

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 00 » березня 2024 р.

УДК 159.944.4-057.875

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ

Кваліфікаційна робота магістра
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

Студентка 665Мз групи

ПОЗДНЯКОВА Альбіна Михайлівна

Науковий керівник:

к.психол.н., доцент

АСТРЕМСЬКА Ірина Володимирівна

Миколаїв – 2024

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 00 » березня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студентці **ПОЗДНЯКОВІЙ Альбіні Михайлівні**.

1. Тема роботи: «Особливості прояву стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 220 від «3» листопада 2023 року.
2. Об'єкт дослідження – стресостійкість студентів-психологів – як особистісна якість.
3. Предмет дослідження – психологічні особливості прояву стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями.
4. Завдання дослідження:
 - 1) на основі теоретико-методологічного аналізу розглянути поняття «когнітивний стиль» і «стресостійкість» та охарактеризувати їх;
 - 2) визначити психологічні особливості виникнення стресостійкості у студентів з різними когнітивними стилями;
 - 3) розкрити особливості когнітивно-поведінкового підходу для формування стресостійкості у студентів-психологів;

4) практично дослідити психологічні особливості прояву стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями;

5) розробити та апробувати психокорекційну програму, щодо розвитку стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями, а також надати практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у студентів-психологів з різними когнітивними стилями.

5. Науковий керівник роботи.

ПІБ та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
АСТРЕМСЬКА ІРИНА ВОЛОДИМИРІВНА кандидат психологічних наук, доцент	6 листопада 2023 року	18 грудня 2023 року

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КРМ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРМ	14 листопада 2023 р.
2	Пошукдобр та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	17 листопада 2023 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРМ	
3.1	Розділ 1. Теоретико-методологічний аналіз сучасних підходів до стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями	30 листопада 2023 р.
3.2	Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей прояву стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями	6 грудня 2023 р.
3.3	Розділ 3. Програма розвитку стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями	11 грудня 2023 р.
4	Висновки	19 грудня 2023 р.
5	Захист КРМ на кафедрі (попередній захист)	20 грудня 2023 р.
6	Захист КРМ перед Екзаменаційною комісією	00 лютого 2024 р.

Студентка _____ Альбіна ПОЗДНЯКОВА

Науковий керівник _____ Ірина АСТРЕМСЬКА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛГІЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ.....	9
1.1. Особливості дослідження стресостійкості студентів-психологів.....	9
1.2. Поняття «когнітивний стиль» у психологічній літературі	20
1.3. Використання когнітивно-поведінкового підходу для формування стресостійкості у студентів-психологів.....	31
1.4. Когнітивні стилі та їх вплив на формування стресостійкості у студентів-психологів	40
Висновки до першого розділу.....	51
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ.....	53
2.1. Методологічне забезпечення вивчення особливостей прояву стресостійкості студентів-психологів.....	53
2.2. Якісні та кількісні характеристики констатуючого експерименту...	63
Висновки до другого розділу	73
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ	76
3.1. Обґрунтування та апробація програми розвитку стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями	76
3.2. Аналіз дієвості впливу психокорекційної програми	81
3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у студентів- психологів з різними когнітивними стилями	91
Висновки до третього розділу.....	95
ВИСНОВКИ.....	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	104
ДОДАТКИ.....	114

ВСТУП

Актуальність дослідження. Реальність сьогодення висуває високі вимоги до сучасної молоді людини, змушуючи її постійно боротися за необхідні життєві ресурси та соціальний статус. Усе це призводить до збільшення навантаження на нервову систему та впливає на психологію молоді, що призводить до формування емоційної напруги, накопичення негативних емоцій, зниження здатності адаптуватися до стресу. Часті конфлікти і сильне внутрішнє напруження призведуть до складних фізіологічних змін в організмі людини, а сильне емоційне напруження призведе до стресу. Зазначені вище причини разом із фундаментальними змінами в українській системі вищої освіти вимагають додаткового дослідження проблеми стресу студентів-психологів. Серед багатьох факторів, що визначають працездатність та інші характеристики психічного здоров'я, важливу роль відіграє психологічна стійкість до стресових ситуацій. Високий рівень психологічної стійкості є запорукою збереження, розвитку та зміцнення особистого здоров'я, а також професійного довголіття.

Стресостійкість – комплексна та цілісна властивість особистості, яка взаємопов'язана з комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних та особистісних якостей, що дає їй змогу витримувати значні психічні, фізичні, вольові та емоційні навантаження, а також зберігати функціональну ефективність у стресовий період. Природу стресостійкості та її формування досліджували багато вчених, таких як: І.Ф. Аршава, В.А. Бодров, Г.С. Васильченко, В.М. Крайнюк, А.П. Катунін, Т.Л. Крюкова, О.О. Реан, К.В. Судаков, С.І. С'єдін, Т.М. Титаренко, А.Н. Фомінова та ін.

Стійкість студента-психолога до стресу залежить від наявності стресових факторів у середовищі студента, таких як: іспити, періоди соціальної адаптації, потреба в індивідуальному самовизначенні в майбутній професійній діяльності тощо. Тому постійний стресовий стан та його наслідки становлять серйозну загрозу психічному здоров'ю студентів. Студентство є періодом формування

майбутньої кар'єри і рівень здатності протистояти стресам безпосередньо впливає на успішність чи неуспішність діяльності та способу життя.

Формування здатності протистояти стресам є запорукою психічного здоров'я людини, а також неодмінною умовою соціальної стабільності та передбачуваності соціальних процесів. Сучасні студенти під час навчання у вищих навчальних закладах відчують високі інтелектуальні та емоційні навантаження, та часто негативно ставляться до навчальної діяльності. Однією з причин цього є зниження рівня стресостійкості студентів у навчальній діяльності, що проявляється у порушеннях когнітивної, емоційної, мотиваційної та поведінкової сфер особистості студента.

Дослідники проблем стресу, такі як: К. Платонов, А. Маклаков, Г. Олпорт, В. Бодров, вважають стресостійкість необхідною ознакою загального процесу адаптації і пов'язують її з регуляцією емоційних станів, що характеризує емоційну стійкість і здатність до будь-яких обставин бути психічно стійким та протистояти виснаженню. Роль фізіологічних і психологічних передумов у розвитку стресостійкості широко вивчена і широко представлена в науковій психологічній літературі. У психології та психофізіології стресостійкість вивчається – як риса особистості, яка допомагає добре працювати в екстремальних умовах.

Взаємозв'язок між когнітивним стилем і стресостійкістю є практичним питанням взаємозв'язку між мисленням і особистістю, світоглядом і семантичною структурою, ментальністю (як формою суспільної свідомості) та її стратегій подолання. Проблеми співвідношення мислення й особистості присвячені праці багатьох авторів, таких як: Г. Уіткін, В. Колга, Е. Соколова, М. Холодная, Д. Каган.

Розглядаючи когнітивний стиль у навчальній діяльності студентів-психологів, слід зазначити, що він є унікальним способом засвоєння інформації в навчальній діяльності. Пізнавальний стиль особистості залежить від того, як студент ставиться до навколишнього середовища, як шукає сенс життя, як здобуває нові знання. Дослідники вважають, що когнітивні стилі виконують

наступні функції: адаптивну, що означає, що особистість пристосовується до вимог конкретної діяльності та соціального середовища; компенсаторну, оскільки стиль формується з урахуванням слабких сторін особистості та з опорою на сильні сторони особистості; ситемоутворюючу, з одного боку, може впливати на багато аспектів людської поведінки та функцію самовираження, включаючи здатність індивіда виражати себе за допомогою унікальних моделей діяльності чи поведінки. Концепції когнітивного стилю, такі як: полезалежний, полenezалежний, аналітичний, холістичний, ригідний та гнучкий когнітивний контроль, можна розглядати як передумову формування індивідуальної стресостійкості особистості.

Саме тому, когнітивний стиль стає основою особистості, особливо інтелектуального розвитку та впливає на всі процеси, за допомогою яких інформація сприймається, обробляється та зберігається. Сутність дослідження полягає в тому, що існує зв'язок між певними полюсами когнітивного стилю та найкращими можливостями для розвитку критичного мислення, що, у свою чергу, є одним із можливих факторів, які впливатимуть на використання особистістю продуктивних копінг-стратегій та допоможе покращити загальний рівень здатності особистості протистояти стресу, що і зумовило актуальність обраної теми дослідження «Особливості прояву стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями».

Об'єкт – стресостійкість студентів-психологів – як особистісна якість.

Предмет – психологічні особливості прояву стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості прояву стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями.

Відповідно до мети були визначенні **завдання дослідження**:

1) На основі теоретико-методологічного аналізу розглянути поняття «когнітивний стиль» і «стресостійкість» та охарактеризувати їх;

- 2) Визначити психологічні особливості виникнення стресостійкості у студентів з різними когнітивними стилями;
- 3) Розкрити особливості когнітивно-поведінкового підходу для формування стресостійкості у студентів-психологів;
- 4) Практично дослідити психологічні особливості прояву стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями;
- 5) Розробити та апробувати психокорекційну програму, щодо розвитку стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями, а також надати практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у студентів-психологів з різними когнітивними стилями.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи тестування, бесіда, констатувальний та формувальний експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); методи математичної статистики: порівняльний та кореляційний аналізи (кореляційний аналіз К. Пірсона, оцінка розбіжності експериментальних даних за допомогою t-критерію Ст'юдента). При обробці даних використовувались комп'ютерні програми: MS Excel та SPSS 17.0.

Психодіагностичний комплекс методик склали: методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); методика «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (Т.Л. Крюкова); методика «Визначення рівня стресостійкості особистості» (І.А. Усатова); методика «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)» (Н. Гарнефскі, В. Крайг) та методика «ТСОВ-4» (В.В. Селіванового та К.А. Осокіної).

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Чорноморського національного університету

імені Петра Могили. Вибірку дослідження склали 30 осіб віком від 23 до 30 років.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на: 1) IX Міжнародній науково-практичній конференції «MODERN PROBLEMS OF SCIENCE, EDUCATION AND SOCIETY»; 2) XXVI Всеукраїнській щорічній науково-практичній конференції «Могилянські читання – 2023: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» та 3) науково-фаховому виданні України «Габітус» (журнал категорії Б).

Теоретична та практична значущість. Теоретична значимість результатів дослідження полягає в удосконаленні теоретичного та емпіричного аналізу питань когнітивного стилю в розвитку та ефективності стресостійкості у студентів-психологів, а також таких концепцій, як полезалежний, полenezалежний, аналітичний, холістичний, ригідний та гнучкий пізнавальний контроль як передумови для формування стресостійкості особистості. Розроблені матеріали дослідження можна використовувати для розробки наукових даних, лекційних та інформаційних виступів. Практичне значення даного дослідження полягає в отриманні даних, що розкривають особливості проявів стресостійкості, які залежать від домінуючого когнітивного стилю, даних, які можуть стати основою для розробки психокорекційних програм і рекомендацій з урахуванням істотних відмінностей між різними групами. Дослідження різних когнітивних стилів також можуть бути використані для вдосконалення різних аспектів навчального процесу студентів різних спеціальностей за рахунок підвищення їх стресостійкості.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної магістерської роботи становить 152 сторінки, основний зміст викладено на 100 сторінках. Робота містить 2 таблиці, 14 рисунків та 7 додатків. Список

використаних джерел складає 102 праці українських та зарубіжних авторів, з них 25 – іншомовні.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛГІЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ

1.1. Особливості дослідження стресостійкості студентів-психологів

На сучасному етапі суспільного розвитку, при стрімкому зростанні потреб людей, проблеми стресу та стресостійкості залишаються актуальними. Згідно з сучасними уявленнями, стрес – це стан організму, з одного боку, основа адаптації організму до різноманітних впливів зовнішнього середовища, а з іншого боку – фактор, що викликає розлад. Психологічна адаптація впливає на адаптацію психофізіологічного, психологічного та соціально-психологічного рівнів [66, с. 146-147].

Аналіз літератури показує, що до основних типів теорій стресу відносяться: біологічний, психологічний, соціальний та системний. Сутність біологічної теорії стресу Дж. Фуллера та В. Томпсона розкривається в тому, що стійкість організму до стресу залежить від функціональних захисних стратегій і не залежить від поточного середовища. Дослідження в цій галузі намагаються встановити зв'язок між генотипом і фенотипом, який може знизити стійкість індивіда до стресу [77, с. 189-192].

Під час війни в Україні питання особистісної стійкості все частіше ставало предметом вивчення психологічної науки та практики. У складних умовах сьогодення кожен із нас відчуває напругу та тривогу за своє життя та за життя своїх близьких і майбутнє України в цілому. Звичайно, кожен по-своєму реагує на стресові ситуації. Як правило, більшість людей відчуває внутрішню напругу, страх і депресію. Усе це може серйозно вплинути на психічне здоров'я людини та призвести до погіршення його психічного здоров'я. Водночас наш психоемоційний стан значною мірою залежить від рівня розвитку

стресостійкості [1, с. 60-64].

Питання стресостійкості особистості досліджувалися в контексті досліджень психології стресу (Р. Лазарус, Г. Сельє, С. Фолкман, Ю. Щербатих та ін.), емоційної стійкості (Л. Аболін, І. Аршава, М. Дьяченко, К. Пилипенко, В. Писаренко, О. Чебикін та ін.). Психологічний механізм, структурні компоненти та соціально-психологічні чинники стресостійкості особистості є предметом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних учених (О. Баранов, В. Бодров, Б. Величковський, Г. Дубчак, В. Крайнюк, М. Кудінова, В. Розов, Ю. Тептюк, Р. Шевченко та ін.).

Сьогодні проблема індивідуальної стійкості досліджується вченими психології, медицини, біології, соціології, освіти та інших гуманітарних наук, тому вона все більше набуває міждисциплінарного характеру. Здатність протистояти стресу в психології розглядається як здатність особистості витримувати тиск і протистояти йому. Стійкість організму до стресу є корисною захисною функцією, яка дозволяє людині успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища і протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх стресорів.

Висновки О. Кравцової свідчать, що психологічні погляди на феномен стресостійкості особистості розкривалися переважно в контексті таких наукових методів:

- психоаналізу, в якому досліджується стійкість особистості в конфліктних ситуаціях, а причини стресу вважаються придушенням природних імпульсів, статевих інстинктів і фізіологічних потреб людини;
- поведінковому, де здатність протистояти стресу залежить від факторів зовнішнього середовища, позитивних чи негативних механізмів підкріплення поведінки;
- гуманістично-екзистенційного, в якому йдеться про взаємозв'язок стресостійкості з успішністю самореалізації особистості, самоактуалізацією;
- системний, де стресостійкість вважається необхідною ознакою загального процесу адаптації та пов'язана з регуляцією емоційних станів,

забезпечуючи тим самим психологічну стійкість людини [8, с. 55-59].

Таким чином, О. Поліщук розглядав стресостійкість як індивідуальну здатність організму підтримувати нормальну працездатність під час стресових факторів, виокремлюючи в її структурі три психологічні компоненти: соціальний, поведінковий та особистісний. На думку дослідників, найбільш важливими у визначенні ступеня стресостійкості індивіда є особистісні фактори [13, с. 16-20].

Термін стрес (від англ. stress – напруга) запозичений з техніки, це слово використовується для позначення зовнішньої сили, прикладеної до фізичного об'єкта, і його напруги. Взагалі, останнім часом такий поширений термін напруга вперше введено в науковий обіг по відношенню до технічних об'єктів. Англійський вчений XVII століття Р. Гук використовував цей термін для опису об'єктів (наприклад, мостів), які перевірялися на навантаження та опір. У рамках біологічної теорії Г. Сельє запропонував модель фізіологічного стресу як неспецифічної універсальної реакції організму на будь-яку несприятливу дію (втома, холод, загроза, біль тощо). Г. Сельє, як представник поведінкової медицини, вважає, що стрес є одностороннім зв'язком між організмом та середовищем (негативна зовнішня стимуляція є фізіологічною реакцією організму) [82, с. 77-84].

У рамках соціальної теорії запропоновано модель Д. Меканіка. Він визначав стрес як «незручну реакцію індивіда на певну ситуацію» [96, с. 210], пізніше точніше – «різниця між вимогами, що висуваються до індивіда, та його ймовірними реакціями на ці вимоги» [89]. Ключовим компонентом моделі автора є концепція та механізм адаптації, які він визначає як засоби, за допомогою яких особистості стравляються з ситуаціями та почуттями, викликаними ситуаціями. За його словами, адаптація має два прояви: копінг (боротьба з ситуацією) та захист (боротьба з почуттями, викликаними конкретною ситуацією).

Одна з психологічних теорій, що пов'язана з когнітивною теорією стресу, представлена моделлю динамічного процесу Р. Лазарусом, яка по суті є

твердженням про роль суб'єктивної когнітивної оцінки загрози несприятливих наслідків і наявних можливостей при подоланні стресу. Загроза інтерпретується як очікуваний суб'єктом стан несприятливих наслідків від різних умов та подразників. Дослідник Р. Лазарус також припустив, що адаптація до середовища визначається власне – емоціями [14, с. 645-648]. Негативний характер подразника оцінюється за такими характеристиками, як інтенсивність його впливу, ступінь невизначеності, щодо значення та тривалості дії подразника, а також можливості індивіда для подолання цього впливу.

На думку Р. Лазаруса, психологічний стрес характеризується тим, що він викликається психічними подразниками, які оцінюються як загрозові. Тобто розвиток психологічного стресу можливий без фізичної присутності його джерела, а завдяки здатності студентів реагувати на будь-яку небезпечну ситуацію, яка може виникнути в майбутньому і навіть більшу частину часу. Характер та інтенсивність стресової ситуації залежать насамперед від ступеня невідповідності між вимогами, які пред'являє до особистості конкретна ситуація, і можливостями, якими володіє суб'єкт.

Б. Доренвенд, представниці соціально-психологічної теорії, модифікувала фізіологічну стресову модель психологічного стресу Г. Сельє та розглядала стрес як стан організму, заснований на адаптивних і дезадаптивних реакціях внутрішніх та зовнішніх подразників, які розвиваються на до порогових рівнях, де порушуються психологічні та фізіологічні здібності та можливості особистості [100, с. 297-303].

Теорія систем представлена моделлю стрес-ресурсу, найбільш повну з яких запропонував С. Гобфол, який розглядає розвиток стресу, що пов'язаний з індивідуальними проблемами ресурсу студентів. Він вважає, що індивідуальна ресурсність включає предметні сфери (поведінкові дії), поточний стан ресурсів, особистісні характеристики, енергетичні показники тощо. За С. Гобфолом, «люди використовують різні способи компенсації втрат або пряму компенсацію, або моменти тріумфу, коли вони переоцінюють ситуацію і переключають свою увагу на нову ситуацію» [87, с. 103-111].

Робота Г. Басовіца пропонує міждисциплінарну модель стресу. Вирішальним моментом у цій моделі є тривога, яка описується як «свідоме та виразне переживання інтенсивного страху та його передчуття, представлене як внутрішні та незалежні від зовнішніх загроз» [18, с. 31-38]. Дослідник вважає, що стрес генерується під впливом стимулів, а така стимуляція викликає тривогу у більшості людей і призводить до багатьох фізіологічних, психологічних та поведінкових реакцій, які в більшості випадків є патологічними, але можуть призвести до нових можливостей для подальшої регуляції [33].

Тому, аналізуючи різні теорії та методи дослідження проблеми стресу, було визначено, що більшість дослідників визначають стрес як стан, реакцію та напругу, пов'язану з впливом зовнішніх та внутрішніх факторів, подразників та умов, що викликають психологічні та фізіологічні розлади, наслідки яких супроводжуються мобілізацією функцій організму. У дослідженні психологічних проблем стресу реакції та поведінки під час стресу залежать від ступеня важливості ситуації та психологічної структури особистості (ставлення людини до успіху, труднощів, невдач, самовпевненості та невпевненості в собі), її здібностей, особистого позиціонування, рівня очікувань та бажаних можливостей тощо). Фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі людини у відповідь на вплив стресу, насправді є лише результатом емоційних переживань, які він викликає. Тому емоційний стрес вимагає врахування таких факторів, як значимість ситуації для суб'єкта, інтелектуальні процеси та особистісні характеристики – ці психологічні фактори визначають характер відповідної реакції [94].

Виходячи з такого погляду на стрес, постає питання про стресостійкість, яка в психологічній науці вважається необхідною ознакою загального процесу адаптації. Загально-психологічна проблема стресостійкості описана в рамках теорії особистості, теорії мотивації, теорії стресу, теорії темпераменту та теорії ідентичності нейронної системи.

На сьогодні вчені виділяють три напрямки в дослідженні стресостійкості: традиційний тип аналізу, тип коригування системи та тип структури

системи [13]. Традиційний напрямок аналізу базується на поділі психології на когнітивні, афективні та вольові процеси на основі якісної унікальності особистості. У цьому напрямку психологічні детермінанти стресостійкості виявляються шляхом оцінки стійкості психологічних процесів та індивідуально розглянутих рис особистості. Причому, чим вищий рівень розвитку цих характеристик, тим вища ймовірність успішної адаптації, і тим більший діапазон факторів середовища, до яких студенти можуть адаптуватися [43].

Спрямованість системної регуляції (системно-регулятивний напрямок) передбачає виокремлення психічних процесів та їх безпосередню функцію в регуляції діяльності. У цьому напрямку психологічні процеси розглядаються як функціональні ланки, що утворюють систему психологічної регуляції діяльності. Під свідомим регулюванням розуміють систематичний організаційний процес внутрішньої психологічної діяльності студента, який ініціює, конструює, підтримує та керує різними видами та формами довільної діяльності, які безпосередньо досягають прийнятих студентами цілей. Від досконалості процесу регулювання залежить успіх, надійність, продуктивність та кінцеві результати будь-якої волонтерської, навчальної та особистісної діяльності [73, с. 160-165].

Структурна орієнтація системи (системно-структурний напрямок) передбачає наявність ознак стабільності, тобто здатність підтримувати себе в умовах навколишнього середовища, що мало змінюється. Якщо сприймати стресостійкість лише як збереження певних станів, закономірність індивідуального розвитку не може бути повністю виявлена. Персистенція має позитивні характеристики порівняно зі збереженням, тобто те, що вона виражає, як зазначає В.М. Генковська, «...моменти опору, які виявляє система зовнішнім впливам» [69, с. 314-319]. Стійкість можна визначити як особливу організацію існування особистості студента як системи, яка забезпечує його функціонування максимально ефективно. Тому стресостійкість можна розглядати як окремий приклад психологічної стійкості, яка проявляється під впливом стресових факторів. Саме в описі цього методу найкраще відображено

поняття «стійкість», виражене у психологічному науковому дискурсі як «життєздатність», «життєстійкість» та «стресостійкість». Виходячи з трактування поняття «resilience» в англomовних джерелах, було використано його як синонім стресостійкості в ході дослідження.

У теорії системної інтеграції Р. Данцера та К. Келі принцип саморегуляції особистостей відображається шляхом порівняння поточного стану системи з її відносно стабільним нормативним значенням [90]. Зовнішня стимуляція – це відчуття тривоги і неспокою, яке передає інформацію в систему управління. Коли рівень тривоги досягає екстремальних розмірів ефекту, тобто значно перевищує помірний рівень стресу, система включає механізми саморегуляції для повернення до нормального стану – ця реакція є розумною з точки зору запобігання стресу [99, с. 271-286].

Зовсім недавно стрес та стресостійкість стали розглядати крізь призму ідей самоорганізації. На думку Т.Г. Бохан [102], існуючі методи дослідження стресу та стресостійкості з гомеостатичних позицій не відображають об'єктивної ситуації та не враховують сучасні тенденції розвитку психологічної науки. Автор порушує питання вивчення стресу та стресостійкості з урахуванням гетерогенності (саморозвиток та самореалізація особистості студента як необхідної умови його існування) та евтропності (спрямованість на збереження цілісності системи, самостійності та організації як способу існування особистості студента).

Згідно з різними визначеннями поняття «стресостійкість» у сучасній психології було виділено такі категорії:

- стійкість до стресу еквівалентна поняттю емоційної стабільності;
- з функціональної точки зору стресостійкість розглядається як атрибут і особистісні характеристики, що впливають на характер діяльності студента;
- стресостійкість визначається як комплексна характеристика, яка включає психологічні, фізіологічні та соціальні компоненти.

Наведені вище визначення стресостійкості – як явища (якість, риса,

ознака) розглядається переважно з функціональної точки зору як характеристика, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності особистості студента. Інша позиція полягає у розгляді стресостійкості як атрибута, що впливає на результат діяльності студентів і характеристики, що забезпечує гомеостаз особистості як системи. З цих позицій стресостійкість можна розглядати і як діяльнісний, і як особистісний показник (Рис. 1.1.).



Рис. 1.1. Основні компоненти стресостійкості

Для розвитку ефективних форм адаптації до стресу дуже важливі психологічні механізми подолання складних ситуацій, зниження ризику дезадаптації або повної адаптації особистості. У даній роботі головна ідея покладена на характеристики стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями та обрано копінг-стратегії як один із проявів стійкості, що покладаються на диспозиційні підходи для вирішення цієї проблеми. Як у вітчизняній, так і в європейській психології поведінка при подоланні стресу позначається поняттям копінг, який характеризується як спосіб реакції особистості на стресові

ситуації.

З точки зору вітчизняної психологічної науки, починаючи з 1990-х років, дослідження копінг-стратегій, особистісних ситуаційних факторів, що визначають поведінку, займалися такі дослідники, як: В.А. Абабков, Л.І. Анциферова, А.В. Лібін, І.А. Горькова, Т.Д. Крюкова, І.М. Нікольська, М.В. Сапоровська, В.М. Ялтонський і т.д. [77, с. 189-193].

Серед зарубіжних дослідників особливо можна відзначити С. Фолмана, Н. Ендлера, Дж. Паркера, Р. Лазаруса [84]. У своїй найбільш поширеній формі ці стилі поділяються на захисні (людина реагує у формі психологічного захисту) та конструктивні (діяльність особистості, спрямована на вирішення проблем). У багатьох дослідженнях обидві форми поведінки називалися копінгом, але в пізніших працях ці стилі почали відрізнятися, і термін «копінг» став відноситися лише до конструктивних форм, тоді як термін «захист» став використовуватися для захисні реакції [89].

Тобто, незважаючи на значну індивідуальну різноманітність стресової поведінки, за словами Р. Лазаруса, провідного експерта з дослідження поведінки подолання, існує два типи глобальних реакцій [19]. У той же час деякі дослідники запропонували розподілити ці полюси у вигляді шкал або побудувати ієрархію, яка фактично представляє ту саму шкалу, тільки повернуту вертикально. Між полюсами (рівнями ієрархії) є стилістичні особливості, які відображають специфіку відповіді, – їх відкрив і описав Г. Томе – «це ієрархія типових відповідей або життєвих навичок» [89].

До навичок «над завдань» належать «поведінка, спрямована на успіх», «рефлексія ситуації», «самотивація» та інші методи. Крім пасивної поведінки, до навичок «під завдань» також відносяться «ухилення» та «применшення важливості оточуючих», «скарги на стан здоров'я». Схема, запропонована Г. Томе, є досить зручною для аналізу поведінки студентів психологів у реальних життєвих ситуаціях та прогнозування ефективності поведінкових реакцій, тоді як використання стратегій визначається загальним ставленням до життєвих ситуацій самих особистостей [12].

Поки що в зарубіжних психологічних дослідженнях для розкриття феномену копінг-поведінки в основному використовується кілька методів, таких як:

- метод схильності (диспозиція) – використовується для пошуку певних особистісних якостей, які допомагають вибрати більш ефективні способи подолання стресу;
- ситуаційний метод (динамічний) – розглядає стратегії подолання стресу, які можуть легко змінюватися при зміні стресових ситуацій (теорія транзакційного стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмана відноситься до ситуаційного підходу, в якому конкретні стресові, конфліктні ситуації вивчаються в рамках теорії Р. Лазаруса, який вважає, що не особистість визначає спосіб подолання стресу, а сама стресова ситуація) [11, с. 146-151];
- інтегрований метод – розглядає особистісні та ситуаційні чинники як предиктори вибору поведінки, яка справляється з проблемами. У рамках цього підходу копінг є частиною здібностей особистості, спрямованих на зміну ситуації та усунення майбутньої загрози [12].

Аналізуючи наведені вище методи до розгляду копінг-поведінки, можна зробити висновок, що в усіх теоретичних орієнтаціях враховуються ситуація, стабільність та індивідуальні переваги тієї чи іншої копінг-стратегії.

Досліджується регуляція копінг-стратегій когнітивними, середовищними та особистісними ресурсами, наявними в особистості, а також соціально-середовищними ресурсами (такими як наявність соціальної підтримки та рівень соціальної адаптації). Питання ефективності подолання пов'язане з концепцією копінг-стратегій, які відносяться до методів, прийнятих у процесі опанування ситуації (Рис. 1.2.). Р. Лазарус та С. Фолкман виділяють два основних типи стратегій – проблемно-орієнтоване копінг та емоційно-орієнтоване копінг [19].

Особливості проблемно-орієнтованого копінгу (ПОК) характеризуються спробою людини поліпшити стосунки з оточенням шляхом зміни когнітивної оцінки ситуації, наприклад, шляхом пошуку інформації про те, що робити та як діяти. Емоційно орієнтований копінг (ЕОК) (уникнення або заперечення

проблемних ситуацій, гумор тощо) характеризується прагненням зменшити фізичні та психологічні наслідки стресу, культивуванням думок та дій, які викликають відчуття полегшення, але не усувають стрес. Варто також зазначити, що кожна особистість використовує набір проблемно-орієнтованих і емоційно-орієнтованих навичок та методів подолання [22].

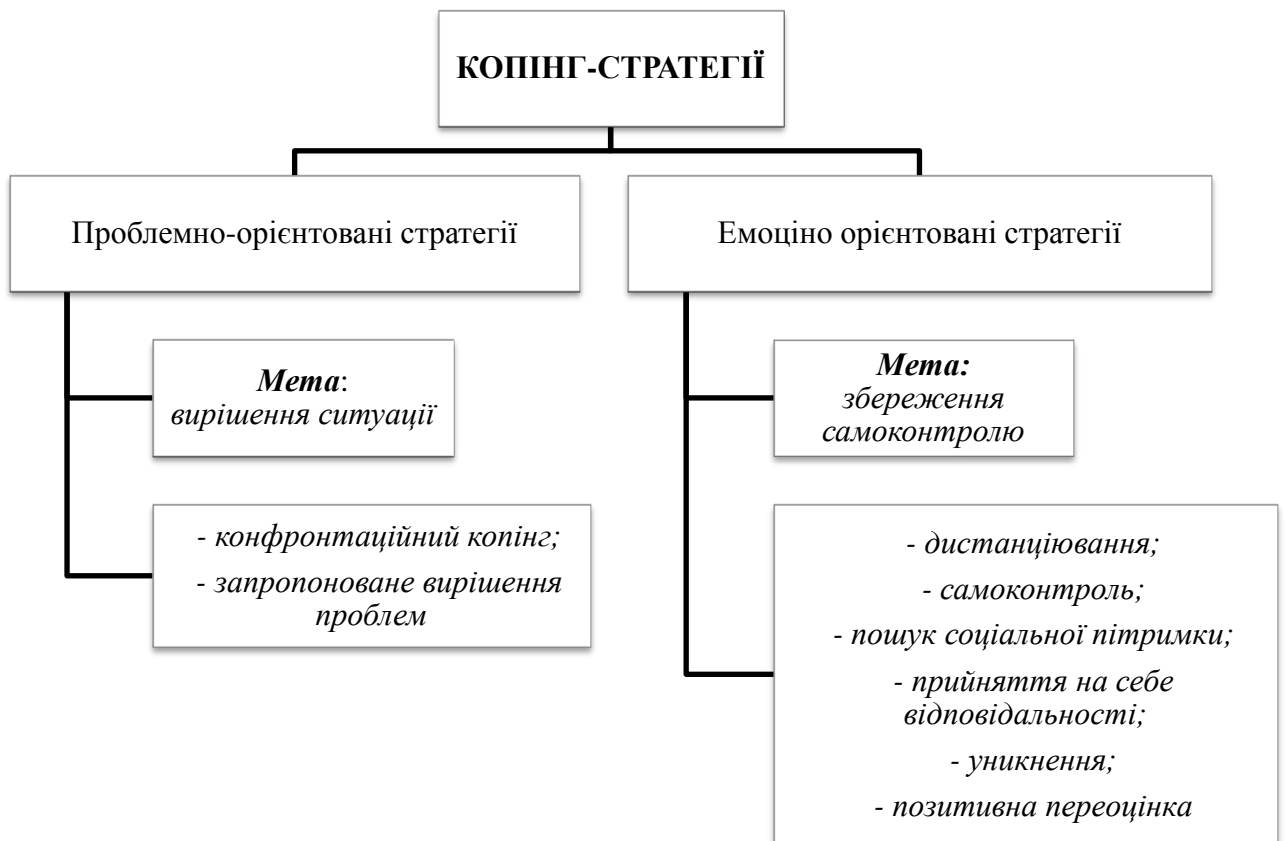


Рис. 1.2. Основні копінг-стратегії за Р. Лазарусом та С. Фолкманом

Огляд емпіричних досліджень свідчить про зв'язок між рівнем адаптації (психологічної, соціальної) та вибором копінг-стратегій. Так, дослідження І.В. Малишевої присвячене вивченню особливостей психосоціальної адаптації та копінг-стратегій особистостей за різних умов соціалізації, показало, що:

– масштаб копіngu, орієнтованого на вирішення проблем, позитивно корелює з такими характеристиками психосоціальної адаптації, як «адаптивність» та «домінування»;

– копінг-шкала, спрямована на вирішення емоційних проблем, позитивно корелює з індексом соціально-психологічної адаптації «дезадаптація»;

– емоційно-орієнтована копінг-шкала позитивно корелює з «адаптивністю», «самоприйняттям», при цьому показник «прийняття» має негативний зв'язок.

Крім того, науковці-психологи досліджуючи дане питання у своїх наукових доробках прийшли до висновку, що ключові копінг-стратегії значною мірою визначають вірогідність соціальної та психологічної адаптації, при цьому копінг зосереджений на вирішенні проблем [3]. Отже, підсумовуючи аналіз концепції стресостійкості, слід зазначити, що існуючі теорії та моделі стресу та стресостійкості в основному написані з позиції адаптації, а причини стресу визначаються суб'єктивною та об'єктивною реальністю. Щодо характеристик стресостійкості, то, доречно, наголосити на понятті копінг-поведінки – як якісного аспекту, а загального рівня стресостійкості – як кількісного показника у дослідженні.

1.2. Поняття «когнітивний стиль» у психологічній літературі

Однією з найгостріших проблем психології, безсумнівно, є проблема індивідуально-психологічних відмінностей людей. Насправді розум є специфічним абстрактним об'єктом, який можна вивчати та описувати на рівні загальних закономірностей організації та функціонування. Проте феномен окремих суб'єктів полягає в тому, що індивідуальні моделі поведінки не збігаються з загальними моделями поведінки. Тому понятійні прийоми, створені в рамках загальної психології, неможливо механічно перенести на розуміння механізмів психічної діяльності конкретної особистості. Тому поняття та методи, що розкривають і описують індивідуальні механізми психічної діяльності, завжди викликали особливий інтерес наукової психологічної спільноти.

