Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 28 » травня 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ У ЮНАКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Керівник: к.психол.н., старший викладач кафедри Лукіна Наталія Борисівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри соціальної психології ОНУ імені І.І. Мечникова Амплєєва Ольга Михайлівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала: здобувач IV курсу, групи 465 Диннік Олексій Сергійович

(П.І.Б.)

Спеціальність: С4 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП: «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Міністерство освіти і науки України

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр
Спеціальність: С4 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
В.о.завідувача кафедри психології
_____ Володимир ШЕВЧЕНКО
« 12 » лютого 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Здобувачу **Динніку Олексію Сергійовичу**

1. Тема роботи: «Психологічні особливості прояву когнітивних процесів у юнаків в умовах воєнного часу» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 34/1 від «12» лютого 2025 року.
2. Об’єкт дослідження – когнітивні процеси в юнацькому віці.
3. Предмет дослідження – вплив війни та невизначеності на прояв когнітивних процесів у юнаків.
4. Завдання дослідження:
   1) Визначити сутність і зміст поняття «когнітивні процеси».
   2) Розкрити психологічні особливості прояву когнітивних процесів у юнацькому віці.
   3) Проаналізувати вплив війни та невизначеності на прояв когнітивних процесів у юнаків.
   4) Здійснити психологічну діагностику прояву когнітивних процесів у юнаків.
   5) Розробити тренінг розвитку когнітивних процесів для молоді та запропонувати психологічні рекомендації для юнаків щодо збереження і відновлення когнітивних функцій.

5. Науковий керівник роботи.

ПІП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Лукіна Наталія Борисівна к.психол.н., старший викладач	12 лютого 2025 року _____	20 травня 2025 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	12.02.2025 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження самооцінки.	25.02.2025 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	
3.1.	Розділ 1. Теоретичні засади вивчення когнітивних процесів у юнаків в умовах воєнного часу	18.03.2025 р.
3.2.	Розділ 2. Емпіричне дослідження когнітивних процесів у юнаків в умовах воєнного часу	30.04.2025 р.
3.3.	Розділ 3. Тренінгова робота з юнаками з розвитку когнітивних процесів в умовах воєнного часу	15.05.2025 р.
4.	Висновки.	20.05.2025 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	28.05.2025 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	24.06.2025 р.

Здобувач _____ Олексій ДИННІК
(підпис)

Науковий керівник _____ Наталія ЛУКІНА
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП……..3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ У ЮНАКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ……..6

1.1.Сутність і зміст поняття «когнітивні процеси»…….6

1.2.Психологічні особливості прояву когнітивних процесів у юнацькому віці…….14

1.3.Вплив війни та невизначеності на прояв когнітивних процесів у юнаків……...19

Висновки до першого розділу……..……..25

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ У ЮНАКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ……27

2.1. Обґрунтування емпіричних методів дослідження когнітивних процесів особистості…….....27

2.2. Психологічна діагностика прояву когнітивних процесів у юнаків…….....32

Висновки до другого розділу……..……....39

РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА РОБОТА З ЮНАКАМИ З РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ……...40

3.1. Опис тренінгової розробки для юнаків……40

3.2. Рекомендації для юнаків щодо розвитку когнітивних процесів в умовах війни……...53

Висновки до третього розділу…….....56

ВИСНОВКИ……...57

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….....60

ДОДАТКИ……..66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Життя в сучасному суспільстві ставить перед особистістю складні завдання, виконання яких потребує вміння орієнтуватися в конкретних життєвих ситуаціях, демонструючи розвинуті когнітивні здібності.

Студентський вік – найбільш сензитивний період для навчання та професійного становлення особистості. Знаючи особливості соціальної ситуації розвитку та провідної діяльності особистості на цьому віковому етапі, можемо зробити висновок про значущість високого розвитку когнітивних процесів, адже по-суті пора юності – є розквітом особистості.

Війна та невизначеність, зумовлена воєнними діями, негативним чином позначилася на когнітивних навичках юнацтва. Адже ризики, незахищеність, страхи, загроза життю – це проблеми сучасної молоді, яка перебуваючи на шляху становлення і формування, зазнає найбільш травмуючих змін. У багатьох юнаків і дівчат спостерігається безсоння, панічні атаки, ознаки ПТСР, зниження академічної успішності, на фоні порушення діяльності когнітивних функцій.

Юнаки мають проблеми з пам’яттю, увагою, концентрацією, їхні мисленнєві процеси загальмовані, уява компульсивна, мовлення збіднене. На фоні такого стану прояву когнітивних процесів у молоді погіршується настрій і загальний емоційний фон, що провокує емоційне вигорання, абулію і депресію. Тому така велика кількість юнаків і дівчат вживають психоактивні або седативні препарати, зловживають кавою, тютюном і алкоголем, є й такі, хто на постійній основі вживають снодійні та антидепресанти.

Молодь утікає від реальності в світ комп’ютерних ігор і інстаграмного життя, шукаючи розраду в низькопробному контенті з ТІК-ТОКу, втрачаючи ідентичність і вольові якості. Вважаємо цю проблему вкрай болючою, актуальною і серйозною. Адже молодь – це майбутнє нашої держави, і покласти край її багатостраждальності здатна еліта, розумна, активна і креативна, а для того, щоб сформувати національно самосвідому і ефективну молодь, необхідно

мати правильні цінності, пріоритети і ерудицію, володіти високим рівнем розвитку когнітивних процесів.

Проблемам вивчення когнітивних процесів у дітей і дорослих присвячені наукові здобутки зарубіжних (Гілфорд, Доусон, Мюллер, Марр, Рейнхардт, Хіггінс) і вітчизняних науковців: І. Аршави, Л. Гоян, М. Дерев'янко, С. Івашкевич, С. Максименка, Е. Носенко Н. Нагорнової, М. Салюк та ін.

З огляду на вказані аспекти, тема дослідження «**Психологічні особливості прояву когнітивних процесів у юнаків в умовах воєнного часу**» є актуальною і перспективною.

Об'єкт дослідження: когнітивні процеси в юнацькому віці.

Предмет дослідження: вплив війни та невизначеності на прояв когнітивних процесів у юнаків.

Мета дослідження: полягає у вивченні та психологічній діагностиці когнітивних процесів у юнаків в умовах воєнного часу.

Відповідно до мети визначено основні **завдання дослідження:**

1. Визначити сутність і зміст поняття «когнітивні процеси».
2. Розкрити психологічні особливості прояву когнітивних процесів у юнацькому віці.
3. Проаналізувати вплив війни та невизначеності на прояв когнітивних процесів у юнаків.
4. Здійснити психологічну діагностику прояву когнітивних процесів у юнаків.
5. Розробити тренінг розвитку когнітивних процесів для молоді та запропонувати психологічні рекомендації для юнаків щодо збереження і відновлення когнітивних функцій.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було дібрано психодіагностичний інструментарій, який передбачав застосування комплексу методів, адекватних меті нашого дослідження*: теоретичні* – аналіз психологічної літератури з досліджуваної проблеми; *емпіричні*: діагностувальні.

На етапах емпіричного дослідження використовувалися: діагностика ментального здоров'я юнаків за допомогою («Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (Ryff C. The scales of psychological well-being); Тест Емоційного Інтелекту (англ. Self-Report Emotional Intelligence Test, скор. SSEIT) (Schutte, 2009); Тест «Визначення рівня творчої уяви»; Опитувальник стилю навчання (Пітер Хоні та Алан Мамфорд); Тест на критичне мислення.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилася протягом жовтня 2024 року по березень 2025 року із юнаками віком від 17 до 23 років. Дослідженням було охоплено 30 осіб чоловічої статі.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що вивчення та оцінка когнітивних процесів у юнаків під час воєнних конфліктів здійснює потужний внесок у розуміння того, як воєнний стрес впливає на роботу мозку, пізнавальні процеси, емоційно-вольові реакції, особливо серед юнацтва.

Практична цінність одержаних результатів полягає в тому, що матеріали емпіричного дослідження можуть використовуватися практичними психологами при проведенні індивідуальної та групової роботи з юнаками, які відчувають тривогу, зниження рівня пам'яті та уваги, втрату мотивації. Теоретичні та практичні аспекти дослідження можуть бути корисними для розробки та вдосконалення курсів «Загальна психологія», «Вікова психологія».

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: XXI Міжнародній науковій конференції «Ольвійський форум – 2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі» (16-21 червня 2025 р.).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (60 найменувань) і додатків. Загальний обсяг роботи складає 78 сторінок. Основний зміст дослідження викладено на 60 сторінках.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ У ЮНАКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Сутність і зміст поняття «когнітивні процеси»

Освітній процес бере свій початок із пізнання, а пізнання – зі здатності дивуватися. Часом саме просте здивування може стати джерелом видатного відкриття. Недарма існує слушне твердження: «усе геніальне – просте». Формування пізнавальної активності розглядається як складова когнітивного розвитку особистості.

Когнітивний розвиток є однією з найактуальніших мультидисциплінарних проблем, що входить в сферу інтересів педіатрії, неврології, психології, педагогіки, нейрофізіології, нейрофармакології та інших напрямів науки [34, с. 7].

У психології поняття пізнавальних психічних процесів особистості тлумачиться широко, при цьому ключова роль у когнітивній сфері відводиться саме мисленню. Мислення дає змогу людині виходити за межі чуттєвого сприймання, поглиблює й розширює процес пізнання, відображаючи глибинні зв’язки й відношення між об'єктами, а також веде від знаного до ще не пізнаного. Людство за своєю сутністю є розумною істотою, про що наголошував французький мислитель Ж.-П. Сартр: «Мої думки – це я сам. Саме тому я не можу зупинитись! Я існую, бо думаю, а не думати я не здатен» [36, с. 37]. Варто зазначити, що у наукових поглядах тієї доби мислення розглядалося як прояв «чистої» думки, що не мала зв’язку з попереднім досвідом чи набутими знаннями [8, с. 112].

З психологічної точки зору, розум – це функція мозку, яка забезпечує точне й адекватне відображення закономірностей навколишньої дійсності, а також керування діяльністю людини в процесі її адаптації до реальності й самовдосконалення.

Когнітивні функції належать до найбільш складних здібностей головного мозку, які забезпечують раціональне пізнання дійсності та ефективну взаємодію з нею. До цього процесу входять:

– сприйняття інформації;

– її обробка й аналіз;

– збереження в пам’яті;

– передача знань, а також формування й реалізація запланованих дій [36, с. 7].

Розумовий розвиток визначається як рівень сформованості пізнавальних процесів особистості, таких як відчуття, сприймання, мислення, мовлення, пам’ять і уява. Він включає вміння логічно міркувати, обґрунтовувати власні судження, діяти відповідно до суспільних норм і моральних принципів, виявляти пізнавальний інтерес, а також здатність швидко й правильно розуміти інших, критично осмислювати отриману інформацію, формувати власні погляди, використовувати поняття та узагальнення [42, с. 185].

Розгляд психічних процесів як регуляторів людської поведінки та діяльності вимагає визнання того, що закономірності психічного розвитку є логічно зумовленими й необхідними результатами, які є властивими цим процесам як структурним утворенням, сформованим за допомогою експериментально-генетичного підходу [26, с. 13].

Пізнавальна діяльність визначається як процес відображення предметів і явищ об’єктивної реальності в мозку людини. Таке відображення відбувається на двох рівнях – чуттєвому та абстрактному.

Розглянемо детальніше пізнавальні психічні процеси. Чуттєве пізнання виникає тоді, коли об’єкти й явища навколишнього світу прямо впливають на органи чуття – зір, слух, нюх, дотик та інші рецептори, спричиняючи формування у свідомості відповідних образів. До цієї форми пізнання належать відчуття і сприймання, які забезпечують людині отримання інформації про зовнішні характеристики об'єктів, формуючи на цій основі чуттєвий досвід. Емоційний

стан, прагнення та особисті переживання значною мірою впливають на процес сприймання.

