. Я намагаюся спланувати те, що найкраще я можу зробити у цій ситуації.
33. Я шукаю позитивні сторони ситуації.
34. Я говорю собі, що в житті є й найгірші речі.
35. Я безперервно думаю, наскільки жахлива ця ситуація.

36. Я відчуваю, що в основному причина проблеми лежить в інших людях.

Гарнефські та В. Крайг виділяють 9 основних способів когнітивної регуляції емоцій:

Самообвинувачення – звернення до думок про те, що вина за те, що було випробувано чи випробовується, лежить безпосередньо на суб'єкті. Незважаючи на те, що результати досліджень стратегій когнітивного регулювання емоцій неоднорідні, вони демонструють, що атрибутивний стиль самообвинувачення пов'язаний з депресією та іншими порушеннями здоров'я. Ця стратегія включає широкий спектр емоційно-фокусованих думок (включаючи почуття тривоги та виникнення агресії).

Прийняття – уявне прийняття того, що сталося, і примирення з тим, що сталося. Прийняття як стратегія когнітивної регуляції емоцій має помірний позитивний взаємозв'язок з оптимізмом і почуттям власної гідності та помірний негативний зв'язок із тривожністю.

Румінація – роздуми про почуття та думки, пов'язані з негативною подією. Доведено, що зосередження як стратегія когнітивного регулювання емоцій має зв'язок із високим рівнем депресії.

Позитивне перефокусування – звернення до думок про радісні та приємні події замість обмірковування актуальної події. Позитивне перефокусування може вважатися формою внутрішньої психічної відстороненості і визначається як зміна або напрямок думок у позитивний бік, щоб менше думати про актуальну подію. Можна заперечувати те що, що зміна думок більш позитивні вважається ефективною реакцією у короткостроковому плані, оскільки така реакція може заважати адаптивному копінгу в довгостроковому плані.

Перефокусування на планування – міркування про те, які заходи повинні бути вжиті, щоб впоратися з негативною подією. Ця когнітивна частина копінгу, спрямованого на дію, автоматично не передбачає, що поведінкова реакція буде. Карвер та інші вчені показали, що перефокусування на планування як когнітивна

стратегія регуляції емоцій має помірний позитивний зв'язок з оптимізмом і почуттям власної гідності та помірний негативний зв'язок із тривожністю.

Позитивна переоцінка – звернення до думок, спрямованих створення позитивного для особистісного зростання значення, події. Карвер та інші вчені показали, що перефокусування на планування як стратегія когнітивного регулювання емоцій має помірний позитивний взаємозв'язок з оптимізмом і почуттям власної гідності та негативний взаємозв'язок із тривожністю.

Приміщення в перспективу – уявне відсторонення від серйозності події, підкреслення її відносності порівняно з іншими подіями.

Катастрофізація – звернення до думок, що явно перебільшує руйнівну силу того, що було випробувано. Загалом стиль катастрофізації виявляє взаємозв'язок із поганою адаптацією, емоційним дистресом та депресією.

Звинувачення інших – уявне покладання провини за те, що було випробувано чи випробовується, на іншу людину чи докільця. Дослідження показали, що серед різних вибірок випробуваних, які зазнали різних форм загрозливих подій, звинувачення інших було пов'язане зі слабким емоційним здоров'ям обвинувачуючого.

Методика «ТСОВ-4» (В.В. Селіванового та К.А. Осокіної)

Інструкція: прочитайте кожне з наведених нижче тверджень і поставте плюс у осередок справа, залежно від того, що Вам властиво більшою мірою. Над питаннями довго не замислюйтесь, важлива Ваша перша реакція на питання.

Діагностичний матеріал

1. Я дотримуюся традиційного розподілу сімейних ролей.
2. При вирішенні професійних завдань я вважаю за краще 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 волію дотримуватися суспільних і 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 з політичного чи соціального питання.
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 не відповідає за авторитет усієї компанії.
12. Я легко вмикаюся в роботу після тривалої перерви (після відпустки або канікул).
13. Якби мене попросили обрати головне і другорядні мої бажання (проранжувати їх), я не зміг би це зробити.