Не дивно, що поява поняття «стиль» у категоріальній системі психології викликала професійне хвилювання, яке супроводжувало зростання наших сподівань на глибше розуміння природи людського інтелекту. Когнітивний стиль – це індивідуальний спосіб обробки інформації, що характеризує деталі психічної організації конкретної людини та унікальні особливості її інтелектуальної поведінки. Десятиліттями результати стилістичних досліджень інтерпретувалися крізь призму якогось оригінального змісту, укладеного в поняття «стиль» [91, с. 412-414].

Стиль є свідченням певної унікальності, наявності якої, на відміну від багатьох інших, беззастережно характеризує власника стилю (в одязі, способі поведінки, художній майстерності чи науковій творчості) як людину з певним рівнем психологічної організації. У терміні «когнітивний стиль» змістовний акцент завжди зміщується на термін «стиль». Тому необхідно спочатку коротко зупинитися на етимології та основних етапах формування поняття цієї психологічної категорії. Зі своєї первісної етимології слово «стиль» («*stylos*» – грец.) означає паличку для письма на воскових табличках з гострим і тупим кінцем (тупим кінцем стирають помилки при написанні слова). Стиль у своєму первісному метафоричному розумінні – це можливість одночасного залучення в діяльність двох якостей протилежного змісту, однаково необхідних для її успіху [4, с. 167-168].

В енциклопедичних словниках значення слова прийнято поділяти на два аспекти: 1) стиль, як специфічна поведінка (манера/прийом) особистості, тобто характеристика процесу діяльності; 2) стиль, як сукупність певних авторських характеристики, наприклад, креативність, тобто характеристики продукту діяльності. Згодом значення слова «стиль» сформувало міждисциплінарне поняття, тому проводилися дослідження «стилю часу», «художнього стилю», «стилю наукового мислення» тощо.

Термін «когнітивний стиль» в психології відноситься до індивідуальних властивостей сприйняття, обробки і зберігання інформації. Це поняття вивчається у психологічній літературі як частина когнітивної психології, що

досліджує, як люди обробляють інформацію та розв'язують проблеми. Говорячи про первісне значення слова «стиль», М.А. Холодна [7, с. 126-128] стверджує, що це поняття має дихотомію вже у своєму первинному значенні. З одного боку, стиль може виступати як процесуальна характеристика діяльності, індивідуальна специфіка поведінки. З іншого боку, цей самий термін описує набір унікальних характеристик продукту події – у цьому сенсі, наприклад, художній стиль. Навіть коли поняття «стиль» було включено до інструментів класифікації психології, його початкова неоднозначність залишилася актуальною.

Можна виділити три етапи у формуванні змісту слова «стиль» і відповідно три етапи в стилістичному підході в психології. На першому етапі стиль розглядається в контексті психології особистості для опису особистого способу взаємодії людини з її соціальним оточенням. Першим етапом та першим інтерпретатором стилю як психологічного поняття, на думку М.А. Холодної, був А. Адлер, який у своїх працях 20-30-х років розглядав поняття «стиль життя». Відомий вчений використовував поняття стилю для позначення несвідомо розробленого способу, за допомогою якого індивіди компенсують свій комплекс неповноцінності. Адекватні або неадекватні захисні та компенсаторні стратегії, розроблені протягом перших кількох років життя дитини, зрештою формують єдиний спосіб життя, який впливає на всю подальшу життєву діяльність особистості.

Г. Олпорт [9, с. 36-38] використовує поняття «спосіб життя» і «стиль» для представлення окремих деталей поведінки людини, сформованих у житті та в процесі адаптації до середовища. Стиль – це засіб ефективного досягнення цілей та мотивів, до яких людина схильна в силу своїх особистісних властивостей. Водночас категорія стилю включає широкий спектр явищ: від перцептивних атрибутів до властивостей особистості та способів спілкування з іншими людьми. Розвиток способу життя відбувається під впливом середовища життя та навчання, і його формування є одним із критеріїв зрілої самоактуалізованої особистості.

Лише на початку 1950-х років «стиль» став усталеним поняттям у психології особистості, яке використовувалося для метафоричного опису індивідуальної унікальності людського життя. Водночас у роботах напряму «Новітній погляд» питання стилю зверталися до когнітивних процесів. Індивідуальні відмінності та помилки сприйняття почали розглядати як вираження індивідуальних та особистих атрибутів психології, що лежить в їх основі. Прикладом може служити відомий експеримент Дж. Брунер та С. Гудман, який показав залежність між оцінкою фізичної вартості монет і сімейним щастям дітей, які брали участь в експерименті [23, с. 32-33]. З точки зору М.А. Холодної, саме робота «Новітній погляд» заклала основу для переходу до другого етапу розвитку стилістичних методів, а саме розуміння стилю як характеристики когнітивних процесів [58, с. 818-821].

Другий етап стилістичного підходу, у 1950-1960-х роках, характеризувався використанням поняття стилю для вивчення відмінностей у тому, як люди розуміють своє оточення. Тому вже упочинаючи з 1950-го року формується й активно розвивається поняття «когнітивний стиль». Автором поняття «когнітивний стиль» є Р. Гарднер, а його розвиток та становлення відбулися в працях Г. Уіткіна, С. Аша, Р. Гарднера, Дж. Кагана та ін. Тому для представлення індивідуальних особливостей сприйняття, аналізу, класифікації та відтворення інформації стали використовувати поняття когнітивного стилю. Підхід когнітивного стилю 1950-1970-х років базувався на традиціях когнітивних методів, гештальтпсихології, психоаналітичної традиції та кількох інших психологічних шкіл [78, с. 80-82]. Наприкінці 1970-х років сформувалося поняття «когнітивного стилю» як індивідуальної, унікальної та стійкої структурної характеристики в когнітивній сфері, яка не має прямого відношення до змістовних характеристик пізнання та описується через певні дихотомії. Змінні (залежність від поля/незалежність від поля, вузькість/широта категорій, конкретна/абстрактна концептуалізація тощо).

Хоча дослідження когнітивних стилів у радянській психології почалися відносно пізно, у 1970-1980-ті роки (В.А. Колга, А.І. Палій, М.С. Єгорова,

М.А. Холодна та ін.). У 1960-х роках дослідження в Пермській психологічній школі і за її межами, в у роботах В.С. Мерліна та Е.А. Клімова був розроблений зовсім інший варіант стилістичного методу – діяльнісний [29, с. 28-30]. У вітчизняній психологічній літературі термін «когнітивний стиль» походить з англійської літератури у формі зворотного слова, хоча англійське слово «cognitive», щодослівно перекладається українською як слово «когнітивний».

Згідно з визначенням Є.А. Клімова, під стилем діяльності особистості в широкому сенсі розуміють характерні риси всієї системи діяльності людини, які визначаються властивостями її особистості. Відповідно до цієї інтерпретації, особистісний стиль не виключає когнітивних компонентів стилю, але ці дослідження в основному присвячені вивченню модуляції характеристик стилю неврологічними властивостями та їх компенсаторними методами при виконанні конкретних типів процесів у ході діяльності. На сучасному етапі свого розвитку стилістичний підхід радянської психології тісно пов'язаний з нейродинамічними властивостями особистості, типом НС і т.д. [97]. Цей стилістичний підхід також підкреслює роль діяльності суб'єкта у формуванні його стильових характеристик, що фактично не розглядалося в зарубіжних дослідженнях. В.С. Мерлін, проаналізувавши умови формування стилю діяльності особистості, зробив висновок про необхідність певної свободи дій, тобто прояву особистості, без якої неможливе формування стилю [85, с. 144].

Третій етап стилістичного підходу розпочався у 1980-х роках і характеризувався тенденцією до надмірного узагальнення поняття стилю. Зокрема, завдяки появі нових стилістичних понять, таких як «стиль мислення» (О. Григоренко, Р. Стернберг), «стиль навчання» (Д. Колб, П. Хані та А. Мамфорд), «епістемологічний стиль», тощо. Вже починаючи з 1980-х років, відбувся не тільки подальший розвиток різноманітних варіантів стилістичних прийомів, а й вивчення когнітивних стилів, розробка концепції індивідуальних стилів діяльності та спроби їх уніфікації та інтеграції [58, с. 818-821].

З точки зору М.А. Холодної, поняття «стиль» страждає від надмірного узагальнення [7, с. 126-127]. Класичне пояснення когнітивного стилю

досягається додаванням «стилю мислення» (Р. Стернберг та Р. Пачіні), «стилю навчання» (Д. Колб та А. Мамфорд), «епістемологічного стилю» (Д. Уордл та Дж. Рой) [86, с. 135-139]. Існують також метаконцепції стилю (метастилі), які замінюють багато існуючих когнітивних стилів: аналітичний/цілісний, чіткий/глобальний, аналітичний/синтетичний, метафоричний/лінгвістичний, повний/детальний, евристичний/алгоритмічний тощо [84].

При цьому часто змішується і взаємопроникає зміст різних стильових параметрів. Поняття особистісного стилю також розвивається і розходиться, і вивчаються такі поняття, як «стиль спілкування викладання», «стиль саморегуляції» та «стиль людей». Розглядаються способи злиття та поєднання понять когнітивних стилів та стилів людської діяльності на різних рівнях інтерпретації.

З одного боку, це видається рухом по шляху інтеграції різних напрямків стилістичного підходу, а з іншого – призводить до розмивання визначення когнітивного стилю, відносно сформованого на попередньому етапі (за М.А. Холодною) [47]. Все це служить підставою для критики стилістичного підходу в психології та ставить під сумнів подальші перспективи розвитку цієї концепції. У той час як багато авторів рекомендують відмовитися від традиційних когнітивних підходів на користь проактивних способів роботи зі стилем, інші бачать додаткові можливості в розвитку когнітивних методів для вирішення проблем стилю [49, с. 138-139].

Мета дослідження теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості прояву стресостійкості студентів психологів з різними когнітивними стилями. Хоча різні когнітивні стилі були розроблені авторами, які часто базувалися на різних теоретичних передумовах, їх протилежність класичним теоріям інтелекту визначила деякі спільні риси, пов'язані з сучасними концепціями питань когнітивного стилю [25, с. 28-30]:

- 1) Структурні характеристики когнітивної сфери, що вказують на специфіку її організації і не пов'язані безпосередньо з її змістом;

- 2) Інструментальні характеристики – атрибути інтелектуальної діяльності;
- 3) Біполярні вимірювання (на відміну від уніполярних шкал інтелекту);
- 4) Стабільність характеристики суб'єкта, яка стабільно проявляється на різних рівнях інтелектуального функціонування особистості;
- 5) Стиль є стабільним, він є кращим способом інтелектуальної поведінки, але не єдино можливим;
- 6) Крім того, з точки зору когнітивного стилю оцінка є не використовуються сексуальні судження, тому що сильні та слабкі сторони того чи іншого полюсу визначаються конкретними завданнями і ситуаціями (на відміну від очевидної оціночної спрямованості за шкалами оцінки рівня інтелекту особистості).

До недоліків цього підходу можна віднести принципову відсутність конкретизації та необхідність оцінювати полюси когнітивного стилю випробовуваних лише в межах конкретної вибірки – випробуваному з певним полюсом когнітивного стилю у вибірці може бути присвоєно протилежний полюс в іншій вибірці [17]. Дослідники, такі як: Г. Уіткін, Р. Рідінг, К. Лі та ін. стверджують, що когнітивні стилі пов'язані з явною специфікою індивіда у кодуванні, зберіганні та обробці інформації та здебільшого не пов'язані з інтелектом (хоча вони обумовлені до історії їх досліджень та підтримують тісний зв'язок з інтелектуальною продуктивністю особистості) [5, с. 189-191]. Багато досліджень показали кореляцію між інтелектуальною продуктивністю та певними когнітивними стилями, проте М.А. Холодна зазначає, що зв'язок між цими явищами є досить непрямим [64].

Дослідження зв'язку між когнітивним стилем та рівнем сформованості концептуальної структури, де саме розглядають когнітивний стиль – як показник мимовільних інтелектуальних процесів (Рис. 1.3.). Зокрема, залежний/незалежний від поля та імпульсивний/рефлексивний когнітивні стилі відображають характеристики мимовільного інтелектуального контролю та

ритмів прийняття рішень, як і еквівалентні стилі широкого/вузького діапазону – характеристики мимовільної категоризації. Концептуальні структури, у свою чергу, визначаються М.А. Холодною, – «як ментальні структури, які є одиницями аналізу концептуального мислення і функція яких поєднує довільний і мимовільний компоненти мислення» [64]. Рівень сформованості концептуальної структури людини пов'язаний зі ступенем вираженості когнітивного стилю особистості.

Існуючі визначення когнітивного стилю передбачають залежність від кола явищ, що розглядаються крізь призму стилю, і від теоретико-методологічної позиції автора. Тому С. Мессик визначає когнітивні стилі як стійкі переваги, життєві стратегії, які визначають спосіб сприйняття, мислення, запам'ятовування і вирішення проблем індивідом. Визначення Л. Осберна та Ф. Осберна змістили фокус на процес сприйняття, характеристики отримання та обробки інформації, тоді як одне з ранніх визначень Г. Уіткіна охоплювало, крім вищезазначеного, сферу когнітивного стилю, а також навчання та метод взаємодії з іншими [98, с. 268-269].

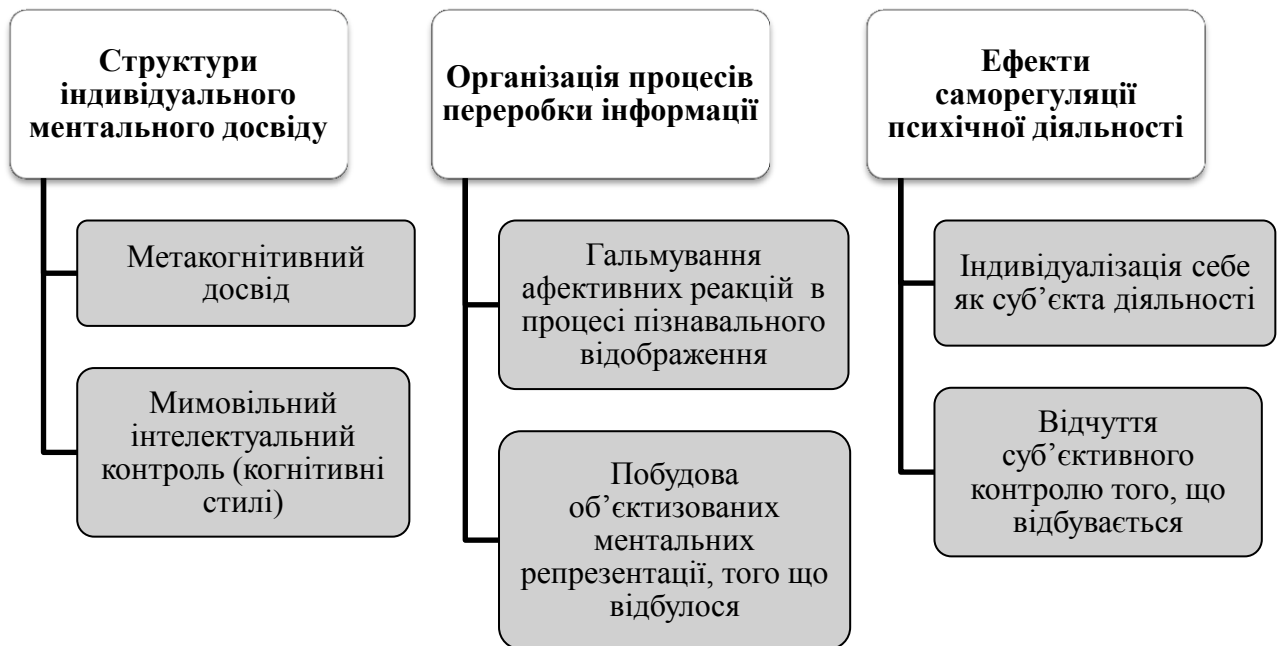


Рис. 1.3. Взаємозв'язок когнітивного стилю та поведінки

В одній з перших робіт, присвячених вивченню когнітивних стилів, Є.Т. Соколов запропонували включити в когнітивні стилі характеристики когнітивних процесів, афективних сфер та стосунків. Це пояснення когнітивного стилю включає не тільки характер взаємодії людини з навколишнім середовищем (суб'єктивним і соціальним), але також спосіб контролю афективної сфери та особливості індивідуальної Я-концепції (самооцінки). Дослідник В.М. Аллахвердов розглядає когнітивний стиль, – «як набір стандартів, якими людина користується при розумінні та побудові моделей світу, і підкреслює, що характеристики стилю є продуктивними, а не обмежувальними для когнітивних можливостей індивіда» [6, с. 37-40]. Вчений І.В. Равич-Щербо досліджує когнітивні стилі в контексті окремих когнітивних сфер, підкреслюючи при цьому їх зв'язок з іншими характеристиками на різних рівнях (від психофізіологічних до психосоціальних) [2].

Навіть після 1970-х і 1980-х років зберігалася різноманітність у визначеннях когнітивних стилів. Сучасне визначення когнітивних стилів, наведене в роботі М.А. Холодної, таке, – «Когнітивні стилі – це особистісні способи обробки інформації, що характеризують конкретні обставини душевного стану даної людини, унікальні особливості її інтелектуальної поведінки» [60, с. 291-295].

Дослідники С. Армстронг та В. Пріола дають досить широке визначення, – «когнітивні стилі – це відмінності в перебігу когнітивних процесів» [83, с. 21-28]. О. Сарачо стверджував, що – «когнітивний стиль включає індивідуальні відмінності в реакціях і функціях у різних ситуаціях: внутрішні установки, вибір, перцептивні стратегії, пам'ять, мислення та вирішення проблем» [24, с. 60-64].

У вітчизняній та зарубіжній літературі відбувається зближення понять когнітивного стилю та стилю навчання: за А. Дюфренем, – «когнітивний стиль – це звичний спосіб обробки студентом інформації, що відображає його сприйняття та особистісні характеристики» [88, с. 28-42], за думкою Р. Редінг – це звичайний спосіб обробки студентом інформації, що відображає його

сприйняття та особливості особистості. Ближчі до когнітивних стилів. Інші науковці: Д. Колб, М.А. Холодна та С.Ф. Сергєєв вважають, що стилі навчання або когнітивні стилі є ширшими, щодо сконструйованих когнітивних стилів [59, с. 308-316].

У цьому випадку стилі навчання включають когнітивний та афективний стилі. Вчені вважають, що когнітивний стиль відображає формальні когнітивні механізми, які не залежать від змісту інформації, тоді як стиль навчання включає не лише когнітивні компоненти. Аналізуючи взаємозв'язок когнітивних стилів полезалежність / полenezалежність та імпульсивність / рефлексивність зі стилями навчання та викладання, С.Ф. Сергєєв також описує методи мотивації студентів тією чи іншою когнітивною модальністю. Тому для самостійних студентів більш важливим є заохочення, а для самостійних – змагання з іншими – це можливість порівняти власні досягнення [95].

С. Армстронг пропонує відносно нову спробу відокремити стилі навчання від когнітивних стилів: когнітивні стилі – це індивідуальні відмінності в тому, як інформація сприймається, організовується та аналізується на основі когнітивних структур і механізмів мозку. Автор вказує на відносну стабільність та властивість стилів. Когнітивні стилі впливають на поведінку, але стратегії обробки інформації також можуть бути сформовані на основі завдання, оскільки певний когнітивний стиль може бути домінуючим, але не виключним [48]. Стилi навчання – це переважні способи когнітивних і поведінкових реакцій на навчальні завдання, які змінюються залежно від середовища та контексту. Вони можуть впливати на мотивацію людини, ставлення до навчання та їхні результати.

Зараз у вітчизняній і зарубіжній літературі згадується близько двох десятків різних когнітивних стилів, але всі вони базуються на десяти біполярних шкалах, які були відібрані в період розквіту когнітивної стилістики [101]:

- 1) полезалежність / полenezалежність;

- 2) еквіваленти вузького / широкого діапазону;
- 3) вузькість / широта категорії;
- 4) ригідний / гнучкий когнітивний контроль;
- 5) толерантність / нетолерантність до нереалістичних переживань;
- 6) контроль фокусування / сканування;
- 7) згладжування / загострення;
- 8) імпульсивність / рефлексивність;
- 9) конкретна / абстрактна концептуалізація;
- 10) поведінкова простота / складність.

Подібне узагальнення призводить до поняття «загального стилю людини», де стиль розглядається як метавимір усіх атрибутів особистості на всіх рівнях її організації, починаючи з темпераменту та закінчуючи семантикою почуттів. Тому на третьому етапі власне ідентифікація стилю пов'язана з індивідуальними відмінностями психічної діяльності. Однак, якщо стилі завжди є індивідуальними відмінностями, то індивідуальні відмінності ніколи не завжди є стилями. Іншими словами, у сучасному стилістиці втрачено еталони стилістичної норми, де когнітивний стиль визначається різними факторами, такими як сприйняття, увага, пам'ять, мислення та способи вирішення проблем.

У психологічній літературі виділяються різні типи когнітивних стилів, такі як аналітичний, інтуїтивний, конкретний, абстрактний тощо. Деякі дослідження також вказують на важливість урахування індивідуальних особливостей когнітивних стилів при проектуванні освітніх програм та роботи в команді. Вивчення когнітивних стилів допомагає розуміти, як люди сприймають та обробляють інформацію, а також як це впливає на їх поведінку та прийняття рішень. Різні школи та течії в психології пропонують власні підходи до вивчення когнітивних стилів, що призводить до розмаїття підходів та концепцій у цьому напрямку досліджень.

Отже, поняття когнітивного стилю народилося на стику психології особистості та когнітивної психології. Ця ситуація могла визначити його суперечливий характер. За рахунок слова «стиль» поняття набуває відтінку

якісної метафори, створюючи ілюзію появи універсальних пояснювальних принципів, а слово «пізнання» повертає його на рівень емпіричного факту, змушуючи людей шукати пояснення усіх когнітивних вимірів для розуміння особистості. Основною концепцією цієї роботи є когнітивний стиль. Тому було проаналізовано праці двох засновників, таких як Г. Уіткіна, С. Аша, Р. Гарднера, Дж. Кагана, а також послідовників визначеної проблематики дослідження В.А. Колга, А.І. Палія, М.С. Єгорової, М.А. Холодної, В.С. Мерліна та Є.А. Клімова, С. Армстронг та В. Пріола, А. Дюфресне, Р. Рідінг.

Наразі не всі раніше запропоновані стилі досліджені однаково широко. У завдання визначеного дослідження не входить детальний опис усіх перерахованих когнітивних стилів, ми зосередимося лише на тих когнітивних стилях, які необхідні для нашого дослідження, включаючи їх зв'язок зі стресостійкістю та їх прояви у людей, які страждають від стресу особливостей.

1.3. Використання когнітивно-поведінкового підходу для формування стресостійкості у студентів-психологів

У підході когнітивної ремедіації увага зосереджена на когнітивній структурі розуму, а отже, на особистості та логічних можливостях. Основою когнітивного підходу є теорії, які описують особистість у термінах когнітивної структурної організації. Методи когнітивної психологічної корекції зосереджені на поточних, проактивних та цілеспрямованих проблемах зняття стресу у клієнта. Такі методи допомагають змінити сприйняття себе та навколишньої дійсності, тим самим впливаючи на те, як особистість поводить себе в екстремальних (кризових) ситуаціях. На відміну від методів самонавіювання поведінкові методи корекції індивідуальних стресових станів використовуються для формування нових стереотипів поведінки в діяльності людини, які раніше не існували. Поведінкові методи корекції стресових станів людей можуть допомогти сформувати нові соціальні навички, оволодіти

психологічними техніками саморегуляції, подолати шкідливі звички, зняти стрес, уникнути емоційних травм тощо [15, с. 16-20].

У структурі стресостійкості особистості В. Корольчук виокремив чотири основні компоненти – особистісний, соціальний, типологічний і поведінковий. Такий багаторівневий підхід до вивчення компонентів резистивної структури дає підстави думати не лише про резистивні рівні, а і про їх приналежність, взаємозв'язки, а також про специфіку їх функціональних ролей [34, с. 98-117]. Науковець також виокремлює зовнішні та внутрішні фактори здатності людини протистояти стресу. До зовнішніх факторів відносяться: оцінка стресових ситуацій; стратегії подолання стресу або копінг-поведінка; вплив травматичних подій на особистість і ступінь переробки травматичного досвіду; соціальна підтримка; професійний і особистий досвід; психологічна підготовка до діяльності в екстремальних умовах. До внутрішніх факторів стресостійкості відносяться: індивідуальна Я-концепція та локус-контролю, когнітивний розвиток, динаміка комунікативного поля, змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості [37, с. 137-143].

Одним із психологічних механізмів розвитку емоційного інтелекту є рефлексія, яка спрямована на емоційне самопізнання особистості. У рамках емоційного інтелекту рефлексія забезпечує усвідомлення емоційного переживання, розуміння своїх емоцій. Це дуже важливо для людини в стресовій ситуації. Іншим ключовим психологічним механізмом емоційного інтелекту є емоційна саморегуляція, яка включає систему психічної та вольової поведінки, покликану активувати емоційні процеси, або гальмувати та стабілізувати їх.

Саме тому, основним завданням психолога є виявлення несвідомих категорій мислення (які лежать в основі негативного досвіду) і навчання студентів психологів новим способам мислення, зміні переконань, які призводять до дезадаптивних емоцій та поведінки, а також більш оптимістичного погляду на себе та власну поведінку, заміна негативних емоцій позитивними. Терапія самоконтролю необхідна для автоматизації нової поведінки. Самоконтроль визначається як окремий випадок

саморегуляції, коли вибір поведінки суперечить (знаходиться на межі рішень та поведінкових дій).

Ф. Кенфер називає основними цілями самоконтролю, такі [35, с. 102-110]:

- навчитися керувати своєю поведінкою в певних ситуаціях (наприклад, конфлікт) для досягнення особистих цілей;
- вміти розпізнавати конкретні фізіологічні типи хвилювання та емоцій (страх, біль) і впливати на них або уникати їх, якщо це можливо;
- навчитися впливати на когнітивні процеси (наприклад, недооцінені думки) та узгоджувати їх із власними думками про бажану мету.

Методи психологічної корекції стресових станів особистості можуть ефективно впливати на людину за умови дотримання певних правил їх застосування. Основні принципи організації та реалізації психосоціальних технік формування стресостійкості [38]:

- комплексність використання методів саморегуляції (рухи, дихання, репліки, жести, міміка тощо);
- особистісний підхід до вибору методів саморегуляції та умов їх застосування з урахуванням особливостей та функціонального стану НСстудента в той чи інший момент, з урахуванням його особистого досвіду, інтереси, схильності та інші характеристики особистості;
- застосовувати прийоми саморегуляції в діяльності, тобто: свідомо ставити завдання, мотивувати себе, оволодівати навичками застосування відповідних прийомів, свідомо здійснювати самоконтроль;
- діалогізація взаємодії та зворотний зв'язок, за допомогою яких студент може коригувати свою подальшу поведінку, змінювати невдалі способи спілкування на нові, досліджувати їх вплив на інших;
- самодіагностика, тобто саморозкриття, розуміння та формування завдань студентом-психологом шляхом самовдосконалення.

Щоб визначити, наскільки ефективними для студента є методи психологічної реабілітації, необхідне самоспостереження, яке дасть можливість зафіксувати важливі для її здоров'я психологічні ознаки переживання стресу.

Самоспостереження є стрижневим елементом корекції самоврядування – цей підхід базується на здатності студентів самостійно переслідувати цілі та впливати на свою поведінку. Саморегуляція поведінки здійснюється через процес «індивідуальної само ініціації» та «індивідуальної підтримки», тобто через когнітивні методи поведінки-планування, мислення, самосплкування тощо, при цьому інформація обробляється інакше, ніж під час автоматизованої поведінки [21, с. 59-63].

Сьогодні не існує загальноприйнятого визначення поняття «корекційна робота», тому під корекцією розуміють різноманітні прийоми, формати, методи та засоби, які використовуються в психологічній практиці. Слово «навчання» має багато значень: навчання, виховання, тренування, вдосконалення навичок, настільки багато сенсу закладено в науковому визначенні навчання. Ю.М. Ємельянов визначає програму корекції, – «як сукупність прийомів розвитку здатності до навчання й оволодіння будь-яким складним видом діяльності» [65, с. 9-15]. Навчання також є методом перепрограмування моделей, які керують поведінкою та діяльністю особистості студента. Крім того, навчання визначається як частина запланованої діяльності, спрямованої на вдосконалення професійних знань та навичок або зміну особистого ставлення та соціальної поведінки.

У вітчизняній психології корекція широко визначається як один з активних методів навчання. Л.А. Петровська вважає психоорекційну програму – «засобом впливу, метою якого є розвиток знань, соціальних установок, навичок та досвіду у сфері міжособистісного психологічного впливу» [75, с. 80-81]. Г.А. Ковальов у своїй роботі відносив психокорекційний вплив до методів позитивного психосоціального тренінгу як комплексного соціально-виховного напрямку. Відомий вчений Б.Д. Паригін визначає метод групового консультування, – «як активне групове тренування навичок спілкування в житті та суспільстві в цілому: від засвоєння професійних навичок до адаптації до нових соціальних ролей, а після і корекції Я-концепції та самооцінки самої особистості [20, с. 199-203].

Актуально для визначення поняття психокорекцій на програма фахівці найчастіше використовують такі терміни, як «психологічний вплив». У роботі С.І. Макшанова можна помітити, що прийнятність терміну навчання (опанування) як способу визначення визнається лише частково: як поняття, що описує передачу інформації від одного учасника взаємодії до іншого. Як процесуальна ознака поняття «вплив» не виражає його мети та результатів, які визначаються категорією зміни. Тобто вплив сам по собі не є кінцевою метою програми або тренінгу та його учасників, учасникам програми потрібні результати роботи. Термін «зміна намірів», запропонований С.І. Макшановим, дозволяє описати всі явища, пов'язані з динамікою індивідуальних та групових психологічних явищ, відображає процесуально-продуктивні характеристики навчання, підкреслюючи «суб'єкт-суб'єктний» характер навчання. Ефективність корекційної програми пов'язана з тим, що реалізатор програми та учасники (студенти-психологи) беруть на себе відповідальність за те, що відбувається у ході всієї програми. Саме тому було запропоновано визначити психокорекційну програму – як багатофункціональний метод свідомої зміни психологічних явищ студентів-психологів з метою гармонізації професійного та особистого життя особистості студента.

Таке визначення найбільше підходить для корекції підвищення стресостійкості людей, оскільки високий рівень стресостійкості дозволяє підтримувати гармонійний зв'язок між усіма компонентами психічної діяльності особистості в ситуаціях, коли емоції виникають у повсякденному житті. Результатом навчання є зміна поведінки: збереження високої працездатності, здатність без напруги виконувати діяльність, незважаючи на складність життєвих ситуацій, відмова від сприйняття життєвих ситуацій, таких як, наприклад, конфліктів, суперечок тощо.

Крім того, таке визначення навчання підкреслює його функцію, оскільки навчання, як активна форма навчання, не зводиться до набуття знань, оволодіння вміннями та навичками, а є формою освіти особистості та психологічною технологією. Л.М. Мітіна поділяє навчання на чотири етапи

переоцінки поведінки людини: підготовка, усвідомлення, переоцінка та дія.

Модель психокорекційної програми стресостійкості поєднує основні процеси зміни поведінки: мотивацію (перший етап), пізнання (другий етап), емоції (третій етап), поведінку (четвертий етап) [2]. Крім того, Л.М. Мітіна вважала, що послідовність зміни поведінки є не лінійним рухом по стадіях, а спіральним процесом. Чим більше Ви намагаєтесь, тим більше нового свідомого досвіду Ви отримуєте, тим вищий рівень Вашого самоусвідомлення та розвитку, тим вища ефективність Вашої життєдіяльності [8, с. 55-59].

Вивчаю моделі психологічних програм, які можуть сприяти розвитку стресостійкості студентів-психологів в залежності від когнітивного стилю, слід врахувати також вивчення різних аспектів особистісного потенціалу в контексті психології та праці: особистісна зрілість та рівень реалізації особистості (А. Деркач, В. Зазикін, І. Байєр, І. Дроздов, О. Зубова, В. Маркін, та ін.); внутрішні та зовнішні особистісні ресурси (Ю. Резнік); адаптивність особистості (А. Маклаков); креативність та прагнення до саморозвитку особистості (С. Маді, І. Маноха); успішна кар'єра та передумови для діяльності орієнтованої на досягнення (К. Платонов, В. Бодров, Н. Завалов, В. Пономаренко та ін.) та рівень духовно-морального розвитку особистості (В. Пономаренко та ін.) [74, с. 45-50].

Слід зазначити, що потенціал особистості – це цілісна динамічна структура, яка охоплює набір особистісних якостей і гарантує успішність процесів індивідуалізації, соціалізації та професіоналізації [89]. Потенціал особистості не обмежується людськими ресурсами в потенційному стані, а є більш широкою формою. Л.С. Виготський вказував, що «всі внутрішні чинники в розвинутих формах є зовнішніми» [28, с. 104-110]. Насправді кожна розвинена психологічна функція пройде зовнішню стадію розвитку, тому що ця функція переважно соціальна. При цьому основою успішності засвоєння зовнішніх форм поведінки є власна діяльність особистості та її потреби в функціях, отримані шляхом практичного застосування в повсякденному житті [91]. Розкриття потенціалу особистості, таким чином, залежить від активності

особистості (потенційних ресурсів та можливостей самореалізації), а також від соціального середовища, яке може підтримувати або заперечувати специфічну діяльність особистості студента, забезпечуючи можливості реальної реалізації потенціалу. Тому особливого значення набуває питання формування конструктивного середовища, що створює оптимальні умови для прояву активності особистості студента та розвитку потенціалу особистості, у контексті дослідження дане середовище – є освітнім [78, с. 605-612].

Поняття «освітнє середовище» є одним із ключових понять у психології та педагогіці. Воно визначається як система цілеспрямованих впливів та відповідних умов для розвитку особистості студента, а також можливостей його вдосконалення, що міститься в більш широкому соціально-просторовому предметному середовищі, ніж освіта [89]. Як підкреслив В.П. Зінченко, – «найбільша роль гуманітарних наук, у тому числі психології, полягає в тому, щоб вивчити шляхи розвитку та показати простір для вибору ізначимості розвитку особистостей» [67, с. 109-110].

Виникнення діяльності в освітньому середовищі ЗВО – це реалізація партнерської взаємодії викладача та студента або студента – студента, що включає: заохочення студентів до ініціативи та впевненості в собі, налагодження відносин співпраці, стимулювання навчальної мотивації, формування свідомої та самостійної активної навчальної діяльності. При цьому адаптаційний період особливо важливий для особистісного розвитку. Часто їхні негативні передумови є як суб'єктивними (розгубленість, відсутність інтересу та мотивації, розчарування, невпевненість), так і об'єктивними (відсутність психологічної та організаційної підтримки; занадто сухе спілкування, недостатня увага викладача до вимог та труднощів студентів; відсутність зворотного зв'язку та упередженість), що може додатково формувати нові деструктивні патерни поведінки та копінг-стратегії на фоні дестабілізації НС особистості студента-психолога та зменшуватиме рівень опірності стресовим факторам, що виникають під час навчання у межах ЗВО.