Абстрактне пізнання є вищим етапом освоєння дійсності, в якому головну роль відіграють мислення та уява. Мислення – це найвищий рівень абстрактного пізнання об’єктивного світу, тоді як уява виступає як унікальний психічний процес, притаманний лише людині, який виник у ході трудової діяльності. Практично кожен трудовий акт передбачає наявність уяви. Вона полягає у здатності створювати образи об’єктів, які людина ніколи раніше не сприймала безпосередньо, спираючись на набутий досвід [7].

Пам’ять має фундаментальне значення для пізнавальної активності, оскільки саме завдяки їй у свідомості фіксується, зберігається та згодом відтворюється інформація, отримана в процесі пізнання. Таким чином, пам’ять забезпечує збереження минулого досвіду й виступає основою психічного життя особистості [23].

Увага відіграє важливу роль у будь-якому виді сенсорної, інтелектуальної або моторної активності. Це специфічна форма психічної діяльності, яка проявляється у зосередженості свідомості на певних важливих для індивіда об'єктах, явищах чи внутрішніх переживаннях [23].

Основними передумовами ефективної психічної діяльності особистості є мова, мовлення, спілкування та увага. Мовлення розглядається не лише як мовна система, а й як діяльність, завдяки якій можливе спілкування, розв’язання мнемонічних (пов’язаних із пам’яттю) і розумових завдань [23].

При вивченні особистісного розвитку необхідно враховувати поняття «онтогенез», що позначає індивідуальний розвиток людини від моменту запліднення. Онтогенез має свої власні закономірності: найбільш інтенсивні зміни у зростанні й розвитку припадають на дитячий вік, саме в цей період формуються основні когнітивні процеси, їх якісні характеристики та ефективність [34, с. 7].

Наукові експерименти довели, що у ранньому дитинстві всі діти без винятку проходять через активний розумовий розвиток. За даними дослідника

Дж. Гілфорда, половина здатності до обробки інформації формується у дітей до 4 років, а до 8 років цей показник сягає вже 80%. У віці 4–8 років діти виявляють високий рівень розумової активності, прагнення до нових вражень і інтелектуальних зусиль. Усе це є проявами одного з ключових компонентів інтелектуального розвитку – потреби в пізнанні [41, с. 64]. Ця потреба має свою психологічну ієрархію:

- ненасичуваність знаннями;
- радість пізнання;
- потреба у враженнях;
- формування допитливості;
- становлення нахилів;
- зв’язок з розвитком здібностей.

Психологічні дослідження свідчать: чим більш різноманітні стимули отримує дитина в ранньому віці, тим активніше розвиваються її розумові здібності. Не підлягає сумніву, що малюки, які зростають в умовах одноманітного середовища (як це часто буває, наприклад, у дитячих будинках), не лише мають затримки у розвитку, а й можуть страждати від так званого госпіталізму – стану, що виникає внаслідок браку стимулів і недостатнього емоційного насичення. Фахівці зазначають, що потреба в пізнанні з віком ускладнюється: посилюється реакція на новизну, зростає інтерес до причинно-наслідкових взаємозв’язків, що, у свою чергу, закладає основу для розвитку мисленнєвих механізмів [43, с. 68].

Аналізуючи головні елементи інтелектуального зростання, можна дійти висновку: пізнавальний інтерес виступає як основна рушійна сила розвитку здібностей, слугуючи мотиваційною основою для запуску всіх когнітивних процесів. Інтелектуальний розвиток у дитячому віці реалізується через творче освоєння «науки життя» – формування компетенцій у такому освітньому середовищі, де знання не просто передаються, а де діти вчаться самостійно оволодівати новими стратегіями пізнання [44].

Варто окремо зазначити, що з урахуванням ґендерних відмінностей, розвиток мозку у хлопчиків та дівчат відбувається з різною динамікою та послідовністю. У дівчаток раніше активізуються ділянки лівої півкулі, що відповідають за мовлення і логічне мислення. У хлопчиків ці структури формуються повільніше, через що на ранніх етапах переважає діяльність правої півкулі, яка забезпечує образно-чуттєве сприйняття світу.

Дитина прагне до знань, а саме засвоєння знань відбувається через численні «чому?», і стосується це як хлопчиків, так і дівчаток.

У науковій літературі констатуються такі відмінності між хлопчиками і дівчатками:

– в основі відмінності пізнавальних стратегій та шляхів формування пізнавальних функцій, темпів, способів переробки та засвоєння інформації;

– організації уваги;

– у формах активації емоцій;

– у мотивації діяльності і оцінці досягнень;

– в поведінці.

Розглянемо відмінності в розумовій діяльності дівчат і хлопців.

Дівчата:

– швидше схоплюють новий матеріал;

– легше засвоюють алгоритми і правила;

– люблять завдання на повторення;

– частіше використовують ближній зір;

– сприймають все більш деталізовано, мислять конкретніше і прагматичніше;

– краще навчаються послідовно – «від простого до складного»;

– нову інформацію аналізують за допомогою лівої півкулі.

Хлопці:

– важче виконують складні (багатоетапні) доручення дорослих;

– їм важливо зрозуміти принцип, зміст завдання і важче сприймати пояснення «від простого до складного»;

– краще виконують завдання на кмітливість;

– не терплять одноманітності;

– краще виконують завдання при яскравому світлі;

– нову інформацію аналізують за допомогою правої півкулі (просторового, інтуїтивного, емоційно-образного) [13].

З’ясуємо особливості мислення дівчаток і хлопчиків.

Хлопчики і дівчатка починають по-різному думати вже в дошкільний період. Дослідження В. Кутішенко показали: у кожної людини в залежності від віку, статі та індивідуальних особливостей переважає одна з п’яти підструктур мислення. Ці способи «думати» закладаються ще в дитинстві і, як правило, залишаються такими і в його дорослому житті [23].

На початку XX століття французький психолог Альфред Біне створив методику для вимірювання рівня інтелектуального розвитку дітей. Він розробив систему коротких стандартизованих завдань (тестів), які мали різний рівень складності відповідно до вікових категорій. Для кожної вікової групи підбиралися завдання, адекватні її можливостям, а виконання оцінювалося в балах [27].

Такий підхід дозволяв оцінити розумовий розвиток дитини залежно від того, наскільки вона справлялася із завданнями, враховуючи її індивідуальні здібності. Очевидно, що рівень інтелектуального розвитку не завжди збігався з фактичним віком дитини. Порівняння між інтелектуальним рівнем та віковими очікуваннями дозволяло виявити як випередження, так і відставання в розвитку.

На основі методики Біне, німецький психолог Вільгельм Штерн запропонував кількісний показник для оцінювання інтелектуального рівня особистості – так званий «інтелектуальний коефіцієнт» (IQ), який і донині широко використовується в психологічній практиці.

IQ обчислюється формулою:

IQ = Р.в. / Х.в. * 100,

де Р.в. – розумовий вік, що відповідає тому віку, з завданням до якого людина справляється.

Х.в. – хронологічний (дійсний) вік [36, с. 14].

Таке чисельне визначення рівня розумового розвитку дозволяє виявити індивідуальні особливості інтелекту, однак має й свої обмеження. Основна слабкість методу полягає в припущенні, що показник, обчислений за наведеною формулою, є однаково достовірним для всіх вікових груп. Водночас слід враховувати, що інтелектуальний потенціал особистості залежить не лише від її розумових здібностей, але й від сукупності індивідуально-психологічних рис. Тобто навіть за відсутності специфічних передумов для досягнення успіху в певній діяльності, людина може досягати значних результатів завдяки високому рівню загального інтелекту.

У широкому розумінні інтелект охоплює всю пізнавальну діяльність особистості, тоді як у вузькому – є інтегральною характеристикою її розумових здібностей [24].

За результатами психологічних досліджень, одним із ключових компонентів інтелектуального розвитку є креативність – важлива складова обдарованості, що виражається в творчому мисленні. Творчість характеризується не лише особливою якістю розумових процесів, а й залученням таких елементів, як інтуїція, уява, неусвідомлені пізнавальні механізми. Вона є вищим виявом пізнавальної активності, здатністю створювати нове, нестандартне, оригінальне, незалежно від сфери діяльності.

Творчість сприяє розвитку спостережливості, гнучкості мислення, вміння поєднувати знання, а також чутливості до проблемних ситуацій і вольової зосередженості. В ній виявляються індивідуальні творчі здібності людини [15].

Дослідження Дж. Гілфорда виявили взаємозв’язок між рівнями інтелекту та креативності: чим вищий загальний інтелект особистості, тим більша ймовірність прояву високого рівня творчого потенціалу.

Не можна оминути увагою такий складник когнітивного розвитку особистості як ментальне здоров’я.

Ментальне здоров’я – це стан психологічного благополуччя, який дає людині можливість:

- реалізувати свій потенціал;
- впоратися з життєвими стресами та нормативними кризами;
- продуктивно та плідно працювати;
- робити внесок у життя своєї громади [19].

Представники психоаналітичного підходу, а згодом і трансактного аналізу, соціального научіння (Е. Берн, Е. Еріксон, З. Фройд, К. Юнг, Роджерс) тісно пов'язують ментальне здоров'я особистості з її розвитком та особистісним зростанням, хоча, дане поняття тоді ще не існувало, бо йшлося більше про психологічне благополуччя особистості. Тобто, ментальне здоров'я, по суті, враховує активний і високий рівень розвитку когнітивних процесів, у поєднанні з високим рівнем емоційного інтелекту [52; 54; 55; 57; 60].

Не менш важливою з позиції покращення ментального здоров'я особистості ми виокремлюємо таку його кореляту, як емоційний інтелект. Маємо припущення, що високий рівень емоційного інтелекту забезпечує високий рівень ментального здоров'я. Загалом, емоційний інтелект тлумачать як спроможність людини регулювати власні почуття та почуття інших людей, розпізнавати їх адекватно для того, щоб спрямовувати своє мислення та діяльність». Емоційний інтелект здатний вирішувати ряд задач в когнітивній, емоційній та комунікативній сферах», на нашу думку, це дійсно професійний феномен [17, с. 118].

Наступним компонентом, який ми не можемо не висвітлити, є критичне мислення особистості. На основі аналізу різних підходів можна визначити критичне мислення як складний психологічний феномен, що являє собою інтегративну якість особистості, яка характеризується здатністю до аналітико-оціночної діяльності, спрямованої на встановлення істинності інформації, виявлення суперечностей, формулювання обґрунтованих висновків та прийняття виважених рішень.

Вважаємо за необхідне акцентувати на стилі навчання, адже це також яскравий показник та індикатор розвитку когнітивних процесів особистості, її ставлення до навчання, до освіти в цілому, адже високі показники стилю

навчання можуть свідчити про ерудицію, інтелект і когнітивні функції вищого ґатунку.

Зважаючи на тему нашого дослідження, ми вважаємо за необхідне визначити складники когнітивних процесів, які варто дослідити саме в юнацькій аудиторії, адже в сучасних умовах велика увага приділяється таким компонентам:

- ментальне здоров'я юнаків;
- креативність;
- емоційний інтелект;
- критичне мислення;
- стиль навчання.

Саме з опорою на виокремлені компоненти ми і плануємо наше подальше дослідження.

1.2. Психологічні особливості прояву когнітивних процесів у юнацькому віці

Подальше дослідження вимагає розгляду специфіки юнацького віку, оскільки саме ця вікова категорія є предметом нашого аналізу в контексті пізнавальних процесів.