14. Я завжди уважно стежу за тим, як я одягнений.
15. Коли читаю статтю з дискусійного питання, я волію, щоб у ній визначалися цінності, які сповідує автор.
16. Я вважаю, що ніхто не має права порушувати закон.
17. Мені важко себе змусити прочитати нову книгу, зате стару можу перечитувати кілька разів.
18. Для мене головне в житті — бути корисним для членів моєї сім'ї або для суспільства.
19. У шлюбі між подружжям повинні панувати взаєморозуміння та відданість.
20. Я волію до своєї роботи ставитися відповідально.
21. Я ніколи не пліткую.
22. У моїй квартирі завжди повинен бути порядок і чистота.
23. Я негативно ставлюся до неформальних молодіжних рухів.
24. Мабуть, я вважатиму щось правильним і 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, ніж на власні інтереси.
30. Я розмовляю так само вільно (як звичайно) 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 симпатію або антипатію.
37. Я вважаю, що у шлюбі чоловік повинен 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 у інших.
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. Я 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 традиційні страви, ніж нові екзотичні.
52. Загалом я згоден з існуючою політичною владою в нашій країні.
53. Коли виникають проблеми, я довго не можу заснути.
54. Для мене має велике значення думка більшості людей.

Шкали

- Шкала брехні- 3; 12; 21; 30; 39; 48.
- Сімейні відносини- 1; 10; 19; 28; 37; 46.
- Ставлення до нового - 6; 15; 24; 33; 42; 51.
- Психологічний захист- 8; 17; 26; 35; 44; 53.
- Професійна діяльність- 2; 11; 20; 29; 38; 47.

- Ставлення до матеріальних речей - 4; 13; 22; 31; 40; 49.
- Стереотипи та соціальні установки - 5; 14; 23; 32; 41; 50.
- Ідеологічно-політичні відносини - 7; 16; 25; 34; 43; 52.
- Соціальне середовище - 9; 18; 27; 36; 45; 54.

Обробка результатів

Кожне твердження оцінюється за 4 бальною шкалою: 1 -ні, це не так; 2 - мабуть, так; 3 -правильно; 4 -абсолютно правильно. За кожною шкалою обстежений може набрати мінімальну кількість балів -6, максимальну -24. Запитання на брехливість - № 3; 12; 21; 30; 39; 48.

Якщо з цих питань обстежений набирає: 6–12 балів -результати можна використовувати беззастережно; 13–18 балів -результати можна використовувати умовно; 19–24 бали – результати тесту не достовірні. Обробка тесту здійснюється шляхом підсумовування отриманих даних обстеженого за кожною шкалою.

Розташування підсумкового результату в інтервалі:

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

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації
(Т.Холмс, Р.Раге)

Інструкція. Уважно прочитайте весь перелік, щоб отримати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт. Далі вкажіть у відповідній графі кількість разів, коли ситуація мала місце протягом останніх двох років.

Тестове завдання

№	Життєві події	Відповіді (Кількість разів за рік)
1	Смерть чоловіка (дружини)	
2	Розлучення	
3	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером	
4	Тюремне ув'язнення	
5	Смерть близького члена сім'ї	
6	Травма або хвороба	
7	Одруження, весілля	
8	Звільнення з роботи	
9	Примирення подружжя	
10	Вихід на пенсію	
11	Зміна стану здоров'я членів сім'ї	
12	Вагітність партнерки	
13	Міжстатеві проблеми	
14	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	
15	Реорганізація на роботі	
16	Зміна фінансового становища	
17	Смерть близького друга	
18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	
19	Посилення конфліктності у відносинах із подружжям	
20	Позика або кредит на велику покупку (наприклад, будинок)	
21	Завершення виплати позики або кредиту, зростання боргів	

22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	
23	Син або дочка залишають дім	
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	
25	Видатне особисте досягнення, успіх	
26	Подружжя залишає роботу (або приступає до роботи)	
27	Початок або завершення навчання у навчальному закладі	
28	Зміна умов життя	
29	Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	
30	Проблеми з начальством, конфлікти	
31	Зміна умов або годин роботи	
32	Зміна місця проживання	
33	Зміна місця навчання	
34	Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля або відпустки	
35	Зміна звичок, пов'язаних із віросповіданням	
36	Зміна соціальної активності	
37	Позика або кредит для покупки менш дорогих речей (машина, телевізор)	
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	
39	Зміна кількості членів сім'ї, які живуть разом, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	
40	Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)	
41	Відпустка	
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	

Методика копінг-тест Р. Лазаруса

Інструкція: постарайтеся згадати, яким чином ви найчастіше дозволяли складні для себе ситуації, та оцініть кожен з варіантів поведінки за наступною шкалою: ніколи/ рідко/ іноді