Проте оцінка сучасного стану досліджуваної проблеми доводить, що до

сьогодні в психолого-педагогічних науках не відбулося комплексного та системного дослідження психологічних компонентів, закономірностей та детермінант розвитку діяльності особистості студентів-психологів, а також чи забезпечено формування діяльності особистості як важливих індикаторів якості вищої освіти, що ігнорують психологічний супровід розвитку потенціалу особистості студента в освітньому просторі на основі виконання індивідуальної діяльності. Зважаючи на це, було розроблено модель на основі якої будувалася подальша психокорекційна програма, щодо розвитку стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями (Рис.1.4.).

В основі психологічного супроводу лежить об'єднання чотирьох сфер діяльності: діагностика характеру проблеми, що виникла; отримання інформації про характер проблеми та її вирішення; надання консультацій на етапі прийняття рішень та розробки стратегій для вирішення проблеми, надання на етапі реалізації сформульованого плану первинної медичної допомоги [101]. Традиційно реалізація психологічного супроводу здійснюється за такими напрямками: психологічна діагностика, психологічна корекція та психологічна профілактика [10, с. 31-36]. Кожен вказаний напрям є підготовкою до наступного і, певною мірою, продовженням попереднього.

Основними процесами, які втілюють розвиток потенціалу особистості, є розкриття, усвідомлення та реалізація:

- розкриття особистісного потенціалу – процес виявлення потенційних ресурсів в особистості студента (передбачає реалізацію комплексної психодіагностичної програми, спрямованої на виявлення основних ресурсів особистості студента-психолога);

- реалізація особистісного потенціалу – процес перетворення ресурсних можливостей особистості студента з потенційного стану в реальний (основним завданням цього етапу є виявлення окремих носіїв розвитку потенціалу особистості та процесу реалізації бажаного плану);

- реалізація особистісного потенціалу – цілеспрямоване використання талантів, можливостей, навичок, якостей, які присутні в існуючих

ситуаціях та приховані протягом певного періоду часу, що приносить якість значуще досягнення для особистості студента чи суспільства протягом усього життя.

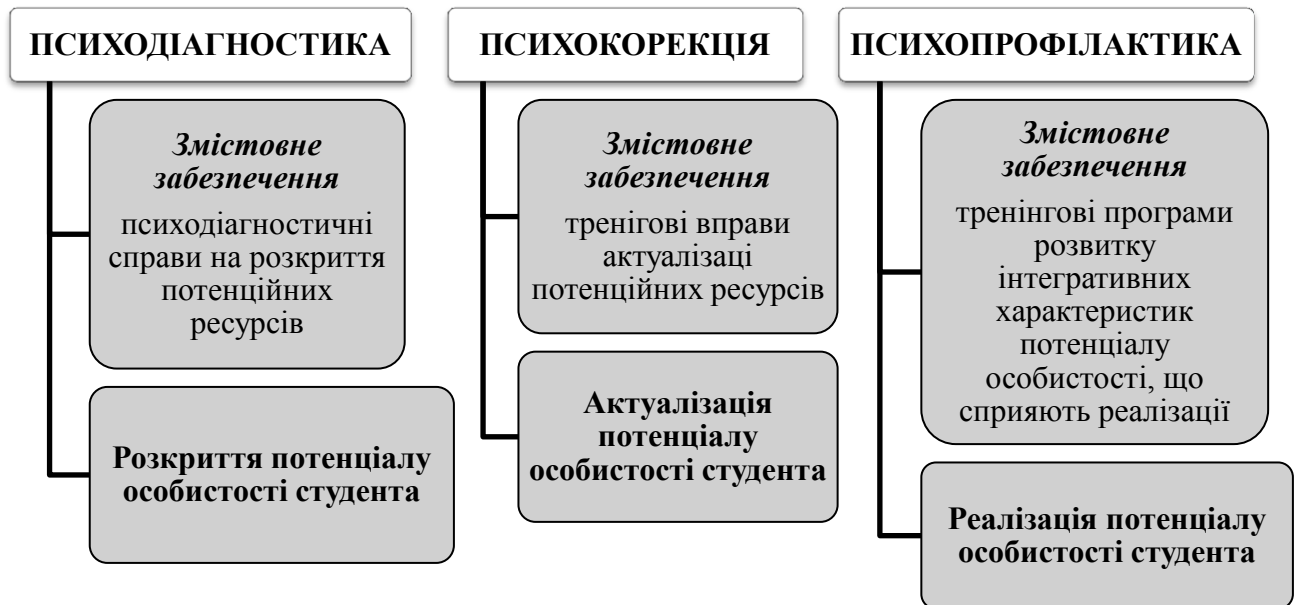


Рис. 1.4. Орієнтована модель психокорекційної програми розвитку внутрішнього потенціалу особистості

Отже, у подальшому розвитку програми психокорекції акцент буде зроблено на когнітивно-поведінкових підходах до проблеми розвитку стресостійкості студентів-психологів, оскільки когнітивно-психологічний ремедіаційний підхід є актуальним, проактивним та специфічним для проблеми стресу у студента-психолога. Такі методи допомагають змінити сприйняття себе та навколишньої дійсності, тим самим впливаючи на те, як особистість студента поводить себе в екстремальних ситуаціях. На відміну від методів самонавіювання поведінкові методи корекції індивідуальних стресових станів використовуються для формування нових стереотипів поведінки в діяльності людини, які раніше не існували. Поведінкові методи корекції стресових станів

особистостей можуть допомогти сформувати нові соціальні навички, оволодіти психологічними техніками саморегуляції, подолати шкідливі звички, зняти стрес, уникнути емоційних травм тощо.

1.4. Когнітивні стилі та їх вплив на формування стресостійкості у студентів-психологів

На думку Б.Л. Лівера, –«когнітивний стиль відображає специфіку психічних процесів, яка в свою чергу залежить від типу функціональної організації півкуль головного мозку» [26, с. 23-30]. У зв'язку з цим Б.Л. Лівер виділяє дві метаструктури когнітивних стилів: синоптики та ектеніки. Назви полюсів моделі засновані на запозичених грецьких поняттях «синопсис» і «ектазія». Перший відноситься до повного процесу, а другий стосується процесу, що складається з багатьох окремих елементів. За результатами своїх досліджень Б. Лівер та М. Ерман виділили десять когнітивних стилів, які вони визнали найбільш інформативними.

Такі стилі поділяються на синаптичні та екстатичні, залежно від ступеня усвідомлення бажаного або необхідного контролю над навчанням. До полюсів загального стилю відносяться: полenezалежність, поленечутливість, довільність, глобальність, індуктивність, всебічність, абстрактність, числове мислення, плавність, імпульсивність. До досягнення полюса екстатичного стилю належать – полезалежність, полечутливість послідовність, деталізація, дедукція, аналіз, конкретність, аналогічне мислення, загострення, рефлексивність. Тобто у синоптиків, які орієнтуються на загальне сприйняття інформації, правопівкульна домінанта, а у ектеніків– лівопівкульна.

У своїх дослідженнях К. Безінгер також намагався поєднати індивідуальні особливості когнітивних функцій зі специфікою півкульового домінування. І така модель базується не тільки на розподілі лівої та правої півкуль головного мозку, але й поєднує в собі функціональну виразність лівої та правої півкуль і поділ лобової та задньої часток. У цій моделі

також зроблена спроба представити когнітивні стилі двома основними структурами – аналітичною та холістичною (цілісною). Характеристики цих структур пов'язані з домінуванням функцій лівої та правої півкуль: цілісної – з домінуванням правої півкулі, оскільки їй властиве загальне сприйняття та організація інформації, аналітичної – з домінуванням лівої півкулі, яка характеризується впорядкуванням ознак аналізованих об'єктів.

У роботі розглянуто досліджені наступні когнітивні стилі та їх зв'язок з індивідуальною стресостійкістю. Полезалежність та поленезалежність. У вузькому сенсі поленезалежність означає здатність виділяти прості деталі складної графіки. У широкому сенсі це показник рівня психологічної диференціації, тобто здатності диференціювати себе як особистість в суспільстві. Процес та результати полезалежного мислення значною мірою залежать від оточення особистості студента, яке на нього впливає. При сприйнятті інформації полезалежні особистості більше звертають увагу на передісторію та менше на деталі. Такі особистості більше уваги приділяють соціальним нормам та зовнішнім факторам при обробці нової інформації. Навпаки, люди з незалежним від поля стилем при сприйнятті інформації звертають увагу на деталі та зосереджуються на особистих факторах. Крім того, за домінування поленезалежних когнітивних методів інтелектуальні процеси людини майже не залежать від навколишнього середовища та контексту [70].

Дослідник Г. Уіткін представив свої висновки, щодо аналізу та структурування інформації в теорії психологічної диференціації (Рис. 1.4.). Гнучкий та жорсткий когнітивний контроль. Відомо, що специфічні форми поведінки (ригідність / автономність (або гнучкість) є результатом характерних стилів та способів мислення. Цей когнітивний стиль дозволяє розкрити функціональні аспекти природи поведінки. Ригідний / гнучкий когнітивний контроль характеризує обсяг внутрішніх труднощів у зміні підходу до обробки інформаційного потоку в ситуаціях когнітивного конфлікту. Наприклад, ригідний контроль може свідчити про труднощі переходу до сенсорно-

перцептивних (сенсорних) функцій через їх низький ступінь автоматизму, а гнучкий – про легкість описаного переходу [94].

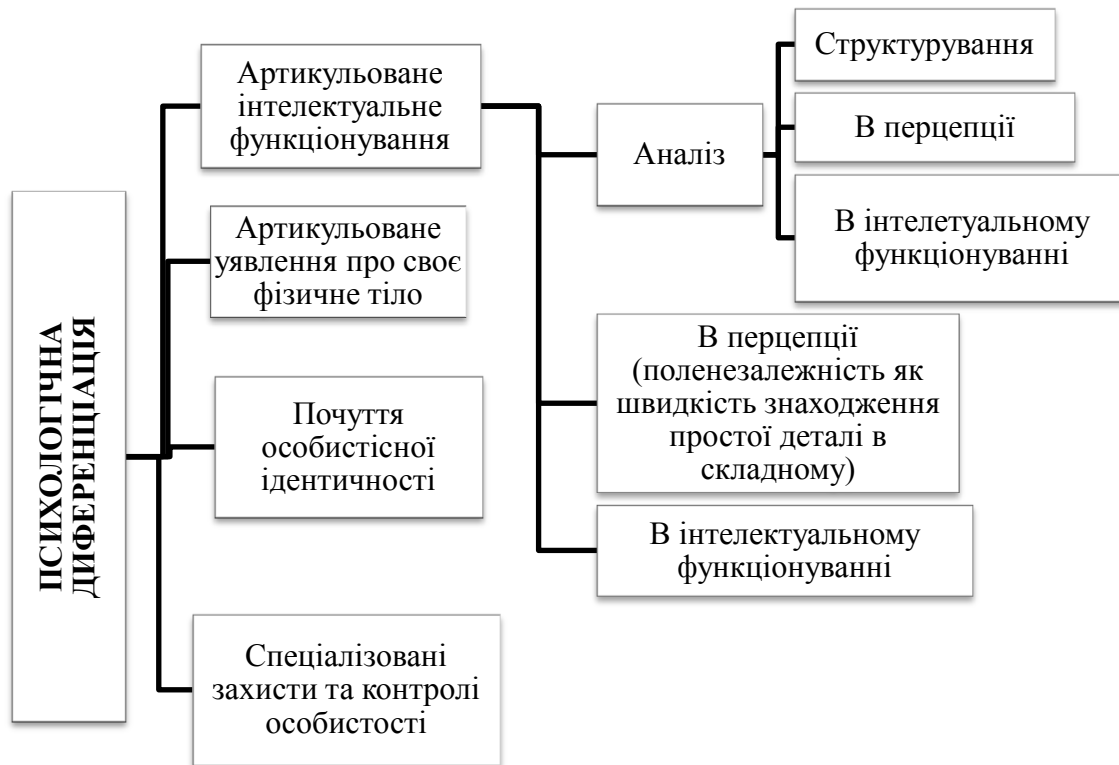


Рис. 1.5. Теорія психологічної диференціації Г. Уіткіна

При ригідному контролі суб'єкти схильні переоцінювати зовнішнє середовище, і навпаки, суб'єкти з гнучкою здатністю до контролю оцінюють зовнішню ситуацію більш різноманітно. Цей когнітивний стиль набуває різних пояснень при зміні сфери навчання: тенденція до автоматизації когнітивних зусиль, особливості мислення, творчий потенціал особистості, залежність від психосоціальних факторів студента-психолога. Таким чином, особистість студента з ригідним контролем буде суворо дотримуватися заздалегідь визначеного, звичного порядку дій.

Цей стиль характеризується швидкістю психічних процесів та швидкістю їх перетворень. Таким чином, гнучкий когнітивний стиль характеризується

високою швидкістю розумових процесів і швидким переходом від однієї ідеї до іншої, від одного способу вирішення завдання до іншого. Ригідний когнітивний стиль характеризується повільними процесами мислення, при цьому перехід від одного напрямку мислення до іншого займає значний час. Людям із ригідним контролем важко переключатися з одного способу обробки інформації на інший, наприклад зі сприйняття слів на сприйняття зображень. Люди з переважаючим гнучким когнітивним контролем можуть легко переключатися з одного способу сприйняття й обробки інформації на інший [72, с. 73-79].

Аналітичний та цілісний когнітивні стилі вважаються способом розуміння людиною когнітивних та соціальних ситуацій. Характерною рисою загального когнітивного стилю є врахування контексту будь-якого об'єкта. Тобто в умовах домінування цілісного стилю розглядається складна структура взаємозв'язків між предметами та явищами, що розглядаються, а в аналітичному когнітивному стилі об'єкти і явища розглядаються незалежними один від одного, мають незалежні та постійні значення в часі – така модель Р. Нісбетта є однією з найбільш відомих та розвинутих аналітичних теорій холізму [27, с. 20-32].

Р. Нісбетт виокремлює 4 основні компоненти аналітично–холістичного стилю: цілеспрямованість, каузальна атрибуція, толерантність протиріччя та сприйняття змін, які були детально розглянуті у дослідженні, а саме:

- цілеспрямованість (основний фокус уваги) – особливість даного компоненту базується на фігурних та основних принципах гештальтпсихології, де розглядається те, що цікавить: все поле або його частина. Холісти мають більш змістовне сприйняття, зосереджуючись насамперед на зв'язку між об'єктом та контекстом, у якому він розглядається. Аналітик більшою мірою зосереджується на самому об'єкті, ніж на області, до якої він належить. Ця характеристика резонує з незалежним від поля когнітивним стилем. Можна сказати, що холісти більше залежать від поля, ніж аналітики, і для них процес вилучення об'єкта з поля, який його містить, є складним та довготривалим;

- каузальна атрибуція – цей параметр являє собою характеристики

сприйняття та обробки причинно-наслідкових зв'язків різних процесів і явищ. Холістичний полюс характеризується першочерговим пошуком причини будь-якої події в навколишньому середовищі. На аналітичному полюсі причину події приписують самій особистості або внутрішнім стійким компонентам даного явища;

– толерантність протиріччя – якщо розглядати ставлення до протиріч, то слід зазначити, що домінантою загального стилю є об'єднання протиріч у єдине ціле. Для аналітичного полюса він характеризується застосуванням формальної логіки при розгляді протиріч – двох суперечливих суджень, одне істинне і одне хибне;

– сприйняття змін – тут розглядається відношення суб'єкта до різних явищ, таких як стабільні або закономірно мінливі природні та соціальні процеси. Холісти вірять, що все в цьому світі взаємопов'язане, а це в свою чергу прив'язане до цілеспрямованості особистості. Холісти помічають існування різних об'єктів, які взаємодіють та схильні сприймати стан постійної зміни. Аналітики розглядають предмети та явища – як самостійні процеси і відмічають їх сталість у часі [68, с. 136-140].

Існування протилежних полюсів когнітивного стилю викликає питання про природу переваг параметрів стилю. Відомо, що різні люди мають різні когнітивні стилі. Ці відмінності можна відстежити, зосередившись на відмінностях у тому, як різні особистості сприймають, оцінюють і приймають рішення в одній ситуації.

Спочатку поняття когнітивного стилю було запропоновано одночасно з поняттям когнітивної структури, під когнітивною структурою розуміють певну психологічну форму, яка визначає стійкість властивого стилю та якості конкретної особистості. Тобто спочатку була висунута гіпотеза про існування структури, яка є психологічною основою для характеристики когнітивних процесів особистості. Основоположники стильового підходу не намагалися виявити і пояснити природу когнітивних структур і в чому полягають переваги тих чи інших стилів. Однак на даний момент ця проблема є однією з головних у

цьому напрямі досліджень, оскільки кількість когнітивних стилів постійно збільшується та існує потреба у розробці моделей, здатних їх систематизувати та ранжувати [92].

Якщо розглядати традиційний інтелект як показник сформованості психологічних процесів, що визначають точність та швидкість обробки інформації, то можна вважати, що когнітивний стиль є показником сформованості психологічних механізмів, відповідальних за управління процесами обробки інформації. Розглядаючи когнітивні стилі, їх можна розглядати як метакогнітивні здібності, що характеризуються стилістичною поведінкою та обумовлені організаційними особливостями психологічного досвіду суб'єкта [61].

А тому, слід встановити, що когнітивний стиль, як базова когнітивна здатність, є фактором, який визначає бажаний набір стилів пізнавальної діяльності. Існує багато моделей, які намагаються об'єднати когнітивні стилі в більші структури на основі певних атрибутів, рис та характеристик. Більшість цих моделей можна розділити на два види: перший тип – включає моделі, які диференціюють ієрархічні рівні організації на основі рівня обробки інформації, що використовується, а другий тип – складається з моделей, які визначають протилежні набори стилістичних атрибутів [30, с. 33-36].

До ієрархічних моделей можна віднести теорію Д. Уорделла та Дж. Ройса, які поділили когнітивні стилі на групи за їх зв'язком з емоціями. Вони стверджують, що – «когнітивний стиль є модератором, який зв'язує когнітивні та емоційні характеристики» [62, с. 77-78]. Існуючі когнітивні стилі поділяються на три групи стилів: когнітивний стиль, когнітивно-афективний стиль та афективний стиль, які відповідно відповідають структурам вищого порядку, таким як раціональність, досвід та метафора [93].

Іншою теорією, що відноситься до цього типу моделі, є погляд на проблематику дослідження Дж. Міллера поділяти когнітивні стилі за типом когнітивного процесу: сприйняття, пам'ять та мислення, де кожному етапу обробки інформації відповідає певний стиль. Другий тип моделі зазвичай

включає групи, засновані на аналітично-цілісній дихотомії. Серед них когнітивні стилі поділяються на групи на основі загального або аналітичного способу організації та представлення інформації. Різні вчені виділяють різні стилі як основні когнітивні здібності. Існують різні теорії, щодо природи основних когнітивних здібностей, але загалом в основі такої надбудови лежать психофізіологічні процеси. Одна з таких моделей належить К. Безінгеру, що базується на специфіці лівої та правої півкуль і висвітлює різні варіанти поєднання виразної сили лівої і правої півкуль, їх лобової і задньої функцій [32, с. 108-113].

Проте більшість науковців виділяють аналітичний та холістичний стиль обробки інформації як метакогнітивні здібності, які також мають психофізіологічну основу, що характеризується міжпівкульною асиметрією. Як згадувалося вище, холістичний стиль пов'язаний з домінуванням правої півкулі, а аналітичний стиль – з домінуванням лівої півкулі. Таким чином, більшість ідентифікованих когнітивних стилів можна розділити за полюсами аналітичного холізму та за їх асоціацією з робочими характеристиками лівої та правої півкуль [79, с. 19-21].

Як приклад можна розглянути візуалізацію – як словесний когнітивний стиль. Як відомо, мовні «центри Брока–Верніке» розташовані в лівій півкулі. Права півкуля характеризується використанням зорової інформації в найзагальнішому вигляді. Тому, на думку деяких вчених, вербальний когнітивний стиль відноситься до аналітичних здібностей, тоді як візуальний стиль відноситься до загальних здібностей. Також розглядається зв'язок з основними когнітивними стилями полезалежності та полenezалежності. Залежність сприйняття та обробки інформації від контексту можна розглядати як функцію правої півкулі та віднести цей стиль до загальних здібностей. Навпаки, полenezалежність – здатність розглядати об'єкт незалежно від його середовища, відноситься до аналітичних здібностей [56, с. 3-6].

Когнітивний стиль у навчальній діяльності – це унікальний спосіб засвоєння особистістю інформації під час навчальної діяльності [41, с. 145-150].

Пізнавальний стиль залежить від того, як студент-психолог ставиться до навколишнього середовища, як шукає сенс життя, як здобуває знання. Сучасні студенти у межах ЗВО перебувають під високим інтелектуальним та емоційним тиском під час навчання в університеті. Вони ще не повністю адаптувалися до труднощів самостійного життя, хвилюються за перспективи своєї навчальної діяльності та майбутнього професійного зростання. Для багатьох студентів-психологів навчання у ЗВО може бути стресом. Фінансові проблеми, проблеми з житлом, самозабезпеченість продуктами харчування, труднощі в обробці великих обсягів інформації є супутниками студентського життя. Більшість студентів вищих навчальних закладів не мають достатнього досвіду подолання стресових ситуацій у сфері навчальної діяльності та в повсякденній сфері [57, с. 174-177].

За джерелом виникнення стрес можна розділити на психологічний стрес та фізіологічний стрес. Психологію виникнення стресу поділяють на інформаційну та емоційну. Інформаційний стрес виникає в ситуації інформаційного перевантаження, коли студент розуміє, що вона несе відповідальність за наслідки прийнятих рішень, а її часові ресурси обмежені, тому він не в змозі впоратися із завданням і не встигає зробити рішення з необхідною швидкістю. Складність та обсяг обробки інформації, необхідність частого прийняття рішень, обмеженість часових ресурсів – все це становить інформаційне навантаження для студентів-психологів. Якщо воно перевищує можливості особистості студента, який зацікавлений у виконанні роботи, то таке явище можна назвати – інформаційним перевантаженням особистості [7].

На думку більшості дослідників, когнітивний стиль у свою чергу виконує наступні функції: адаптивну, що передбачає пристосування особистості до вимог певної діяльності та соціальних обставин та компенсаторну, оскільки стиль формується з урахуванням слабких сторін особистості та покладаючись на власні переваги, з одного боку, це може впливати на багато аспектів особистісної поведінки студента: самовираження, включаючи здатність особистості виражати себе через унікальну діяльність або поведінку.

Відмінності між особистостями часто стають особливо помітними під час стресових та складних життєвих ситуаціях. Ці відмінності проявляються не тільки в домінуванні тих чи інших способів поведінки, але і в прояві розумових здібностей при оцінці ситуації або стану та конкретних дій особистості. Копінг завжди передбачає когнітивну оцінку та певну інтелектуальну поведінку, тобто обдумування проблем, аналіз та розгляд шляхів вирішення проблем, пошук нової інформації тощо [13]. Все це дозволяє особистості студента передбачити можливі труднощі, максимально використати свої ресурси та шанси на успіх.

Диференційовані когнітивні оцінки можуть розрізняти ситуації за ймовірністю трансформації (зміни) та достатністю особистих ресурсів (або недостатністю). Отже, когнітивне оцінювання фокусується не лише на ситуації, а й на Я-концепції, тобто включає процес рефлексії, який дозволяє критично аналізувати свою поведінку в конкретній ситуації, вносити зміни у відповідь на зміну обставин та прогнозувати, що може статися в результаті певної ситуації. Так звана «ретроспективна рефлексія» [53, с. 45-57] відноситься до аналізу того, що сталося в минулому, включаючи аналіз помилок та їх причин. Крім того, самосприйняття як «цілеспрямоване-Я» та віра у свою здатність долати труднощі та робити вибір значною мірою визначають ефективність копінг-поведінки.

Варіативність, точність та передбачуваність когнітивних оцінок багато в чому залежать від рівня інтелектуального розвитку особистості. Тому їх користь у стресових ситуаціях безсумнівна. Однак, хоча зарубіжна психологія вивчала це питання протягом тривалого часу, ніхто насправді серйозно не вивчав роль когнітивних факторів. У рамках структурного підходу враховуються такі особистісні характеристики, як воля, сила «Я», локус-контролю, життєвість тощо. Теоретики ситуаційного підходу звертають увагу на те, що це насамперед сама стресова ситуація, точніше, її оцінка особистості визначає спосіб подолання стресу, тобто сама оцінка є первинною детермінантою копінг-поведінки [44, с. 177-189]. Водночас ні в першому, ні в другому підході не йдеться про вплив інтелекту. Крім того, багато авторів

вважають, що значну частину складних ситуацій можна подолати шляхом оптимального використання наявних навичок без необхідності додаткових інтелектуальних зусиль.

Виходячи з цього твердження, важливо визначити різні рівні стресових ситуацій та ступінь залучення когнітивних та інтелектуальних факторів у формі раціонального, логічного та критичного мислення:

- якщо ситуація знайома та пережита багато разів (іспити, сварки, конфліктні ситуації), то роль когнітивних факторів буде дуже незначною, і студент-психолог реагуватиме звично для нього/неї;

- якщо ситуація екстремальна, несподівана та вимагає швидкого реагування – роль інтелекту також може бути незначною, тому що не вистачає часу для аналізу всіх факторів;

- у нових, нестандартних, складних ситуаціях роль інтелектуальних факторів буде особливо очевидною, оскільки тільки у таких випадках є можливість залучення великого обсягу інформації та глибини її обробки, вибору з великої кількості альтернативних рішень, вибору розумних моделей поведінки та створення нових способів поведінки [39, с. 258-261].

Тому логічно припустити, що відображає здібностей, когнітивні здібності, і перш за все інтелект та когнітивний стиль – різні автори розуміють як стилістичні особливості, втілені в характеристиках обробки інформації, або як особливий тип. А рівень здібностей, виражений на рівні сформованості базового механізму поведінкової регуляції, відобразиться на виборі стратегій та способів подолання життєвих труднощів. Однак наявні на даний момент дослідження не дозволяють однозначно підтвердити цю гіпотезу. Наприклад, небагато досліджень вивчали роль роздумів у подоланні стресу, також є досить мало досліджень, щодо зв'язку між індивідуальною стресостійкістю та характеристиками когнітивного стилю. Безсумнівим є лише вплив інтелекту на поведінку, хоча необхідні подальший аналіз та уточнення даних [58, с. 818].

Вплив характеристик когнітивного стилю в когнітивній сфері на конкретну індивідуальну життєдіяльність дослідники давно не викликають

сумнівів. Тому, на думку Г. Уйткіна та А. Гуднау, полезалежні люди загалом більше покладаються на зовнішні фактори і тому стають більш соціальними. Вони використовують засоби захисту, пов'язані з неприйняттям емоційного змісту (вигнання, негативізм). Полenezалежні особи, навпаки, використовують засоби захисту, що включають активну обробку когнітивного досвіду (ізоляція, інтелектуалізація, проєкція), тим самим демонструючи сильну здатність контролювати поведінку та регулювати афективні стани.

Дослідження А.А. Алексапольского також підтвердили, що незалежні особистості студентівЗВО схильні використовувати стратегії самозвинувачення та відволікання. Полезалежні частіше вдаються до захисних механізмів регресії та витіснення [55, с. 117-121]. За даними М.А. Холодної, особи з ригідним когнітивним контролем вважають себе збудливими, чутливими, нестійкими, менш здатними протистояти стресу. Вони виявляють менше терпіння до ситуацій, коли виникають перешкоди у виконанні діяльності, і водночас більше бажання подолати перешкоди, менш схильні обмірковувативласні дії, при прийнятті рішень зосереджуються на попередньому зборі інформації.

Багато дослідників вважають, що імпульсивні особистості, які мають високу тривожність, чутливість та схильність до стресу, є не чуттєвими та ригідними, не схильними до гумору і невпевненості в собі. Такі студенти добре мислять, обережні та спокійні, часто виявляють здібності, раціоналізують, незалежні та енергійні при вирішенні проблем. Проте роль когнітивного стилю в подоланні життєвих труднощів потребує подальшого аналізу та з'ясування. Тому варто зазначити, що вплив характеристик когнітивного стилю в когнітивній сфері на конкретну життєдіяльність особистості вже давно ставиться під сумнів дослідниками, але поточні дослідження не можуть чітко підтвердити цю гіпотезу. Наприклад, досліджень про взаємозв'язок стресостійкості та характеристик когнітивного стилю особистості насправді небагато, тому цей аспект буде розглянуто у другій частині дослідження.

Висновки до першого розділу

На основі теоретико-методологічного аналізу проаналізовано психологічну літературу, щодо понять стресу та стресостійкості. Варто зазначити, що при аналізі різних теорій та методів більшість дослідників погоджуються пояснювати стрес як стан, реакцію та напругу, що є результатом впливу зовнішніх і внутрішніх факторів, подразників і умов, що призводять до психологічних та фізіологічних наслідків, а також сприяють розвитку функції мобілізації НС особистості.

Також було встановлено, що поняття «когнітивний стиль» розвивалося у три етапи свого становлення: на першому етапі стиль розглядається в контексті психології особистості для опису особистого способу взаємодії людини з її соціальним оточенням (А.Адлер, Г. Олпорт); на другому етапі стиль використовувався для вивчення відмінностей у тому, як люди розуміють своє оточення (стилістичний підхід – Г. Уіткін, С. Аш, Р. Гарднер, Дж. Каган); на третьому етапі виникла тенденція до надмірного узагальнення поняття стилю на основі нових стилістичних понять, таких як «стиль мислення» (О. Григоренко, Р. Стернберг), «стиль навчання» (Д. Колб, П. Хані та А. Мамфорд) тощо.

Поряд із вивченням стресу розглядається також стресостійкість, яка в психологічній науці пояснюється як необхідна риса здорових адаптаційних процесів для взаємодії у соціумі. З функціональної точки зору стресостійкість вважається характеристикою, яка впливає на продуктивність діяльності. З іншого боку, стресостійкість вважається атрибутом, який впливає на результат діяльності, і є характеристикою, яка забезпечує гомеостаз особистості студента.

У даному дослідженні, яке висвітлює характеристики стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями, було використано, розуміння рівнів стресостійкості – як кількісний показник, акопінг-стратегії – як якісні прояви стійкості, покладаючись на методи обробки для вирішення цієї проблеми. Цей підхід було реалізовано для пошуку певних особистісних

якостей, які могли б сприяти вибору більш ефективних способів подолання або опору стресу, якими в даному дослідженні є визначені когнітивні стилі.

Подальше дослідження ґрунтуватиметься на методах, які допомагають змінити сприйняття себе та навколишньої дійсності, тим самим впливаючи на те, як особистість студента-психолога поводить себе в екстремальних ситуаціях. Поведінкові методи корекції стресових станів студентів-психологів можуть допомогти сформувати нові соціальні навички, оволодіти психологічними техніками саморегуляції, подолати шкідливі звички, зняти або підвищити рівень опірності стресу та уникнути емоційних травм.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ

2.1. Методологічне забезпечення вивчення особливостей прояву стресостійкості студентів-психологів

Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. У експерименті взяли участь 30 респондентів віком від 23 до 30 років, з них 20 жінок та 10 чоловіків.

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

- методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк);
- методика «Визначення рівня стресостійкості особистості» (І.А. Усатова);
- методика «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (Т.Л. Крюкова);
- методика «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)» (Н. Гарнефскі, В. Крайг);
- методика «ТСОВ-4» (В.В. Селіванового та К.А. Осокіної).

Для діагностики показників ригідності-гнучкості студентів-психологів когнітивного стилю було обрано та використано методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка (Додаток А). Методика самооцінки психічних станів – один із особистісних опитувальників, розроблених Г. Айзенком. Метод Г. Айзенка створений на основі розробки автором нового типологічного підходу до дослідження особистості. Г.Ю. Айзенк – британський психолог, один із лідерів у галузі психологічної біології, автор теорії факторів особистості.

Даний метод може використовуватися як самостійний клініко-психологічний метод, так і в складі безперервної програми спільно з іншими методами того ж напрямку [46].

Методика складається з 40 тверджень, які містять описи різних психологічних станів. Якщо цей стан часто є характерно для особистості, ставлять 2 бали, якщо рідко – 1 бал, якщо не стосується зовсім – 0 балів. Особистісний опитувальник Айзенка має високі коефіцієнти валідності та надійності, тому широко використовується в реальній психологічній діагностиці. Тестовий матеріал складається з 4 розділів, кожен з яких відповідає певним станам: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Після проводиться самооцінююча діагностика шляхом присвоєння розрахункових балів для кожної категорії фраз малим, помірним та значним проявам тривожності, агресивності, ригідності та фрустрації. Час заповнення бланку не фіксується. Оцінка рівнів емоційних станів фіксується на трьох рівнях: низький (0-7); середній (8-14) та високий (15-20).

Методика «Визначення рівня стресостійкості особистості» (І.А. Усатова) складається з 38 запитань, відповіді на яких позначаються у відповідних колонках – часто; рідко/іноді; ні ніколи (Додаток Б). Враховується також «шкала брехні» – якщо оцінка за даною шкалою перевищує 3 бали, результати цього методу не є достовірними. Це демонструє феномен соціальної бажаності, що виражається як бажання давати відповіді, які є більш бажаними з точки зору соціальних норм, правил і цінностей. Повторне тестування необхідно проводити через певний період часу, аби перевірити ефективність проведеної методики [16].

Інтерпретація результатів здійснюється на основі отриманих наступних результатів:

– якщо респондент набрав від 0 до 11 балів, то він має високий рівень стресостійкості (особистість має чіткі цілі та методи їх досягнення, вміє і намагається розумно розподіляти час, може довго працювати, стресогени не вибивають її з процесу);

– якщо респондент набирає 12-23 бали, то стресостійкість у нього вище середнього (така особистість є впевненою, вона сприймає сильні потрясіння як життєвий досвід, включаючи механізми самооцінки та аналізу сенсу, вміє продемонструвати свої сильні сторони та швидко відновити власний психічний стан);

– якщо респондент набрав 24-44 бали, він має середній рівень стійкості (рівень стресостійкості відповідає рівню насиченого життя активної особистості, обставини сильно впливають на її життя, і особистість не чинить їм запеклого опору, а тому зі збільшенням стресових ситуацій у її житті здатність справлятися зі стресом зменшується);

– якщо респондент набрав 45-56 балів, то його стресостійкість нижче середнього (у такої особистості спостерігається фізичний і психічний ефект, що має назву «психічний розлад», при якому вона була змушена витратити більшу частину своїх ресурсів на боротьбу з негативними психічними станами, які виникали під час стресу);

– якщо респондент набрав більше 57 балів, у нього низький рівень толерантності до стресу (така особистість дуже сприйнятлива до тиску і навантажень, тому змушена витратити ресурси на боротьбу з зовнішнім тиском, для неї є характерним бажання змагатися, досягати цілей, і зазвичай така особистість незадоволена собою і своїм оточенням, може часто агресувати, дратуватися та бути відстороненою) [16].

Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуація» (Т. Крюкової) даний адаптований варіант копінг-стресової поведінки включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації та націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій [45]. У сучасній психологічній науці копінг-стратегія поведінки розглядається як усвідомлена раціональна дія, спрямована на усунення стресової ситуації, яка викликає занепокоєння та тривожність та залежить принаймні від двох факторів: особистості суб'єкта та реальної ситуації і може виявлятися на поведінковому, емоційному та пізнавальному рівнях функціонування особистості (Додаток В).