Юнацький вік належить до найбільш складних і недостатньо досліджених періодів у віковій психології, що зумовлено переважанням загальних теоретичних підходів над емпірично підтвердженими фактами про особливості розвитку юнаків і дівчат. У вітчизняній психології не існує чітко визначеного вікового періоду «студентство». Натомість цей період розвитку особистості охоплює одразу два вікові етапи – пізня або зріла юність та рання дорослість. Саме тому має сенс аналізувати студентство саме з такої точки зору – першу половину періоду аналізувати переважно з огляду на зрілу юність, а другу половину – з огляду на ранню дорослість [15].

При вступі до закладу вищої освіти у особистості починається період особистісного та професійного становлення, що і визначає її соціальну ситуацію розвитку. У цей період добігає кінці розвиток самосвідомості, системи моральних цінностей, норм, принципів і правил поведінки. Інтенсивно відбувається формування відчуття особистісної відповідальності [12].

Таким чином, у студентському віці, як правило, відбувається процес концептуальної соціалізації – усвідомлення індивідом власного місця у світі та формування соціальної ідентичності на основі створеного образу себе. У межах цього процесу поступово формуються стійкі риси особистості, що визначають як фахову, так і загальнолюдську ідентичність майбутнього спеціаліста [15].

Юнацький вік характеризується високим рівнем інтересу до інтелектуального діалогу: бесід, дискусій, полеміки. Молода людина, аналізуючи власний внутрішній світ, здатна емпатично сприймати внутрішній стан іншої особистості, розуміти її позицію, переконання та життєві обставини. Усвідомлення себе через спробу зрозуміти Іншого, здатність бачити «тінь саморозуміння» за кожним тлумаченням – це латентна, але суттєва психологічна місія цього вікового етапу [23].

На підставі аналізу можна зробити висновок, що провідними новоутвореннями юнацького віку є професійна спрямованість, світоглядне самовизначення (зокрема професійне), а також формування системи мотивів, цілей і цінностей. Усі ці процеси ґрунтуються на рефлексії – ключовій психічній характеристиці юнацького віку та студентства [27].

Також в процесі становлення світогляду та професійного самовизначення вивчення іноземних мов відіграє неабияку роль. Як вже зазначалось, у юнацькому та студентському вікових періодах основним новоутворенням є особистісне та професійне самовизначення та становлення. Тому ці вікові періоди, особливо юнацький вік, пов’язаний з морально-особистісними (яким бути?), екзистенційними (у чому сенс життя?) та професійними (ким бути?) виборами, які відбуваються одночасно і є взаємопов’язаними [24].

У ранньому юнацькому віці відбувається формування статевої ідентичності, що потребує наявності відповідних гендерних зразків поведінки. Молоді люди активно засвоюють особливості емоційного, соціального та поведінкового функціонування, пов’язані з обраною гендерною роллю. Вони прагнуть не лише усвідомити себе як чоловіка чи жінку, а й максимально відповідати цьому статусу [29].

У цьому віці юнаки і юнки шукають сенс самовираження. Коли ж натомість їм пропонуються стандартизовані, механічні моделі поведінки, що вимагають лише відтворення, виникає внутрішній конфлікт, який може проявитися як емоційна глухота, втрата інтересу, а іноді – й загальна апатія. Молодь прагне відповідати не зовнішнім авторитетам – учителям, батькам, психологам, – а, передусім, самим собі, власній системі цінностей та уявленню про «Я».

У процесі самовизначення спостерігається висока гнучкість соціальних ролей: юнаки й дівчата легко адаптуються до спілкування з представниками різного віку, соціального статусу та статі. Така комунікативна варіативність є формою соціального експериментування, що дозволяє накопичувати цінний досвід міжособистісної взаємодії. Однак водночас це може призводити до розчарувань, викликаних невідповідністю очікувань та результатів комунікації [46, с. 636].

Розвиток когнітивних процесів у юнацькому віці має ключове значення, адже саме ці процеси забезпечують ефективність навчання, виховання та професійного становлення. До таких процесів належать: сприймання, відчуття, пам’ять, увага, мислення. У зв’язку з тим, що провідною діяльністю на цьому етапі є професійне самовизначення, когнітивні функції досягають відносно високого рівня розвитку. Молодь концентрується на вузьких сферах діяльності, унаслідок чого психічні процеси адаптуються до специфіки цих занять.

У пізнішому віці, порівняно з юністю, засвоєння нової інформації ускладнюється. Цей феномен пояснюється розмежуванням двох типів інтелекту – флюїдного (текучого) та кристалізованого. Теорія була розроблена Дж. Хорном

та Р. Кеттелом у 1964 році у межах дослідження вікових особливостей інтелектуальної діяльності [14].

Флюїдний інтелект (fluid intelligence) – це здатність до опанування нових знань, адаптації до нових ситуацій, встановлення нових логічних зв'язків, індуктивного мислення і запам'ятовування. Саме він забезпечує розв'язання завдань, які не можуть бути виконані на основі попереднього досвіду або знань, тобто потребують гнучкого мислення [18].

Кристалізований інтелект, на відміну від флюїдного, передбачає здатність особистості використовувати накопичені знання та досвід. До його складових належать: вербальні навички, обізнаність, уміння формулювати судження, аналізувати та розв'язувати проблемні ситуації, спираючись на апробовані стратегії [18].

Згідно з дослідженням Дж. Хорна та Р. Кеттелла [14], флюїдний інтелект найвиразніше проявляється у молодих дорослих (younger adults), тоді як старші дорослі демонструють вищий рівень кристалізованого інтелекту. Таким чином, із віком знижується здатність до швидкого засвоєння нової інформації, але водночас посилюється здатність ефективно застосовувати вже засвоєні знання та досвід.

Отже, існує пряма залежність між віком людини та домінуванням певного типу інтелекту: у юності домінує флюїдний інтелект, що забезпечує швидке й гнучке навчання, тоді як у зрілому віці переважає кристалізований інтелект, який дозволяє ефективно реалізовувати набуті знання в професійній діяльності. Саме високий рівень флюїдного інтелекту в юнацькому віці створює передумови для ефективного професійного становлення.

Зазначені типи інтелекту тісно взаємодіють з іншими когнітивними процесами. Зокрема, зорові, слухові та кінестетичні відчуття досягають піку розвитку у віці 18–20 років. У цьому контексті в навчальному процесі особливого значення набуває мультимодальна подача інформації – через зоровий, слуховий і руховий канали, що сприяє кращому запам'ятовуванню та засвоєнню матеріалу [8; 10].

Рання дорослість має також характерні етапи розвитку інтелекту, про що свідчать наукові концепції ряду психологів. Так, Дж. Перрі стверджував, що на початковому етапі студенти інтерпретують інформацію за принципом «істина – хибність», сприймаючи світ дихотомічно – «біле або чорне». Натомість, на думку К. Рігеля, важливим аспектом дорослого мислення є діалектичність, тобто здатність поєднувати ідеальне з реальним, оскільки реальний світ постійно коригує абстрактне мислення. Корекційна здатність мислення є, на його думку, ознакою інтелектуально зрілої особистості [21].

К. Шайє запропонував функціональний підхід до аналізу когнітивного розвитку дорослих. Він розглядав стадію досягнень, що відповідає періоду ранньої дорослості, як таку, де інтелект спрямовується на вирішення практичних завдань, пов’язаних із самовизначенням – вибором професії, життєвого партнера тощо [10].

Таким чином, на цьому етапі розвитку важливу роль відіграє усвідомлене сприйняття навчального матеріалу. Йдеться не лише про сукупність відчуттів, а про глибоке розуміння змісту. Саме завдяки цьому студенти здатні до глибшого й точнішого осмислення знань, що є запорукою ефективного навчання та професійного зростання.

У ранньому та середньому вікових періодах дорослості досягає найвищого рівня свого розвитку загальна система пам’яті: рівномірно високо розвиваються вербальна, логічна, механічна та інші види пам’яті. А вже на більш пізніх вікових етапах ці системи, так би мовити, спеціалізуються на щось конкретне – тобто підлаштовуються на певний вид діяльності, яким вирішила займатись людина у результаті свого професійного самовизначення [10].

Процеси уваги у юнацькому віці та періоді ранньої дорослості перебувають на достатньо високому рівні розвитку, хоча ще не досягають свого піку. Згідно з дослідженнями, максимум розвитку уваги припадає приблизно на 33 роки. Проте вже у віковому діапазоні 26–29 років показники уваги перевищують за рівнем функціонування такі когнітивні процеси, як пам’ять і мислення.

Таким чином, можна стверджувати, що більшість психічних процесів у юнацькому віці та на початку дорослості досягають високого рівня розвитку, що є закономірним результатом провідної діяльності студентів – навчально-професійної. Соціальна ситуація розвитку сприяє активному самовизначенню, професійній орієнтації та внутрішньому зростанню особистості. У цьому віці формуються уміння, які дозволяють молодій людині успішно долати завдання вікового розвитку, знаходити власне місце в суспільстві, самоствердж уватись і переходити до нового етапу дорослості.

Період навчання у закладі вищої освіти характеризується інтенсивним розвитком абстрактного мислення, формуванням індивідуального стилю розумової діяльності, зростанням самостійності та критичності мислення. У цей час відбувається активне формування професійного мислення, що створює сприятливі умови для розвитку критичного мислення.

Отже, юнацький вік варто розглядати як культурно-історичну категорію, що надає людині унікальний шанс для духовного зростання та формування морального ядра особистості. Саме в цей період відбувається інтеграція цінностей, досвіду, життєвих потреб і пріоритетів, а також усвідомлення страхів і надій, які супроводжують процес дорослішання. Юність – це час прийняття ключових рішень, що визначають майбутнє особистості: вибір професії, життєвого сенсу, партнера, створення сім’ї та визначення соціальної ролі в суспільстві.

1.3. Вплив війни та невизначеності на прояв когнітивних процесів у юнаків

Війна – це інтенсивний збройний конфлікт між державами, урядами, суспільствами, що характеризується надзвичайною жорстокістю, руйнуваннями та смертями з боку регулярних або нерегулярних збройних сил. Термін «війна» стосується діяльності та загальних характеристик різних видів бойових дій або війни в цілому.

Війна призвела до значної кількості людських жертв, руйнування інфраструктури та ресурсів, що суттєво вплинуло на емоційно-психологічний стан усіх українців. Війна йде не тільки на фронті. Війна вже всередині кожного з нас: на фронті – фізична, поза фронтом – ментальна.

Екстремальні ситуації мають спільну характеристику – порушення звичного способу життя та необхідність швидкої адаптації до нових умов. У результаті життя людини поділяється на два періоди: до і після події. У повсякденному вжитку нерідко можна почути вирази на кшталт «це було до війни». Перебуваючи в умовах екстремальної ситуації, людина зазнає гострої психоемоційної напруги та потребує психологічної підтримки. Важливо розуміти, що переважна більшість реакцій на подібні події є нормальними реакціями на ненормальні обставини [47].

Слід також зазначити, що природні екстремальні події (наприклад, землетруси чи повені) зазвичай переносяться людьми легше, ніж техногенні катастрофи або акти насильства. Причиною цього є усвідомлення реальної загрози смерті, виникнення паралізуючого страху, безсилля перед ситуацією та втрата відчуття самоцінності життя. Такі стани можуть провокувати агресивні реакції, фобічні розлади, посттравматичний стресовий синдром (ПТСР) тощо. При цьому неможливо об’єктивно ієрархізувати екстремальні події за рівнем тяжкості, адже кожна з них має власний психологічний ефект, який залежить від індивідуального сприйняття [50].

Типовою реакцією на раптову травмуючу подію є шоковий стан, коли людина діє автоматично, керуючись біологічною програмою виживання. На цьому етапі мислення зосереджене лише на найближчій перспективі, а планування майбутнього стає обмеженим у часі. Згодом до людини повертаються базові емоційні реакції – страх, заперечення, гнів, смуток, розпач.