Бланк відповідей

1. Зосереджується (ась) на тому, що мені потрібно було робити далі, - на наступному кроці.
2. Починав (а) щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати; головне - робити хоч що-небудь.
3. Намагався (ась) схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив (а) з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.
5. Критикував (а) і докоряв (а) себе.
6. Намагався (ась) не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.
7. Сподівався (ась) на диво.
8. упокорюється (ась) з долею: буває, що мені не щастить.
9. Вів (а) себе, як ніби нічого не сталося.
10. Намагався (ась) не означити своїх почуттів.
11. Намагався (ась) побачити в ситуації щось позитивне.
12. Спав (а) більше, ніж звичайно.
13. Зривав (а) свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми.
14. Шукав (а) розуміння та співчуття у кого-небудь.
15. У мені виникла потреба виразити себе творчо.
16. Намагався (ась) забути все це.
17. Чи звертався (лася) за допомогою до фахівців.
18. Змінювався (ась) або зростав (ла) як особистість в позитивну сторону.
19. Вибачався (ась) або намагався (лася) якось все загладити.
20. Складав (а) план дій і слідував (а) йому.

21. Намагався (ась) дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Чи розумів (а), що я сам викликав цю проблему.
23. Набирався (ась) досвіду в цій ситуації.
24. Говорив (а) з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.
25. Намагався (ась) поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням.
26. Ризикував (а) де тільки можна.
27. Намагався (ась) не працювати занадто активно.
28. Поспішно довірявся (ась) першому почуттю.
29. Знаходив (а) нову віру в щось.
30. Знову відкривав (а) для себе щось важливе в житті.
31. Щось міняв (а) так, що все залагоджує.
32. У цілому уникав (а) спілкування з людьми.
33. Чи не допускав (а) це до себе, намагався (лася) особливо про це не замислюватися.
34. Питав (а) ради у родича чи друга, яких поважав (а).
35. Намагався (ась), щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи.
36. Відмовлявся (ась) сприймати цю справу занадто серйозно.
37. Говорив (а) з ким-то про те, що я відчуваю.
38. Стояв (а) на своєму і боровся (лася) за те, чого хотів.
39. зганяти (а) це на інших людях.
40. Користувався (ась) минулим досвідом, мені вже доводилося потрапляти в таке становище.
41. Знав (а), що треба робити і подвоював (а) свої зусилля, щоб все налагодити.
42. Відмовлявся (ась) вірити, що це дійсно відбулося.
43. Я давав (а) собі обіцянки, що наступного разу все буде по-іншому.
44. Знаходив (а) пару інших способів вирішення проблеми.
45. Намагався (ась), щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.
46. Щось міняв (а) в собі.
47. Хотів (а), щоб все це швидше якось утворилося або скінчилося.

48. Представляв (а) собі, фантазував (а), як все це могло б обернутися.

49. Молився.

50. Прокручувати (а) в розумі, що мені сказати або зробити.

51. Думав (а) про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався (лася) наслідувати його.

Обробка і інтерпретація результатів. За допомогою «ключа» підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» - Про балів; «Іноді» - 1 бал; «Рідко» - 2 бали; «Часто» - 3 бали. Підсумкова оцінка за шкалою - відсоток від максимально можливої.

Аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення по субшкалам: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

«Ключ» і опис субшкал

- 1. *конфронтативного копінг.* Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- 2. *Дистанціювання.* Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації і зменшення її значущості. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- 3. *Самоконтроль.* Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- 4. *Пошук соціальної підтримки.* Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- 5. *Прийняття відповідальності.* Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми; зусилля, спрямовані на її рішення. Пункти: 5, 19, 22, 42.
- 6. *Втеча-уникнення.* Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до відходу або уникнення проблеми. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- 7. *Планування рішення проблеми.* Довільні проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

- 8. *Позитивна переоцінка*. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір. Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Додаток Б. Первинні результати діагностики

Додаток Б.1.

Первинні результати діагностики за методикою «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)» (Н. Гарнефскі, В. Крайг)