Основні функції копінг-стратегії – забезпечення та підтримання зовнішнього та внутрішнього благополуччя людини. Для цього необхідне усвідомлення ситуації, способи ефективного подолання та вміння вчасно застосувати в житті. Копінг спрямований на усунення ситуації психологічної загрози, тобто підтримання балансу між вимогами середовища та ресурсами, що задовольняють ці умови [40]. Умовою копіngu є стрес – стан людини, що виявляється як неспецифічна реакція на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях та виникає у відповідь на несприятливі дії. Отже, співволодіння є індивідуальним способом взаємодії із ситуацією відповідно до власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей.

Найважливішою складовою управління конфліктами є їх внутрішній, психологічний дозвіл. Від нього безпосередньо залежить наше переживання конфлікту, що впливає на поведінку та психічний стан особистості. Вихідним моментом внутрішнього подолання конфлікту є переоцінка самої проблемної ситуації, за ним слідує вибір форм вирішального поведінки.

Існують два основні типи вирішення внутрішнього конфлікту – адаптивний та паліативний. Адаптивна поведінка спрямована на активну зміну конфліктних відносин, реального усунення конфліктної (проблемної) ситуації. Її характеризують як дію спрямовану на інформатизованості особистості, наприклад, такі форми як: пошук інформації, поетапне рішення, переосмислення, звернення по допомогу і т.д. Паліативна поведінка означає внутрішнє психологічне пристосування конфлікту з метою обмеження його нервових, емоційних витрат у вигляді таких поведінкових форм як: пряме вираження почуттів, розрядка, заміщаюча діяльність (сублімація), фантазія, гумор, стримування, усунення та ін. Використання такої поведінки найдоцільніше при нерозв'язних проблемних чи хвилюючих ситуаціях. При вирішенні суперечності можливе поєднання обох названих вище типів копінг-стратегій у поведінці. Дана методика складається із 48 питань. Орієнтовний час тестування 15-20 хвилин. Методика включає п'ять шкал, які описують копінг-стратегії поведінки особистості в стресовій ситуації [77, с. 210-119]:

1) Проблемно-орієнтований копінг спрямований на спробу людини вирішити ситуації, впоратися з проблемою у різний спосіб (пошук інформації про те, що робити і як вчинити, планування вирішення проблеми та ін.), він більш довгостроковий за тимчасовою перспективою і вважається більш конструктивним способом подолання труднощів.

2) Емоційно-орієнтований копінг (або тимчасовий) включає думки і дії, які мають на меті знизити фізичний або психологічний вплив стресу. Ці думки або дії дають почуття полегшення, проте не спрямовані на усунення загрозової ситуації (просто дають людині відчувати себе краще), тому він вважається скоріше неконструктивним способом подолання. Приклади таких не конструктивних стратегій: втеча-уникнення, дистанціювання. Тому, якщо узагальнити та спростити, то копінг-стратегії можуть бути:

- конструктивні (планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка);
- середні (конфронтаційний копінг, самоконтроль (примітка: стратегія «прийняття відповідальності» в даній методиці носить самозвинувачувальний характер, як визнання себе винним у своїх проблемах, невдачах, тому не можна її назвати конструктивною);
- не конструктивні (втеча-уникнення, дистанціювання).

Але однозначно продуктивних і непродуктивних стратегій немає, залежить від ситуації та інших психологічних особливостей характеристики особистості (його індивідуальних особливостей, схильностей та ін.).

Таким чином, про ефективність можна судити виходячи з результатів (чи вдалося впоратися з проблемою) та стану людини. Є і «статеворольовий стереотип». Вважається, що жінки (і фемінні чоловіки) схильні, як правило, захищатися та вирішувати труднощі емоційно, а чоловіки (і маскуліні жінки) – інструментально, шляхом перетворення зовнішньої ситуації.

3) Копінг орієнтований на уникнення (представляє відволікання від стресових ситуацій, включаючи спробу отримати задоволення від речей, не пов'язаних із ситуацією) (приємні покупки, улюблена їжа, читання, перегляд

телевізора, прогулянка в улюбленому місці тощо), спроба побути на самоті, ситуації, коли люди стурбовані і навпаки - часто з людьми), або соціально розсіяні – хочуть висловитися, поділитися своїм досвідом з близькими, звернутися за професійною допомогою) [65].

Отже, проблемно-центрований стиль передбачає раціональний аналіз проблем і пов'язаний з розробкою та реалізацією планів вирішення складних ситуацій. Це проявляється у формі самоаналізу проблемних ситуацій, звернення за допомогою до інших, пошуку додаткової інформації. Стилі, орієнтовані на емоції, є результатом емоційних реакцій на ситуації без конкретних дій. Показано, як взагалі не думати про проблему, залучати інших до свого досвіду, забувати бажання уві сні, «заливати» свої проблеми алкоголем, компенсувати негативні емоції наркотиками чи їжею. Емоційне подолання проявляється як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля індивіда, щоб зменшити емоційний стрес. Подолані емоційні прояви можна оцінити по-різному.

Взагалі вираження емоцій вважається дуже ефективним методом подолання стресу, винятком є лише агресія, яка відкрито проявляється через свою асоціальну схильність. Але згідно з психосоматичними дослідженнями, контроль гніву є фактором ризику, оскільки він може підірвати психічне здоров'я людини. Стрес сприймається та оцінюється за допомогою суб'єктивних параметрів, таких як ступінь загрози чи шкоди, пов'язаної з подією, або ступінь її впливу. Стресові емоції (злість, страх, депресія, більша чи менша інтенсивність надії) виникають після сприйняття та оцінки стресора. Вторинна оцінка доповнює первинну оцінку і визначає, які методи можна використовувати для впливу на негативну подію, її результат і вибір ресурсів для подолання стресу [66, с. 78-80].

Загалом, негативні наслідки важких життєвих обставин можна пом'якшити за допомогою адаптивних стратегій подолання. Було виявлено, що стратегії подолання – це свідомі прийоми та методи, які людина використовує, щоб впоратися з важкими, а іноді й травмуючими життєвими обставинами.

Визначено, що в переважній більшості вітчизняних досліджень вивчення копінг-стратегії поведінки присвячено з'ясуванню її проявів, видів, взаємозв'язків з різними факторами: віком, суспільством, професією, сім'єю тощо. Встановлено, що сучасні західні дослідження оновили аналіз зв'язку між використанням індивідами різних стратегій подолання ситуації та підвищенням рівня щастя в житті людини.

Теоретичний аналіз наукових поглядів на стратегії подолання складних життєвих обставин дає підстави визначити, що важливою особливістю копінг-стратегій є їх багатовимірність, завдяки чому люди можуть вирішувати складні життєві обставини та/або запобігати їм, контролювати свої емоції, взаємодіяти з людьми, підвищити стресостійкість або зменшити його фізичні та психологічні наслідки, змінити себе, ситуацію чи пристосуватися до неї.

Методика «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)» (Н. Гарнефскі, В. Крайг) призначена для діагностики когнітивних стратегій регуляції емоцій у стресових ситуаціях (Додаток Г). Когнітивне регулювання емоцій – це регулювання емоцій за допомогою когнітивних здібностей, що дозволяє людям зберігати контроль над своїми емоціями під впливом, а також під загрозами чи тиском. Дана методика включає список із 36 тверджень, які вимірюють дев'ять типів когнітивних стратегій регуляції емоцій у стресових ситуаціях. На основі запропонованої моделі автори визначили 9 основних когнітивних стратегій регуляції емоцій, які можна розділити на дві окремі категорії [51, с. 324-327]:

I. Адаптивні (або «ефективні») стратегії, які сприяють успіху: прийняття (П), позитивне перефразування (Ппр), перефокусування на планування (Ппл), центральне проєкціонування (перспектива) (ЦП) та позитивна переоцінка (ПО).

II. Стратегії, які перешкоджають адаптації та посилюють дезадаптивні (або «деструктивні») ефекти: самообвинувачення (С), румінація (Р), звинувачення інших (З) та катастрофізація (К).

Кожна шкала складається з 4 тверджень. Перед початком методики респондентів просять згадати кілька серйозних проблем, які викликали у

нього/неї значне занепокоєння. Кожне твердження було оцінено суб'єктами за шкалою: часто (5), іноді (4), рідко (3), рідко (2), ніколи (1). Обробка результатів спрощується до підсумовування отриманих балів за кожною шкалою.

Структура оригінальної анкети включає 9 шкал:

I. «Самообвинувачення» – ідея про те, що особистість звинувачує себе в тому, що сталося (наприклад: «Я відчуваю себе відповідальним за це...»).

II. «Прийняття» – думки про прийняття того, що сталося («Я думаю, що я повинен прийняти те, що сталося...»).

III. «Румінація» – це безперервне обмірковування думок та почуттів, пов'язаних із пережитими труднощами («Я розмірковую над своїми почуттями щодо того, через що мені довелося пройти...»).

IV. «Позитивне перефразування» – відволікання уваги від думок про інші, більш приємні події та ситуації замість думок про пережиті труднощі («Я думаю про те, що приємніше, ніж те, що я відчуваю...»).

V. «Перефокусування на планування» – знаходження позитивного сенсу в події, що сталася, з метою особистісного зростання або отримання нового досвіду («Я думаю, що я міг би отримати щось корисне з цієї ситуації...»).

VI. «Позитивна переоцінка» – спроби подолання негативних переживань шляхом позитивного переосмислення, розгляд її як додаткового стимулу для особистісного зростання

VII. «Центральне проєкціонування (перспектива)» – зменшення особливої значущості події за рахунок порівняння з іншими ситуаціями («Я думав, що все може бути гірше...»).

VIII. «Катастрофізація» – роздуми про глобальні масштаби того, що сталося та його негативні наслідки («На мій погляд, те, що я пережив, було набагато гірше, ніж те, що пережили інші люди...»).

IX. «Звинувачення інших» (3) – перекладання провини за пережите людиною подію на оточуючих (наприклад: «Я вважаю, що винні інші») [47].

У різних ситуаціях можуть використовуватися різні методи когнітивної

регуляції емоцій, але людина використовує деякі з них частіше, ніж інші, таким чином розвиваючи особистий стиль когнітивної регуляції емоцій.

Методика «ТСОВ-4» (В.В. Селіванового та К.А. Осокіної) є новою варіацією діагностичної процедури двох когнітивних стилів. При розробці цієї методики автори враховували всі сфери людського життя: сімейні відносини, ставлення до нового, психологічний захист, професійну діяльність, ставлення до матеріальних речей, стереотипи та соціальні установки, ідеологічно-політичні відносини, соціальне середовище (Додаток Д).

Методика пройшла процес розробки та психологічного тестування, за відповідними шкалами. Методика включає 54 твердження та результати обробляються наступним чином: кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою: 1 – ні, це не вірно; 2 – ймовірно так; 3 – вірно; 4 – безумовно вірно. За цією шкалою респонденти можуть набрати від мінімум 6 до максимум 24 балів.

Шкала «брехливості» – 3; 12; 21; 30; 39; 48 (за цими питаннями). Якщо респондент набере: 6-12 балів за цими питаннями –результат може бути використаний; 13-18 балів –оцінка умовна; 19–24 бали –результати діагностики є недостовірними [71].

Загальна обробка діагностики здійснюється шляхом підсумовування отриманих від респондентів даних за кожною шкалою. Розташування підсумкового результату в інтервалі:

- від 48 балів до 96 балів –свідчить про високий рівень полнезалежності;
- від 97 балів до 143 балів –свідчить про середній рівень розвитку полнезалежності;
- від 144 до 192 балів –вказує на низький рівень незалежності від поля.

Полнезалежність (ПНЗ) – цей когнітивний стиль характеризується різними формами особистої автономії, самодостатності, незалежності від оточуючих та незалежності від соціально прийнятих стереотипів зовнішньої поведінки, смаків, звичок та інтересів. Людина має чітке і логічне уявлення про

свій внутрішній світ, має чітке уявлення про основні компоненти своєї особистості, а отже, володіє високоорганізованою формою саморегуляції психічних процесів, властивостей і станів. Ці параметри плюралістичного і незалежного когнітивного стилю тісно пов'язані з такими основними характеристиками суб'єкта, як самодостатність, цілісність, організованість, високий ступінь саморегуляції та ін. Водночас сфера незалежності визначається як здатність розрізнити «Я» і «не-Я», щоб мати чітке «Я-концепції» і, відповідно, аналітичну, розчленовану природу сприйняття. Він має унікальну здатність повноцінно висловлювати свою думку. Ідеально орієнтований на все нове, оригінальне та перспективне. Емоційно незалежна особистість від оточуючих – часто генерує нові ідеї та теорії, поєднуючи речі, які на перший погляд здавалися недоречними [52, с. 53-65].

Полезалежність (ПЗ) характеризується низькою самооцінкою особистості, труднощами в прийнятті «Я», недостатнім розрізненням «Я» і «не-Я», неструктурованістю «Я-концепції». Відомо, що особистості з надзвичайною залежністю більш сприйнятливі до багатьох аспектів соціальних ситуацій. У стресових умовах вони схильні використовувати неефективні види психологічного захисту (догляд, хвороба тощо). Полезалежні форми поведінки характеризуються тенденцією до більш інтегрованих взаємодій з навколишнім середовищем. Такі люди схильні змінювати свої установки та думки на основі думок інших, вони більш залежні від суспільства, зовнішніх норм, правил і установок. Поза полем люди хочуть допомоги та підтримки інших. Чуйність до інших проявляється в здатності співчувати іншим, піклуватися про проблеми інших людей і ставити себе на місце інших. Вони часто роблять багато неправильних висновків про людей, їхні характеристики та особистості, тому що покладаються на стереотипи та упередження, розуміючи інших [22].

Отже, обраний діагностичний інструментарій відповідає тематиці визначеного проблемного питання та меті дослідження, а також дозволяє дослідити якісні та кількісні показники стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями.

2.2. Якісні та кількісні характеристики констатуючого експерименту

У процесі дослідження першим етапом є виділення когнітивного стилю, згаданого раніше. Перший – це ригідний / гнучкий когнітивний контроль, який вивчався за цією методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) розподіл відбувся наступним чином: студенти-психологи з гнучким когнітивним контролем – 43,3 % (13 осіб), студенти, які демонструють ригідний когнітивний контроль – 33,3 % (10 осіб) (Рис. 2.1.).

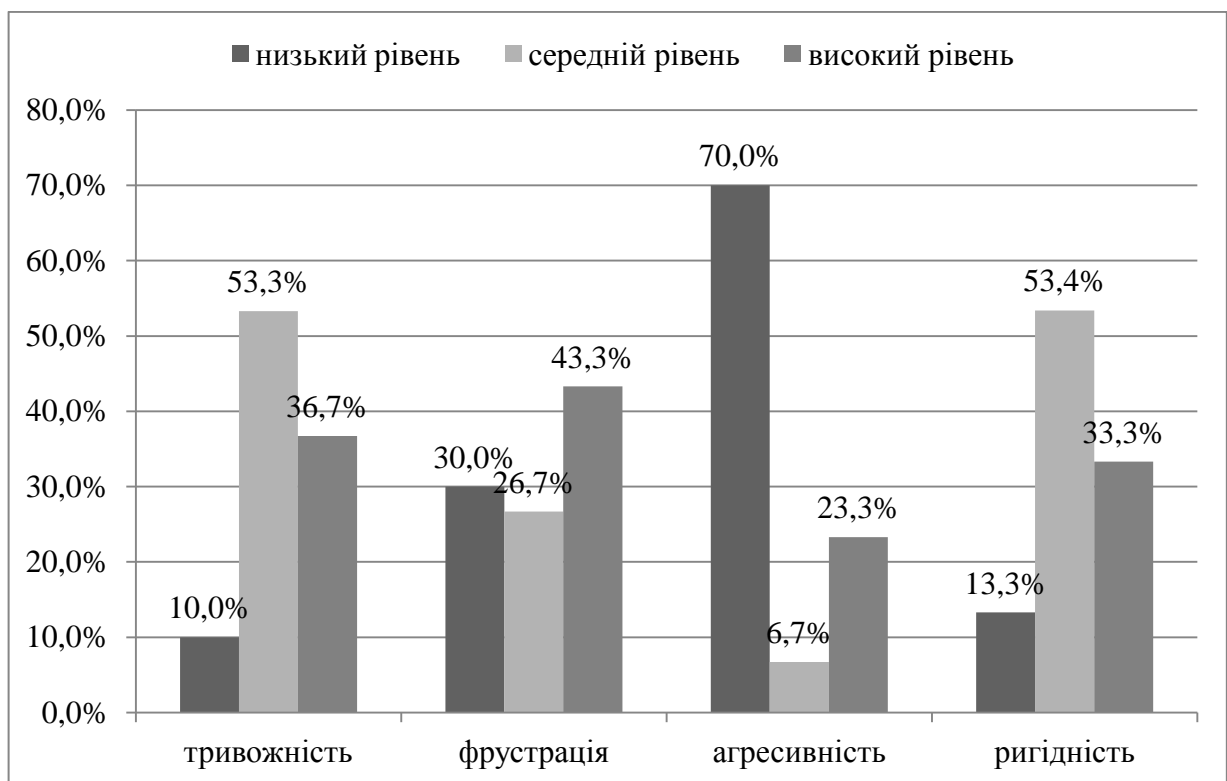


Рис. 2.1. Результати за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Різноманітні дослідження гнучкий когнітивний контроль пов'язують з психічним здоров'ям та благополуччям з власне когнітивною гнучкістю: чим краще студент-психолог адаптується до нових ситуацій, тим стійкіший до

стресу. Крім того, більш різноманітні моделі поведінки дозволяють творчо підходити до завдань, домовлятися з різними колегами (однолітками), знаходити нові мотиви для дій після втрати попередньої підтримки в несприятливих обставинах. Але це також може призвести до надмірної імпульсивності та відсутності наполегливості серед студентів, при цьому особистості студента буде дуже складно здійснювати рутинні дії та зберігати свою точку зору, що іноді необхідно в критичних та швидких за рішеннями ситуаціях.

Ригідний когнітивний контроль протилежний когнітивній гнучкості – студенти з високим рівнем за шкалою «ригідності» мають труднощі з адаптацією та усвідомленням до нового. Це стосується щоденних звичок та цілей, світогляду та звичних моделей поведінки. Ригідний когнітивний контроль проявляється нездатністю змінювати свій погляд на навколишнє у міру надходження нової інформації, ригідним студентам важко коригувати плани дій відповідно до ситуації та виходити за рамки перевірених рішень. Важко реконструювати внутрішню систему причин, які спонукали їх діяти, коли того вимагала ситуація.

Відповідно до визначених гнучкого та ригідного когнітивного стилів серед студентів-психологів, було проведено діагностування за методикою «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)» (Н. Гарнефскі, В. Крайг) для з'ясування стратегій когнітивної регуляції емоцій у стресових ситуаціях серед студентів-психологів (Додаток Ж). За результати даної методики у попередньому етапі дослідження було зафіксовано високий рівень за шкалами (Рис. 2.2.): «самообвинувачення» (С) – 30 % (9 осіб); «румінація» (Р)– 16,7 % (5 осіб); «прийняття» (П) – 36,7 % (11 осіб); «перефокусування на планування» (Ппл) – 33,3 % (10 осіб); «позитивне перефразування» (Ппр) – 40 % (12 осіб); «позитивна переоцінка» (ПО) – 40 % (12 осіб); «звинувачення інших» (З) – 23,3 % (7 осіб); «центральне проєкціонування (перспектива)» (ЦП) – 36,7 % (11 осіб) та «катастрофізація» (К) – 66,7 % (14 осіб).

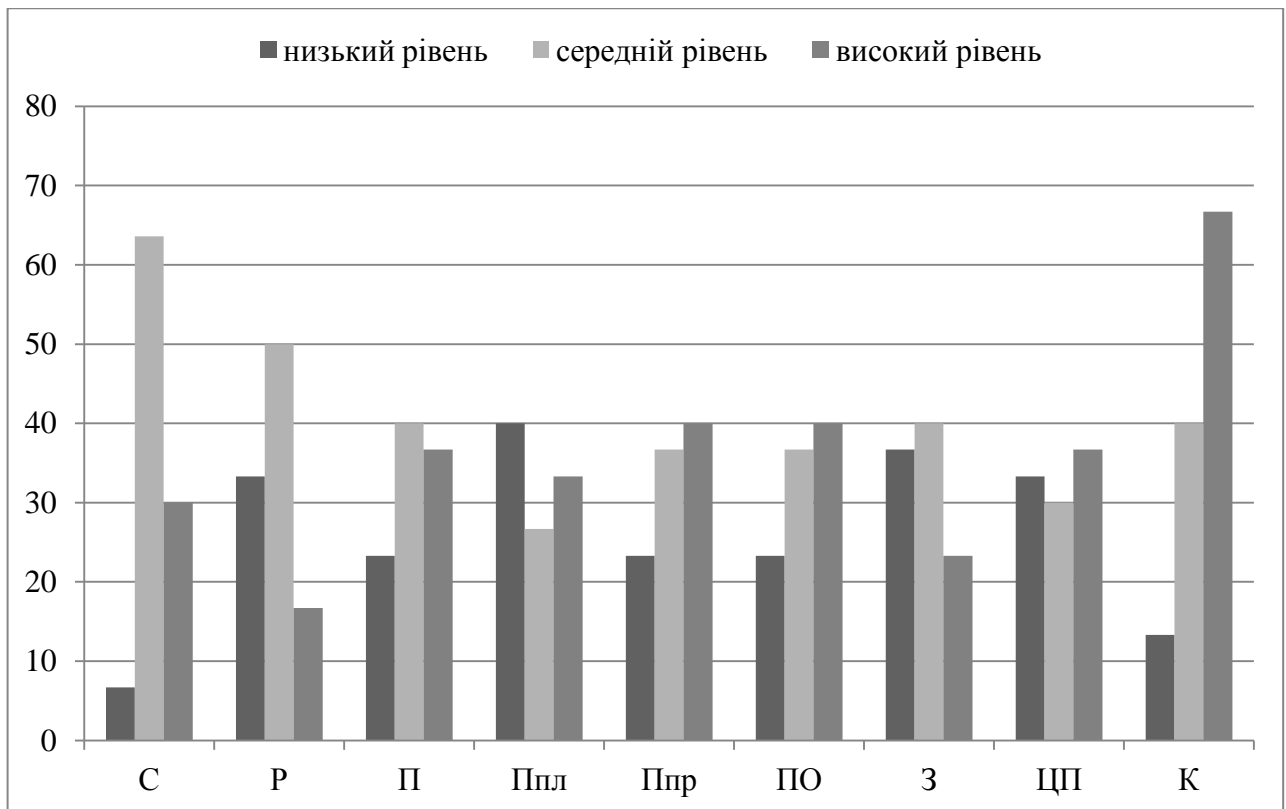


Рис. 2.2. Результати за методикою «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)» (Н. Гарнефскі, В. Крайг)

Згідно отриманих даних слід зазначити, що 37,34 % респондентів обирають адаптивні (конструктивні) стратегії реагування на ситуації (прийняття, позитивне перефразування, позитивна переоцінка та центральне проєкціонування на перспективу майбутнього), що сприяє швидшій реакції, емоційній включеності та адаптації до контексту стресової ситуації в житті та у навчанні. При цьому 37,53 % студентів надають перевагу дезадаптивним (деструктивним) емоційним проявам (катастрофізація, звинувачення інших, румінація та самообвинувачення) під час стресової ситуації, що негативно впливає на хід вирішення стресової ситуації чи події, де студент-психолог важко орієнтується і не усвідомлює бажаного завершення конкретної ситуації.

Для дослідження когнітивного стилю полезалежність / полenezалежність було обрано методика «ТСОВ-4» (В.В. Селіванового та К.А. Осокіної) середні показники за шкалами отримано наступні: полезалежні– 29,53 % респондентів,

середні значення виявлено у 32,1 % та полenezалежні– 38,34 % респондентів (Рис. 2.3.).

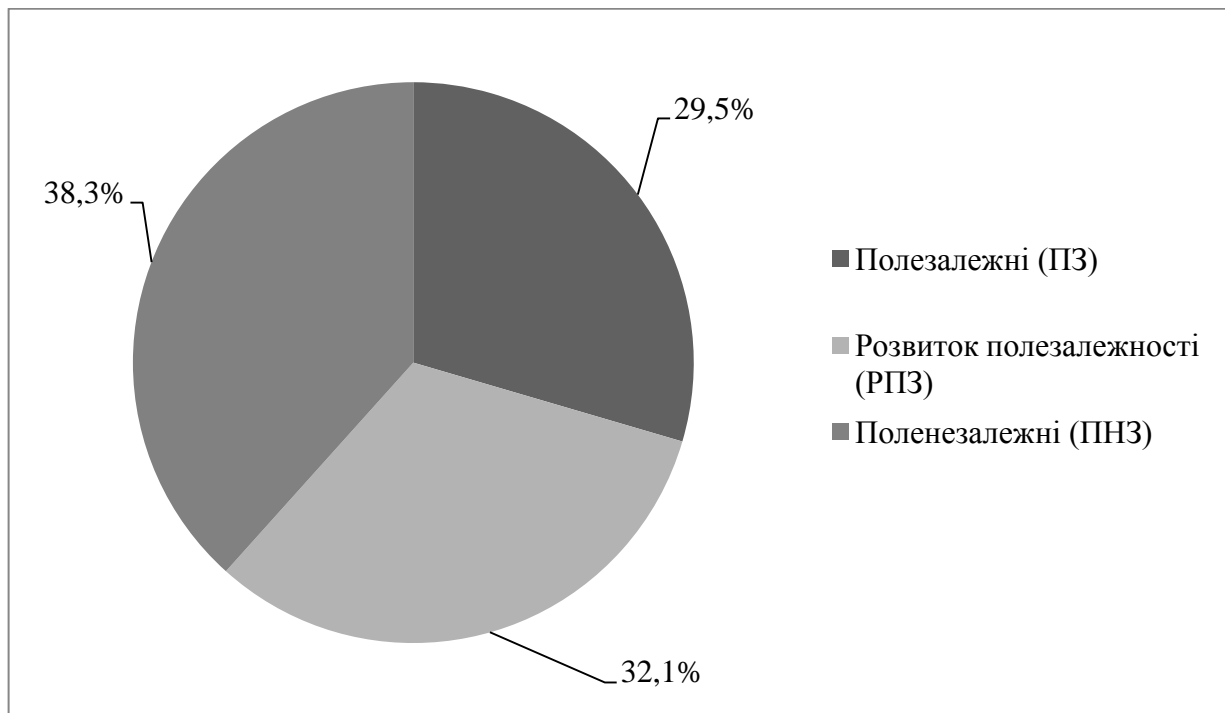


Рис. 2.3. Результати за методикою «ТСОВ-4» (В.В. Селіванового та К.А. Осокіної)

Полenezалежність (ПНЗ) – когнітивний стиль характеризується різними формами автономності та самодостатності особистості, незалежної від оточуючих та незалежної від соціально прийнятих стереотипів зовнішньої поведінки, смаків, звичок та інтересів. Студент усвідомлює свій внутрішній світ, чітко усвідомлює основні складові своєї особистості і, як наслідок, має більш високу організовану форму саморегуляції психічних процесів, властивостей та станів в умовах стресу. Ці параметри полenezалежного когнітивного стилю тісно пов'язані з основними характеристиками суб'єкта, такими як самодостатність, цілісність, організованість, високий рівень стресостійкості та ін. Студенти з полenezалежною перцептивною стратегією характеризується високою самооцінкою, прийняттям свого «Я».

Полезалежність (ПЗ) характеризується низькою самооцінкою студента, труднощами у прийнятті «Я», недостатнім розрізненням концепцій «Я» і «не-Я», неструктурованістю власного «Я». У стресових умовах такі студенти схильні використовувати неефективні засоби психологічного захисту. Полезалежна поведінка характеризується тенденцією до більшої взаємодії з навколишнім середовищем, а тому такі студенти схильні змінювати свої установки та думки на основі думок інших, і вони більше покладаються на суспільство, зовнішні норми, правила. Така властивість як чуйність до інших відображається в здатності співчувати іншим, серйозно ставитися до проблем інших людей і вміти поставити себе на місце інших. Такі студенти часто роблять багато неправильних висновків про людей, їхні характеристики та особистості, тому що покладаються на стереотипи та упередження, розуміючи інших.

Також було досліджено рівень стресостійкості серед респондентів за методикою «Визначення рівня стресостійкості особистості» (І.А. Усатова) отримали такі показники (Рис. 2.4.): отримані результати свідчать про домінуючі високий (40 %) та вище середнього (30 %) рівні за показником стресостійкості – тобто достатньо низький опір стресу у період студентства, адже студент на своєму шляху зустрічається з новими особливостями навчання у ЗВО, новими знаннями та досліджує власний рівень готовності та самореалізації, формуючи при цьому достатній рівень власної зрілості, який характерний саме для цього вікового періоду формування особистості. Також було встановлено, що серед досліджуваних студентів-чоловіків виявлено середній рівень стресостійкості (36 %) можна стверджувати, що рівень стресу досліджуваних чоловіків відповідав рівню напруги в їхньому житті, а обставини мали значний вплив на життя досліджуваних чоловіків, де їм було важко протистояти певним ситуаціям [1, с. 60-64].

Також було встановлено, що серед досліджуваних студентів-психологівчоловічої статі був виявлений середній рівень стресостійкості (36 %), можна сказати, що рівень стресу досліджуваних чоловіків відповідав

ступеню напруженості в їхньому житті та життєвих ситуаціях, відповідно зростає рівень напруги серед чоловіків. Водночас у процесі дослідження було помічено, що зі збільшенням стресових ситуацій у житті знижується здатність студентів-психологів протистояти стресу.

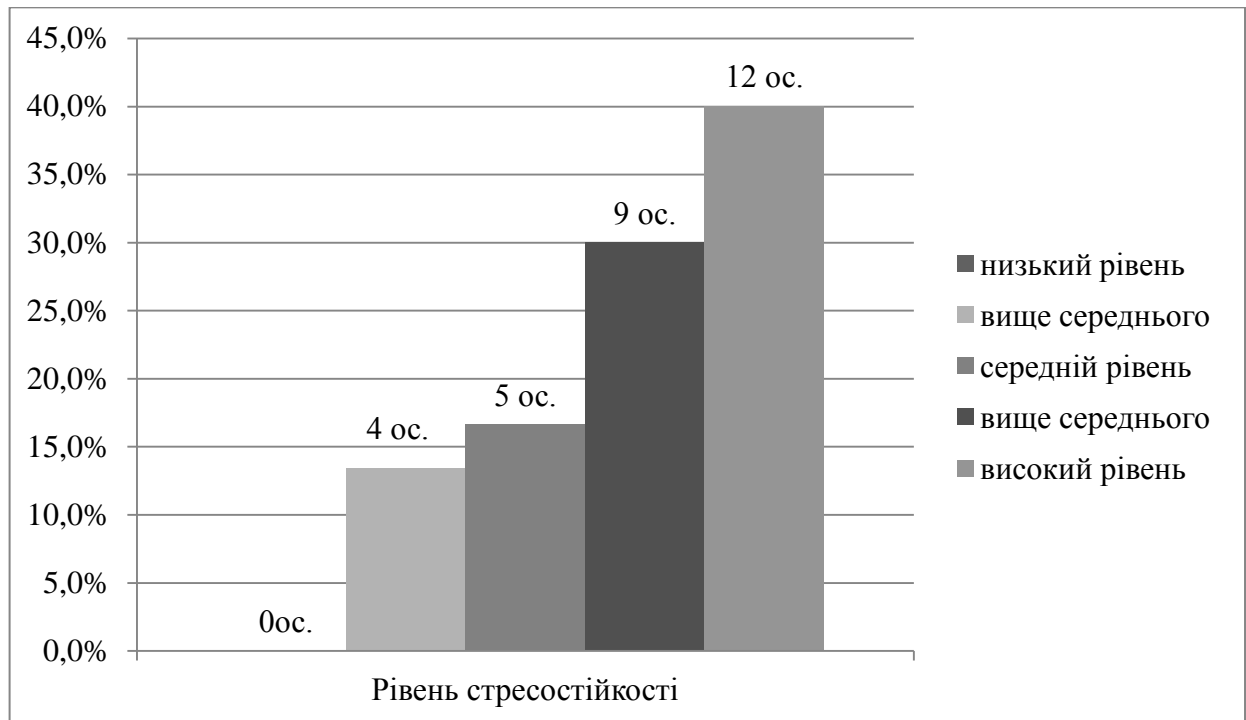


Рис. 2.4. Результати за методикою «Визначення рівня стресостійкості особистості» (І.А. Усатова)

Серед досліджуваних жінок рівень стійкості до стресу був нижчим за середній (48,4 %), у респондентів жіночої статі було зафіксовано ланцюгові реакції фізичних та розумово-психічних порушень, коли вони були змушені присвятити частину своїх ресурсів боротьбі з негативними психічними станами (тривожність та агресивність), які виникають під час стресу. Загальний середній показник усієї вибірки досліджуваних також показує, що рівень стресостійкості досліджуваних є нижчим за середній рівень (45,5 %), що свідчить про те, що досліджувані студенти мають великі труднощі у протистоянні та важко справляються зі стресом [1, с. 60-64].

Високий рівень стресостійкості дозволяє студентам зберігати спокій та впевненість у будь-якій ситуації, яка може викликає напруження, тривогу, ПА. У таких студентів-психологів психологічна стійкість та стресостійкість гарно розвинена. На них можна покластися в будь-якій ситуації, вони зберігають спокій та не втрачають контроль над собою. Навіть в емоційно напружених ситуаціях такі студенти зберігають зовнішній спокій та здатність ефективно вирішувати складні завдання.

Після було відібрано групу з 20 осіб з гнучким когнітивним контролем та ригідним когнітивним контролем (9 осіб – ригідний когнітивний контроль, 11 осіб – гнучкий когнітивний контроль) для визначення показників стресостійкості, тобто вивчення їх копінг-поведінки в стресові ситуації за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Т. Крюкової) були отримані наступні результати: за шкалою «проблемно-орієнтований копінг» (ПОК) 23,3 % респондентів виявили низький рівень, 46,7 % – середній та 30 % відповіли, що мають високий рівень за даною шкалою. За шкалою «емоційно-орієнтований копінг» (ЕОК) низькі показники у 16,7 % респондентів, середні – 36,6 % та високі у 46,7 %. Шкала «копінг орієнтований на уникнення» (КОУ) низькі показники виявлено у 23,4 % респондентів, 56,6 % мають середній рівень та 20 % високий рівень. За додатковими шкалами такими як: «субшкала відволікання» (СВ) отримали 33,3 % низький рівень, 30 % середній та у 36,7 % респондентів виявлено високий рівень. Субшкала «соціальне відволікання» (ССВ) досить сильно виражений високий рівень – 43,3 %, середній 40 % та низький рівень у 16,7 % респондентів [1, с. 60-64].

Під час дослідження була висунута гіпотеза про кореляцію між високим рівнем активності студентів-психологів та високим рівнем соціального відволікання, оскільки очевидно, що кожна окрема змінна в інтерактивній системі має певне місце та специфічне функціональне значення. Їх систематична організація визначає рівні продуктивності або зниження ефективності перед освоєнням нових стратегій подолання. Такі якості, як благополуччя, рівень суб'єктивного контролю та орієнтація на змістовне життя,

важливі для рефлексії та саморегуляції, і вони позитивно взаємодіють із проблемно-орієнтованими стилями чи підстилями соціального відволікання, забезпечуючи високий рівень суб'єктної адаптації серед студентів-психологів до нових ситуацій, що провокують підвищення рівня тривожності.