У контексті повномасштабного вторгнення Україна пережила колективну емоційну реакцію, яка спочатку проявлялась як ейфорія – відчуття піднесення, мобілізації внутрішніх ресурсів і єдності. Це явище свідчить про потужний духовний потенціал українського суспільства. Проте ейфорія – це

неконструктивний у довготривалій перспективі психічний стан, оскільки вона виснажує ресурси. Важливо пам'ятати, що емоційні коливання – абсолютно нормальні в умовах затяжної кризи. Найнебезпечніше – це не усвідомлювати, що з тобою відбувається, і помилково вважати, що відчуття тривоги або страху є незворотними [5].

Психологічна війна – це не лише фізичний тиск, а насамперед атака на ідентичність. Вона зачіпає базові питання особистісного самоусвідомлення: «Хто я?», «Яка моя функція?», «Яке моє місце у світі, що змінюється?». Якщо для військових осіб ідентичність часто чітко структурована, то цивільне населення нерідко зазнає ідентифікаційної дезорієнтації. Виникає відчуття вини за свою «бездіяльність» або «безпечність», яке часто супроводжує людей, що не перебувають у зоні безпосередньої загрози. У психології цей стан можна описати як діапазон між полюсами провини та страху, де кожен індивід знаходиться на своєму унікальному рівні [8].

Таким чином, страх – це саме те, що повинно захищати нас від небезпеки і стресу. Існує три основні захисні реакції на стрес: боротьба, втеча або завмирання. Крім того, багато людей стикаються з проблемою провини того, хто вижив. Це почуття провини у людей, які пережили травматичні, небезпечні події і втекли. Ми вже бачимо такі стани у людей, які встигли виїхати за кордон або в більш безпечні міста. Цей синдром небезпечний тим, що може призвести до депресії та панічних атак. В таких ситуаціях необхідно з'ясувати наступне: по-перше, кожен має стільки ресурсів, скільки має, і робить саме те, що може і вважає за потрібне. По-друге, важлива будь-яка дія людини, яка нікому не шкодить. Можна стріляти – стріляй, можна підмітати хату – підмітай [9].

З початком російського вторгнення в Україну майже кожен українець відчув на собі неминучі наслідки війни для психічного здоров'я, а тому психічний стан студентів, як і всіх українців, зараз нестабільний: вони перебувають в аномальних умовах. Така нестабільність є нормальною реакцією на ненормальні обставини. Емоційні стани на війні є типовими. У таких складних ситуаціях, коли ми стикаємося з психологічною травмою, будь-який стан є

нормальним. Проблеми виникають тоді, коли ми занадто довго «зависаємо» в певному стані, тоді варто звернутися за допомогою. Є такі стани, в яких може перебувати студент, а саме [11]:

- деструктивний – той, що триває занадто довго. Навіть шок – це нормально і корисно, якщо він минає. Страх корисний, коли він переходить в інші стани – тривогу, депресію, дію, потім радість і так по колу. Коли душевне життя завмирає, це недобре.
- динамічний – це позитивний стан. Ми не можемо дозволити собі бути завжди в оптимістичному стані. Ми можемо відчувати тривогу після прочитання новин, але ми знаємо, що це закінчиться, що настане новий день і що ми можемо щось зробити.
- продуктивний – це стан відновлення контролю в цілому. Війна – це руйнування. І це не тільки руйнує цегляні будинки і забирає людські життя, це руйнує відносини між родичами, друзями і знайомими, це ускладнює людям підтримувати нормальні стосунки з оточенням, що особливо проявляється в робочих відносинах.

Вплив війни на психоемоційний стан людей є надзвичайно суттєвим. В умовах війни спостерігається значне збільшення кількості звернень, пов’язаних із тривогою, депресією, неконтрольованою агресією та навіть суїцидальними думками, що супроводжуються переживанням втрати — втрати близьких, дому, ідентичності. Люди, що пережили військові події, часто відчувають цілу низку емоцій, таких як страх, злість, безпорадність, відчай та розгубленість [5].

На емоційному фоні війни радість сприймалася як щось «заборонене», однак з часом цей стереотип втратив свою актуальність. Сьогодні люди починають відчувати радість, навіть у найскладніших умовах. Емоції під час війни не мають чітких стандартів, і важливо розуміти, що немає «правильних» чи «неправильних» почуттів у таких обставинах. Кожна людина має право відчувати те, що вона відчуває: «Хочеш плакати – плач, хочеш сміятися – смійся» [16].

Під час війни студенти зазнають впливу двох основних типів травматичних подій: неочікувані травми, що виникають раптово, та тривалі негативні події, які ведуть до непродуктивних стратегій подолання стресу. Як наслідок, вони значно частіше, ніж їхні однолітки без досвіду війни, страждають від таких психологічних проблем, як тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (наприклад, добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання комунікувати, кататонічний синдром), а також більш схильні до поведінкових розладів, включаючи агресію, асоціальну та кримінальну поведінку, схильність до насильства. Крім того, вони більш схильні до зловживання алкоголем та наркотиками [20].

Війна є шоковим фактором для психіки, оскільки вибиває одну з базових потреб людини – потребу в безпеці. Це може призвести до виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) – психічного захворювання, яке виникає у людей, що пережили травматичні події, зокрема війни, дорожньо-транспортні пригоди або серйозні нещасні випадки.

Симптоми ПТСР включають: неприємні думки, погані сни, психічний або фізичний дискомфорт, напругу при контакті з об’єктами, що нагадують про травму, спроби уникнути або навіть знищити предмети, пов’язані з травмуючою подією, а також раптові зміни в когнітивних здібностях та почуттях, підвищений рівень стресу та інші психічні розлади [32].

Ці симптоми часто з’являються після травматичної події і тривають більше місяця. Пацієнти з посттравматичним стресовим розладом суїциду мають вищий ризик. Іноді реакцію фізичного та психічного стресу, яка не відповідає діагнозу посттравматичного стресового розладу, але має схожі симптоми, називають посттравматичною стресовою реакцією, щоб підкреслити, що це явище є розумною реакцією після пережитої травми, а не психічне захворювання з медичним діагнозом [35].

У більшості людей посттравматичний стресовий розлад не розвивається в результаті переживання травматичної події. Люди, які пережили нефізичну

травму (наприклад, нещасний випадок чи стихійне лихо), мають меншу ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу, тоді як ті, хто пережив травму, спричинену міжособистісними взаємодіями (наприклад, зґвалтування чи жорстоке поводження в дитинстві), мають більшу ймовірність розвитку таких реакцій. Діагноз посттравматичного стресового розладу базується на специфічних симптомах, які відчувають пацієнти після травматичної події.

Ключові симптоми посттравматичного стресового розладу включають нічні кошмари, зміни особистості, емоційну дисоціацію, заціпеніння (емоційна абстиненція або відчуженість), безсоння, уникнення речей, які викликають травматичні спогади, дратівливість, надмірну настороженість, м'язові судоми, втрату пам'яті, легко лякаються або мають труднощі з диханням, страх, тремтіння тощо при повторному зіткненні з подібними ситуаціями [32].

Початок посттравматичного стресового розладу може бути відтермінований на роки або навіть десятиліття. Травматичні спогади іноді зберігаються в процедурній пам'яті, і ПТСР запускається, коли пацієнт виконує певну тілесну дію. Емоційна реакція на посттравматичний стрес може виникнути одразу після катастрофи та згаснути через кілька місяців. Ці відповіді також можуть зберігатися і стати хронічними синдромами, залишковим стресом [9].

Відтермінований посттравматичний стресовий розлад також може виникнути після іншої стресової події, наприклад смерті члена сім'ї чи близького друга, або діагнозу серйозної хвороби. Клінічні дослідження показали, що маленькі діти, які перенесли посттравматичний стресовий розлад, у дорослому віці мають більшу схильність до злочинів, ніж діти без посттравматичного стресового розладу. Коли травма спричинена заподіянням шкоди іншим, симптоми, як правило, більш серйозні та можуть відрізнятися, і деякі методи лікування, ефективні для інших посттравматичних стресових людей, також можуть бути неефективними.

Щодо впливу війни на когнітивні процеси молоді, то аналіз власних спостережень дає підстави для висновків, що вплив дійсно колосальний, адже,

якщо поспостерігати за академічною успішністю студентів у 2021 році, то на зараз – вона значно знизилася. Студенти скаржаться на погану пам’ять, на безсоння (інсомнії), відповідно, тривалі ночі без сну позначаються негативно на увазі та концентрації уваги. Юнакам важче зосередитися на матеріалі, який вивчається, саме тому з’являється багато помилок і когнітивних викривлень.

Оскільки ми обрали саме юнаків (хлопців), то наші спостереження довели, що їх переважна частина боїться призову до лав ЗСУ, хвилюється за майбутнє України, дехто свідомі, що бажали б піти на фронт. Але сумнозвісним залишається той факт, що юнаки втратили віру, не мають чітко окреслених перспектив, хвилюються через те, що їхні цілі не реалізуються, або тривалий час «на паузі». Деякі юнаки сублімують у спорт, займаються важкою атлетикою, намагаючись діяти за принципом «у здоровому тілі – здоровий дух».

Є й ті, хто відчувають ознаки депресії, і це помітно, бо хлопці нехтують гігієною, рідко відвідують перукаря, харчуються шкідливою їжею, зловживають алкоголем. Така тенденція видалася нам найбільш поширеною серед юнаків 22-23 роки.

Отже, під час війни студенти в різній мірі піддаються впливу травматичних подій, що дуже сильно впливає на їх звичне життя і тому кожному індивідуально потрібен різний час на адаптацію до нових умов.

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи бакалавра з’ясовано сутність і зміст поняття «когнітивні процеси». Розкрито, що когнітивні процеси тісно пов’язані з психічною та емоційною діяльністю особистості. Когнітивні процеси – це мислення, зокрема критичне, це також інтелектуальна складова розумової активності. Разом з тим, когнітивні процеси – це й креативність, а також ментальне здоров’я та емоційний інтелект, тому що і увага, і уява, і пам’ять і мовлення тісно пов’язані з емоціями особистості, її мотиваційною та вольовою сферами.

У розділі проаналізовано, що юнацький вік – складна вікова категорія, адже особистість уже прагне психологічної зрілості та его-стану «дорослий», втім багато питань, як професійного, так і фінансового характеру ще не підпорядковані юнакам, тому вони, певною мірою, перебувають у залежності від батьків, а їхньою провідною діяльністю залишається навчання, інтимне спілкування та професійне самовизначення.

Розкрито, що війна та умови невизначеності негативним чином відобразилися на юнаках, які відчувають себе розгубленими, наляканими і спантеличеними. Юнаки мають багато сумнівів щодо майбутнього, відчувають кризу ідентичності, скаржаться на погіршення уваги й пам’яті, а також – на безсоння та абулію. Така соціальна ситуація розвитку юнаків потребує активного реагування та психологічної інтервенції.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ У ЮНАКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Обґрунтування емпіричних методів дослідження когнітивних процесів особистості

Ми здійснили глибоке вивчення діагностувального інструментарію, який може стани в нагоді для дослідження когнітивних процесів особистості. Вважаємо, що такий розлогий спектр методик допоможе науковцю не загубитися в морі психологічного інвентарю. Так, для вивчення когнітивних процесів будуть вартісними такі:

1. Тест Пьерона-Рузера, на дослідження концентрації уваги.
2. Модифікована цифрова таблиця Шульте, на дослідження перемикання уваги.
3. Буквені таблиці Анфімова і таблиці з кільцями Ландольта, на показники концентрації уваги.
4. Об'єм короткочасного запам'ятовування за методикою Джекобсона.
5. Дослідження короткочасної зорової пам'яті (за А.Е. Рибаковим).
6. Дослідження механічної пам'яті (за А. П. Нечаєвим).
7. Дослідження смислової пам'яті (за Д. Бюлером)
8. Дослідження аналітичності мислення (варіант VI субтесту шкали Р. Амтхауера).
9. Методика «Логіко-кількісні відношення». Субтести тесту Айзенка на перевірку рівня розвитку математичного і лінгвістичного мислення.
10. Тест Беннета для оцінки рівня розвитку технічного мислення.
11. Аутістичне і реалістичне мислення (за Дж. Гілфордом) [28].