№ п/п	С	Р	П	Ппл	Ппр	З	По	ЦП	К
1.	10	4	10	10	10	5	10	10	16
2.	16	16	16	16	16	10	16	16	10
3.	10	10	10	5	5	10	10	10	16
4.	16	10	5	16	10	5	16	16	10
5.	10	5	16	10	16	16	5	5	16
6.	16	16	10	16	10	10	16	16	16
7.	5	10	5	5	16	5	10	10	5
8.	10	10	16	16	10	10	5	5	10
9.	10	16	10	16	10	10	10	5	10
10.	5	5	5	10	5	10	16	10	16
11.	10	10	16	5	16	16	16	10	5
12.	16	10	10	16	10	5	5	5	10
13.	10	16	16	5	10	16	16	16	16
14.	10	10	10	10	16	16	10	10	16
15.	10	5	5	16	10	16	16	16	16
16.	16	10	16	5	5	5	5	5	5
17.	10	16	10	5	16	16	16	16	16
18.	16	10	16	10	16	16	16	10	10
19.	10	10	5	16	10	10	10	10	16
20.	10	5	16	5	10	10	16	5	10
21.	10	10	10	16	16	16	16	10	16
22.	10	5	5	5	16	16	10	16	16
23.	10	10	10	10	5	5	5	5	10
24.	10	5	16	16	10	16	16	16	16
25.	16	10	10	5	16	10	10	16	16
26.	16	10	16	10	5	5	5	5	10
27.	10	5	5	5	5	10	10	16	10
28.	16	10	10	5	5	10	10	5	10
29.	10	5	16	10	16	10	5	5	10
30.	10	5	10	5	16	16	10	16	10
31.	15	9	15	9	15	20	20	15	15
32.	9	9	20	15	20	20	20	15	9
33.	9	15	20	20	20	20	20	20	9
34.	15	9	20	20	20	20	20	20	15
35.	9	15	20	15	15	15	15	15	9
36.	15	9	20	9	20	20	20	20	15

37.	9	9	20	20	15	20	20	15	9
38.	9	15	15	15	20	15	20	20	20
39.	15	9	20	20	20	20	15	20	9
40.	9	9	20	20	20	15	20	15	9
41.	15	15	15	15	15	20	15	20	15
42.	9	9	15	20	20	15	20	9	20
43.	9	9	20	15	20	20	20	20	9
44.	15	15	15	20	20	15	15	15	15
45.	9	9	20	20	20	20	20	20	9
46.	9	9	20	15	15	15	20	20	20
47.	15	15	20	20	20	15	20	15	9
48.	9	9	15	20	15	15	20	20	9
49.	9	9	20	15	20	20	15	20	15
50.	15	15	20	20	20	20	15	15	9
51.	9	9	15	20	15	15	20	20	9
52.	15	15	20	15	20	20	20	15	15
53.	9	9	20	20	20	20	15	20	9
54.	15	9	15	9	15	15	20	15	9
55.	9	15	20	20	20	20	15	20	9
56.	9	9	20	15	20	15	20	15	20
57.	15	15	15	15	15	20	20	20	9
58.	9	15	20	20	20	20	15	15	9
59.	15	15	15	15	20	20	20	15	9
60.	15	9	20	15	20	15	20	20	9

**Первинні результати діагностики за методикою
«ТСОВ-4» (В.В. Селіванового та К.А. Осокіної)**

№п/п	СВ	СН	ПЗ	ПД	СМ	ССУ	ПВ	СС
1	144	97	97	144	97	48	48	97
2	97	144	144	48	48	144	48	48
3	48	48	48	97	144	48	48	48
4	97	97	144	97	48	144	97	97
5	144	144	48	144	97	97	48	48
6	48	144	97	97	48	144	144	97
7	48	48	48	48	144	48	144	48
8	97	97	144	97	97	97	48	97
9	144	144	48	48	144	144	97	144
10	48	144	97	97	144	144	144	48
11	97	48	48	97	97	48	144	97
12	48	144	144	144	48	97	97	144
13	144	97	144	48	144	144	48	48
14	48	144	48	97	144	48	144	97
15	97	48	97	97	97	97	48	144
16	144	97	48	144	48	48	97	48
17	48	144	48	97	97	144	48	48
18	48	48	144	97	144	48	144	144
19	97	144	48	48	48	97	48	48
20	144	48	97	97	97	97	97	144
21	48	97	144	97	48	48	144	48
22	97	48	97	48	48	144	97	48
23	48	144	144	97	97	48	48	144
24	144	48	48	97	48	97	144	48
25	97	97	97	48	144	48	97	144
26	97	144	144	97	97	97	48	48
27	48	48	48	48	48	97	144	48
28	48	144	97	97	14	48	97	144
29	97	48	48	97	48	48	97	144
30	97	97	144	48	144	144	48	144
31	143	192	192	192	143	96	143	192
32	96	143	192	96	96	143	96	143
33	96	96	143	143	96	96	96	48
34	143	143	192	96	143	96	143	192
35	96	96	143	96	96	143	96	192
36	96	143	192	143	96	192	96	48
37	96	143	192	192	143	96	192	143