За результатами можна спостерігати прямопропорційну залежність рівня стресостійкості та рівнів копінг-стратегій (Табл. 2.1.): проблемно-орієнтований копінг ($r = 0,17$); емоційно-орієнтований копінг ($r = 0,04$) та субшкала «відволікання» ($r = 0,32$), що свідчить про динаміку рівнів зниження та збільшення рівнів відповідно зі збільшенням показника стресостійкості збільшується рівень за даними шкалами та навпаки зі зниженням знижуються і рівні вияву копінг-стратегій [1, с. 60-64].

Таблиця 2.1.

Результати розрахунку критерію Пірсона за визначеними критеріями

№ з/п	Показники когнітивної гнучкості	Тип залежності з показником стресостійкості	Загальне значення, r
1.	Проблемно-орієнтований копінг	<i>прямопропорційна</i>	0,17*
2.	Емоційно-орієнтований копінг	<i>прямопропорційна</i>	0,04**
3.	Копінг орієнтований на уникнення	<i>обернена</i>	- 0,10**
4.	Субшкала відволікання	<i>прямопропорційна</i>	0,32**
5.	Субшкала соціального відволікання	<i>обернена</i>	- 0,21**

** $p \leq 0,01$; * $p \leq 0,05$.

При цьому обернений тип залежності зафіксовано у за такими шкалами як: орієнтація на уникнення ($r = - 0,10$); субшкала «соціальне відволікання» ($r = - 0,21$), що свідчить про динаміку рівнів кожного показник – обернено (зі збільшенням рівня зазначених показників, знижується рівень стресостійкості, і

навпаки, зі збільшенням показників стресостійкості – знижуються показники за рівнями визначених шкал) [1, с. 60-64].

Проблемно-орієнтований копінг (ПОК) було виявлено як основну копінг-поведінку для 9 респондентів, вісім з яких мали гнучкий когнітивний контроль. Емоційно орієнтований копінг (ЕОК) – 14 респондентів, шестеро з яких мали ригідний когнітивний контроль. Таким чином, копінг орієнтований на уникнення (КОУ) був виявлений у 7 респондентів, двоє з яких мали ригідний когнітивний контроль.

Проблемно-орієнтований копінг (ПОК) – це позитивна поведінкова стратегія, за якої студент мобілізує всі наявні особисті ресурси для пошуку можливостей та рішень реальних проблем. Характеристика поведінки, орієнтованої на завдання, полягає в тому, що коли студент стикається з будь-якою проблемою, він спочатку звертає на неї увагу та думає, яким буде оптимальне рішення ситуації. Далі він згадує, як вирішував подібні ситуації чи проблеми раніше, спробував оцінити та зрозуміти ситуацію, проаналізувати її та розробити кілька різних варіантів вирішення проблеми, яка виникла. Далі – визначається напрямок дій, визначається найважливіші кроки та направляються дії на те, що є найкращим рішенням у даній ситуації.

Емоційно орієнтований копінг (ЕОК) – пасивна стратегія, при якій студент-психолог повністю занурюється у свої переживання та емоції, відчуючи сум, злість або, навпаки, завмирання. Рішення, які приймає студент, часто є імпульсивними та спрямовані на зняття поточного емоційного стресу, а не на вирішення самої проблеми. Також студент може поринути в стан болю та страждання, звинувачує себе за те, що опинилася в ситуації, нерішучість і не знає, як діяти правильно. Потрапляючи в стресові ситуації, він не знає, що робити, «завмирає», тому сильно хвилюється або напружується, відчуває нервовість та роздратованість, такі студенти схильні направляти свої емоції на інших.

Копінг орієнтований на уникнення (КОУ) – це поведінкова стратегія, за якої студент намагається уникнути контакту з навколишньою реальністю,

уникнути вирішення проблеми та замінити проблему будь-якими діями, спрямованими на відволікання від справжньої проблеми. Студенти-психологи, які використовують стратегії уникнення, намагаються різними способами відволіктися від проблеми та не думати про неї. Слід зазначити, що існує дві підшкали: відволікання (СВ) та соціальне відволікання (ССВ), які стосуються уникнення. Тим часом ті, хто підпадає під першу субшкалу відволікання, воліють відволікатися від проблеми, наприклад, шопінгом, купівлею матеріальних речей і т.д. Вони намагаються більше спати, насолоджуватися улюбленою їжею, дивитися телевізор, їздити у відпустку або відпочивати (робити усе, що приносить їм задоволення, а не напруження). Ті, хто підпадає під шкалу соціального відволікання: відволікаються, намагаючись бути на публіці щоразу, коли виникає будь-яка проблема. Вони телефонують або відвідують друзів, проводять час з коханими, спілкуються з тими, чиї поради для них особливо цінні, тощо.

Внаслідок теоретичного та практичного аналізу психологічних особливостей прояву стресостійкості і студентів-психологів із різними когнітивними стилями з'ясовано, що немає єдиного підходу у визначенні когнітивного стилю та взаємозв'язку з рівнями стресостійкості. Шляхом емпіричного дослідження особливостей прояву стресостійкості осіб із різними когнітивними стилями було встановлено, що припущення про те, що студенти-психологи, які мають такі показники когнітивного стилю – як гнучкий пізнавальний контроль, полнезалежність мають вищий рівень стресостійкості, ніж студенти-психологи, що мають полярні показники цих когнітивних стилів та використовують деструктивні стратегії опірності стресу такі, як: самообвинувачення, перекладання та звинувачення інших, а також не типові механізми психологічного захисту у стресовій ситуації. Саме тому з'являється необхідність розробки та апробації програми розвитку стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями в залежності від їх емоційної регуляції, дана психокорекційна програма має включати, такі ключові аспекти впливу на особистість студента: опанування техніками розслаблення;

тренування в ситуації, що викликає тривогу та стрес; пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі; опанування навичками оптимізувати емоційний стан та долати страх та тривогу.

Висновки до другого розділу

Відповідно до теоретико-методологічного аналізу джерел було практично досліджено психологічні особливості прояву стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями, а саме: самооцінку психічних станів за методикою Г. Айзенка; основні стратегії копінг-поведінки в стресових ситуаціях які обирають студенти-психологи за методикою Т.Л. Крюкової; визначили рівень стресостійкості особистості студентів-психологів за методикою І.А. Усатова; дослідили види когнітивної регуляція емоцій за методикою Н. Гарнефскі та В. Крайг та дослідили домінуючі когнітивні стилі студентів-психологів за методикою В.В. Селіванового та К.А. Осокіної, що дозволяє оцінити всі сфери людського життя: сімейні відносини, ставлення до нового, психологічний захист, професійну діяльність, ставлення до матеріальних речей, стереотипи та соціальні установки, ідеологічно-політичні відносини та соціальне середовище.

Встановили, що 43,3 % студентів-психологів володіють гнучким когнітивним контролем та 33,3 % демонструють ригідний когнітивний контроль. 37,34 % респондентів обирають адаптивні (конструктивні) стратегії реагування на ситуації (прийняття, позитивне перефразування, позитивна переоцінка та центральне проєкціонування на перспективу майбутнього), що сприяє швидшій реакції, емоційній включеності та адаптації до контексту стресової ситуації в житті та у навчанні. При цьому 37,53 % студентів надають перевагу дезадаптивним (деструктивним) емоційним проявам (катастрофізація, звинувачення інших, румінація та самообвинувачення) під час стресової ситуації, що негативно впливає на хід вирішення стресової ситуації чи події, де

студент-психолог важко орієнтується і не усвідомлює бажаного завершення конкретної ситуації.

Досліджуючи полезалежність / полenezалежність як когнітивний стиль було встановлено, що високі показники виявлено у поле залежних респондентів – 29,53 %, середні значення виявлено у 32,1 % та високі показники у 3 значеннях полenezалежності у 38,34 % респондентів, що свідчить про чітке усвідомлення студентів-психологів, щодо внутрішнього світу, розуміння основних складових своєї особистості і, як наслідок, це сприяє більш високій організованості форм саморегуляції психічних процесів, властивостей та станів в умовах стресу.

Отримані значення за ступенем стресостійкості студентів-психологів, свідчать про домінуючі високій (40 %) та вище середнього (30 %) рівні за показником стресостійкості – тобто достатньо низький опір стресу у період студентства, адже студент на своєму шляху зустрічається з новими особливостями навчання у ЗВО, новими знаннями та досліджує власний рівень готовності та самореалізації, формуючи при цьому достатній рівень власної зрілості, який характерний саме для цього вікового періоду формування особистості.

Було виокремлено групу з 20 осіб з гнучким когнітивним контролем та ригідним когнітивним контролем (9 осіб – ригідний когнітивний контроль, 11 осіб – гнучкий когнітивний контроль) для визначення показників стресостійкості, тобто вивчення їх копінг-поведінки в стресові ситуації: проблемно-орієнтований копінг (ПОК) було виявлено як основну копінг-поведінку для 9 респондентів, вісім з яких мали гнучкий когнітивний контроль; емоційно орієнтований копінг (ЕОК) – 14 респондентів, шестеро з яких мали ригідний когнітивний контроль. Таким чином, копінг орієнтований на уникнення (КОУ) був виявлений у 7 респондентів, двоє з яких мали ригідний когнітивний контроль.

Відповідно отриманих даних висунули необхідність застосування та апробації програми розвитку стресостійкості студентів-психологів з різними

когнітивними стилями в залежності від їх емоційної регуляції, що ґрунтуватиметься на основі побудові внутрішніх ресурсів та підтримки власного емоційного стану, а також уміння використовувати та обирати нові стратегії подолання стресових ситуацій.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ

3.1. Обґрунтування та апробація програми розвитку стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями

Програма включає арт-терапію, тілесно-орієнтовані техніки, візуалізацію та аутогенне тренування для зниження тривожності, оволодіння навичками оптимізації емоційних станів при низькому рівні стресостійкості та страху, розвитку навичок впевненої поведінки та підвищення рівня мотивації у продуктивній діяльності з урахуванням особливостей копінг-поведінки та когнітивних стилів, що використовує особистість [20].

Техніки арт-терапії, які використовуються в програмі – малювання, кольоротерапія, використання МАК – карт метафоричних асоціацій – дозволяють зняти накопичену психічну напругу, стабілізувати емоційні стани та сконцентрувати увагу студентів-психологів. У тілесно-орієнтованому підході програма пропонує дихальні вправи (ритмічне дихання, підвищення внутрішньої стійкості), рухові вправи (вивільнення негативної енергії та зняття психологічних емоцій), фізичний контакт – дотики, самомасаж (зняття м'язової напруги), релаксація тамедитація).

Техніки релаксації використовуються для навчання свідомого розслаблення напружених м'язів у тривожних, емоційних ситуаціях. Застосування візуалізації допомагає усвідомлено розслабити м'язи та наочно відтворити ресурсний стан внутрішнього стану особистості. А також аутотренінг, метод саморегуляції функціональних систем організму – програма призначена для підвищення розумової працездатності та підвищення стійкості організму до стресів.

Розроблена програма включає 8 зустрічей, які розподіленні на 4 основні блоки (Табл. 3.1.). Кожна зустріч включає основні частини роботи у групі:

- I частина (вступ) – традиційні вітання (вправа на активізацію, створення дружньої атмосфери та згуртування групи).
- II частина (основна) – ігри, прийоми, вправи та перегляд коротких відео та дискусії, вправи на візуалізацію та техніки для оволодіння прийомами оптимізації емоційного стану, опірності стресу та навички контруктивнихкопінг-стратегій.
- III частина – рефлексія зустрічі: обмін думками, емоціями та традиційне завершення (прощання).

Таблиця 3.1.

Структура психокорекційної програми щодо розвитку стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями

№з/п	Назва блоку	Назва зустрічі	Мета зустрічі
1	Самопізнання	СТРЕС у моєму житті!	Створення сприятливої атмосфери у групі; розвиток навичок самопрезентації; розвиток самопізнання; опанування навичками подолання негативних емоційних станів
		Сильні сторони мене	Опанування техніками розслаблення; тренування в ситуації, що викликає стрес; пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі; опанування навичками оптимізувати емоційний стан та долати стрес, тривожність
2	Розуміння себе або вміння відчувати	Як ми можемо керувати своїм емоційним станом?	Оволодіння навичками саморегуляції та гармонізації емоційного стану через позитивні образи уяви; розвиток навичок впевненої поведінки; підвищення рівня мотивації
		Налаштування на бажаний емоційний стан	Опанування навичками антистресової релаксації; підвищення рівня мотивації та впевненості; складання формули

			оптимістичного конструктивного настрою
3	Знайомство зі власними страхами	Думки та емоції	Оволодіння навичками саморегуляції емоційного стану. Опанування конструктивними методами управління стресовими реакціями та навичками стабілізації внутрішнього стану, а також розробка нових конструктивних копінгів для студентів-психологів
		Пошук ресурсу	Опанування способами контролю стресових реакцій та зняття напруги; пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі та вміння обирати конструктивні рішення в стресових ситуаціях
4	Закріплення (рефлексія)	Емоційна криниця	Закріплення навичок саморегуляції та гармонізації емоційного стану, опірності стресу, розвиток комунікативних навичок у стресових ситуаціях «вихід у власний новий комфорт»
		Я знаю, що мені ТРЕБА!	Рефлексія та опанування конструктивнимікопінгами та методами управління стресовими реакціями та навиками оптимізації психофізичного стану

Психокорекційна робота включає оволодіння навичок стабілізації емоційного стану, що дозволяє підвищення рівень стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями. Основні блоки роботи включають, по дві ключові зустрічі заздалегідь заданою тематикою. Блок «Самопізнання» дозволяє студентам ширше розкрити для себе поняття стресу та дослідити його з різних сторін, на основі живих історій, фільмів чи прикладів з життя відомих людей. Під час вправи тренер акцентує увагу учасників групи на тому, що вміння відкриватися іншим є важливою особистісною якістю, яка допомагає будувати зв'язки з іншими. Якщо особистість замкнута і не хоче / не може говорити про свій досвід і надії, помилки і невдачі, це, з одного боку, створює

враження, що особистість успішна та щаслива, а з іншого – заважає розвитку щирості у стосунках та встановленню взаємодопомоги в групі. На цьому ж етапі доцільно, оговорити правила групи, такі як: цінність часу, взаємопідтримка та допомога, взаємоповага, довільна активність, правила «СТОП» та конфіденційність. Друга зустріч «Сильні сторони мене» сприяє оволодінню техніками релаксації; припрацюванню з ситуаціями, що викликають стресову реакцію; пошуку внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості в собі; оволодінню навичкам оптимізації свого емоційного стану та стратегіям подолання стресу. Було використано вправу «Сильні сторони» для розвитку самовпевненості особистості студента, аби знизити страхи та рівень стресу, а також використали аутогенне тренування аби навчитися долати навчитись долати стресову реакцію та внутрішню тривожність особистості.

Другий блок «Розуміння себе або вміння відчувати» ґрунтується на формуванні навичок саморегуляції особистості студента-психолога та гармонізації емоційного стану через позитивні образи уяви, а також розвиток навичок впевненої поведінки і підвищення рівня мотивації. Зустріч «Як ми можемо керувати своїм емоційним станом?» включала інформаційний фрагмент та відпрацювання практичних прийомів, що сприяє особистісному зростанню студентів. Було використано вправу «Ліфт» для зняття втоми та стабілізації внутрішнього стану. «Налаштування на бажаний емоційний стан» у контексті даної зустрічі навички антистресової релаксації та формулювання конструктивного настрою та копінг-стратегій. Також тренер надав відповідну інформацію, щодо методу програмування під назвою «Ніготь великого пальця», як саме цю техніку використовувати вдома для її ефективного впливу на стан студентів-психологів [30, с. 33-36].

Наступний блок «Знайомство зі власними страхами» побудований на опануванні конструктивних методів управління стресовими реакціями та навичками стабілізації внутрішнього емоційного стану, відповідно обраним копінг-стратегіям особистості студента. Зустріч «Думки та емоції» сприяє переосмисленню та корекції власних думок, емоцій та внутрішніх установок

особистості, що допомагає підкреслити позитивні конструкції в уявленні особистості студента про себе, а також було визначено притаманні способи поведінки в стресових ситуаціях та конструктивні методи управління стресовими реакціями серед студентів-психологів. Аналіз відбувався за такими ключовими питаннями: «Які типи реагування є найчастішими для мене?», «Які з реакцій посиляють мій стресовий стан?», «Які з реакцій є найбільш корисними?», «Що дозволяє мені заспокоїтися та знайти власну рівновагу?». Наступна зустріч включала пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі серед студентів-психологів, де студенти практично спостерігали відео «Мета» та аналізували, що дійсно допомагає прийти до бажаної цілі, навіть у період сильного стресу. Практично дослідили відому вправу «Обійми метелика» у дії аби активізувати білатеральну взаємодію та навчитися способу контролю стресу та зняття напруги самостійно за межами групи у звичному житті.

Завершаючий блок «Закріплення (рефлексія)» допомагає здобути навички саморегуляції емоційного стану та релаксації під час стресу та оволодівати новими навичками і стратегіями, розвивати навички впевненої поведінки студентів-психологів. Було використано вправу «Вправа оптиміста» та «Вільне малювання» для вироблення навичок позитивно-оптимістичного погляду на життя під час студентського періоду, пошук ресурсу та покращення емоційного стану студентів-психологів. Зустріч «Я знаю, що мені ТРЕБА!» є пророчим меседжем для студентів, адже на виході з програми студенти опанування способи контролю стресових реакцій та зняття напруги, пошуку внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі, і на основі власної впевненості будують плани на перспективу, що теж передбачалося у позитивній оцінці даного виду корекційної роботи. Було використано провокативну техніку «Вулкан», що сприяє рефлексії агресії та пошуку екологічних реакцій на стрес. Закріпили останню зустріч у рамках програми фінішними рефлексивними питаннями: «Що цінного дала мені робота за програмою?», «Що мені не

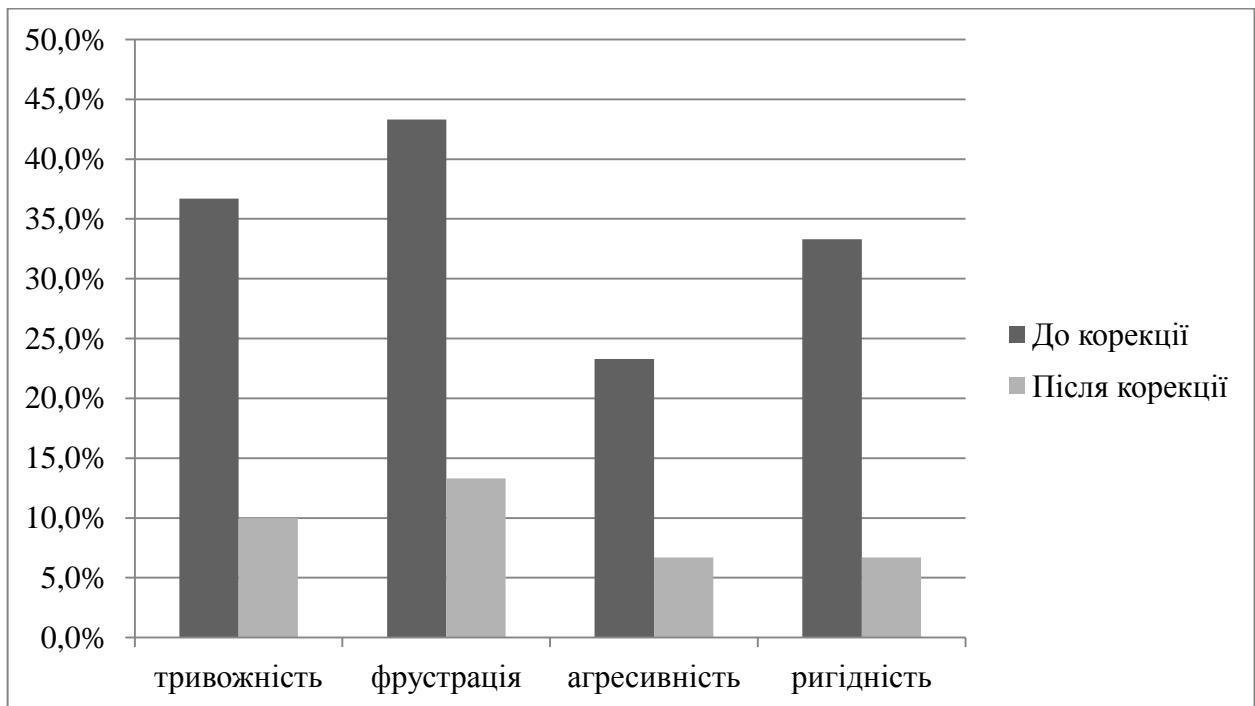
вдалось / вдалось під час проходження програми?», «Чого я навчився/лася?», «Що я візьму для себе?»).

Отже, психокорекційна програма побудована максимально комфортним чином для студентів і не тільки та дозволяє ефективно здійснювати профілактику стресових перевантажень, передбачає формування навичок саморегуляції емоційних станів та пошуку власних позитивних якостей, ресурсів та конструктивних копінг-стратегій, щодо розвитку стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями. Під час впровадження цієї програми було встановлено, що вона дійсно дає рішення для багатьох завдань: підвищити стресостійкість, впевненість у собі та власних силах, знизити рівень тривожності; сприяти створенню сприятливих умов для поступового формування психологічної підготовки майбутніх психологів; знизити рівень тривожності, пов'язаної зі стресовими ситуаціями під час навчання у ЗВО, а також підвищення мотивації, що необхідне для майбутніх спеціалістів-психологів.

3.2. Аналіз дієвості впливу психокорекційної програми

Після проведення психокорекційної роботи, щодо розвитку стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями було проведено повторний діагностичний етап виявлення впливу програми на ступінь рівня стресостійкості студентів-психологів. За результатами методики «Самооцінки психічних станів» (Г. Айзенка) було виявлено значні зміни за шкалами: «ригідність» та «тривожність» (Рис. 3.1.). показник за визначеними шкалами зазнали суттєвих змін та знизилися у відсотковому співвідношенні тривожність на 26,7 %, а ригідність на 26,6 %. У ході дослідження було висунуто гіпотезу, щодо оберненої залежності рівня стресостійкості та значень за шкалою ригідності особистості студентів, тобто H_0 – перевірка взаємозв'язку та залежності рівнів стресостійкості та ригідності, було встановлено $r = -0,09$, у

рівні значимості $p \leq 0,05$ – тобто зі збільшенням рівня показників ригідності зменшується рівень стресостійкості і навпаки.



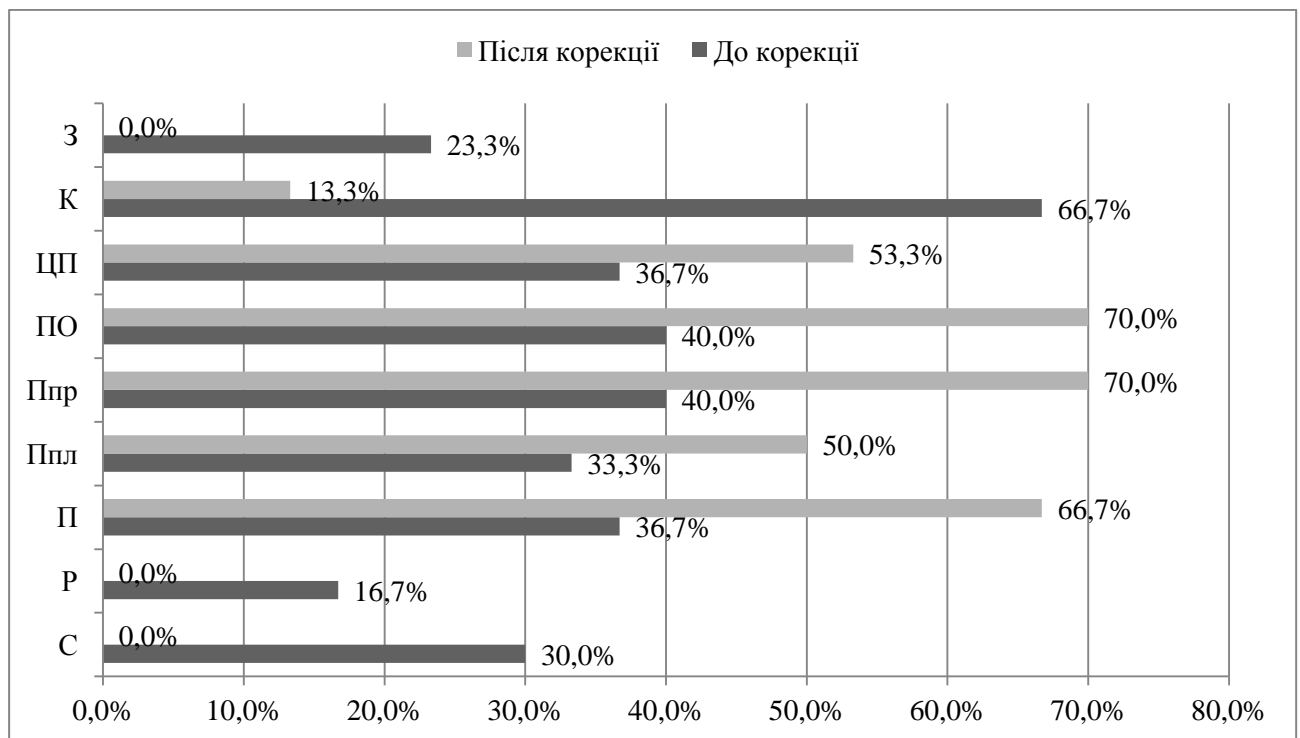
**результати зазначені виключно за показниками високого рівня*

Рис. 3.1. Результати за показниками до та після корекції за методикою «Самооцінки психічних станів» (Г. Айзенка)

Таке стрімке зниження високого рівня показників за визначеною методикою, а саме: тривожність (10%), фрустрація (13,3%), агресивність (6,7%) та ригідність (6,7%) – свідчить про високий рівень самоусвідомлень студентів-психологів, щодо власного життєвого досвіду та оцінки його як бажаних перспектив, щодо рішень стресових та кризових ситуацій у житті та навчанні. За розрахунками оцінки розбіжності експериментальних даних за допомогою t-критерію Ст'юдента за кожною шкалою [86], отримали: шкала «тривожність» $t_{\text{емп.}} = 3,5$ при $t_{\text{крит.}} = 2,05$ при $p \leq 0,05$; шкала «фрустрація» $t_{\text{емп.}} = 3,7$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ ($p \leq 0,01$); шкала «агресивність» $t_{\text{емп.}} = 4,9$ ($p \leq 0,01$) та шкала «ригідність» $t_{\text{емп.}} = 6,4$ ($p \leq 0,01$) – отримані результати знаходяться у зоні значимості, що доводить достовірність

отриманих даних до та після корекції за даною методикою. Програма корекції в даному випадку була спрямована на стабілізацію емоційного стану студентів-психологів та направлена на пошук конструктивних рішень та копінг-стратегій, які в свою чергу стабілізували вищезазначені показники за визначеною методикою та допомогли студентам зорієнтуватися на власних сильних сторонах особистості.

За результатами методики «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)» (Н. Гарнефські, В. Крайг) після корекції взагалі відсутній високий рівень за шкалами: «самообвинувачення» (С), «румінація» (Р) та «звинувачення інших» (З) (Рис. 3.2.).



**результати зазначені виключно за показниками високого рівня*

Рис. 3.2. Результати за показниками до та після корекції за методикою «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)» (Н. Гарнефські, В. Крайг)

За розрахунками оцінки розбіжності експериментальних даних за допомогою t-критерію Ст'юдента за кожною шкалою, отримали:

– Самообвинувачення (С) – $t_{\text{емп.}} = 0,2$ при $t_{\text{крит.}} = 2,05$ при $p \leq 0,05$ – дані показники знаходяться у зоні незначимості, що може свідчити про недостатню відвертість серед респондентів, щодо оцінки направленої на інших, а отже не є достовірними, що потребує детальнішого уточнення та перевірки;

– Румінація (Р) – $t_{\text{емп.}} = 2,2$ при $t_{\text{крит.}}$ – знаходиться на межі, тобто є невизначеним, це може свідчити безперервне обмірковування думок та почуттів, пов'язаних із пережитими труднощами і аналіз набутого досвіду, яким у майбутньому будуть користуватися студенти-психологи;

– Прийняття (П) – $t_{\text{емп.}} = 7,4$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ результати значимі, а отже стратегія когнітивної регуляції емоцій дозволяє прийняти студентам зовнішні обставини та проаналізувати їх, через сприйняття, а також має помірний позитивний взаємозв'язок з оптимізмом та почуттям власної гідності, та помірний негативний зв'язок із тривожністю, що було перевірено за критерієм Пірсона $r = -0,03$ при $p \leq 0,05$ – тобто Нічим більше студенти-психологи вчаться конструктивно сприймати зовнішні ситуації, що могли викликати раніше стрес, тим нижчим є їх рівень тривожності, що вдалося стабілізувати за рахунок виявлення нових копінг-стратегій для кожного студента;

– Перефокусування на планування (Ппл) – $t_{\text{емп.}} = 5,9$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ результати є значимим про це свідчать міркування студентів-психологів, які заходи вони повинні вжити, щоб впоратися з негативною ситуацією і ця когнітивна частина копінгу, спрямованого на дію, автоматично не передбачає, що поведінкова реакція відбудеться;

– Позитивне перефразування (Ппр) – $t_{\text{емп.}} = 7,6$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ результати є значимим, адже за рахунок програми психокорекції вдалося змінити думки студентів-психологів на більш позитивні (конструктивні), що є ефективним адаптивним-копінгом в довгостроковому плані;

– Позитивна переоцінка (ПО) – $t_{\text{емп.}} = 8,7$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ результати є значимим, що підтверджує звернення до думок, спрямованих

створення позитивного для особистісного зростання особистості студента-психолога;

– Центральне проєціювання (ЦП) – $t_{\text{емп.}} = 7,8$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ результати є значимим, адже уявне відсторонення від серйозності події, підкреслення її відносності порівняно з іншими подіями розширило розуміння студентів, щодо потенційного впливу ситуацій, яким не надано об'єктивної оцінки, а коли за рахунок нової обраної стратегії ця оцінка є конструктивною відстороненість зменшується і підіймається рівень опірності стресовим обставинам;

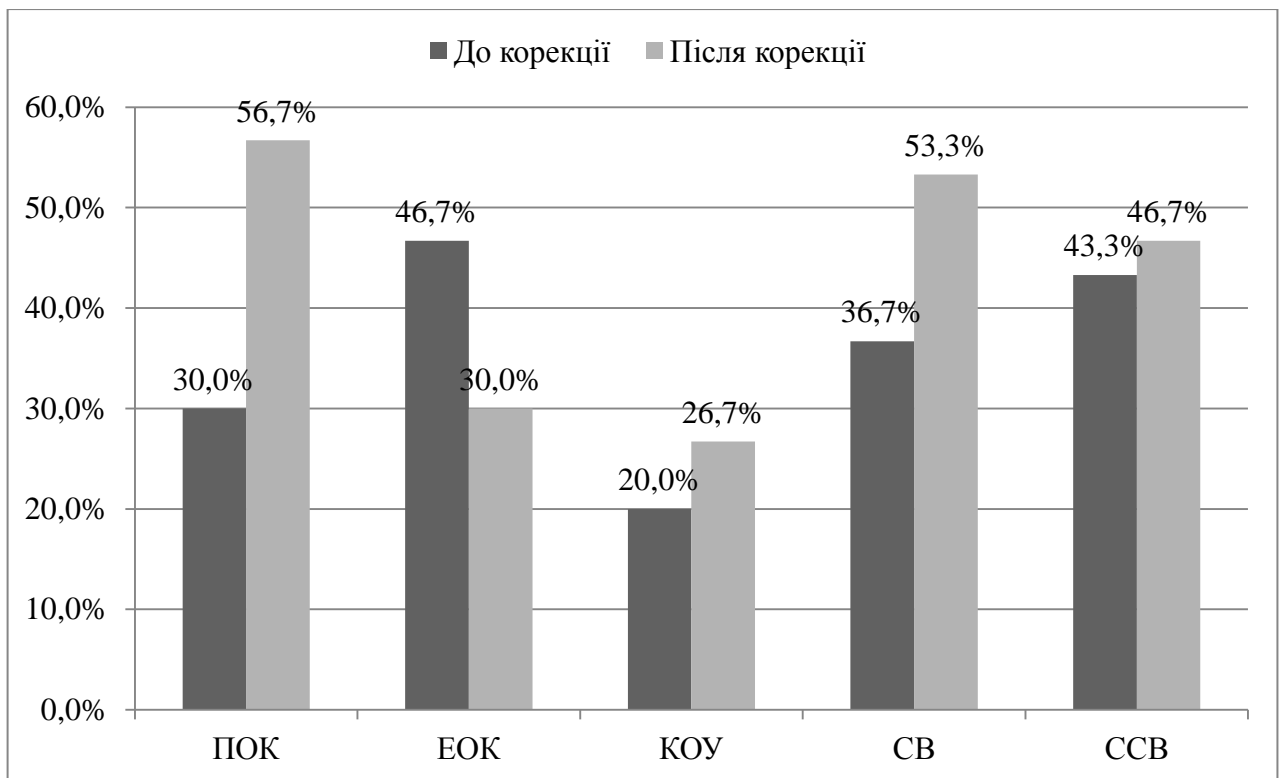
– Катастрофізація (К) – $t_{\text{емп.}} = 4,4$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ – дані показники знаходяться у зоні значимості, даний стиль виявляє взаємозв'язок із гарноюадаптованістю, емоційною стабільністю після проведення корекційної роботи;

– Звинувачення інших (З) – $t_{\text{емп.}} = 7,0$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ результати є значимим, оскільки минулі дослідження за цією методикою авторами показали, що серед різних вибірок випробуваних, які зазнали різних форм загрозливих подій, звинувачення інших було пов'язане зі слабким емоційним здоров'ям того, хто обвинувачує, саме тому програма корекції будувалася на стабілізації емоційного здоров'я особистості студента та вмінням протистояти стресу, а також знаходити вихід зі стресових подій самостійно, що й доводить ефективність проведеної роботи за результатами даної методики.

Отже за результатами повторної діагностики за даною методикою було відмічено та математично-статистично доведено, виявлені зміни за особливостями когнітивної регуляції власного емоційного стану студентів-психологів, що доводить ефективність психокорекційної програми та підтверджує здобуття нових навичок серед студентів, щодо стабілізації емоційного стану самих студентів на основі нових особливостей та нових патернів поведінки особистості студента.

За результатами методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Т. Крюкової) високий рівень показників за шкалами суттєво змінився,

показники проблемно-орієнтованого копіngu (ПОК) становлять 56,7 %, оскільки стабілізація емоційного стану та рівень опірності до стресу дозволяє студентам-психологам не боятися нових перешкод до бажаних результатів, тут у ході дослідження було висунуто гіпотезу, що H_0 – зі збільшенням рівня стресостійкості збільшується рівень ПОК, за допомогою математичних розрахунків критерію узгодженості та перевірки гіпотези Пірсона було встановлено, що $r = 0,21$ при $p \leq 0,05$ – що підтверджує висунуту H_1 гіпотезу дослідження (Рис. 3.3). За розрахунками порівняння зв'язаних значень t-критерію Ст'юдента: $t_{\text{емп.}} = 5,4$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ що підтверджує значимість та ефективність проведеної роботи.