Наша робота присвячена вивченню та психологічній діагностиці когнітивних процесів у юнаків в умовах воєнного часу, тому на етапі емпіричного дослідження ми спираємося на ті критерії, які виокремили в першому розділі:

- ментальне здоров’я юнаків;
- креативність;
- емоційний інтелект;
- критичне мислення;
- стиль навчання.

Відтак, умовою ефективного та результативного дослідження вбачаємо дослідження в юнаків саме таких компонентів. Вибірку нашого дослідження склали юнаки студентського віку (вікова категорія від 17 до 23 років). Відбір респондентів відбувався випадково, за їхнім бажанням.

У соціальних мережах ми надсилали листи з пропозицією виконати деякі тести (у повідомленні була описана мета проходження тестів, було прикріплено посилання, за якими респондент міг пройти методики та порядок дій, аби все зробити правильно, аби правильно оформити результати). За бажанням опитаних юнаків ми надсилали їм результати пройдених тестів.

Оскільки всі необхідні методики були адаптовані у формат Google Forms, то учасникам тестування не доводилось особисто відправляти результати – автор дослідження отримував їх автоматично.

На констатувальному етапі дослідження для визначення стану когнітивних процесів юнаків нами дібрано психодіагностичний комплекс методик, який включав:

1. Діагностика ментального здоров’я юнаків за допомогою («Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (Ryff C. The scales of psychological well-being) (Додаток А).
2. Тест Емоційного Інтелекту (англ. Self-Report Emotional Intelligence Test, скор. SSEIT) (Schutte, 2009) (Додаток Б).
3. Тест «Визначення рівня творчої уяви».

4. Опитувальник стилю навчання (Пітер Хоні та Алан Мамфорд).
5. Тест на критичне мислення (Додаток В).

Розглянемо більш детально зміст та інструкції обраних методик:

Методика Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (The scales of psychological well-being) є опитувальником, що включає 84 пункти, які містять твердження, що відображають ставлення людини до себе та свого життя.

Цей інструмент дозволяє оцінити як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти психічного здоров'я, що тісно пов'язані з життєвим усвідомленням, системою цінностей і мотиваційною сферою молоді. У межах методики психологічне благополуччя розглядається як внутрішня організація особистого життя, а також як зовнішня орієнтація діяльності індивіда.

Оцінювання здійснюється за шістьма основними шкалами:

Шкала «Позитивні відносини» відображає якість міжособистісної взаємодії респондента з оточенням, рівень відкритості, довіри та емоційної близькості. Низький результат свідчить про труднощі у формуванні довірливих стосунків, обмежену здатність до емоційного самовираження і турботи про інших. Такі особи часто уникають глибоких зв'язків, демонструють емоційну відстороненість і не готові поступатися заради збереження важливих взаємин. Високий бал, навпаки, вказує на наявність теплих, довірливих стосунків, здатність до емпатії, турботи і відкритості до прив'язаностей, а також на розуміння важливості взаємних компромісів у взаєминах з іншими.

Шкала «Автономність» відображає рівень незалежності респондента, його здатність самостійно контролювати свою поведінку, спиратися на власні критерії оцінювання і не залежати від зовнішніх думок. Високий бал за цією шкалою вказує на наявність внутрішньої свободи, здатність чинити опір соціальному тиску, самостійно приймати рішення і залишатися вірним особистим переконанням. Низький результат, своєю чергою, свідчить про залежність від чужих оцінок, схильність до впливу з боку оточення та орієнтацію на думку інших у процесі прийняття важливих рішень.

Шкала «Керування середовищем» (або «Компетентність») відображає здатність людини ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем, використовуючи наявні ресурси. Високий показник за цією шкалою свідчить про сформовані вміння регулювати зовнішню діяльність, контролювати обставини, створювати умови, що відповідають власним потребам і сприяють досягненню цілей. Натомість низький рівень сигналізує про труднощі в організації повсякденного життя, відчуття безсилля у зміні ситуацій і відсутність контролю над зовнішніми чинниками, що впливає на емоційний стан і життєву ефективність.

Шкала «Особистісне зростання» демонструє рівень розвитку індивіда, його відкритість до нових вражень і здатність реалізовувати власний потенціал. Люди з високими показниками постійно вдосконалюються, розширюють свої знання й уміння, адаптуються до змін. Низький бал говорить про відсутність відчуття розвитку, емоційне виснаження, нудьгу та розчарування у власному житті.

Шкала «Життєва мета» характеризує наявність у респондента сенсу життя, чітких цілей і намірів. Високий результат свідчить про цілеспрямованість, натхнення, усвідомлення значення життєвих подій, наявність переконань і бачення майбутнього. Низький рівень відображає брак мотивації, невизначеність життєвих орієнтирів і відсутність чітких життєвих перспектив.

Шкала «Самоприйняття» відображає загальне ставлення людини до себе, прийняття власного минулого і теперішнього, а також ставлення до особистих рис. Особи з високим балом позитивно сприймають себе, приймають як свої сильні, так і слабкі сторони, ставляться до минулого з розумінням. Натомість низький бал свідчить про незадоволення собою, внутрішні конфлікти, неприйняття певних рис характеру та фрустрацію щодо минулого досвіду.

Загальний показник психологічного благополуччя – це інтегральна шкала, яка дозволяє оцінити рівень ментального здоров’я юнаків у комплексі.

Під час використання методики автор звертає увагу на гендерні відмінності: жінки, як правило, демонструють вищі результати за шкалами «Позитивні відносини» та «Особистісне зростання». Також враховуються культурні особливості: представники індивідуалістичних культур мають вищі показники за напрямами самоприйняття, автономії та особистісного розвитку, у той час як для осіб із колективістських культур пріоритетними є міжособистісні стосунки. Перші схильні надавати перевагу самооцінці, другі – оцінці інших.

Вікові особливості також мають значення. З віком спостерігається зростання показників автономії та здатності управляти середовищем, але одночасно дещо знижується оцінка особистісного зростання та життєвих цілей. Показники «Позитивних відносин» і «Самоприйняття» залишаються відносно стабільними незалежно від віку. Виявлення таких тенденцій допомагає вчасно виявити ймовірні психологічні труднощі у людей старшого віку.

Крім того, важливо аналізувати загальний стан ментального здоров'я юнацтва, оскільки він безпосередньо пов'язаний із рівнем психологічного благополуччя. Це дає змогу оцінити загальний психоемоційний стан особистості та забезпечити надійність результатів щодо психічного здоров'я у вибраній вибірці.

Тест «Визначення рівня творчої уяви» призначений для визначення ступеня розвитку креативного мислення. За допомогою цього інструменту можна з'ясувати, наскільки добре у вас сформована здатність до творчої уяви. Досліджуваним необхідно було дати короткі відповіді (Так або Ні) на 12 питань.

Опитувальник стилю навчання (Пітер Хоні та Алан Мамфорд). Методика спрямована на визначення домінуючого стилю навчання, який впливає на особливості мислення та засвоєння інформації. Опитувальник включає 80 тверджень, які дозволяють визначити чотири стилі навчання: діяч (активіст), спостерігач (рефлексуючий), теоретик і прагматик. Кожен стиль відображає особливості сприйняття і обробки інформації, що важливо для розуміння індивідуальних особливостей розвитку критичного мислення.

Тест на критичне мислення. Метою тесту є визначення рівня розвитку критичного мислення юнаків. Тест складається з 20 завдань, спрямованих на виявлення здатності до аналізу інформації, оцінки аргументів, виявлення логічних помилок, формулювання обґрунтованих висновків. Результати тесту дозволяють визначити рівень розвитку критичного мислення за шкалою від 0 до 100 балів, де 0-40 балів відповідає низькому рівню, 41-70 балів – середньому рівню, 71-100 балів – високому рівню розвитку критичного мислення. (https://maxlife.top/test-na-riven-krytychnogo-myslennya/)

Таким чином, обраний комплекс інструментарію для вимірювання розвитку когнітивних процесів у юнаків в умовах невизначеності воєнних часів дозволяє нам перейти до діагностичної частини дослідження.

2.2. Психологічна діагностика прояву когнітивних процесів у юнаків

Дослідно-експериментальна робота проводилася впродовж жовтня 2024 року по березень 2025 року із юнаками віком від 17 до 23 років. Дослідженням було охоплено 30 осіб. Вибірка має рондомний характер, ґрунтується на добровільній згоді всіх учасників експерименту.

Зведені результати ментального здоров’я юнаків за шестифакторною моделлю К. Ріфф подано в таблиці 2.1, де позначення М вказує на середнє значення рівня психологічного благополуччя, що розглядається як ключовий показник ментального стану молоді.

Таким чином, аналізуючи результати початкового етапу емпіричного дослідження за методикою К. Ріфф, можна дійти висновку, що в умовах воєнної нестабільності найвразливішим серед досліджуваних виявився критерій «Керування середовищем», тоді як найменш уразливим – шкала «Автономія».

Отже, середнє арифметичне значення ментального здоров’я (М) для всієї вибірки склало 364 бали, що відповідає середньому рівню психологічного благополуччя згідно з моделлю К. Ріфф. Аналіз середніх значень за окремими шкалами виявив наступні результати:

Позитивні відносини – 61 бал (середній рівень): характеризується наявністю достатньої кількості довірливих контактів з іншими людьми, здатністю до емпатії та наявністю тісних дружніх зв'язків. Разом із цим, спостерігаються певні труднощі у відкритості та виявленні теплоти у стосунках, що може викликати відчуття недостатньої емоційної близькості.

Автономія – 60 балів (середній рівень): свідчить про середній рівень незалежності й самостійності у прийнятті рішень, опитані здебільшого здатні чинити опір соціальному тиску та відстоювати власну позицію, хоча іноді відчувають невпевненість і деяку залежність від думки оточення.

Керування оточенням / управління середовищем – 57 балів (середній рівень): вказує на обмежену здатність респондентів ефективно контролювати зовнішні обставини свого життя та використовувати наявні ресурси для задоволення особистих потреб.

Особистісне зростання – 64 бали (середній рівень): спостерігається наявність особистого розвитку, однак рівень відкритості до нового досвіду дещо знижений, потенціал реалізується не повністю, іноді виникає відчуття монотонності або нудьги.

Цілі у житті – 63 бали (середній рівень): респонденти загалом мають життєві орієнтири, відчувають сенс у минулому та майбутньому, але водночас можуть сумніватися у власних переконаннях та відчувати невизначеність у перспективах.

Самоприйняття – 60 балів (середній рівень): опитані демонструють переважно позитивне ставлення до себе, визнають як сильні, так і слабкі сторони, проте можуть виявляти незадоволення певними аспектами себе, минулим досвідом або майбутніми викликами.

Порівнявши емпіричні (Мемп.) та теоретичні (Мтеор.) середні значення, що представлені у табл. 2.1, можна зробити висновок: найвищий результат Мемп. зафіксовано за шкалою «Автономія», яка перевищила Мтеор. на 5 балів (що становить приріст у 9,1 %), а найнижчий – за шкалою «Управління

середовищем», де Мемп. на 4 бали нижчий від нормативного значення (зниження на 6,6 %). Це свідчить про те, що у контексті нестабільності, спричиненої умовами воєнного стану, найбільше постраждала здатність юнаків управляти своїм середовищем – тобто організовувати своє життя та ефективно реагувати на зовнішні обставини.