38	96	96	96	96	192	96	96	192
39	96	143	192	143	96	143	192	48
40	143	96	143	96	143	96	143	143
41	96	96	192	192	96	192	96	192
42	96	192	96	96	192	96	192	192
43	96	143	143	143	96	143	96	48
45	96	96	143	143	96	96	143	192
46	143	192	192	192	143	192	192	48
47	96	96	96	96	96	96	96	192
48	96	96	143	143	192	143	96	192
49	96	143	96	96	96	96	143	48
50	96	96	143	192	143	192	192	192
51	96	143	192	143	96	96	96	48
51	143	96	96	143	192	96	143	48
52	96	143	143	96	96	143	96	192
53	143	96	192	192	143	96	192	48
54	96	96	96	96	96	96	143	48
55	96	96	192	192	192	96	96	192
56	96	143	143	143	96	96	192	48
57	143	96	192	96	96	143	96	192
58	96	96	96	143	96	96	96	192
59	143	143	192	143	143	96	192	192
60	143	143	192	96	96	96	96	48

**Первинні результати діагностики за методикою визначення
стресостійкості та соціальної адаптації (Т.Холмс, Р.Раге)**

№	бал	№	бал
1	92	31	213
2	118	32	364
3	356	33	625
4	385	34	125
5	65	35	85
6	214	36	142
7	366	37	342
8	415	38	252
9	85	39	347
10	127	40	116
11	315	41	348
12	395	42	524
13	214	43	251
14	85	44	85
15	64	45	63
16	135	46	94
17	318	47	62
18	457	48	147
19	55	49	364
20	36	50	289
21	24	51	217
22	67	52	425
23	92	53	6
24	134	54	21
25	245	55	168
26	234	56	612
27	175	57	216
28	98	58	165
29	67	59	325
30	215	60	127

Первинні результати діагностики за методикою копінг-тест Р. Лазаруса

№	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
1	8	2	9	14	8	8	10	11
2	2	8	2	5	5	15	11	15
3	7	3	15	15	10	5	16	14
4	3	14	8	8	10	16	11	16
5	15	2	14	2	6	15	12	5
6	2	8	3	16	15	11	5	14
7	14	1	17	17	11	16	17	12
8	1	15	11	9	12	17	12	15
9	10	2	2	3	5	9	4	16
10	2	10	16	16	11	15	9	10
11	3	2	10	10	16	16	15	11
12	16	16	15	14	4	10	10	17
13	11	3	11	4	9	14	6	6
14	2	2	17	12	5	11	16	16
15	18	11	13	15	17	16	14	15
16	17	1	2	16	3	14	11	14
17	9	17	9	2	10	5	10	9
18	1	2	14	18	11	16	5	15
19	2	3	16	17	12	11	15	4
20	18	12	10	11	11	17	16	10
21	2	2	17	13	15	12	8	16
22	8	15	2	15	5	15	5	17
23	15	3	18	12	6	16	9	18
24	9	9	8	16	10	14	17	12
25	11	2	2	12	9	12	6	16
26	3	2	14	6	10	16	12	14
27	16	1	12	14	5	15	11	11
28	2	10	15	11	12	5	10	4

29	12	3	3	2	4	11	5	16
30	2	2	11	15	10	16	14	10
31	12	3	16	10	6	10	10	11
32	16	10	3	16	16	17	6	14
33	3	13	10	14	18	15	16	4
34	10	2	17	5	9	16	15	15
35	18	1	2	15	10	8	12	12
36	2	9	15	9	17	14	14	10
37	17	2	3	17	3	9	15	6
38	12	15	2	8	11	16	16	16
39	15	3	12	16	12	15	5	15
40	2	11	14	3	10	9	17	14
41	16	2	16	11	11	16	18	9
42	11	1	5	12	8	17	11	5
43	14	16	11	18	9	16	12	15
44	9	2	17	17	5	5	4	11
45	2	12	6	16	16	15	6	16
46	8	3	8	4	11	14	16	14
47	1	2	15	14	15	9	14	15
48	15	17	5	15	5	15	5	10
49	16	9	16	12	12	16	9	16
50	3	2	17	5	10	10	15	4
51	11	15	9	16	4	17	16	15
52	12	12	18	18	16	18	8	8
53	14	3	6	11	8	11	6	9
54	3	11	14	16	9	16	11	14
55	15	1	10	18	12	6	5	15
56	3	8	15	3	17	15	12	16
57	8	2	4	17	11	14	17	6
58	2	16	16	10	5	15	16	11
59	9	3	5	15	10	16	3	12
60	16	17	3	2	15	12	11	16