**результати зазначені виключно за показниками високого рівня*

Рис. 3.3. Результати до та після корекції за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Т. Крюкової)

Емоційно-орієнтований копінг (ЕОК) знизився до 30 % адже студенти-психологи навчилися використовувати нові методи опанування власних

емоційно, щодо стресових ситуацій у навчанні та житті за розрахунками t-критерію Ст'юдента: $t_{\text{емп.}} = 0,4$ при $t_{\text{крит.}} = 2,05$ при $p \leq 0,05$ отримані результати є незначимими, а отже це пояснює, що студенти включають думки та дії, які спрямовані на тимчасове врегулювання емоційного напруження повністю не вирішують проблемну ситуацію, але покращують власний психологічний стан.

Було також перевірено гіпотезу взаємозв'язку даних за шкалою «самозвинувачення» та «емоційно-орієнтованого копінгу» За результатами критерію Пірсона отримали $r = -0,07$ при $p \leq 0,05$ отримані дані свідчать, про обернену взаємозалежність, тобто при збільшенні високого рівня за шкалою «самозвинувачення» знижується рівень емоційно-орієнтованого копінгу, адже такий стан студента буде провокувати замкнутість та зниження рівня замкнутості студента-психолога у власне життя та навчання, ніби «усе за течією...». При цьому відповідно було перевірено гіпотезу, щодо взаємозалежності «емоційно-орієнтованого копінгу» та «перефокусування на планування», де $r = 0,27$ при $p \leq 0,05$ – що свідчить про пряму взаємозалежність цих показників, оскільки при збільшенні рівня емоційно-орієнтованого копінгу студента його увага переміщається на власні думки та можливі стратегії планування, але за виключенням замученості інших (тобто дані показники зростають паралельно один одного або навпаки знижуються одночасно).

Копінг орієнтований на уникнення (КОУ) – 26,7 % мають високі показники після корекції, даний показник знижено, але не повністю адже студентам потрібно більше часу для адаптації, готовності та досвіду використовувати нові конструктивні копінги. За розрахунками порівняння зв'язаних значень t-критерію Ст'юдента : $t_{\text{емп.}} = 2,6$ при $p \leq 0,01$ дані результати входять у зону невизначеності дослідження, але такі результати у математично-статистичному аналізі прийнято вважати значимими і вони є достатньо результативними у вибірковій сукупності значень.

Загальний рівень стресостійкості значно зріс після психокорекційної програми (Рис. 3.4.) оскільки студенти-психологи опанували нові копінг-стратегії та здобули нові навчачі стабілізації яскравого та негативного

вираження власних емоцій, що заважало їм звертати увагу на більш конструктивні методи взаємодії з іншими та бути більш впевненішими в собі в стресовій ситуації за розрахунками t-критерію Ст'юдента отримали $t_{\text{емп.}} = 3,4$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ результати є значимим, що підтверджує достовірність отриманих результатів.

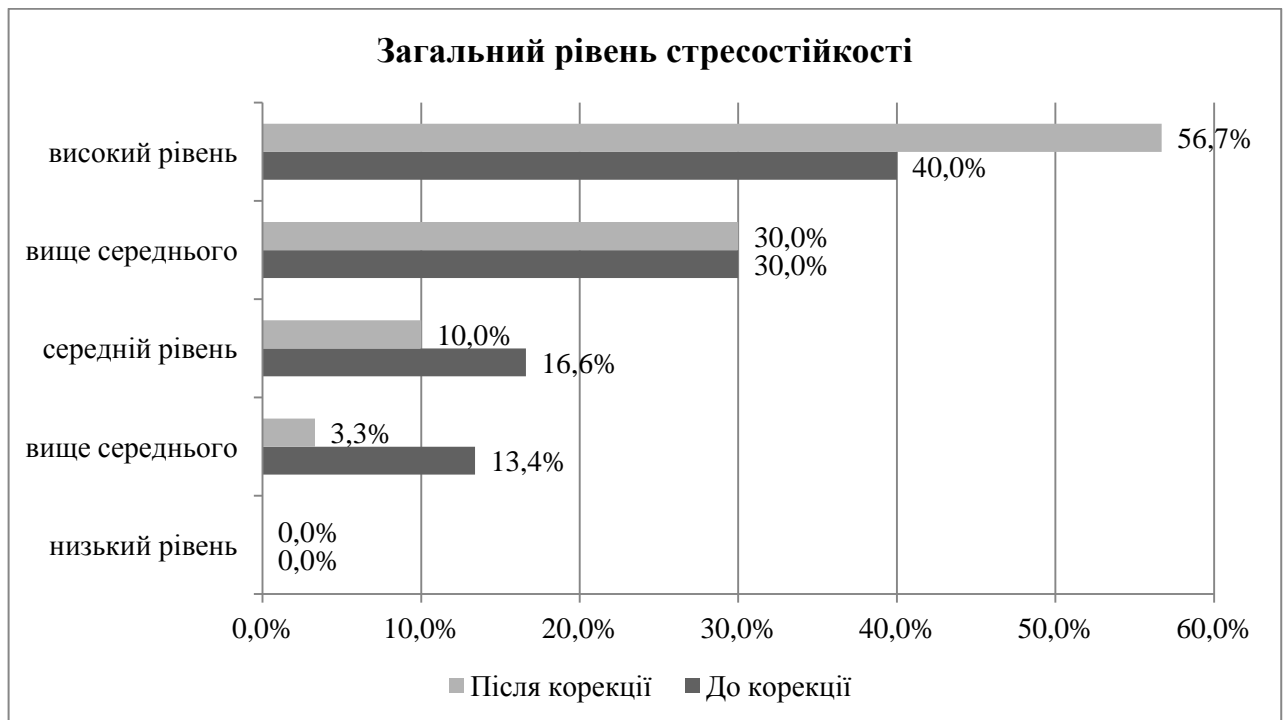


Рис. 3.4. Результати до та після корекції за методикою «Визначення рівня стресостійкості особистості» (І.А. Усатова)

Показник стресостійкості зріс на 16,7 %, що може свідчити за зміну цінностей та ставлення до різних ситуацій уже з нового досвіду оцінки та критеріїв оцінки студентів-психологів. Саме тому за методикою за методикою «ТСОВ-4» (В.В. Селіванового та К.А. Осокіної), що визначає незалежність та полнезалежність отримали наступні результати після психокорекційної програми (Рис. 3.5.). Оскільки між респондентами з ригідним когнітивним контролем та гнучким когнітивним контролем існує значна різниця в рівні стресостійкості, було визначено особливості показників

стресостійкості, тобто виділення певних специфічних форм, де когнітивні стратегії визначено як основну використовувану стратегію.

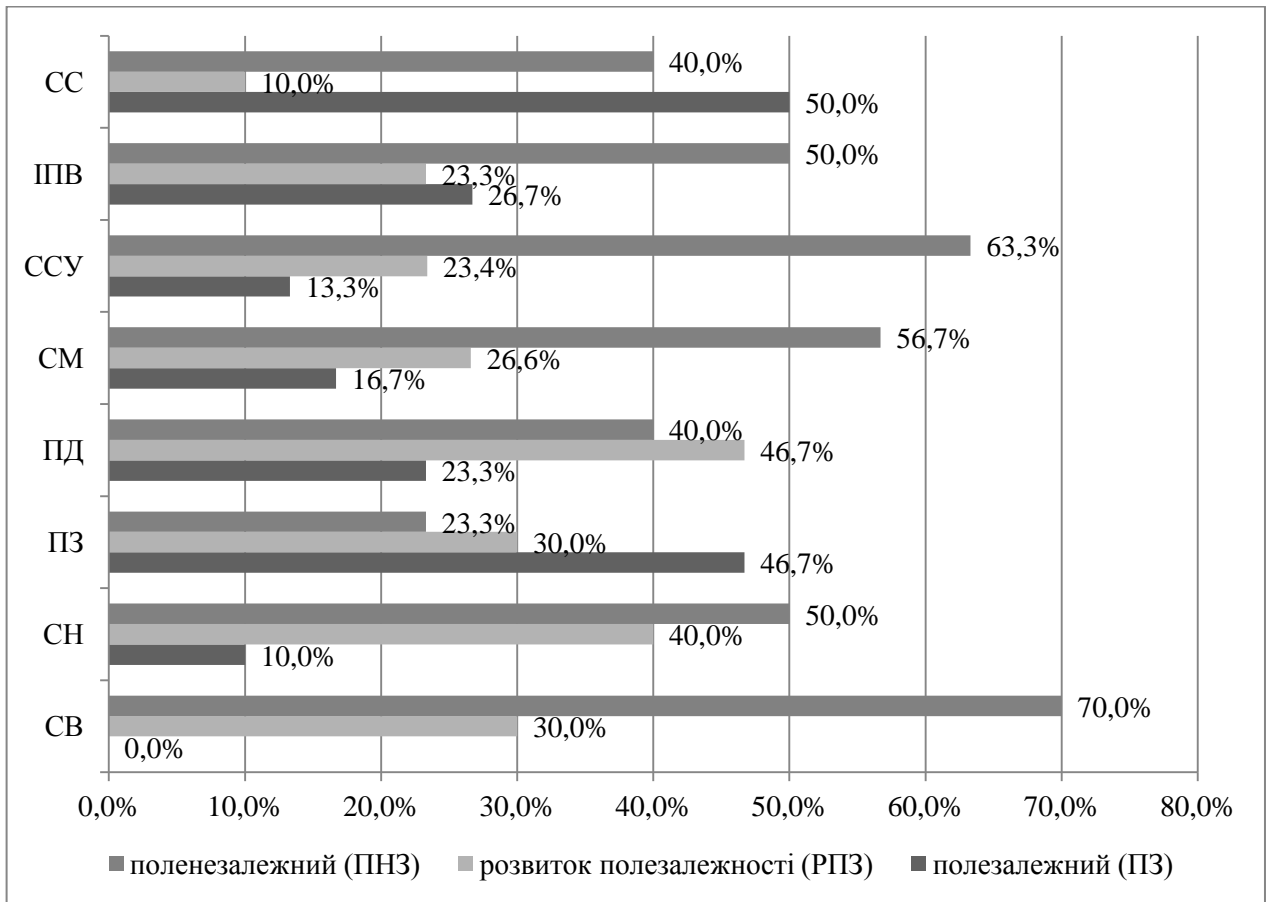


Рис. 3.5. Результати після психокорекційної програми за методикою «ТСОВ-4» (В.В. Селіванового та К.А. Осокіної)

За розрахунками t-критерію Ст'юдента за визначеними шкалами отримали:

– Сімейні відносини (СВ) – $t_{\text{емп.}} = 2,6$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ результати знаходяться у зоні невизначеності, але такі результати у математично-статистичному аналізі прийнято вважати значимими і вони є достатньо результативними у вибірковій сукупності значень;

– Ставлення до нового (СН) – $t_{\text{емп.}} = 3,6$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ результати є значимими, що доводить достовірність отриманих даних та ефективність проведеної корекційної програми;

– Психологічний захист (ПЗ) – $t_{\text{емп.}} = 5,6$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ результати є значимими, що доводить достовірність отаманих даних та ефективність проведеної корекційної програми;

– Професійна діяльність (ПД) – $t_{\text{емп.}} = 5,0$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ результати є значимими, що доводить достовірність отаманих даних та ефективність проведеної корекційної програми;

– Ставлення до матеріальних речей (СМ) – $t_{\text{емп.}} = 3,3$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ результати є значимими, що доводить достовірність отаманих даних та ефективність проведеної корекційної програми. Також було перевірено гіпотезу, щодо залежності показників «ставлення до матеріальних речей» (СМ) та «стратегія відволікання» (СВ) за критерієм узгодженості Пірсона– було встановлено прямо пропорційну залежність зі збільшенням рівня СМ зростає рівень СВ, де $r = 0,31$ при $p \leq 0,05$ – що підтверджує висунуту гіпотезу;

– Стереотипи та соціальні установки (ССУ) – $t_{\text{емп.}} = 3,6$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ результати є значимими, що доводить достовірність отаманих даних та ефективність проведеної корекційної програми. За допомогою оцінки критерію Пірсона [59] встановили, що стереотипи та соціальні установки як когнітивний стиль особистості студента може бути пов'язаний із показниками стратегією відволікання студента-психолога, отримані дані дозволяють констатувати, що $r = -0,35$ при $p \leq 0,05$ – що говорить про обернено взаємозалежність двох визначених показників;

– Ідейно-політичні відносини (ІПВ) – $t_{\text{емп.}} = 3,9$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ результати є значимими, що доводить достовірність отаманих даних та ефективність проведеної корекційної програми;

– Соціальне середовище (СС) – $t_{\text{емп.}} = 2,5$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ при $p \leq 0,01$ результати знаходяться у зоні невизначеності, але такі результати у математично-статистичному аналізі прийнято вважати значимими і вони є достатньо результативними у вибірковій сукупності значень.

За даною методикою після програми відмічено тенденцію зсуву у зону

поленезалежності, адже студентам вдалося пропрацювати ефективні методи, що допомагають бути більш впевненішими у собі, будувати нові конструктивні погляди на ситуацію, брати відповідальність на себе за свої рішення та також зважувати їх, та використовувати нові копінг-стратегії у поведінці.

Отже, повторний зріз даних після проведеної психокорекційної програми, дозволяє констатувати ефективність проведеної роботи та зміни показників діагностичного інструменту. Висунуті гіпотези ході дослідження підтверджено та математично-статистично завірено, що доводить ефективність психокорекційної роботи, щодо розвитку стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями.

3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у студентів-психологів з різними когнітивними стилями

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації студентам, щодо підвищення та розвитку стресостійкості для оптимізації навчального процесу та розвитку стресостійкості, мінімізації впливу академічного стресу, було розроблено конкретні прикладні практичні рекомендації, які можна використовувати щодня в житті та навчанні.

Практичні поради щодо підвищення та розвитку стресостійкості студентів-психологів [3]:

- Спробуйте розробити систему пріоритетів у своїй роботі та оцінюйте її таким чином: «Треба зробити це сьогодні», «Зробити пізніше цього тижня», «Зробити, коли в мене буде на це час» (для такого виду роботи найефективніше допоможе щоденник планування та розподілу або вправа «Квадрат Декарту» для прийняття важливих рішень);
- Навчіться говорити «Ні», коли більше не можете взятися за роботу;
- Розвивайте особливо ефективні та надійні стосунки з викладачами, не бійтеся питати поради чи думки іншого колеги (одногрупника);
- Спробуйте прояснити незрозумілу інформацію або суперечливі

вимоги від свого викладача;

– Якщо Ви вважаєте, очікування або критерії оцінювання є незрозумілими, будь-ласка, повідомте про це викладача (у цьому немає Вашої вини, можливо Вам потрібне лише глибше роз'яснення завдання, і це допоможе ефективніше і Вам зробити роботу, і викладачу переглянути методи навчання і подання інформації студентам);

– Знайдіть дні для переходу від роботи (навчання) до продуктивного відпочинку;

– Якщо вплив стресу є значним, переоцініть значущість ситуації та знайдіть причини для пом'якшення її суб'єктивної значимості;

– Поставте перед собою чітку мету, де ключову роль у протистоянні стресу відіграє усвідомлення своїх життєвих цілей та їх відповідності можливостям конкретних життєвих ситуацій;

– Подбайте про своє емоційне та фізичне благополуччя: харчуйтеся збалансовано та поживно; гуляйте на свіжому повітрі і займайтеся спортом; відчувайте різні емоції (це нормально) і живіть ними, не залишаючи жодного залишку; займайтеся спортом і залишайтеся у формі.

Крім того, для зниження рівня стресу студентів-психологів і підвищення здатності студентів протистояти стресу рекомендуються наступні методи [3]:

1) Аутогенне тренування є одним з варіантів самонавіювання. З його допомогою людина може суттєво впливати на психічні та вегетативні процеси в організмі, в тому числі непридатні для довільної свідомої регуляції [27, с. 20].

2) Методи релаксації. Візуальна релаксація –це спосіб досягнення стану розслаблення. Тривога та неспокій завжди викликають напругу м'язів, що, у свою чергу, посилює негативні емоції. Під впливом стресу в організмі людини утворюється особлива «м'язів корсет». Постійно збуджені м'язи ще більше збуджують мозок людини, замикаючи цикл «мозок-м'яз-мозок», який можна розірвати лише за допомогою свідомого, несвідоме розслаблення м'язівнесумісний зі стресом, хвилюванням та тривогою.Ось чому розслаблення м'язів дозволяє збалансувати напружену свідомість особистості студента [89].

3) Методи біологічного зворотного зв'язку. Під біологічним зворотним зв'язком розуміють спосіб саморегуляції функцій особистості, який дозволяє безпосередньо спостерігати за власними фізіологічними показниками та свідомо впливати на них. Варто зазначити, що все більшої популярності у світі набувають комп'ютерні приставки для ігрового біоконтролю, за допомогою яких клієнти можуть контролювати свої фізіологічні функції та таким чином впливати на персонажів гри. Особистість може виграти конкуренцію, лише якщо навчиться керувати своєю фізіологією під віртуальним тиском конкуренції. Наприклад, під час гри, чим більше розслаблені м'язи, чим швидше машина біжить по екрану монітора, чим спокійніше та рідше б'ється серце, тим успішніше дайвер знаходить заховані скарби тощо. У процесі ігрового навчання особистість набуває вміння протистояти стресу, вчиться по-новому виходити з конфліктних ситуацій, знімає надмірну внутрішню напругу, коли необхідно підвищити працездатність [90].

4) Фізіологічна трансформація під впливом стресових факторів (масаж, купання та ін.)

5) Активна трансформація під впливом стресових факторів (фізична праця, плавання, подорожі, контакт з природою).

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

Для зняття напруги та швидшого заспокоєння можна використовувати наступні прийоми:

- емоційне перенесення – відволікання від неприємної ситуації, створивши стан відчуженості та уявивши перенесення неприємного психічного стану на сторонній об'єкт;

- змініть масштаб події – спробуйте побачити власний досвід із далекого майбутнього з боку, і інтенсивність переживань зменшиться;

- дихальні вправи – під час стресу студнти можуть виконувати такі

вправи:

1) Закрийте очі та зробіть повільний глибокий вдих. Вдихніть і затримайте дихання приблизно на 10 секунд. Повільно видихніть, спостерігайте, як розслабляєтеся та подумки скажіть собі: «Вдих та видих». Повторіть цей крок 5-6 разів. Потім відпочиньте приблизно 20 секунд.

2) Скорочення окремого м'яза або групи м'язів за рахунок зусилля волі. Утримуйте напругу до 10 секунд, потім розслабте м'язи. Просто так воно поширилося по всьому тілу. Повторіть цей процес тричі, розслабтеся, відпустіть і ні про що не думайте.

3) Візуалізуйте відчуття розслаблення в пальцях ніг, обличчі, стегнах і тулубі якомога точніше. Скажіть собі: «Я спокійний, я щасливий і мене ніщо не турбує» Така поведінка допоможе Вам зберігати спокій і зменшити стрес перед виступами, сесіями тощо.

Практичні рекомендації для викладачів, щодо сприянню оптимізації початкових процесів підвищення стійкості студентів-психологів до стресу [99]:

- розробити інформаційний модуль, який містить інформацію про існуючі методи подолання стресових ситуацій та навчання навичкам саморегуляції;

- заохочувати студентів до вибору конструктивних шляхів подолання стресових ситуацій;

- використання інтерактивних методів навчання;

- дозволяти більше свободи та незалежності (як уже зазначалося, підвищити здатність особистості протистояти стресу можна завдяки розвитку здібностей самостійного пошуку);

- поєднуйте комунікативні стратегії навчання з проблемним пошуком та індуктивними методами. Оскільки ригідні й залежні від місця методи спілкування студентів у процесі отримання знань у ситуаціях дистанційного навчання є більш характерними, перевага ізольованих комунікаційних стратегій полягає в тому, що якщо вони мають вирішальне значення для успіху та навчання в цілому є життєво важливим, тому важливо застосовувати сильні

сторони комунікаційних стратегій, а також надавати студентам можливість виконувати завдання та самостійно перевіряти і оцінювати себе;

- надати повну інформацію щодо навчального процесу, освітніх програм, форматів та порядку заліку та екзамену, тощо;

- ставлячи завдання перед студентам-психологам, необхідно продемонструвати суть досліджуваного явища та виділити ключові моменти (на практичному застосуванні, не тільки теорія);

- заохочувати творчу роботу та самопошук нового унікального матеріалу;

- створіть позитивну атмосферу в процесі навчання (наприклад, надавайте відгуки та хваліть за виконані завдання, також дозволяйте іншим студентам надавати голосові відгуки про роботу один одного, використовувати гумор, ділитися прикладами реальних ситуацій зі свого життя тощо);

- сприяти згуртованості студентів, забезпечуючи роботу в малих групах;

- щоб зменшити тривожність та страх невдачі, не рекомендується вживати такі фрази, як: «Зовсім немає часу...», «Ми ще не готові...!», «Ти не пройдеш...», «З такими знаннями нема на що сподіватися...» – повторення однотипних фраз, прийоми залякування, помножені на власне хвилювання студента формують негативне ставлення в першу чергу до самого себе, що впливає на самооцінку студентів, а також призводить до зневажливого ставлення до викладача, адже порушуючи кордони студента, він/вона відчуватимуть образу та неприязнь до викладача у майбутньому.

Висновки до третього розділу

Програма розвитку стресостійкості для студентів-психологів з різними когнітивними стилями включають арт-терапію, тілесно-орієнтовані техніки, візуалізацію та аутогенний тренінг для зниження тривоги, оволодіння техніками оптимізації емоційних станів з низьким рівнем стресостійкості та

страху, розвиток навичок впевненої поведінки та підвищення рівня мотивації продуктивної діяльності з урахуванням специфіки копінг-поведінки та когнітивних стилів.

Структура психокорекційної програми щодо розвитку стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями включає 8 зустрічей, які розподілені на 4 основні блоки: самопізнання, розуміння себе, знайомство зі своїми страхами та рефлексії. Кожна зустріч включає основні частини роботи у групі: перша частина (вступ) – традиційні вітання (вправа на активізацію, створення дружньої атмосфери та згуртування групи); друга частина (основна) – ігри, прийоми, вправи та перегляд коротких відео та дискусії, вправи на візуалізацію та техніки для оволодіння прийомами оптимізації емоційного стану, опірності стресу та навички конструктивнихкопінг-стратегій та третя частина – рефлексія зустрічі: обмін думками, емоціями та традиційне завершення (прощання).

Після проведення психокорекційної роботи, щодо розвитку стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями було проведено повторний діагностичний етап виявлення впливу програми на ступінь рівня вираженості стресостійкості студентів-психологів. Було встановлено високий рівень самоусвідомлень студентів-психологів, щодо власного життєвого досвіду та оцінки його як бажаних перспектив, щодо рішень стресових та кризових ситуацій у житті та навчанні, а саме зміна показників самооцінки психічних станів за високим рівнем: тривожність (10 %), фрустрація (13,3 %), агресивність (6,7 %) та ригідність (6,7 %).

Високий рівень показників за шкалами суттєво змінився, показники проблемно-орієнтованого копіngu (ПОК) становлять 56,7 %, оскільки стабілізація емоційного стану та рівень опірності до стресу дозволяє студентам-психологам не боятися нових перешкод до бажаних результатів. Копінг орієнтований на уникнення (КОУ) – 26,7 % мають високі показники після корекції, даний показник знижено, але не повністю адже студентам потрібно більше часу для адаптації, готовності та досвіду використовувати нові

конструктивні копінги. Оскільки між респондентами з ригідним когнітивним контролем та гнучким когнітивним контролем існує значна різниця в рівні стресостійкості, було визначено особливості показників стресостійкості, тобто виділення певних специфічних форм, де когнітивні стратегії визначено як основну використовувану стратегію.

Отже, повторний зріз даних після проведеної психокорекційної програми, дозволяє констатувати ефективність проведеної роботи та зміни показників діагностичного інструменту. Висунуті гіпотези ході дослідження підтверджено та математично-статистично завірено, що доводить ефективність психокорекційної роботи, щодо розвитку стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями. На основі отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації розвитку стресостійкості студентів-психологів.

ВИСНОВКИ

Стрімкий темп сучасного життя, специфіка соціальної дійсності, погіршення економічної ситуації, нестабільність політичної ситуації, стрімке розширення обсягу інформації в житті сучасної особистості визначають актуальність питання вивчення стресостійкості в залежності від когнітивного стилю особистості. Підвищений рівень конкуренції та високі вимоги до професійної діяльності вимагають від студентів розвитку когнітивної гнучкості та високого рівня стабілізації емоційного стану під час навчання і за межами ЗВО.

Відповідно до зазначених завдань визначеного дослідження було встановлено:

1) На основі теоретико-методологічного аналізу розглянуто поняття «когнітивного стилю» за основними дослідженнями А.М. Холодної було з'ясовано, що когнітивний стиль – це унікальний спосіб обробки інформації, що характеризує специфічні особливості деталей мислення та інтелектуальної поведінки конкретної особистості. Дане поняття розвивалося у три етапи свого становлення: на першому етапі стиль розглядається в контексті психології особистості для опису особистого способу взаємодії людини з її соціальним оточенням (А. Адлер, Г. Олпорт); на другому етапі стиль використовувався для вивчення відмінностей у тому, як люди розуміють своє оточення (стилістичний підхід – Г. Уіткін, С. Аш, Р. Гарднер, Дж. Каган); на третьому етапі виникла тенденція до надмірного узагальнення поняття стилю на основі нових стилістичних понять, таких як «стиль мислення» (О. Григоренко, Р. Стернберг), «стиль навчання» (Д. Колб, П. Хані та А. Мамфорд) тощо.

Стресостійкість – це комплексна властивість особистості, яка характеризується взаємодією емоційного, вольового, інтелектуального та мотиваційного компонентів психологічної діяльності особистості для забезпечення найкращого успішного досягнення цілей діяльності в складних

емоційних умовах (за П.Б. Зільберманом). Характеристики стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями, було використано, розуміння рівнів стресостійкості – як кількісний показник, а копінг-стратегії – як якісні прояви стійкості, покладаючись на методи обробки для вирішення цієї проблеми. Цей підхід було реалізовано для пошуку певних особистісних якостей, які могли б сприяти вибору більш ефективних способів подолання або опору стресу, якими в даному дослідженні є визначені когнітивні стилі.

2) Визначенні психологічні особливості виникнення стресостійкості у студентів з різними когнітивними стилями даний аналіз концепції стресостійкості, зазначає, що існуючі теорії, моделі стресу та стресостійкості в основному досліджені з позиції адаптації, а причини стресу визначаються суб'єктивною та об'єктивною реальністю в якій перебуває особистість студента. У дослідженні психологічних проблем стресу реакції та поведінки під час стресу залежать від ступеня важливості ситуації та психологічної структури особистості (ставлення людини до успіху, труднощів, невдач, самовпевненості та невпевненості в собі), її здібностей, особистого позиціонування, рівня очікувань та бажаних можливостей тощо). Фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі людини у відповідь на вплив стресу, насправді є лише результатом емоційних переживань, які він викликає. Тому емоційний стрес вимагає врахування таких факторів, як значимість ситуації для суб'єкта, інтелектуальні процеси та особистісні характеристики – ці психологічні фактори визначають характер відповідної реакції.

3) Розкриті особливості когнітивно-поведінкового підходу для формування стресостійкості у студентів психологів та констатували, що такі методи когнітивної психологічної корекції зосереджені на поточних, проактивних та цілеспрямованих проблемах зняття стресу у клієнта. Такі методи допомагають змінити сприйняття себе та навколишньої дійсності, тим самим впливаючи на те, як особистість поводить себе в екстремальних (кризових) ситуаціях. На відміну від методів самонавіювання поведінкові методи корекції індивідуальних стресових станів використовуються для формування нових

стереотипів поведінки в діяльності людини, які раніше не існували. Поведінкові методи корекції стресових станів людей можуть допомогти сформувати нові соціальні навички, оволодіти психологічними техніками саморегуляції, подолати шкідливі звички, зняти стрес, уникнути емоційних травм тощо.

4) Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Вибірку дослідження склали 30 осіб віком від 23 до 30 років, з них 20 жінок та 10 чоловіків. Дослідили психологічні особливості прояву стресостійкості студентів психологів з різними когнітивними стилями та виявили кількість студентів з домінуючими стилями: з гнучким когнітивним контролем – 43,3 %, з ригідним когнітивним контролем – 33,3 %. При цьому 37,53 % студентів надають перевагу дезадаптивним (деструктивним) емоційним проявам (катастрофізація, звинувачення інших, румінація та самообвинувачення) під час стресової ситуації, що негативно впливає на хід вирішення стресової ситуації чи події, де студент-психолог важко орієнтується і не усвідомлює бажаного завершення конкретної ситуації. За результатами когнітивного стилю полезалежність / полenezалежність середні показники за шкалами отримано наступні: полезалежні– 29,53 % респондентів та полenezалежні– 38,34 % респондентів.

За методикою «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)» (Н. Гарнефскі, В. Крайг) для з'ясування стратегій когнітивної регуляції емоцій у стресових ситуаціях серед студентів-психологів. За результати даної методики у попередньому етапі дослідження було зафіксовано високий рівень за шкалами: «самообвинувачення»– 30 %; «румінація»– 16,7 %; «прийняття»– 36,7 %; «перефокусування на планування»– 33,3 %; «позитивне перефразування» – 40 %; «позитивна переоцінка»– 40 %; «звинувачення інших»– 23,3 %; «центральне проєкціонування (перспектива)» – 36,7 % та «катастрофізація»– 66,7 %.

Серед досліджуваних 37,34 % респондентів обирають адаптивні (конструктивні) стратегії реагування на ситуації (прийняття, позитивне

перефразування, позитивна переоцінка та центральне проєкціонування на перспективу майбутнього), що сприяє швидкій реакції, емоційні включеності та адаптації до контексту стресової ситуації в житті та у навчанні. При цьому 37,53 % студентів надають перевагу дезадаптивним (деструктивним) емоційним проявам (катастрофізація, звинувачення інших, румінація та самообвинувачення) під час стресової ситуації, що негативно впливає на хід вирішення стресової ситуації чи події, де студент-психолог важко орієнтується і не усвідомлює бажаного завершення конкретної ситуації.

Рівень стресостійкості серед респондентів за методикою «Визначення рівня стресостійкості особистості» (І.А. Усатова) отримали такі показники: домінуючий високий рівень (40 %) та вище середнього (30 %). Також було встановлено, що серед досліджуваних студентів-чоловіків виявлено середній рівень стресостійкості (36 %) можна стверджувати, що рівень стресу досліджуваних чоловіків відповідав рівню напруги в їхньому житті, а обставини мали значний вплив на життя досліджуваних чоловіків, де їм було важко протистояти певним ситуаціям. Серед досліджуваних жінок рівень стійкості до стресу був нижчим за середній (48,4 %), у респондентів жіночої статі було зафіксовано ланцюгові реакції фізичних та розумово-психічних порушень, коли вони були змушені присвятити частину своїх ресурсів боротьбі з негативними психічними станами (тривожність та агресивність), які виникають під час стресу. За результатами можна спостерігати прямопропорційну залежність рівня стресостійкості та рівнів копінг-стратегій: проблемно-орієнтований копінг ($r = 0,17$); емоційно-орієнтований копінг ($r = 0,04$) та субшкала «відволікання» ($r = 0,32$), що свідчить про динаміку рівнів зниження та збільшення рівнів відповідно зі збільшенням показника стресостійкості збільшується рівень за даними шкалами та навпаки зі зниженням знижуються і рівні вияву копінг-стратегій. Таким чином, можна визначити, що студенти-психологи з полнезалежним когнітивним стилем мають вищий рівень стресостійкості, ніж студенти з полезалежним стилем. Респонденти з полюсом гнучкого когнітивного стилю мають вищу

стресостійкість, ніж респонденти з ригідним стилем мислення. Крім того, були виявлені прямі кореляції між когнітивними стилями гнучкості та незалежності від поля, а також ригідності та залежності від поля. Так як різниця в рівнях стресостійкості була найбільш значущою між полезалежними та полenezалежними групами студентів (також пов'язаними з ригідно-гнучким когнітивним стилем), було обрано використати саме цю категорію (залежності від поля), щоб визначити копінг-стратегії, які використовуються для подолання стресу як основна форма боротьби зі стресом.

Встановлено, що студенти-психологи з полезалежним когнітивним стилем та студенти з полenezалежним когнітивним стилем обирають різні стратегії подолання стресу: для полenezалежних студентів вибір стратегії розв'язання проблем є більш характерним, тоді як для полenezалежних студентів – вибір стратегії уникнення проблеми є більш ефективнішим. При цьому обидві групи випробовуваних однаково могли використовувати стратегії пошуку соціальної підтримки.

5) На основі отриманих основних результатів розроблено та апробовано психокорекційну програму, щодо розвитку стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями. Структура психокорекційної програми щодо розвитку стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями включає 8 зустрічей, які розподіленні на 4 основні блоки: самопізнання, розуміння себе, знайомство зі своїми страхами та рефлексії. Кожна зустріч включає основні частини роботи у групі: перша частина (вступ) – традиційні вітання (вправа на активізацію, створення дружньої атмосфери та згуртування групи); друга частина (основна) – ігри, прийоми, вправи та перегляд коротких відео та дискусії, вправи на візуалізацію та техніки для оволодіння прийомами оптимізації емоційного стану, опірності стресу та навички конструкторних копінг-стратегій та третя частина – рефлексія зустрічі: обмін думками, емоціями та традиційне завершення (прощання). Після проведення психокорекційної роботи, щодо розвитку стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями

було проведено повторний діагностичний етап виявлення впливу програми на ступінь рівня вираженості стресостійкості студентів-психологів.

Було встановлено високий рівень самоусвідомлень студентів-психологів, щодо власного життєвого досвіду та оцінки його як бажаних перспектив, щодо рішень стресових та кризових ситуацій у житті та навчанні, а саме зміна показників самооцінки психічних станів за високим рівнем: тривожність (10 %), фрустрація (13,3 %), агресивність (6,7 %) та ригідність (6,7 %). За розрахунками критерію Пірсона виявили обернений взаємозв'язок показників «стресостійкості» та «ригідності» ($r = -0,09$). За розрахунками t-критерію Ст'юдента за кожною шкалою було доведено достовірність отриманих даних, адже усі показники знаходились у зоні значимості при ($p \leq 0,01$). Виявили обернену взаємозалежність показників «прийняття» та «тривожністю» ($r = -0,03$), а також прямий зв'язок показників «емоційно-орієнтованого копіngu» та «стресостійкості» ($r = 0,21$). Було також перевірено гіпотезу взаємозв'язку даних за шкалою «самозвинувачення» та «емоційно-орієнтованого копіngu» ($r = -0,07$), а також «емоційно-орієнтованого копіngu» та «перефокусування на планування» ($r = 0,27$). Показник стресостійкості зріс на 16,7 %, що може свідчити за змінну цінностей та ставлення до різних ситуацій уже з нового досвіду оцінки та критеріїв оцінки студентів-психологів. Повторні зрізи даних після програми психологічної корекції дозволяють визначити ефективність виконаної роботи, а також зміни в показниках діагностичного інструменту.