Таблиця 2.1.

Середні значення факторів ментального здоров'я юнаків

Рівень	Позитивні відносини	Автономія	Керування оточенням	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Інт.Розподілу Балів	53-74	48-62	51-71	53-71	54-75	49-71	315-413
$M_{теор.}$	63,5	55	61	62	64,5	60	364
$M_{емпір.}$	61	60	57	64	63	60	364

***Примітка**: Інт. Розподілу – інтервал розподілу* балів для середнього рівня психологічного благополуччя

У процесі аналізу даних за допомогою методів описової статистики вдалося виявити характерні риси емоційного інтелекту у вибраної групи учасників. За результатами тестування емоційного інтелекту за методикою К. Шутте, встановлено, що рівень розвитку таких складових, як «сприйняття емоцій», «керування емоційним станом інших», «саморегуляція емоцій» і «використання емоцій», знаходиться на середньому рівні у більшості респондентів (див. Рис. 2.1).

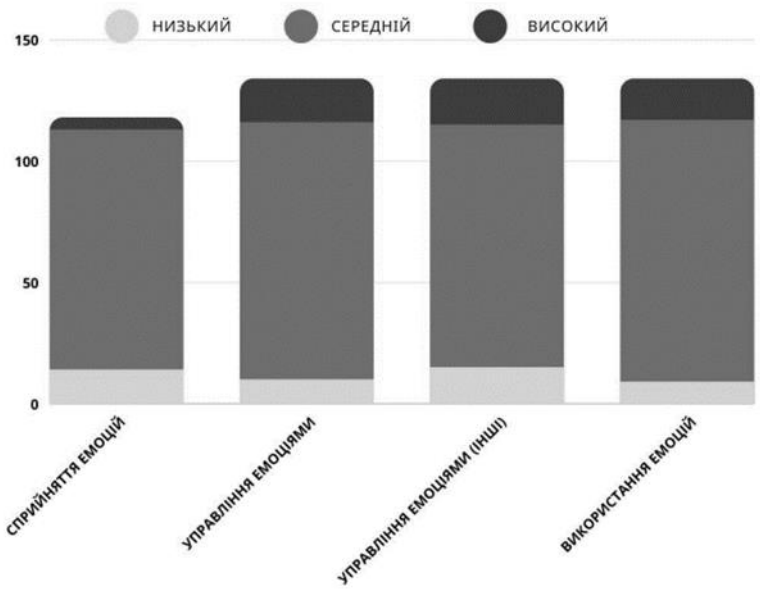


Рис. 2.1. Показники емоційного інтелекту респондентів за методикою Шутте

Ще одним тестом, який ми провели, – це «Визначення рівня творчої уяви». Результати продемонстровані на діаграмі. Рис. 2.2.

Середні показники тесту «Визначення рівня творчої уяви»

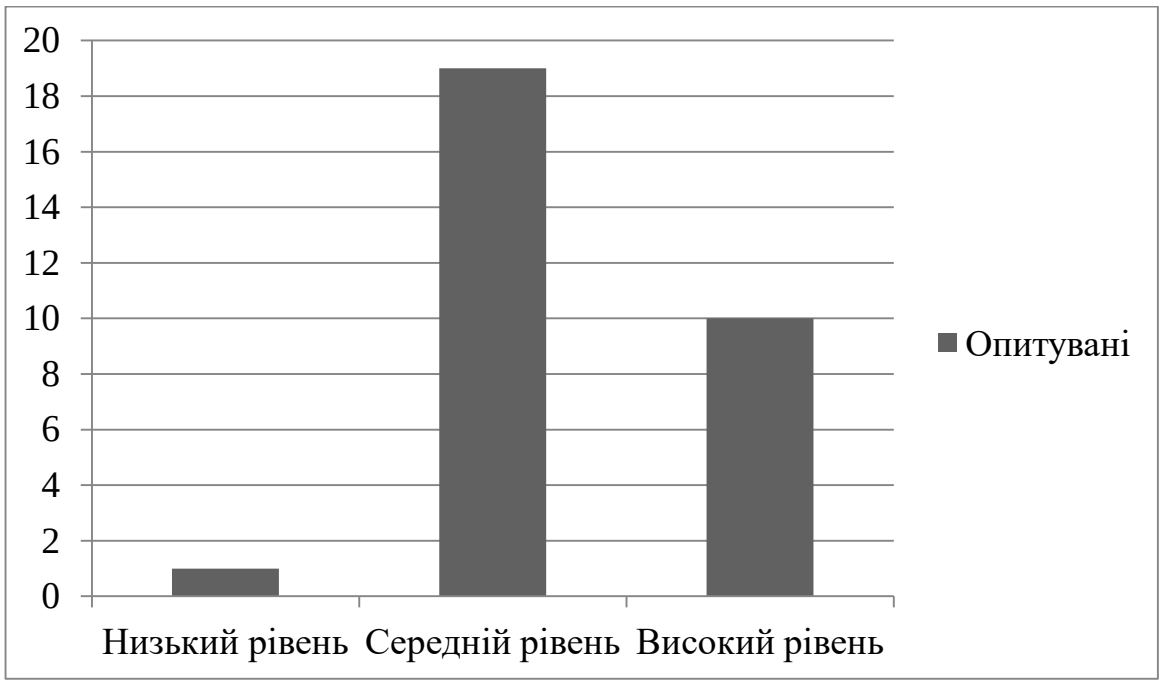


Рис. 2.2. Творча уява юнаків

Уява є психічним процесом, який полягає у створенні нових образів предметів, ситуацій або обставин шляхом поєднання вже наявних знань та уявлень у нові комбінації. Вона дозволяє людині виходити за межі реального світу, мислено переносити події чи об’єкти в інший час – у минуле чи майбутнє, або навіть у вигадані простори. Важливо зазначити, що уява завжди пов’язана з образним мисленням, хоча її результат зазвичай має знакову форму — наприклад, вербальну, у вигляді тексту чи опису. Дослідники вважають, що уява виникла як відповідь на потребу людини прогнозувати результати своєї діяльності, а також пояснювати складні або незрозумілі явища навколишнього світу.

Низький рівень творчої уяви (5-8) має 1 особа, що свідчить про реалізм у повному розумінні цього слова. Така людина в хмарах не літає, а її уява збіднена.

Середній рівень творчої уяви (9-13) мають 19 осіб, така уява зустрічається в більшості людей. Від них самих залежить, чи зможуть вони розвинути її.

Високий рівень творчої уяви (14-17) мають 10 осіб – це ще називають багатою уявою. Якщо вони зуміють застосувати її у житті, це принесе багато користі.

Далі на констатувальному етапі ми використали опитувальник стилю навчання Пітера Хоні та Алана Мамфорда. Результати розподілу юнаків за домінуючим стилем навчання представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл юнаків за домінуючим стилем навчання (n=30)

Стиль навчання	Кількість осіб	Відсоток
Діяч (активіст)	7	23,4%
Спостерігач	9	30%
Теоретик	8	26,6%
Прагматик	6	20%
Всього	30	100%

Як видно з таблиці 2.2, найбільш поширеним серед юнаків є стиль «спостерігач» (30%), який характеризується схильністю до ретельного аналізу інформації, обдумування різних точок зору перед прийняттям рішення. Також поширені стилі «теоретик» (26,6%), для якого характерне прагнення до систематизації інформації, пошуку логічних зв'язків, та «діяч» (23,4%), якому властива активність, ініціативність, готовність до експериментування. Найменш поширеним виявився стиль «прагматик» (20%), який характеризується практичною спрямованістю, орієнтацією на конкретні результати.

Останньою методикою, згідно з виокремленими нами критеріями для вивчення розвитку когнітивних процесів юнаків, був тест на критичне мислення. Розглянемо результати, одержані за допомогою тесту на критичне мислення, який дозволив визначити загальний рівень розвитку критичного мислення у юнаків (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл юнаків за рівнем розвитку критичного мислення (n=30)

Рівень розвитку критичного мислення	Кількість осіб	Відсоток
Високий (71-100 балів)	5	16,6 %
Середній (41-70 балів)	18	60 %
Низький (0-40 балів)	7	23,4%
Всього	30	100%

Як видно з таблиці 2.3, більшість юнаків (60 %) мають середній рівень розвитку критичного мислення, 16,6% – високий рівень, а 23,4% – низький рівень. Такий розподіл свідчить про необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку критичного мислення у значної частини юнаків.

Для більш детального аналізу особливостей критичного мислення ми розглянули показники розвитку окремих його компонентів (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Середні показники розвитку компонентів критичного мислення у юнаків (n=30)

Компоненти критичного мислення	Середній бал (max=20)	Стандартне відхилення
Аналіз інформації	13,5	2,7
Оцінка аргументів	12,1	3,2
Виявлення логічних помилок	11,4	3,8
Формулювання висновків	13,8	2,5
Рефлексія	12,6	3,1

Аналіз даних таблиці 2.4 показує, що найбільш розвиненими у юнаків є навички формулювання висновків (середній бал 13,8) та аналізу інформації (середній бал 13,5). Дещо нижчі показники спостерігаються за шкалами рефлексії (12,6) та оцінки аргументів (12,1). Найменш розвиненим компонентом критичного мислення виявилося виявлення логічних помилок (11,4).

Такі результати можуть бути пов’язані з особливостями організації освітнього процесу, зокрема, з переважанням завдань, спрямованих на аналіз інформації та формулювання висновків, і недостатньою увагою до формування навичок виявлення логічних помилок та оцінки аргументів. Щодо аналізу політичних подій, пов’язаних із воєнними діями та геополітичною ситуацією, то ми вважаємо, що без розвиненого критичного мислення юнаки можуть перетворитися на «сіру масу» безликих осіб, які не бачать далі власного носу.

Отже, проведене нами дослідження було спрямоване на вивчення стану когнітивних процесів у юнаків. Ми розуміли, що в дорослій аудиторії вивчати окремо процеси мислення, уваги, уяви, пам’яті, відчуттів і сприймання, – було б не раціонально, і ми виходили з того, що для психолога більш вагомими є такі показники, як: ментальне здоров’я, яке в нашому експерименті представлене рівнем психологічного благополуччя юнаків, емоційний інтелект, як важлива

якість і властивість сучасного юнака, творча уява (креативність), яка дозволяє молодим людям нетривіально мислити і діяти, створюючи нові проєкти тощо. Разом з тим, ми акцентували увагу на стилі навчання, який також яскраво демонструє когнітивні процеси юнаків. Не менш важливою ознакою глибини та індивідуального стилю молоді є критичне мислення, яке на разі є конче необхідним складинком особистості.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи бакалавра нами здійснено емпіричне дослідження когнітивних процесів юнаків. Ми керувалися власною критеріальною базою, взявши за основу такі показники: ментальне здоров'я, емоційний інтелект, творча уява, стиль навчання, критичне мислення. Виокремлені критерії когнітивних процесів юнаків (хлопців) ми визначали з опрою на вікові на гендерні особливості юнаків (хлопців), а також – із урахуванням факту війни, як потужного зовнішнього чинника, який значно похитнув психічне здоровя, психологічне благополуччя та когнітивні функції молоді.

Дібрані методики для зручності обчислення були згруповані за рівнями – високий, середній, низький. Експериментальна робота характеризувалася репрезентативністю вибірки, представленою юнаками 17-23 років, які брали участь в експерименті абсолютно добровільно.

Результати дослідження продемонстрували переважання середнього рівня розвитку когнітивних процесів. Даний факт є втішним, але не позитивним. Така ситуація наштовхнула нас на розробку інтегрованого курсу – тренінгу для юнаків.

РОЗДІЛ 3
ТРЕНІНГОВА РОБОТА З ЮНАКАМИ З РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

3.1. Опис тренінгової розробки для юнаків

На основі результатів діагностики когнітивних процесів юнаків була розроблена програма тренінгової роботи, спрямована на розвиток критичного мислення та формування відповідних навичок, збереження ментального здоров'я молоді, розвиток емоційного інтелекту та творчої уяви. Програма тренінгової роботи базувалася на принципах системності, активності, проблемності та рефлексивності, що дозволило комплексно підійти до вирішення поставлених завдань.

Мета тренінгової програми полягає у розвитку когнітивних процесів юнаків як важливої складової їхньої професійної компетентності. Програма спрямована на розвиток навичок аналізу та оцінки інформації, виявлення логічних помилок, формулювання обґрунтованих висновків, а також на формування рефлексивних умінь та позитивного ставлення до критичного мислення.

Тренінгова програма включає 5 занять тривалістю 2 години кожне, які проводяться з періодичністю два рази на тиждень. Структура кожного заняття містить вступну частину (привітання, обговорення правил роботи, мотивація до заняття), основну частину (теоретичні блоки, практичні вправи, групові дискусії) та заключну частину (рефлексія, підведення підсумків, домашні завдання).

У рамках тренінгової програми мають бути використані різноманітні методи і техніки: міні-лекції для надання теоретичної інформації, аналіз конкретних випадків (case-study), групові дискусії, мозковий штурм, рольові ігри, структуровані вправи, робота з текстами та відеоматеріалами, рефлексивні техніки, метод 6 капелюхів Де Боно.

Програма тренінгу спирається на різні напрями психології і комплексно дозволяє використати: КПТ (у контексті АСТ-терапії), ППТ (позитивну психотерапію), Юнгіанські аналітичні методи, психоаналіз.

Нижче подаємо зміст тренінгу і конкретні вправи і техніки, які сприяють ефективному розвитку когнітивних процесів юнаків.

Порятунок від утечі

Коли ми осмислимо свою роль на землі,
нехай найскромнішу і непомітну,
тоді лише ми будемо щасливі.
Сент-Екзюпері

Авторська розробка Динніка Олексія, яка стане в нагоді психологам, які працюють з юнацькою аудиторією.

Чому «Порятунок від утечі?» Згідно з «Балансною моделлю» Н. Пезешкіана, шлях інтуїції відповідає за сенси; шлях відчуттів відповідає за тіло; емоції тісно пов'язані з відносинами, а розум – визначає діяльність. Коли людина «зайшла в глухий кут», переживає серйозну кризу, не може оговтатися від негативних думок і сценаріїв, або ж відчуває екзистенційний вакуум, її психіка шукає порятунок у втечі. Наприклад, втеча у фантазії (сенси), або втеча у хворобу (тіло), втеча у спілкування (відносини), втеча у роботу (діяльність). Але ж кожен із видів втечі, навіть якщо й здається продуктивним, не завжди дійсно рятує. Це лише тимчасовий «прихисток для душі», тимчасова розрада, адже це простий механізм самозахисту.

Розробка «Порятунок від утечі» стане вказівкою і цінним помічником, для перегляду позитивного мислення на основі Позитум-підходу.

Позитум-підхід – унікальний феномен, який довів свою ефективність тим, що кожна людина здатна подолати будь-які життєві колізії, з опертям на власні ресурси. У позитум-підході використовують три основні техніки, які є універсальними за своєю природою:

1. Позитивна реінтерпретація.

2. Крос-культурний підхід.

3. Метод історій, притч, метафор.

Позитивна реінтерпретація розладів, проблем, ситуацій, вчинків, захворювань дозволяє побачити їх з іншого боку, знайти в негативному – позитивне, в проблемі – можливості, в патологічному – здорове, у кризі – шанс.

Методика «МАК ДЖЕРЕЛО»

Мета: розвивати здатність брати відповідальність за свої дії, просити вибачення щиро, без почуття провини чи самознецінення. Цей метод заснований на позитивних твердженнях, які підтримують щирість у визнанні помилок і запобігають накопиченню образ і бажанню помсти.

Клієнту пропонується колода «Джерело», з якої у відкриту потрібно обрати одну карту.

Клієнт розглядає карту і дає відповіді на запитання:

- *Які можливості відкриває перед Вами ця ситуація?*
- *Чому Вас учить ця ситуація?*
- *Що Вам дає ця ситуація?*
- *Від чого Вас звільняє ця ситуація?*
- *Від чого Вас вберігає ця ситуація?*

Далі можна запропонувати комбінований підхід, де об’єднано ППТ з Аналітичною психологією К.Г. Юнга.

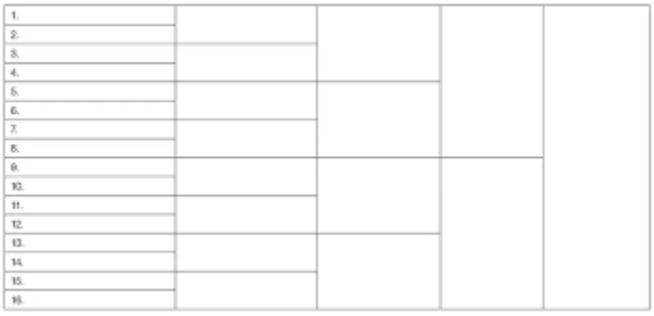
Вправа «Маска» Робота з Персоною

Треба змінювати поведінку, а не маски

Карл Юнг

1. Подумайте про свій актуальний стан. У якому ви зараз настрої?
2. Яку маску може нагадувати ваш настрій?
3. Коли ви бачите людину в такій масці, про що ви думаєте?

Метод вільних асоціацій Карл Юнг



Представлений метод спрямований на:

- самовихування характеру;
- мотивацію, фіксує результати, адекватно оцінює свої сили, формує корисні використовує свій і чужий позитивний досвід;
- моделює нові можливості власного розвитку з урахуванням труднощів і невдач, визначає мотивацію власної діяльності, формулює мету і цілі діяльності.

Здійсніть ресурсну роботу за «Методом вільних асоціацій» К. Юнга. Згадайте конфлікт, який вразив вас і залишив слід у пам’яті та пропишіть асоціації у всіх вертикальних колонках, щоб утворилося ключове слово. З ключовим словом складіть фразу, яка матиме для вас цілительний сенс. Бажаю успіху!

Отже, 1 стовпчик – рівень реальності, те, що лежить на поверхні

2 стовпчик – рівень розуму, що я про це думаю насправді

3 стовпчик – рівень почуттів, що я відчуваю у зв’язку з цим

4 стовпчик – корінь проблеми чи найбільш важливі питання

5 стовпчик – ключ несвідомого

Далі можна запропонувати комбінований підхід, де об’єднано ППТ з елементами Символдрами (кататимно-імагінативна психотерапія).

Для того, щоб осягнути глибини власної душі, необхідно зрозуміти й пізнати внутрішню сутність, ту індивідуальну «зернину», яку має кожна особистість.

Пропонуємо цікаву і приємну роботу.

Обладнання: матеріал для аплікації (кольоровий папір, фетр), ножиці, клей, аркуш А3 або А4, або ватман.

Уявіть себе посудом.

Уявіть себе рослиною.

Посуд (Право на самовираження) **ДІЯЛЬНІСТЬ**	Рослина (Право на існування) **СЕНС**
Зброя (Право на автономію) **ТІЛО**	Прикраса (Потреба бути цінним) **ВІДНОСИНИ**

Уявіть себе зброєю.

Уявіть себе прикрасою.

Розмістіть вашу аплікацію у відповідну частину таблиці.

Коли ми здійснюємо аналіз, можемо ставити клієнту додаткові запитання, як-от: «звідки у вас ця прикраса?», «чи часто використовується ця зброя і з якою метою?», «з якого матеріалу виготовлено посуд?», «ваша рослина потребує догляду, чи вона отримує живлення від природи?»

З відповідей вимальовуються потреби особистості, тенденція до прояву себе, спосіб отримувати бажане, страхи і потенційні можливості.

Віктор Франкл казав: «Коли людина не може знайти сенс, вона починає шукати задоволення»

Техніка крос-культурного підходу

Крос-культурний підхід відкриває можливість для клієнта і консультанта вирішувати психологічну задачу, використовуючи досвід інших, приводить клієнта до зміни точки зору, розширює його горизонт і дає нові можливості для вирішення власної проблеми. Трактують два різновиди підходу: горизонтальний (крос-культурний) та вертикальний (транскультурний).

Вправа «Кульбаба»

Вправа може однаково гарно пройти як індивідуально, так і в груповій роботі. Візьміть простий олівець, або пензлик і фарби. Намалюйте кульбабку, яка вже готується сіяти насінини. Пишна, кругленька, пропорційна.

Намалюйте ті крихітні парашутики, які полетіли: вліво, вправо, вгору…

Частина кульбабки залишилася і не облетіла.

Усі ті насінинки, які полетіли, – це те, що ви відпускаєте, це те, чим ви можете і хочете поділитися: ваші знання, досвід, таланти, здібності, навички, особливості характеру, мотивація, воля, емоції (радість, настрій, почуття).

Все те, що лишилося, – теж цінне і важливе. Це ваше сокровенне, це «ТІЛЬКИ ВАШЕ» – те, що ви б хотіли зберегти, як скарб, у нетлінних закутках вашої душі.

В груповій роботі слід попросити поділитися тим, чим людина згодна і здатна поділитися. У індивідуальній роботі – можна обговорити всю вправу (за бажанням клієнта).

Вправа «Внутрішня дитина»

Пам’ятайте: немає поганих людей, є хороші вчителі.

Хтось образив нас колись давно, можливо, ще в дитинстві. Хтось безцеремонно пробивав наші особисті кордони. Усі образи перетворилися в шрами, а може – в претензії. Давайте позбавимо свою душу від цих деструктивних станів і думок.

Уявіть, що ви тримаєте клубок ниток. Якого кольору ці нитки? Чи великий ваш моток, чи маленький? Ви тримаєте в руці ниточку і моток котиться у ваше минуле?

І ось ви бачите себе дитиною, спостерігаєте за собою в образі дитини, нечебто збоку. З хвостиками, кісками, бантиками, в спідничці або шортиках, у кумедних сандаликах. А може, дитинка зовсім маленька… Ви помічаєте, що дитина ображена. Вона плаче. Що ж у неї трапилося?

Спробуйте з нею поговорити, вислухайте її дитячу проблему, спробуйте втішити її, знайти слова підтримки і «погладжування». Погладьте її по голівці, заспокойте дитину. Можете її взяти на ручки, погойдати, обійняти, поцілувати.

Головне – ви розумієте, що ця дитина – це ви. Усвідомте свою проблему і дайте таку підтримку, на рівні тіла і душі, які потрібні саме вам.

Питання до крос-культурного підходу:

Чи знаєте Ви людей з подібними проблемами?

Як вони з ними справлялися?

Як ставляться до цього в інших культурах?

Що б Вам сказала про Вашу ситуацію ...?

Наприклад, найспокійніша людина в світі

Наймудріша людина в світі

Бий. Біжи. Замри.

Для відновлення душевної рівноваги і попередження емоційного вигорання пропонуємо вправу на усвідомленість «Бий. Біжи. Замри». Техніка дійсно сприяє усвідомленості та допомагає знайти баланс. Її зміст полягає в тому, що клієнту, який є потенційним претендентом на вигорання, пропонується заповнити табличку, яка має всього 3 пункти. Див. табл.