Запропоновані в дослідженні гіпотези були підтверджені та математично-статистично перевірені, що продемонструвало ефективність психолого-відновлювальної роботи у розвитку стресостійкості у студентів-психологів з різними когнітивними стилями. Запропоновані практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у студентів-психологів з різними когнітивними стилями дозволяють підтримувати та підвищувати рівень стресостійкості студентів-психологів. Були представлені конкретні практичні вправи для припрацювань, як для студентів-психологів так і для викладачів.

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. Навчально-методичний посібник з дисципліни «Прикладні аспекти психології: Екологічна психологія для здобувачів вищої освіти освітньої програми «Психологія». Вінниця, 2019. 195 с.
4. 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.
5. Бобро О.В. До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 3(2). С. 189–192.
6. Бочелюк В.Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1. С. 37–50.
7. 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 симпозіуму*. Рига, 2018. С. 126–131.
8. Бужинська С.М. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
9. 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.
10. 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.*

11. Волошок О., Прус С. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений. 2021. №. 1 (89). С. 146–151.*

12. Воронов О.І. Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в індетермінованих умовах. Київ: НАДУ, 2019. 271 с.

13. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. *Педагогіка і психологія в сучасному світі: мистецтво навчати та навчатися: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Влоцлавек, 26-27 лютого 2021 р.). Влоцлавек, 2021. С. 16–20.*

14. Грилюк С.М., Тютюнник Л.Л. Психофізіологічні особливості адаптації до стресу. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Ірпінь, 21 квітня 2021 р.). Ірпінь: УДФС, 2021. С. 645–648.*

15. 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.*

16. Діагностика «Визначення рівня стресостійкості особистості» (І.А. Усатова). URL: <http://surl.li/gtzze> (дата звернення 15.02.2023).

17. Дідков О. Формування екологічної свідомості та культури засобами освіти та виховання особистості: веб-сайт. URL: <https://ird.npu.edu.ua/files/didkov.pdf> (дата звернення: 19.04.2023).

18. Дубчак Г.М. Порівняльний аналіз особливостей стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій. *Вісник Національного університету оборони України. 2018. Вип. 2. Київ. С. 31–38.*

19. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://surl.li/nujvo> (дата звернення: 12.10.2023).

20. Дучимінська Т.І. Психодіагностика та математичні методи в психології: за освітньо-професійними програмами Психологія та Практична

психологія. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, кафедра практичної та клінічної психології. Луцьк, 2020. 22 с.

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

22. Заярна І.М. Формування когнітивних структур особистості як проблема педагогічної психології: автореф. дисерт. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Київ, 2019. 19 с.

23. 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.

24. 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.

25. 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.

26. 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.

27. Карапетрова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2020. С. 20–32.

28. 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.

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

30. 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.

31. Когнітивна регуляція емоцій (CERQ) (Н. Гарнефскі, В. Крайг). URL: <https://psytests.org/coping/cerq.html> (дата звернення 15.02.2023).

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

33. Корсун С.І., Ткачук Т.А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. 2016. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua> (дата звернення 11.10.2023).

34. 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.

35. 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.

36. Критерій узгодженості Пірсона. URL: <http://surl.li/nszyf> (дата звернення 30.11.2023).

37. Кудінова М.С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3(1). С. 137–143.

38. Куценко Г.В. Когнітивний стиль особистості в структурі саморегуляції соціальної поведінки: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 192 с.

39. Лисенкова І.П. Дослідження психологічних механізмів розвитку емоційної сфери. *Теорія і практика сучасної психології*. Вип. 3. 2018. С. 258–261.

40. Лисенкова І.П. Когнітивний підхід у дослідженні емоційної сфери. *Психологія і особистість*. Вип. 2. Полтава. 2018. С. 59–69.

41. Логвіна О.А., Данчук Ю.П. Сучасні погляди на вчення про стрес. *Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. 2021. С. 145–150.
42. Лук'янова М.В. Види стратегій опанування та їх динаміка. *Актуальні проблеми психології*. Вип. 16. Київ, 2021. С. 89–92.
43. Ляшин Я.Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. 2020. № 12 (22), Т. 1. С. 78–80.
44. Маноха І.П. Провідні методологічні конструкти сучасної психології та перспективи їх подальшого розвитку: структуралізм. *Актуальні проблеми психології: Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України*. Київ: Нора-Друк, 2021. С. 177–189.
45. Методика «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (Т.Л. Крюкова). URL: <http://surl.li/guafj> (дата звернення 15.02.2023).
46. Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). URL: <http://surl.li/nsyqh> (дата звернення 20.06.2023).
47. Напрасна О.Б. Індивідуально-психологічні особливості когнітивно-стильових характеристик навчальної діяльності студентів. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Київ, 2020. 179 с.
48. Носенко Е.Л., Заярна І.М. Формування когнітивних структур особистості як проблема педагогічної психології. Дніпро. 2022. 273 с.
49. 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.
50. Основи формування психічної стійкості / за заг.ред. Л.В. Кринець. Київ, 2022. 348 с.
51. Павлович Ю.В., Коструба Н.С. Психологічні особливості когнітивних стилів студентів. *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень*. 2020. С. 324–327.
52. Палій А.А. Когнітивні стилі в структурі інтегральної індивідуальності. *Філософські і психологічні науки*. Івано-Франківськ, 2019. –

Вип. 11. С. 53–65.

53. Палій А.А. Когнітивні стилі як детермінанти міжособистісних відмінностей. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2019. С. 45–51.

54. 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.

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

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

57. Познякова А.М. Вплив когнітивної гнучкості на стресостійкість студентів психологів. *XXVI Всеукраїнській щорічній науково-практичній конференції «Могилянські 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.

58. Познякова А.М. Особливості використання стильового підходу для розвитку когнітивного процесу мислення студентів психологів у сучасних умовах. *IX Міжнародна наук.-практ. конф. Modern problems of science, education and society*. м. Київ, 6-11 листопада. Київ, 2023. С. 818–821.

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

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

61. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник /уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород, 2021. 616 с.

62. Рекало В.І. Принцип багатовимірності в побудові знання про особистість в світлі психотерапевтичних завдань. *Практична психологія та соціальна робота*. Вип. 7. 2021. С. 77–80.

63. Розрахунок t-критерію Ст'юдента. URL: <http://surl.li/nszyf> (дата звернення 30.11.2023).

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

65. 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.

66. 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.

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

68. Стельмашук Х.Р. Психологічні компоненти стресостійкості дитини-сироти. *Psychological journal*. 2018. С. 136–150.

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

70. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2020. 376 с.

71. ТСОВ-4 (В.В. Селіванового та К.А. Осокіної). URL: <http://surl.li/nsyxo> (дата звернення 20.06.2023).

72. Ульянова Т.Ю., Крікун Д.В. Особливості взаємозв'язків між показниками професійного вигорання 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.

73. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, стресостійкість чи життєздатність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. Вип. 6. С. 160–165.

74. 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.

75. 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.

76. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. Вип. 39. 2022. С. 199–203.

77. 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.

78. Astremaska 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. DOI: <https://doi.org/10.24115/S2446-622020217Extra-D1145>.

79. Astremaska I.V. The peculiarities of included and not included supervision in the structure of higher education of social workers. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2016. Вип. 31. С. 19–30.

80. Aranovicha 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.

81. Bal S. Creativity, cognitive style and academic achievement amongst university students. 2018. Vol. 76. No 4 (13). 501 s.
82. 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.
83. Breitenbach M., Kapferer E. Hans Selye and the Origins of Stress Research. In *Stress and Poverty*. Springer, Cham. 2021. P. 21–28.
84. Chen A. Stress resilience: molecular and behavioral aspect. London: Academic Press is an imprint of Elsevier. 2020. 367 s.
85. Cloeys W. Comment on Vernon's paper. *Multivariate Analysis and Psychological Theory*. London, 2018. P. 144–146.
86. Cooper M., Syle R. Relationships between psychological differentiation and Cattell's personality traits. *Journal of Psychology*. 2020. Vol. 97 P. 135–139.
87. Daev E. About stress,... Or about Hans Selye's two errors, conquered the world. *Ecological genetics*, Vol. 17(4), 2019. P. 103–111.
88. Dantzer, Robert & Cohen, Sheldon & Russo, Scott & Dinan, Timothy. Resilience and immunity. *Brain, Behavior, and Immunity*, 2018. P. 28–42.
89. 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.
90. Gardner R. Cognitive control. A study of individual consistencies in cognitive behavior. N.Y., 2019. 165 s.
91. Kline L., Bell P., Field dependence and interpersonal distance. *Bulletin of Psychonomical Society*. 2020. Vol. 22. No 5. P. 421–422.
92. 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.
93. Pargament K. The Psychology of Religion and Coping: Theory, research, practice. New York: The Guildford Press. 2019.
94. Rodgers C. Empatic: an unappreciated way of being. *The Counseling*

Psychology st. 2020. 123 s.

95. Royce J., Powell A. Theory of Personality and individual Differences: Factors, Systems and Process. Prentice Hall, 2019. 237 s.

96. 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.

97. 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 28.04.2023)

98. Schwartz R. Internal Family Systems Therapy. *The Family Journal*. 2021. Vol. 4 (3). P. 268–277.

99. 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.

100. Spielberger C. Assessment of emotional states and personality traits: measuring psychological vital signs. *European Psychologist*. 2019. Vol. 11(4). P. 297–303.

101. The Importance of Good Mental Health for Psychologists. March 22, 2023. United We Care. Available. URL: <http://surl.li/ntaxx> (дата звернення: 29.11.2023).

102. Witkin H. Psychological Differentiation Studies of Development. N.Y., 2019. 418 s.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Самооцінка психічних станів» Г.Ю. Айзенк

Методика дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Вік досліджуваного: з 12 років.

Таблиця 1.

Діагностичний матеріал

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко переносу час очікування			

11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожен з чотирьох груп питань:

I– 1-10-те питання –*тривожність*;

II– 11-20-те питання –*фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III – 21-30-те питання –*агресивність*;

IV– 31-40-ве питання – *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

- 0-7 балів – низька тривожність;
- 8-14 балів – тривожність середня, допустимого рівня;
- 15-20 балів – висока тривожність.

Фрустрація:

- 0-7 балів – висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;
- 8-14 балів – середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;
- 15-20 балів – низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

- 0-7 балів – ви спокійні, стримані;
- 8-14 балів – середній рівень агресії;
- 15-20 балів – ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

- 0-7 балів – ригідності нема;
- 8-14 балів – середній рівень;
- 15-20 балів – сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Методика «Визначення рівня стресостійкості особистості» (І.А. Усатова)

Інструкція: «Вам необхідно відповісти на запитання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження є характерними для Вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо це твердження до Вас взагалі не стосується. Позначте відповідний варіант щодо кожного твердження в потрібній графі. Намагайтеся довго не замислюватися над вибором відповіді».

Таблиця 1.

Діагностичний матеріал

№	Твердження	Часто/сильно	Рідко/ іноді	Ні/ ніколи
1	Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.			
2	Я не терплю критики на свою адресу.			
3	Я переймаюся якістю виконуваної мною роботи.			
4	Я страждаю на безсоння.			
5	Я думаю, що люди недооцінюють мене.			
6	Я дратуюсь через дрібниці.			
7	Я намагаюся бути першим у всьому.			
8	Я налаштований агресивно.			
9	У мене недостатньо вільного часу.			
10	Я болісно переживаю неприємності.			
11	У мене виникають конфліктні ситуації.			
12	Я займаюся улюбленою справою, відвідую виставки, концерти, музеї.			
13	Думки про майбутню роботу не дають мені спокою.			
14	Я не можу зосередитись.			
15	Я сміюся.			
16	Я почуваюся безпорадним.			
17	Несподівані події виводять мене з себе.			
18	Я відчуваю внутрішній занепокоєння.			
19	Я знервований.			

20	Я зустрічаюся із друзями, знайомими.			
21	Я відчуваю слабкість у всьому тілі.			
22	Мені важко приховати роздратування.			
23	Я маю близько до серця проблеми інших людей.			
24	Я займаюся спортом.			
25	Я буваю щасливим.			
26	Я планую своє життя.			
27	Мене долають страхи.			
28	Я вживаю більше 4 чашок кави/чаю на день.			
29	Буває, що я кажу неправду.			
30	Я відчуваю непевненість у собі.			
31	Мені здається, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати.			
32	Я заводжу нові знайомства.			
33	Я збираю волю в кулак, щоб виконати роботу.			
34	Я відчуваю головний біль.			
35	Я нерационально харчуюсь.			
36	Я буваю задоволений.			
37	Я позитивно дивлюся у майбутнє.			
38	Я боюся змін.			

Обробка даних:

Перед обробкою результатів підраховується кількість набраних балів за шкалою брехні.

Шкала брехні – відповідь «ніколи/ні» на запитання: 11, 15, 20, 26, 29.

Кожен збіг зі шкалою брехні оцінюється на 1 бал. Якщо за шкалою брехні набрано понад 3 бали – недостовірність результатів діагностики. Це свідчить про феномен соціальної бажаності, тобто на прагненні здаватися дещо краще в очах оточуючих людей і давати відповіді, які були б бажанішими з погляду норм, правил та цінностей суспільства. Потрібно провести повторне тестування через деякий час. Подальша обробка здійснюється відповідно до ключа, підраховується загальна кількість балів, набраних у тесті.

Інтерпретація результатів:

Інтерпретація результатів проводиться відповідно до набраної кількості

балів. Якщо ви набрали 0 –11 балів – ви маєте високий рівень стресостійкості. Ви чітко визначаєте цілі та шляхи їх досягнення, вмiєте і прагнете раціонально розподіляти час, можете довгий час працювати з великою напругою сил. Несподiванки, як правило, не вибивають вас із колiї. Коло ваших iнтересiв досить широке.

Якщо ви набрали 12 –23 бали – ваш рівень стресостійкості вищий за середній. Ви впевнені у собі, сильні потрясіння сприймаєте як урок у житті та включаєте механізми самооцінки та значущості, вмiєте виявляти свої сильні сторони та швидко відновлювати свій психічний стан.

Якщо ви набрали 24 –44 бали – ви маєте середній рівень стресостійкості. Ваш рівень стресостійкості відповідає в міру напруженого життя активної людини. Ситуації неабияк впливають на ваше життя, і ви їм не дуже сильно чините опір. Стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у вашому житті.

Якщо ви набрали 45 –56 балів – ваш рівень стресостійкості нижчий за середній. У вас проявляються ланцюгові реакції фізичних та розумово-психічних порушень, і Ви змушені частину своїх ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Вам слід почати використовувати в повсякденному житті вправи з подолання стресу.

Якщо ви набрали більше 57 балів – ви маєте низький рівень стресостійкості. Ви дуже вразливі до стресу, дуже чутливі до навантажень, тому Ви змушені більшу частину своїх ресурсів витратити на боротьбу зі стресом. Вам характерне прагнення до конкуренції, досягнення мети, зазвичай ви не задоволені собою та обставинами і починаєте рватися до нової мети. Ви часто виявляєте агресивність, нетерплячість, усунення. Вам слід зробити якісь цілеспрямовані дії проти стресу, що долає вас, щоб повернути собі спокій, впевненість, працездатність.

Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Т. Крюкової)

Адаптований Т.А. Крюкової 1 варіант діагностики містить перелік розумових і поведінкових дій в стресових ситуаціях. Методика дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії: орієнтація на задачу або проблему; емоційно-орієнтована стратегія; уникнення; соціальне відволікання; пошук соціальної підтримки.

Інструкція: нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, засмучують або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви ведете себе подібним чином у важкій стресовій ситуації. Обведіть, будь ласка, кружком одну з цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожен з наступних пунктів.

Таблиця 1.

Діагностичний матеріал

№ з/п	Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
1.	Краще розподіляю свій час	1	2	3	4	5
2.	Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити	1	2	3	4	5
3.	Думаю про щось хороше, щоб було в моєму житті	1	2	3	4	5
4.	Намагаюсь бути на людях	1	2	3	4	5
5.	Звинувачую себе за нерішучість	1	2	3	4	5
6.	Роблю те, що вважаю найпридатнішим у цій ситуації	1	2	3	4	5
7.	Занурююсь у свій біль та страждання	1	2	3	4	5
8.	Звинувачую себе за те, що опинився в цій ситуації	1	2	3	4	5
9.	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	1	2	3	4	5
10.	Думаю про те, що для мене найголовніше	1	2	3	4	5

11.	Намагаюся більше спати	1	2	3	4	5
12.	Пести себе улюбленою їжею	1	2	3	4	5
13.	Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією	1	2	3	4	5
14.	Зазнаю нервової напруги	1	2	3	4	5
15.	Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше	1	2	3	4	5
16.	Кажу собі, що це відбувається не зі мною	1	2	3	4	5
17.	Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації	1	2	3	4	5
18.	Іду кудись перекусити чи пообідати	1	2	3	4	5
19.	Переживаю емоційний шок	1	2	3	4	5
20.	Купую собі якусь річ	1	2	3	4	5
21.	Визначаю курс дій та дотримуюсь його	1	2	3	4	5
22.	Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити	1	2	3	4	5
23.	Йду на вечірку, до компанії	1	2	3	4	5
24.	Намагаюся вникнути у ситуацію	1	2	3	4	5
25.	Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити	1	2	3	4	5
26.	Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	1	2	3	4	5
27.	Обдумую те, що сталося, і навчаюсь на своїх помилках	1	2	3	4	5
28.	Шкода, що не можу змінити того, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося.	1	2	3	4	5
29.	Іду в гості до друга	1	2	3	4	5
30.	Турбуюся про те, що я робитиму	1	2	3	4	5
31.	Проводжу час із дорогою людиною	1	2	3	4	5
32.	Іду на прогулянку	1	2	3	4	5
33.	Кажу собі, що це ніколи не станеться знову	1	2	3	4	5
34.	Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках	1	2	3	4	5
35.	Розмовляю з тим, чия порада я особливо ціную	1	2	3	4	5
36.	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	1	2	3	4	5
37.	Дзвоню другу	1	2	3	4	5
38.	Зазнаю роздратування	1	2	3	4	5
39.	Вирішаю, що тепер найважливіше робити	1	2	3	4	5

40.	Дивлюсяфільм	1	2	3	4	5
41.	Контролююситуацію	1	2	3	4	5
42.	Докладаюдодатковихзусиль, щоб все зробити	1	2	3	4	5
43.	Розробляюкількарізнєхрїшеньпроблеми	1	2	3	4	5
44.	Беру відпусткучївїдгул, віддаляюсьвїдситуації	1	2	3	4	5
45.	Вїдїграюсь на інших	1	2	3	4	5
46.	Використовуюситуацію, щоб довести, що я можучезробити	1	2	3	4	5
47.	Намагаюсязїбратися, щобвїйтипереможцємїзситуації	1	2	3	4	5
48.	Дивлюсятелевізор	1	2	3	4	5

Інтерпретація результатів

Підвищена спрямованість вирішення завдання у складних, засмучують чи стресових ситуаціях. Прагнення зосередитись на проблемі, проаналізувати її, все зважити, та прийняти найбільш оптимальне рішення.

Середній рівень схильності до занурення в емоційні переживання щодо стресової ситуації. Помірковано виражена внутрішня напруженість, занепокоєння, розгубленість, зосередженість на своїх загальних недоліках та нездатності вирішити проблему.

Низький рівень орієнтованості на уникнення вирішення скрутної ситуації. Слабке прагнення думати про щось інше, відволікатися на спілкування, відпочинок, розваги, улюблені заняття.

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
- 2 – іноді
- 3 –не знаю
- 4 –часто
- 5 –завжди

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.

Н. Гарнефскі 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 самозвинувачення 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 копіngu, 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.

Позитивнапереоцінка – 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 докiлля. Дослідження показали, що серед різних вибірок випробуваних, які зазнали різних форм загрозливих подій, звинувачення інших було пов'язане зі слабким емоційним здоров'ямобвинувачуючого.

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 (про ранжувати 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 старі 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 ставитись відповідально.

21. Я ніколи не пліткую.

22. У моїй квартирі завжди повинен бути порядок та чистота.

23. Я негативно ставлюся до неформальних молодіжних рухів.

24. Мабуть, я вважатиму щось правильним, істинним, якщо 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 знаю.

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, чиєюдумкою 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 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 більш 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 полінезалежності;
- від 97 до 143 балів – вказує на середній рівень розвитку полінезалежності;

– від 144 до 192 балів – вказує на низький рівень полінезалежності (полезалежність).

Результати «до» та «після» корекції за діагностичними матеріалами

Таблиця 1.

За методиками «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) та
«Копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (Т.Л. Крюкова)

№з/п	Стать	Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)								Методика «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (Т.Л. Крюкова)									
		До корекції				Після корекції				До корекції					Після корекції				
		Т	Ф	А	Р	Т	Ф	А	Р	ПОК	ЕОК	КОУ	СВ	ССВ	ПОК	ЕОК	КОУ	СВ	ССВ
1	2	15	0	15	7	20	15	20	20	16	49	16	8	13	80	48	33	40	17
2	2	20	8	8	15	15	14	20	15	53	36	35	23	5	65	80	80	40	25
3	2	16	15	15	8	20	15	15	15	66	48	45	15	18	51	48	45	22	25
4	2	8	7	14	14	15	15	14	20	53	49	46	40	13	65	48	80	40	25
5	2	14	15	20	20	20	15	20	20	80	48	35	22	17	80	34	33	13	17
6	2	14	14	20	8	20	14	20	15	16	49	80	14	25	51	48	80	40	25
7	1	14	8	8	8	15	20	15	15	53	49	34	23	12	80	48	45	22	25
8	2	8	20	15	15	15	20	15	15	66	35	46	22	13	80	34	33	40	17
9	2	20	7	15	14	20	15	20	14	53	36	45	40	17	65	80	45	22	25
10	2	20	15	20	8	20	15	20	20	16	16	80	8	25	51	48	33	40	17
11	2	5	14	8	20	20	14	14	20	65	80	16	23	12	80	34	45	13	11
12	2	14	8	9	8	15	20	15	15	80	48	35	22	18	80	80	33	40	17
13	1	8	20	15	7	15	14	20	15	53	80	46	40	17	80	34	33	22	25

14	2	20	15	20	14	15	15	15	15	16	49	34	14	25	65	48	45	13	25
15	2	20	7	8	8	20	20	15	20	53	35	35	40	5	80	80	45	40	17
16	2	15	20	15	20	20	15	15	20	66	80	35	15	17	80	34	80	22	17
17	2	20	8	15	8	20	15	20	20	53	36	16	8	18	80	48	33	22	17
18	1	7	14	8	14	15	20	20	20	16	49	45	23	12	80	80	33	40	25
19	1	14	15	8	8	8	20	15	15	53	80	80	15	13	65	48	45	13	11
20	2	14	0	15	7	14	20	15	20	80	16	34	14	18	65	48	33	40	25
21	1	8	14	15	14	20	14	15	15	16	49	45	40	28	80	34	80	40	25
22	2	14	8	8	8	14	15	15	15	53	36	46	22	5	65	80	45	22	17
23	2	8	20	20	20	15	20	20	20	66	80	16	8	17	80	48	33	40	17
24	2	8	7	20	8	15	15	20	15	53	48	35	23	25	65	34	45	22	25
25	1	14	15	8	8	15	20	15	15	66	49	46	22	13	80	48	80	40	25
26	2	14	15	8	8	20	15	20	20	53	35	45	23	18	80	34	33	40	17
27	2	7	8	15	7	16	15	15	15	80	80	80	40	25	80	48	45	22	17
28	1	15	14	8	8	15	15	14	20	53	36	35	15	12	65	34	33	40	17
29	2	20	20	14	15	14	15	20	20	66	16	46	14	17	80	48	80	22	25
30	2	8	15	15	20	14	15	20	15	53	48	46	23	12	65	48	80	40	17

*1 – чоловіки, 2 – жінки

**За методиками «Визначення рівня стресостійкості особистості» (І.А. Усатова) та
«ТСОВ-4» (В.В. Селіванового та К.А. Осокіної)**

№з/п	Стать	Методика «Визначення рівня стресостійкості особистості» (І.А. Усатова)		Методика «ТСОВ-4» (В.В. Селіванового та К.А. Осокіної)															
		До корекції	Після корекції	До корекції								Після корекції							
				СВ	СН	ПЗ	ПД	СМ	ССУ	ПВ	СС	СВ	СН	ПЗ	ПД	СМ	ССУ	ПВ	СС
1	2	24	11	144	97	97	144	97	48	48	97	143	192	192	192	143	96	143	192
2	2	45	11	97	144	144	48	48	144	48	48	96	143	192	96	96	143	96	143
3	2	11	44	48	48	48	97	144	48	48	48	96	96	143	143	96	96	96	48
4	2	11	44	97	97	144	97	48	144	97	97	143	143	192	96	143	96	143	192
5	2	56	11	144	144	48	144	97	97	48	48	96	96	143	96	96	143	96	192
6	2	11	11	48	144	97	97	48	144	144	97	96	143	192	143	96	192	96	48
7	1	44	11	48	48	48	48	144	48	144	48	96	143	192	192	143	96	192	143
8	2	11	56	97	97	144	97	97	97	48	97	96	96	96	96	192	96	96	192
9	2	45	11	144	144	48	48	144	144	97	144	96	143	192	143	96	143	192	48
10	2	23	11	48	144	97	97	144	144	144	48	143	96	143	96	143	96	143	143
11	2	24	11	97	48	48	97	97	48	144	97	96	96	192	192	96	192	96	192
12	2	56	11	48	144	144	144	48	97	97	144	96	192	96	96	192	96	192	192
13	1	23	11	144	97	144	48	144	144	48	48	96	143	143	143	96	143	96	48
14	2	11	44	48	144	48	97	144	48	144	97	96	96	143	143	96	96	143	192
15	2	44	11	97	48	97	97	97	97	48	144	143	192	192	192	143	192	192	48

16	2	23	11	144	97	48	144	48	48	97	48	96	96	96	96	96	96	96	192
17	2	12	23	48	144	48	97	97	144	48	48	96	96	143	143	192	143	96	192
18	1	24	11	48	48	144	97	144	48	144	144	96	143	96	96	96	96	143	48
19	1	23	11	97	144	48	48	48	97	48	48	96	96	143	192	143	192	192	192
20	2	11	23	144	48	97	97	97	97	97	144	96	143	192	143	96	96	96	48
21	1	23	11	48	97	144	97	48	48	144	48	143	96	96	143	192	96	143	48
22	2	11	23	97	48	97	48	48	144	97	48	96	143	143	96	96	143	96	192
23	2	11	11	48	144	144	97	97	48	48	144	143	96	192	192	143	96	192	48
24	2	12	11	144	48	48	97	48	97	144	48	96	96	96	96	96	96	143	48
25	1	11	23	97	97	97	48	144	48	97	144	96	96	192	192	192	96	96	192
26	2	11	23	97	144	144	97	97	97	48	48	96	143	143	143	96	96	192	48
27	2	23	11	48	48	48	48	48	97	144	48	143	96	192	96	96	143	96	192
28	1	11	23	48	144	97	97	14	48	97	144	96	96	96	143	96	96	96	192
29	2	11	23	97	48	48	97	48	48	97	144	143	143	192	143	143	96	192	192
30	2	12	23	97	97	144	48	144	144	48	144	143	143	192	96	96	96	96	48

*1 – чоловіки, 2 – жінки

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

№з/п	Стать	Методика «Когнітивна регуляція емоцій (CERQ)» (Н. Гарнефскі, В. Крайг)																	
		До корекції									Після корекції								
		С	Р	П	Ппл	Ппр	З	По	ЦП	К	С	Р	П	Ппл	Ппр	З	По	ЦП	К
1	2	10	4	10	10	10	5	10	10	16	15	9	15	9	15	20	20	15	15
2	2	16	16	16	16	16	10	16	16	10	9	9	20	15	20	20	20	15	9
3	2	10	10	10	5	5	10	10	10	16	9	15	20	20	20	20	20	20	9
4	2	16	10	5	16	10	5	16	16	10	15	9	20	20	20	20	20	20	15
5	2	10	5	16	10	16	16	5	5	16	9	15	20	15	15	15	15	15	9
6	2	16	16	10	16	10	10	16	16	16	15	9	20	9	20	20	20	20	15
7	1	5	10	5	5	16	5	10	10	5	9	9	20	20	15	20	20	15	9
8	2	10	10	16	16	10	10	5	5	10	9	15	15	15	20	15	20	20	20
9	2	10	16	10	16	10	10	10	5	10	15	9	20	20	20	20	15	20	9
10	2	5	5	5	10	5	10	16	10	16	9	9	20	20	20	15	20	15	9
11	2	10	10	16	5	16	16	16	10	5	15	15	15	15	15	20	15	20	15
12	2	16	10	10	16	10	5	5	5	10	9	9	15	20	20	15	20	9	20
13	1	10	16	16	5	10	16	16	16	16	9	9	20	15	20	20	20	20	9
14	2	10	10	10	10	16	16	10	10	16	15	15	15	20	20	15	15	15	15
15	2	10	5	5	16	10	16	16	16	16	9	9	20	20	20	20	20	20	9
16	2	16	10	16	5	5	5	5	5	5	9	9	20	15	15	15	20	20	20
17	2	10	16	10	5	16	16	16	16	16	15	15	20	20	20	15	20	15	9
18	1	16	10	16	10	16	16	16	10	10	9	9	15	20	15	15	20	20	9
19	1	10	10	5	16	10	10	10	10	16	9	9	20	15	20	20	15	20	15
20	2	10	5	16	5	10	10	16	5	10	15	15	20	20	20	20	15	15	9

21	1	10	10	10	16	16	16	16	10	16	9	9	15	20	15	15	20	20	9
22	2	10	5	5	5	16	16	10	16	16	15	15	20	15	20	20	20	15	15
23	2	10	10	10	10	5	5	5	5	10	9	9	20	20	20	20	15	20	9
24	2	10	5	16	16	10	16	16	16	16	15	9	15	9	15	15	20	15	9
25	1	16	10	10	5	16	10	10	16	16	9	15	20	20	20	20	15	20	9
26	2	16	10	16	10	5	5	5	5	10	9	9	20	15	20	15	20	15	20
27	2	10	5	5	5	5	10	10	16	10	15	15	15	15	15	20	20	20	9
28	1	16	10	10	5	5	10	10	5	10	9	15	20	20	20	20	15	15	9
29	2	10	5	16	10	16	10	5	5	10	15	15	15	15	20	20	20	15	9
30	2	10	5	10	5	16	16	10	16	10	15	9	20	15	20	15	20	20	9

*1 – чоловіки, 2 – жінки

Психокорекційна програма щодо розвитку стресостійкості студентів психологів з різними когнітивними стилями

БЛОК «САМОПІЗНАННЯ»

Зустріч 1. «СТРЕС у моєму житті!»

***Мета:** створення сприятливої атмосфери у групі; розвиток навичок самопрезентації; розвиток самопізнання; опанування навичками подолання негативних емоційних станів.*

1. Знайомство. Вправа «Особистий момент»

Мета: створення сприятливої атмосфери у групі, розвиток навичок самопрезентації.

Хід проведення: Учасники розміщуються на стільцях по колу. Вітання.

Повідомлення мети роботи в цілому і заняття окремо.

Далі тренер пропонує кожному знайти в себе будь-яку річ (на тілі, у кишені, гаманці, сумці тощо). Один член групи (або сам тренер) починає вправу, далі по черзі її продовжують усі учасники. Перший учасник бере в руки якусь власну річ і від її імені розповідає про себе (наприклад, «Я – олівець Надії, знаю її не дуже давно, але можу розповісти про неї таке...»). Далі так само, по черзі, від імені будь-яких особистих речей розповідають про себе всі учасники групи.

Під час вправи тренер фокусує увагу членів групи на тому, що вміння розкритися перед іншими – важлива особистісна якість, що сприяє встановленню контакту з людьми. Якщо людина закрита, не бажає/не вміє розповісти про свої переживання й надії, промахи й невдачі, це, з одного боку, створює в інших враження успішності, добробуту цієї людини, але з іншого – заважає побудові ширих стосунків, взаємодопомозі в групі.

Якщо учасник не зможе зразу включитись у роботу, слід надати йому можливість поміркувати і натомість передати слово наступному учаснику.

2. Обговорення правил групи

Правила – це закони групи, за якими вона живе, під час проведення тренінгу.

Тренер з учасниками обговорює правила спілкування в групі.

Орієнтовні правила:

Цінування часу. Всім учасникам потрібно бути уважними, не відволікатися від теми обговорення, прагнути дотримуватися регламенту, говорити згідно з темою та без відволікань, висловлювати свою думку коротко й чітко.

Ввічливість, взаємоповага. Учасники, поважаючи себе та інших, мають говорити по черзі, не перебивати один одного, пам'ятаючи, що думка кожного цінна і необхідна для поповнення спільної скарбнички групового досвіду.

Говорити від свого імені. Слід користуватися «Я-висловлюваннями» («Я вважаю...», «Я так думаю...», «На мій погляд...» тощо). Якщо потрібно навести не власну думку чи інформацію, потрібно послатися на конкретне джерело (людину, документ, книгу, статтю тощо).

Правило добровільної активності. Визначення міри власної активності в тренінгу є цілком добровільним й індивідуальним.

Конфіденційність. Всі учасники зобов'язуються у власних інтересах залишати в своєму колі і не виносити за його межі інформацію особистого характеру, яка може бути оприлюднена учасниками про себе в ході тренінгу.

Правило «СТОП». Дає можливість будь-якому учаснику не виконати якусь тренінгову дію («пропустити хід») без додаткових пояснень причин цього.

Правило піднятої руки. Сигнал про наявність повідомлення учасник подає лише мовчки, піднімаючи руку вгору.

Обговорення. Доповнення чи зміна правил за необхідності.

3. Очікування

Хід проведення: Учасникам роздаються невеликі стікери (кольорові папірці) вирізані у формі листочків. Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від заняття – «Від роботи я очікую ...». Потім всі по черзі промовляють свої очікування та прикріплюють на плакаті із зображенням великого дерева.

4. Вправа «Мій дракон, мої недоліки»

Мета: розвиток самопізнання, формування навичок подолання негативних емоційних станів.

Хід проведення: «У кожного з нас є свій дракон – наш страхи, наші недоліки, які заважають нам жити, але з якими ми існуємо, примирюємось. У багатьох цей дракон багатоголовий. Спробуйте намалювати свого дракона і назвати його вцілому. Назвати кожен голову окремо. Придумати історію про те, як перемогти свого дракона. Або хоча б зменшити кількість голів».

Обговорення.

5. Руханка «Пересадки»

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позитивного мікроклімату в групі.

Хід проведення.

Пропонується помінятися місцями учасникам всім тим, у кого:

- є рідний брат;
- сині очі;
- у кого в березні день народження;
- у кого у вухах сережки;
- хто любить співати;
- вміє грати на музичному інструменті.

6. Вправа «Чарівна крамниця» Мета: стимулювання самопізнання.

Хід проведення: Ведучий пропонує уявити, що вони знаходяться в чарівній крамниці, де він – продавець. Кожен учасник може обміняти риси (мудрість, сміливість, чесність тощо), яких, на його думку, забагато і ними можна поділитися з іншими, або ті, яких він хоче позбутися, на риси, яких не вистачає.

Обговорення.

7. Вправа-візуалізація «Буйок в океані»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Сядьте зручно, вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи...

Уяви собі, що ти – маленький буйок у величезному океані... У тебе немає компаса, мапи, керма, весел... Ти рухаєшся туди, куди несуть тебе океанські хвилі, вітер... Велика хвиля може на деякий час накрити тебе, але ти знову виринаєш на поверхню... Спробуй відчутти ці поштовхи і виринання... Відчуй рух хвилі, тепло сонця, краплі дощу, подушку моря під тобою, що підтримує тебе.

Прислухайся, які ще відчуття виникають у тебе, коли ти уявляєш себе маленьким буйком у великому океані.

Якщо ти відчуваєш страх, переконай себе, що ти сильніший від хвиль і вітру, ти не можеш потонути, ти знову і знову виринаєш з таємничих глибин, куди тебе намагається загнати стихія. Можеш відкрити очі, коли будеш готовий».

8. Заключний шерінг, перевірка очікувань. Вправа «Подаруй усмішку. Я ЦЕ МОЖУ!»

Обговорення заняття.

- Чи справдились очікування? (увага звертається на плакат див. вправу 3. Якщо очікування справдились, то листочки «оппадають» до підніжжя дерева)

- Що вдалось зрозуміти?

Тренеру варто пояснити учасникам значення усмішки у житті та самопочутті людини.

«Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, втому, негативні емоції. Напруженими мають бути тільки ті м'язи, що необхідні у процесі виконання роботи, всі інші – розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь! При серйозному виразі обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці – 7. Фізіологічний сміх – це вібрація та масаж, що знімають напруження зовнішніх та внутрішніх м'язів. Усмішка покращить настрій вам і навколишнім, для усмішки шукайте приводу, провокуйте усмішку».

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен повертається до свого сусіда праворуч та ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д.

Тримаючись за руки, одночасно промовляємо «Я – спокійна/ний, врівноважена, контролюю ситуацію. Я ЦЕ МОЖУ!»

Тренер цікавиться враженнями учасників від заняття, дякує за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Зустріч 2. «Сильні сторони мене»

***Мета:** опанування техніками розслаблення; тренування в ситуації, що викликає стрес; пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі; опанування навичками оптимізувати емоційний стан та долати стрес, тривожність.*

1. Вступний шерінг

Мета: створення комфортної атмосфери.

Який настрій?

З чим прийшли?

2. Вправа «Сильні сторони»

Мета: розвиток впевненості.

Хід проведення: Використовуючи особистісні якості, написати, чого б, завдяки цим якостям, могли б досягти у житті, як вони допоможуть вам досягти успіху у повсякденній діяльності тощо.

Обговорення.

3. Вправа «Супер-студент»

Мета: розвиток впевненості в собі, своїх можливостях.

Хід проведення: Поділ учасників на 2 групи.

Кожна група одержує завдання: скласти портрет «супер-студента», який успішно впорається у будь-якій ситуації. Зробити це треба, дотримуючись двох умов:

- 1) кожна якість повинна належати комусь із присутніх;
- 2) у кожного учасника слід запозичити хоча б одну якість.

Отримані портрети обговорюються. Узагальнення: риси групи вивішуються на фліп-чарті.

4. Техніка «Непотрібне - продихайте»

Мета: навчити оптимізувати емоційний стан при відчутті напруги, страху не справитись з ситуацією.

Інструкція психолога та хід проведення: «За поганим настроєм, непевністю, безпідставною тривогою та страхами ховаються, як правило, невидимі зовні напруження гортані, глотки, діафрагми та черевного пресу. Ви не можете зняти це вольовими зусиллями, прямим розслабленням м'язів, але тут можуть допомогти спеціальні дихальні вправи.

Щоб продихати страх, тривогу та інші емоції, виконайте «собаче дихання» (швидке й поверхневе, горлом, через рот). Кілька хвилин такого дихання – і «непотрібні» емоції зникають. Іноді цього не вистачає, тоді потрібно додати вібрацій на вдиху. Зробіть кілька повних вдихів і видихів, потім затримайте повітря на вдиху та зробіть до десяти рухів діафрагмою. Відбувається масаж внутрішніх органів і спадає напруження там, де іншим шляхом домогтися розслаблення не вдається».

5. Вправа «Мої ресурси»

Мета: пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі.

Хід проведення: «Поділіть лист паперу на дві частини. В одній частині напишіть: «Чим я можу похвалитися». У цій частині запишіть ті свої якості та характеристики, якими ви можете гордитися та вважаєте своїми сильними сторонами. Коли перша частина вправи буде виконана, у другій частині листа напишіть «Чим ці якості можуть допомогти мені у роботі (повсякденному житті)». Навпроти кожної своєї сильної сторони напишіть, чим вона зможе допомогти вам.

Бажаючи можуть озвучити результати виконання вправи.

6. Емоційна гімнастика

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позитивного мікроклімату в групі.

Хід проведення:

- порадіти як ... (королева, однорічна дитина, лисиця, солдат, балерина, лев, горобець);
- посидіти як ... (бджола на квітці, наїздник на коні, пасажир у «Мерседесі»);
- пострибати як ... (кенгуру, кінь);
- здивуватися як ... (немовля, професор);
- насупитись як ... (осіння хмара, розсерджений студент);
- посміхнутися як ... (весняне сонце, радісна дитина, кіт на сонечку).

7. Аутогенне тренування (аутотренінг) Мета: навчитись долати страх, тривожність.

Хід проведення: Образно подумки відтворити ситуацію, яка викликає неспокій або тривогу, і як тільки вона з'явиться, наказуючим тоном вимовити: «Стоп» або «Спокійно».

Відпрацювання.

8. Вправа «5, 4, 3, 2, 1»

Мета: стабілізація емоційного стану.

Хід проведення: Потрібно на рахунок 5, 4, 3, 2, 1 виконати наступні кроки:

- на «п'ять» – дихаю, п'ять спокійних вдихів і видихів;
- на «чотири» – бачу (наприклад, ми вибираємо чотири об'єкти певного кольору – бачу зелену футболку, зелену траву, зелене дерево, зелений м'яч);
- на «три» – чую (як дихаю, чую шум транспорту, чую власний голос);
- на «два» – відчуваю (холод, тепло);
- на «один» – я.

9. Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку. Я ЦЕ МОЖУ!»

Обговорення заняття.

- Чи справились очікування? (увага звертається на плакат див. вправу 3. Якщо очікування справились, то листочки «опадають» до підніжжя дерева)
- Що вдалось зрозуміти?

Тренеру варто пояснити учасникам значення усмішки у житті та самопочутті людини.

«Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, втому, негативні емоції. Напруженими мають бути тільки ті м'язи, що необхідні у процесі виконання роботи, всі інші – розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь! При серйозному виразі обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці – 7. Фізіологічний сміх – це вібрація та масаж, що знімають напруження зовнішніх та внутрішніх м'язів. Усмішка покращить настрій вам і навколишнім, для усмішки шукайте приводу, провокуйте усмішку».

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен повертається до свого сусіда праворуч та ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д.

Тримаючись за руки, одночасно промовляємо «Я – спокійна/ний, врівноважена, контролюю ситуацію. Я ЦЕ МОЖУ!»

Тренер цікавиться враженнями учасників від заняття, дякує за роботу й запрошує на наступну зустріч.

БЛОК «РОЗУМІННЯ СЕБЕ АБО ВМІННЯ ВІДЧУВАТИ»

Зустріч 3. «Як ми можемо керувати своїм емоційним станом?»

Мета: оволодіння навичками саморегуляції та гармонізації емоційного стану через позитивні образи уяви; розвиток навичок впевненої поведінки; підвищення рівня мотивації.

1. **Вступний шерінг**(див. зустріч 1)
2. **Інформаційне повідомлення з відпрацюванням прийомів «Як ми можемо керувати своїм емоційним станом»**

Сильне занепокоєння зазвичай заважає сконцентруватися, знижує увагу. Проте цей стан цілком піддається регулюванню. Існують різні психологічні способи, які стануть вам у нагоді в різних ситуаціях.

- Не згадуйте провалів!
- Пригадуйте саме успіх!
- Пригадуйте відчуття впевненості в своїх силах!
- Відчуття свободи, розкнутості (незалежно від того, з чим це було пов'язано)!
- Важливо проникнутися почуттям власного везіння!
- Не може бути, що вам немає що згадати!

Простий, але дуже ефективний спосіб – аутотренінг. Аутотренінг дозволяє людині створити потрібний настрій, досягти спокою. Формули аутотренінгу спрямовані на підсвідомість.

Також ми можемо використовувати психологічні прийоми для саморегуляції емоційного стану, використовуючи власну уяву:

1. *Самонавіювання* для саморегуляції емоційного стану в стресових ситуаціях передбачає використання для усунення та подолання стресових ситуацій, які найбільш часто зустрічаються:

– I формула – у разі виникнення тривоги перед уроком тощо: «Спокійно, спокійно, все буде гаразд», «Я спокійна/ий, впевнена/ий».

– II формула – для мобілізації резервних можливостей організму в період спаду настрою, зниження активності, тоді, коли все валиться з рук: «Вперед! Не зупинятися і не здаватися!».

2. *Моделювання майбутнього (мрійництво)* – багаторазове програвання моделі бажаної поведінки у стресовій ситуації, репетиція в думках, адаптація до майбутніх подій, що знижує актуальність психотравмуючого фактору. Наприклад, при побоюванні виступу перед великою аудиторією, краще провести психологічне тренування: кілька разів вголос прочитати доповідь перед дзеркалом або перед членом родини, поводячи себе спокійно та впевнено.

3. *«Вживання» у позитивний образ людини, що володіє якостями, котрі бажано бачити в собі.*

Відпрацювання прийомів. Обговорення.

3. Техніка «Хочу досягти»

Мета: сприяння емоційній реалізації і особистісному росту.

Хід проведення: «Намагайтесь уявити собі, що у вас з'явилась можливість досягнути неможливого у житті. За допомогою малюнка передайте це».

Коли малювання буде завершено, тренер пропонує ідентифікувати себе із цим образом і розповісти про нього, використовуючи займенник «Я» (мені..., у мене..., зі мною...). Тренер може запропонувати учаснику особливим тембром голосу передати те, що зобразив на своєму малюнку.

Запитання:

- Як ти будеш себе почувати, коли зможеш досягнути бажаного?
- Коли це сталося, де і хто був поряд, як ти рухався, як билось твоє серце?
- Як сяяли твої очі і очі інших, хто радів поряд із тобою?
- Який запах супроводжував твій успіх? та ін.

Психологічний зміст техніки.

Цілеспрямоване використання експресивного малювання, ідентифікація з образами, що виникають, сприяє емоційній реалізації і особистісному росту студента.

4. Руханка «Шикуймося за зростом»

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позитивного мікроклімату в групі.

Хід проведення: тренер розміщує учасників колом і пропонує заплющити очі. Не розплющуючи очей учасники мають вишикуватися за зростом. Можна робити кілька спроб.

5. Гра «Зіграй роль»

Мета: зниження рівня особистісної тривожності, розвиток навичок впевненої поведінки.

Хід проведення: Необхідно зіграти роль впевненого студента, який все знає, все вміє, зовсім не хвилюється. Показати це своєю поведінкою, поставою, мімікою, жестами, мовою.

Обговорення.

6. Вправа «Як було би, якби...»

Мета: гармонізація внутрішнього стану через позитивні образи уяви.

Хід проведення: «Якщо ти відчуваєш себе пригніченим, уяви, як би ти почував себе, як би виглядало все навкруги, якби ти був життєрадісним.

Якщо ти відчуваєшся знесиленим, уяви, яким би ти був, якби був сповненим сил». Можна запропонувати учасникам після виконання вправи намалювати те, що вони бачили (образ себе успішних, життєрадісних, сповнених сил).

Обговорення.

7. Вправа-візуалізація «Ліфт»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Сядьте вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть собі, що ви входите до ліфту, натискаєте кнопку для спуску вниз, ліфт мчить поверхами... По мірі того, як ви проїжджаєте кожен поверх, ви все більше розслабляєтесь і, приїхавши на перший поверх, цілком скидаєте з себе і тілесну і душевну напругу... Ось ліфт зупиняється, і ви виходите з нього з відчуттям спокою і свіжості... Відкрийте очі, коли будете готові».

8. Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку. Я ЦЕ МОЖУ!» (див. зустріч 1).

Зустріч 4. «Налаштування на бажаний емоційний стан»

Мета: опанування навичками антистресової релаксації; підвищення рівня мотивації та впевненості; складання формули оптимістичного конструктивного настрою.

1. Вступний шерінг (див. зустріч 1)

2. Техніка «Налаштування на певний емоційний стан»

Мета: зниження рівня особистісної тривожності та розвиток впевненості.

Хід проведення. Учасникам пропонується подумки пов'язати хвилюючий, тривожний емоційний стан з певною мелодією, кольором, пейзажем, жестом; спокійний розслаблений стан – з іншою музикою та уявними образами; стан впевненості, націленості на перемогу – ще з іншими. Як варіант виконання, можна запропонувати замалювати окремо всі три стани.

Коли учасник починає хвилюватися, необхідно уявити перші образи (хвилюючий, тривожний емоційний стан), потім другі (спокійний розслаблений стан) й поступово перейти до третіх (стан впевненості, націленості на перемогу), повторюючи останні декілька разів.

Відпрацювання. Обговорення.

3. Вправа «Моя мотивація» (набір карток «Пори року»)

Мета: пошук засобів мотивації.

Хід проведення. Учасникам пропонується набір асоціативних зображень «Пори року». Необхідно вибрати картку, яка максимально відповідає вашому емоційному стану на даний момент.

Обговорення.

Що зображено на малюнку? Що викликало в душі резонанс? Які емоції та думки викликає ця картка? Що потрібно вам для покращення емоційного стану? Що потрібно зробити, щоб підвищити свій рівень мотивації?

4. «Ніготь великого пальця» (антистресова релаксація)

Мета: опанування навичками антистресової релаксації.

Інформація для тренера

Релаксацію доцільно проводити під час малих та великих перерв протягом навчального дня, а також під час роботи вдома.

Хід проведення:

Миттєва релаксація

Підготовчий етап.

Зробіть глибокий вдих, а під час видиху подумки повторюйте і уявляйте собі цифру 3 (три рази).

«Три (пауза). Три (пауза). Три (пауза)»

«Два (пауза). Два (пауза). Два (пауза)»

«Один (пауза). Один (пауза). Один (пауза)»

Програмування

Метод «Ніготь великого пальця» – при появі втоми або відчуття напруги.

Подумки промовляти: «Кожний раз, коли я злегка натисну вказівним пальцем на ніготь великого пальця, я миттєво перейду до приємного, розслабленого стану тіла та свідомості». В цей момент злегка натисніть на ніготь великого пальця вказівним пальцем і уявіть, як ви розслабляєтесь. Тепер повільно послабте натискання і відчуйте себе ще більш розслабленим... Відчуйте, які ви розслаблені.

Тепер легенько натисніть на ніготь і повільно ослабте натискання... Уявіть, як ваше тіло розслабляється ще більше.

Далі вийдіть із досягнутого рівня релаксації на рахунок від одного до п'яти ті відкрийте очі. Щоб закріпити, повторюйте процес три рази.

Метод спрацьовує, навіть якщо не закривати очі і займатися своїми повсякденними справами.

Кожного наступного разу під час застосування метода ви потрапляєте на більш глибокий релаксаційний рівень свідомості та тіла швидше і легше, ніж попереднього.

5. Руханка «Оплески»

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позитивного мікроклімату в групі.

Хід проведення. Тренер розміщує учасників на стільцях по колу, послідовно кілька разів пропонує підвестися тим, хто має певне вміння чи якість, щось любить або бажає чомусь навчитися; інші учасники групи активно аплодують тим, хто підвівся. (Наприклад: «Підведіться з місць усі ті, хто вміє вишивати». Оплески!

«Дякую, сідайте». «Підведіться з місць усі ті, хто вміє кататися на гірських лижах». Оплески! «Дякую, сідайте». Далі: «Підведіться з місць усі ті, хто любить дивитися серіали», «Підведіться з місць усі ті, хто мріє навчитися грати у великий теніс»).

6. Вправа «Аргумент»

Мета: складання формули оптимістичного конструктивного настрою.

Хід проведення. «Уявіть, що Вам потрібно переконати Вашого друга, що пара – це лише пара, а виступ на семінар – це лише виступ. Знайдіть слова для аргументованої критики панічних думок. Зробіть це за такою схемою:

Мій семінар/виступ на парі буде успішним...

- тому що...
- навіть, якщо...
- незважаючи на...
- так, як...
- завдяки...
- так само, як і ...
- спираючись на...
- бо я прагну...
- разом з...

Можливо, ці слова стануть дієвою формулою вашого оптимістичного конструктивного настрою у підготовці семінару/лекції (виступу тощо)).

7. Вправа-візуалізація «Небо»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Сядьте вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть собі, що зараз літній погожий день... Ви лежите на траві, відчуваєте її м'якість, свіжість, аромат... Лежачи на спині, ви дивитесь у небо: чисте, блакитне, безхмарне. Уявіть собі це небо...

Ось ви побачили метелика. Коли він пролітає над вами, ви думаєте: «Який же він легкий, як гарно забарвлені його крила!» Ви спостерігаєте, як він віддаляється, зникаючи з поля зору.

Тепер ви помічаєте орла, який летить високо в небі. Ви стежите за його польотом і поступово проникаєте все глибше у блакитну далечінь неба.

Ви спрямовуєте погляд ще вище і помічаєте, що високо в небі пропливає маленька біла хмаринка. Ви слідкуєте за нею, бачите, як вона повільно розчиняється.

Нарешті перед вами лише безмежне небо.

Відчуйте себе небом, безтілесним, неосяжним, нематеріальним. Відчуйте, що у вас немає меж, що ви присутні скрізь. Ви можете досягти всього, проникнути крізь усе, ніщо не в змозі вас зупинити. Усвідомте в собі відчуття легкості духу, відсутності будь-якого тиску... Можете відкрити очі, коли будете готові».

8. Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку» (див. зустріч 1).

БЛОК «Знайомство зі власними страхами»

Зустріч 5. «Думки та емоції»

Мета: оволодіння навичками саморегуляції емоційного стану. Опанування конструктивними методами управління стресовими реакціями та навичками стабілізації

внутрішнього стану, а також розробка нових конструктивних копінгів для студентів-психологів.

1. Вступний шерінг(див. зустріч 1)

2. Вправа «Емоційна драбинка» (метафоричні асоціативні зображення «Пори року»)

Мета: покращення емоційного стану.

Хід проведення:

«Закрийте очі, уявіть ситуацію, пов'язану з ситуацією, де ви перебували у негативному емоційному стані. Оберіть будь ласка картку, яка відповідає цій ситуації».

Обрану картку необхідно розмістити в лівому нижньому куті двох горизонтально розміщених листків формату А4.

«Закрийте очі, уявіть ситуацію, де вам комфортно. Оберіть будь ласка картку, яка відповідає цій ситуації».

Обрану картку необхідно розмістити в правому верхньому куті двох горизонтально розміщених листків формату А4.

Складання діалогу між двома картками.

«Оберіть, будь ласка, 3 зображення, які будуть перехідними (сходінками) між цими картками. Це будуть ваші сходінки емоційних станів, які допоможуть перейти від негативного емоційного стану до комфортного».

Символічне «сходження» по драбині.

Обговорення.

3. Вправа «Думки та емоції»

Мета: осмислення та корекція власних думок та емоцій

Хід проведення: Тренер малює чоловічка з негативною думкою в голові (наприклад, «Я ніколи не зможу ...»).

Після цього просить учасників визначити, які емоції та емоційні стани викликає ця думка (наприклад, сум, смуток, сором). Тренер пропонує обрати колір, який відповідає цим емоціям і замальовує чоловічка (сірим, брунатним, темним).

На другому малюнку малюється чоловічок з позитивною думкою. Учасникам пропонується так само визначити емоції та емоційні стани (надія, цікавість, впевненість) та обрати колір для їх позначення (жовтий, зелений, блакитний тощо).

Тренер пропонує дати ім'я кожному чоловічку.

Тренер: «Як ви вважаєте, як пов'язані думки з емоціями та емоційними станами?».

Приклади «шкідливих» думок та альтернативних «корисних» думок

<i>«Шкідливі» думки</i>	<i>Емоції, емоційні стани</i>	<i>«Корисні» думки</i>	<i>Емоції, емоційні стани</i>
«Справиніколи не підутькраще»	Безнадійність, смуток	«Життяналагодиться з часом»	Надія
«Мосжиттябезнадійне»	Печаль, безнадійність	«Якщо я трохи постараюся, то досягну того, до чоюпрагну»	Впевненість
«Меніні до кого звернутися»	Розчарування, прикрість	«У мене є рідні, друзі, колегитощо»	Спокій, впевненість

4. Вправа «Я і стрес»

Мета: визначити притаманні способи поведінки в стресових ситуаціях та конструктивні методи управління стресовими реакціями.

Хід проведення: Поміркуйте кілька хвилин над тим, як ви поведетеся в стресових ситуаціях, пригадайте які фізіологічні та психологічні реакції у вас виникають? Що вам хочеться робити? Що ви робите? Що вас заспокоює в таких випадках? На аркуші паперу запишіть 8-10 способів реагування, які виникають найчастіше.

Перечитайте ваш список, проаналізуйте його:

- Які типи реагування є найчастішими?
- Які з реакцій посилюють ваш стресовий стан?
- Які з реакцій є найбільш корисними, дозволяють заспокоїтися та знайти рівновагу?

Під час цієї вправи, ви зробите «ревізію» своїх методів реагування на стрес, визначте притаманні вам способи поведінки в стресових ситуаціях та конструктивні методи управління стресом, які дозволяють «брати ситуацію під контроль».

5. Вправа «Ледачі вісімки»

Мета: зняти м'язову напругу, стимулювати білатеральну взаємодію, що сприяє інтеграції і допомагає справлятися зі стресом.

Опис: «Ледачі вісімки» - це спостереження очима за рухом великого пальця, що описує «8-ку» (знак нескінченності) в горизонтальному полі бачення на відстані витягнутої вперед руки.

Хід проведення: «Зараз ми зробимо вправу, яку можна робити завжди, коли ви відчуваєте сильне занепокоєння, стрес або втому. Виставте руку вперед, підніміть великий палець на рівні перенісся у передньому зоровому полі, приблизно на відстані ліктя і почніть рух по формі «вісімки». Рухи повинні бути повільними і усвідомленими для досягнення максимальної м'язової концентрації. Тримайте голову прямо і розслаблено. Стежте при цьому за рухом великого пальця тільки очима. Великий палець починає рух від центру зорового поля і йде вгору по краю поля бачення, далі йде проти годинникової стрілки вниз і повертається в центр. Потім аналогічно за годинниковою стрілкою - вправо і вгору, і назад у центр. Вправу необхідно повторити принаймні по три рази кожною рукою, плавними і безперервними рухами. Після цього зчепіть руки в замок: великі пальці спрямовані вгору і утворюють перехрестя («X»). Зосередившись на центрі перехрестя, виконайте «ледачу вісімку», тепер уже двома зчепленими руками».

6. Вправа-візуалізація «Внутрішній промінь»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Займіть зручну позу. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається згори вниз. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслабленим світлом. Промінь, проходячи вниз, розгладжує зморшки. У вас зникає напруження в голові, розслаблюються зморшки на лобі, опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюється шия. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу декілька разів – згори вниз. Закінчуйте вправу словами: «Я став (стала) новою людиною! Я став (стала) сильним, спокійним і стабільнішим! Я все буду робити добре!»

7. Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку» (див. зустріч 1).

Зустріч 6. «Пошук ресурсу»

Мета: опанування способами контролю стресових реакцій та зняття напруги; пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі та вміння обирати конструктивні рішення в стресових ситуаціях.

1. Вступний шерінг (див. зустріч 1)
2. Вправа «Мої ресурси» (див. зустріч 2)
3. Вправа «Ресурсна самопідтримка» (метафоричні асоціативні картки «Пори року»)

Мета: пошук ресурсу.

Хід проведення. Серед розкладених метафоричних асоціативних зображень пропонується обрати три картки, що асоціюються з людьми, діями, заняттями, які допомагають підтримати себе у напружені моменти.

Обговорення. Як я підтримую себе?

4. Перегляд короткометражного мультфільму «Мета»

Мета: осмислення та корекція власних думок та емоцій

Хід проведення: <http://surl.li/nrgow>

Обговорення. Що допомагає прийти до цілі?

5. Вправа «Обійми метелика»

Мета: активізувати білатеральну взаємодію, навчити способу контролю стресу і зняття напруги.

Хід проведення. Вправу можна робити сидячи або стоячи. Учасникам пропонується зхрестити руки на грудях так, щоб права рука лежала на лівому плечі або передпліччі, ліва рука – на правому, як ніби крила метелика або самообійми. Потім тренер говорить: «Метелик махає крилами» і вони по черзі легко з індивідуальним ритмом вдаряють долонею по плечу/передпліччу по черзі то правою рукою, то лівою протягом 30-60 секунд, потім метелик завмирає на 10-20 секунд і знову махає крилами. Робимо три підходи. Дихання під час вправи вільне.

«Розташуйтеся зручно, ви можете сидіти або стояти. Зхрестіть руки на грудях так, щоб ваша права рука вільно лежала на лівому плечі/передпліччі, а ліва - на правому. Уявіть, що це крильця метелика, якій присів на квітку і спочатку завмер. А потім почав махати крильцями: легко ударяйте по черзі то правою, то лівою долонею по передпліччю, знайдіть свій індивідуальний ритм. За сигналом дзвіночка зупиніться, метелик знову завмирає. Потім знову за сигналом махає крильцями. Ми зробимо три повторення. Дихайте легко і вільно».

6. Вправа-візуалізація «Берег моря»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Сядьте вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть себе на березі моря... Зверніть увагу на хвилі, ви спостерігаєте їх приплив та відплив... У цей час ви відчуваєте, як все більше і більше заспокоюєтесь. Побудьте тут ще... Після того, як ви відчуєте повний спокій, ви йдете з берега... Відкрите очі, коли будете готові».

7. Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку. Я ЦЕ МОЖУ» (див. зустріч 1).

Блок «Закріплення (рефлексія)»

Зустріч 7. «Емоційна криниця»

Мета: закріплення навичок саморегуляції та гармонізації емоційного стану, опірності стресу, розвиток комунікативних навичок у стресових ситуаціях «вихід у власний новий комфорт».

1. Вступний шерінг(див. зустріч 1)

2. Вправа «Мій настрій» (метафоричні асоціативні зображення «Пори року»)

Мета: визначення рівня особистісної комфортності, пошук ресурсу, покращення емоційного стану.

Хід проведення:

Учасникам пропонуються метафоричні асоціативні зображення.

- Необхідно обрати картку, яка відповідає вашому теперішньому емоційному стану.

- Чому саме її ви обрали?

- Оберіть картку, на якій зображено, як би ви хотіли почуватись у даний момент.

Поясніть свій вибір.

- У яких ситуаціях ви так відчуваєтеся? Яка емоція є ресурсом? Згадайте свої відчуття.

Обговорення.

3. Вправа оптиміста

Мета: вироблення навичок позитивного, оптимістичного погляду на життя, пошук ресурсу, покращення емоційного стану.

Хід проведення: Доберіть оптимістичні пояснення до запропонованих ситуацій чи предметів:

- Півсклянки води;
- Розбита тарілка;
- Не привітався колега чи дитина;
- Вітер на вулиці;
- Затримка зарплатні;
- Не влізли в маршрутку тощо

Коллективне виконання та обговорення.

4. Вільне малювання

Мета: осмислення та зображення рівня особистісної комфортності, пошук ресурсу, покращення емоційного стану.

Хід проведення: Учасникам пропонуються фарби, папір, пензлі і таке інше. Завдання: за допомогою фарб відобразити свій настрій, стан, почуття. При наявності бажаних обговорення.

5. Вправа «Доведення до абсурду»

Мета: розвиток впевненості у собі, засвоєння нових форм поведінки у складних ситуаціях.

Хід проведення. Кожному учасникові пропонуємо продемонструвати в заданій складній ситуації невпевнену, агресивну та впевнену відповідь. Ситуація пропонується з реального життя (Наприклад, «Ви пояснили новий матеріал, а тут учень задає складне запитання»).

Далі учаснику необхідно детально розповісти про свою невпевненість (злість, компетентність); похвалитисьними, підключивши міміку, змінивши голос; розповідь про власну невпевненість (злість), необхідно довести до абсурду.

6. Вправа для психофізичної релаксації (антистресової релаксації) з елементами музикотерапії й ароматерапії «Сонячний дощик».

Мета: опанування навичками антистресової релаксації.

Хід проведення: *Під заспокійливу мелодію лісу і співу птахів тренер повільно зачитує текст релаксаційного комплексу. Одночасно використовується аромолампа з будь-яким ефірним маслом (залежно від мети).*

Сядьте так, щоб вам було зручно... Розслабтеся... Заплющити очі...

Уявіть, що ви знаходитесь у лісі, серед зелених-зелених дерев. Ось ялинки з пухнастими вітами, а ось білокорі берізки, а он там – велика стара липа... Ви відчуваєте запах лісу. Пахне листя, пахне трава... Вашого волосся торкається своєю рукою грайливий вітерець. Ви, навіть, не відчули як вітерець, сміючись підняв вас угору. І ви летите... Сідаєте на білу пухнасту хмаринку, яка несе вас, немов маленький коник. Ще здаля ви бачите жовтогаряче сонце – воно посміхається вам і висміється разом з ним. Сонце подає вам руку. Вона тепла, лагідна і ви разом з ним мандруєте хмарами. Ось до вас підлетів грайливий вітерець і почав лоскотати сонечко. А те від задоволення почало сміятися... Навкруги розлетілися сонячні зайчики, теплі та яскраві, як сонечко. Це справжній сонячний дощик. Він поливає пухнасті ялинки, білокору березу, стару липу...

Дерева, квіти, птахи, звірі дякують вам і сонечку за тепло. Вам також приємно, тепло і радісно, весело і спокійно. Сонечко цілує вас у щічку і прощається з вами. Прощаються дерева, птахи, звірі... Ви щиро посміхаєтесь усім. Ви залишаєте прекрасну зелену галявину, чарівний ліс і повертаєтесь до нас...

Питання для обговорення:

- *Як би ви охарактеризували свій стан зараз?*
- *Який вплив релаксації ви помітили на собі?*

7. Вправа «Фізіологічні способи регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло)

Мета: осмислення та озвучення власних способів саморегуляції психофізичного стану, пошук ресурсу, обмін досвідом.

Хід проведення: Учасникам пропонується згадати способи самопомоги у складних ситуаціях та записати їх на папері. Після виконання та обговорення складаємо загальний список.

- достатньо тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сна: засипати і прокидатись в один і той самий час);
- збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо протистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, квасолі, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій));
- достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика, танці (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота);
- фітотерапія, гомеопатія (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої);

- масаж та самомасаж (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам);
- терапія кольором (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість), розмальовки для дорослих;
- ароматерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії, хвойні – діють заспокійливо, допомагають зняти нервове напруження);
- терапія мінералами;
- дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервове напруження; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість);
- баня і водні процедури (контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив).

8. Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку. Я ЦЕ МОЖУ» (див. зустріч 1).

Зустріч 8. «Я знаю, що мені ТРЕБА!»

***Мета:** рефлексія та опанування конструктивними копінгамі та методами управління стресовими реакціями та навиками оптимізації психофізичного стану.*

1. Вступний шерінг(див. зустріч 1)

2. Вправа «Треба»

Мета: рефлексія професіоналізму, компетентності, емоційних реакцій на ці поняття.

Хід проведення:

- Намалюйте не весь аркуш великий мішок. Згоринапишіть «Треба».
- Впишіть у мішокусі завдання, які вам треба виконувати як фахівцю (це може відрізнитися від формального списку функціональних обов'язків)
- Заплющте очі й уявіть собі цей мішок. Зваліть його собі на плечі і йдіть. Як відчуваєтеся? Запишіть своє переживання.
- Тепер визначте: від чого можете відмовитися, і це ніяк не вплине на ваш професіоналізм.
- Скільки у мішку залишилося «треба»? Як відчуваєтеся зараз?

Обговорення.

3. Вправа «Вулкан»

Мета: рефлексія агресії, пошук екологічних реакцій на стрес.

Хід проведення. Уявіть собі вулкан. Спробуйте зобразити його. Використовуйте всі наявні олівці. Якщо якогось у вас нема, попросіть у сусіда.

Обговорення.

- 1) *Як живеться вулкану?*
- 2) *Яка його лава?*
- 3) *Як він з нею справляється?*
- 4) *Чи любить він накопичувати в собі?*
- 5) *Як він любить її вивергати?*
- 6) *Що може статися з навколишніми після її виверження? (по колу).*

4. Вправа «Обійми метелика»

Мета: активізувати білатеральну взаємодію, навчити способу контролю стресу і зняття напруги.

Хід проведення. Вправу можна робити сидячи або стоячи. Учасникам пропонується зхрестити руки на грудях так, щоб права рука лежала на лівому плечі або передпліччі, ліва рука – на правому, як ніби крила метелика або самообійми. Потім тренер говорить: «Метелик махає крилами» і вони по черзі легко з індивідуальним ритмом вдаряють долонею по плечу/передпліччю по черзі то правою рукою, то лівою протягом 30-60 секунд, потім метелик завмирає на 10-20 секунд і знову махає крилами. Робимо три підходи. Дихання під час вправи вільне.

«Розташуйтеся зручно, ви можете сидіти або стояти. Зхрестіть руки на грудях так, щоб ваша права рука вільно лежала на лівому плечі/передпліччі, а ліва - на правому. Уявіть, що це крильця метелика, якій присів на квітку і спочатку завмер. А потім почав махати крильцями: легко ударяйте по черзі то правою, то лівою долонею по передпліччю, знайдіть свій індивідуальний ритм. За сигналом дзвіночка зупиніться, метелик знову завмирає. Потім знову за сигналом махає крильцями. Ми зробимо три повторення. Дихайте легко і вільно».

5. Вправа-візуалізація «Берег моря»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Сядьте вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть себе на березі моря... Зверніть увагу на хвилі, ви спостерігаєте їх приплив та відплив... У цей час ви відчуваєте, як все більше і більше заспокоюється. Побудьте тут ще... Після того, як ви відчуєте повний спокій, ви йдете з берега... Відкрите очі, коли будете готові».

6. **Заключний шерінг. Вправа «Подаруй усмішку. Я ЦЕ МОЖУ»** (див. зустріч 1).

- *Що дала мені робота за програмою? (учасники діляться своїми враженнями та думками про попередні заняття)*

- *Що мені не вдалось/вдалось?*
- *Чого я навчився?*
- *Що я візьму для себе?*

Тренер і учасники дякують один одному за спільну роботу, підтримку, розуміння та співпрацю. Заняття закінчується вправою «Подаруй усмішку» (див. зустріч 1).

Далі учасники по черзі достають з мішечка, приготовані заздалегідь, призи з прикріпленими на них надписами: «Найактивнішому учаснику, найвідвертішому, толерантному, винахідливому, щирому, швидкому, доброму, позитивному, оригінальному, сміливому...».