Таблиця

Бий	**Біжи**	**Замри**
Коли я реагував (ла) подібним чином	Ситуація, в якій я тікав (ла)	Момент, коли я «закляк (ла)» на місці
Чи знаєте Ви людей з подібними проблемами?	*Як ставляться до цього в інших культурах?*	*Що б Вам сказала про Вашу ситуацію ...?* *Наприклад, найспокійніша людина в світі*

Мета: допомогти клієнту усвідомити свої реакції в моменті, зрозуміти тип прив'язаності і спосіб реагування на потрясіння задля запобігання емоційному вигоранню, пошуку істинних причин своїх переживань,

Стисла ретроспектива: усім нам в певні моменти життя притаманні певні типи реагування. Часом, коли нас ображають, ми у відповідь б'ємо речі, предмети – «предметна агресія», а часом – «б'ємо словами» – «вербальна агресія». Людина може гніватися, бути злою, або пасивно агресивною. Але все це захисні механізми нашої психіки. Ми не можемо в моменті зреагувати інакше, і реагуємо так, як нам диктує імпульс, а вже потім міркуємо про наслідки, причинну-наслідковість тощо.

Іноді ми чуємо раптову новину, яка по-справжньому вибиває в нас землю з-під ніг, і нічого ліпшого не бачимо, ніж утекти. Людина може робити багато зайвих рухів, марно бігати або швидко ходити. Так психіка реагує на стрес. Так виявляється захисний механізм «Біжи». Зарубіжні фахівці тілесної психотерапії навіть радять «розтрясати» стрес за допомогою бігу на місці, танців, гімнастики і т. ін.

Щодо реакції «Замри», то вона також усім нам характерна, адже ми іноді можемо впадати в ступор, коли зненацька на власні очі бачимо щось, що нас травмує. Людина може замовчати, її неначе «заціпило», коли вона переживає гострий стрес. Головне, щоб завмирання не переходило в пролонгований стан, бо це може спровокувати депресію.

Хід роботи. Пропонуємо клієнту вписати в табличку ті ситуації, які дійсно запам'яталися бурхливими реакціями «Бий. Біжи. Замри».

Інсайт: Коли клієнт записав власні кейси, пропонуємо нижче написати рефлексивне питання: *«А що в той момент я відчував(ла) насправді?»*

Рефлексія: Обговорюємо з клієнтом його усвідомлення, даємо можливість проговорити свої почуття. Розмірковуємо у діалозі про те, що він надалі може робити, щоб не потрапити в групу ризику щодо емоційного вигорання.

Мій гардероб. Робота з Тінню і сексуальністю

Тінь – це Анти-Я, це опозиція Персони.

Це те, що я в собі не приймаю і категорично заперечую.

Будь-яка Тінь – це комплекси. Але Тінь завжди містить багато енергії.

Як розпізнати Тінь? «Мене це дратує в інших, але я це заперечую в собі».

Тінь існує під девізом: «Зроби щасливим себе».

А ще, людина неусвідомлено притягує до себе людей, які її провокують.

Напишіть 5 речей, предметів одягу, головний убір, взуття, будь-що, які Ви ніколи на себе не одягнене і не купите. Навіть не подивитеся на них у магазині.

Навпроти запишіть ті якості, риси характеру, властивості, які відповідають, на Вашу думку, цим речам: наприклад, зухвальство, вульгарність, несмак…

Далі слід здійснити аналітичну роботу:

Питання до крос-культурного підходу:

Чи знаєте Ви людей, які носять одяг і взуття, які ви нізащо не одягнете?

Чому ті люди обирають саме такі речі?

Як ставляться до цього в інших культурах?

Що б Вам сказала про Вашу ситуацію Коко Шанель, Кензо, Карл Лагерфельд і т.д?

Метод історій, притч, метафор

Використання притч, афоризмів, історій, мудрих висловлювань і прислів'їв у якості метафор проблемних ситуацій – ще одна дієва техніка Позитум-підходу. За допомогою метафори ми включаємо образне сприйняття у

клієнта, впливаючи не тільки на його розум, але і на його серце. Метафора також, як і дві попередні техніки, розширює бачення клієнта, допомагає йому віднайти нові можливості для вирішення проблемних ситуацій.

Притча про Поїзд, що пішов

Ми часто жалкуємо за тим, що вже минуло. Можемо годинами, днями, роками аналізувати: що було б, якби…

Ідеалізуємо людей і ситуації, і по-суті живемо минулим. Для тих, хто важко відпускає, створена ця медитація.

Уявіть перон, ви стоїте і розумієте, що спізнилися на потяг. Він уже пішов. Не повернеться ніколи. Тож, краще швидко взяти квиток на інший, або піти на автобус. Але ж ні. Ми шукаємо причину. В собі. В інших. Крутимо одну й ту саму історію, замість того, щоб шукати вихід, замість того, щоб жити далі.

Послухайте притчу, яка допоможе вам відпустити людину, ситуацію, проблему, стосунки…

Двоє монахів чотири роки були в паломництві, в мандрах, тримаючи сувору обітницю. Особливо, згідно з уставом, не можна торкатися жіночого тіла. І ось настав час повертатися до рідного храму. Біля підніжжя гори на березі річки вони помітили дівчину, яка сиділа й гірко плакала. Монахи підійшли до дівчини. Вона почала благати про допомогу, мовляв: послизнулася, зламала ногу, і просить перенести її на інший берег. Там є її віслюк, і він довезе її додому.

Перший монах одразу здогадався, що це випробування Вищих сил, і відмовився допомогти. Пішов далі.

Другий – вислухав дівчину, взяв на руки і переніс на інший берег.

Коли другий монах наздогнав першого, то на нього посипалися докори і звинувачення.

На що той усміхнувся і тихо сказав: «я залишив дівчину на березі, а ти ще й досі несеш її в своїх думках».

Не наділяйте події супер-силою і важливістю. Зменшуйте пріоритет деяких ситуацій. Учіться відпускати те, що вже пішло, або те, що ми не в змозі змінити.

Приймайте життя. Довіряйте світу. І тоді можливості і шанси займуть місце страхів і розчарувань.

Питання:

Що нагадує Вам ця ситуація?

На що вона схожа?

Про що говорять Вам ці слова?

Для роботи з метафорою ми інтегруємо до ППТ ідеї Е. Берна про Его-стани: дитина, дорослий, батько. Берн підкреслив, що здорові взаємостосунки припускають оцінку «я в порядку, і ти теж», а не знецінення себе або іншої людини у взаємодії.

Робота з казкою

Пригадайте зміст казки «Снігова королева». З точки зору психоаналізу, казка «Снігова королева» дуже символічна. Про Кая, по суті, ми знаємо небагато, вся його історія вкладається в перший розділ казки. На наших очах вихований, добрий хлопчик враз перетворюється на грубого, жорстокого, цинічного підлітка, який висміює те, що ще недавно йому дуже подобалось і він любив.

У Кая з'являються нові інтереси, це типова, з точки зору вікової психології, ситуація дорослішання дитини: в один прекрасний момент ми помічаємо, що місце малюка зайняв дивний підліток, для якого батьки, і взагалі дорослі перестали бути авторитетом. Він грубить, огризається, знецінює усе, що ми йому пропонуємо, і стійко прагне геть із батьківського дому в новий ідеальний (на його думку) світ.

Символом дорослішання Кая є також дозвіл покататися на санках із старшими хлопцями на міській площі. Саме в цей момент його викрадає Снігова Королева.

Проблемне запитання: «Що відбулось би з Каєм, якби його не забрала Снігова Королева?

Метод Історій (АСТ-терапія)

Ідея АСТ-терапії, як різновиду КПТ, полягає в тому, що психолог і клієнт працюють разом як команда, щоб допомогти вам бути такою людиною, якою ви

хочете бути, і побудувати таке життя, яким ви хочете жити. Тому АСТ – це активна форма взаємодії, яка включає не лише розмовні методи (говорити про почуття і переживання), а й тренінг важливих навичок.

Позитивна психотерапія чудово поєднується з АСТ-терапією, де А – прийняття, С – це вибір, Т – це дія.

Цікавою для інтеграції АСТ-терапії і ППТ є вправа «Парадоксальне запрошення», експерименти з тим, що клієнта лякає, або йому не подобається.

Ми використовуємо Метод історій, згадуючи Сакіті Тойоду, адже його історія може допомогти багатьом, хто не вміє чути себе і розуміти свої потреби.

Правило «5 чому» або «5 Whys» – це метод, який був розроблений засновником компанії Toyota, Сакіті Тойода, для виявлення глибинних причин проблем.

Ідея полягає в тому, щоб поставити послідовно п’ять питань «чому» для того, щоб дійти до кореневої причини проблеми. Наприклад:

Проблема: Машина не заводиться.

Питання «чому» №1: Чому машина не заводиться? – Бо батарея розрядилася.

Питання «чому» №2: Чому батарея розрядилася? – Бо генератор не працює належним чином.

Питання «чому» №3: Чому генератор не працює належним чином? – Бо на ньому зламався ремінь.

Питання «чому» №4: Чому ремінь зламався? – Бо його треба було замінити, але це не було зроблено вчасно.

Питання «чому» №5: Чому ремінь не було замінено вчасно? – Бо машина не проходила регулярний технічний огляд.

Отже, кореневою причиною проблеми є відсутність регулярного технічного огляду. Цей метод дозволяє зосередитися на головних причинах проблеми, замість лікування її симптомів, що забезпечує ефективність та довговічність виробів та послуг.

Так само і з цілями на майбутнє. Можливо, визначена вами ціль – вам не потрібна, і є лише способом справити враження або відповідати модним тенденціям часу?

Далі ми розглянемо Піраміду Ділтса, для того, щоб визначити справжні бажання, потреби і мрії клієнта.

Техніка з розвитку Фантастичної реальності

«Повітряна куля»

Сядьте зручно, або ляжте, заплющіть очі, уявіть, що ви маєте здійснити політ на повітряній кулі.

– Яка вона? Якого кольору?
– Дайте їй назву

Тільки ви знаєте її маршрут, тільки вам відома кінцева точка, бо ваша повітряна куля не має обмежень у русі і просторі.

– Кого б ви хотіли взяти з собою.
– Може, ви бажаєте взяти якісь речі…

– Візьміть усе і усіх, кого хочеться.

І ось ваша подорож розпочалася. Треба викинути мішок з піском, аби полегшити кулі старт. А може, у мішку неприємні спогади і сумні думки, образи і хвороби. Нехай вони летять геть у мішку.

Уявіть країни і місця, через які ви пролітаєте, ліси, гори, моря, пори року, а може, ваша повітряна куля несе вас у минуле, чи в майбутнє.

Якщо хочеться зробити зупинку, будь ласка, зробіть її, відпочиньте, погуляйте там, де зупинилися, побудьте там, повзаємодійте з предметами, природою, людьми…

А тепер повертайтеся

– Розкажіть про свої враження від подорожі
– Де вам було найкраще?

Важливим компонентом тренінгової програми є рефлексія, яка проводиться наприкінці кожного заняття і дозволяє учасникам усвідомити свої досягнення, труднощі та напрямки подальшого розвитку.

Підсумкова рефлексія

1. Як себе почуваєте?
2. Що взяли із тренінгу?
3. Що плануєте з цим робити в подальшому?

Буду вдячний за відгук!

Крім того, учасники мають вести рефлексивні щоденники, в яких фіксують свої спостереження, думки та висновки щодо розвитку власних когнітивних процесів. Вважаємо нашу розробку перспективною, дієвою і результативною, а також – універсальною за гендерною приналежністю.

3.2. Рекомендації для юнаків щодо розвитку когнітивних процесів в умовах війни

В умовах війни вкрай важко зібратися з силами і стати «на рейки». Коли ресурси вичерпані, а стан душі – емоційне вигорання, то першим дієвим

способом відновитися є сон і повний інформаційний детокс. Юнаки – вразлива категорія, яка залежить від інформаційного потоку новин і контентів, саме тому варто переглянути час перебування в мережах і змінити режим. Цей спосіб впродовж трьох тижнів допоможе перезавантажитися і створити нові нейронні зв'язки.

Для збереження балансу між особистим життям, роботою або навчанням і збереженням когнітивних функцій, особистість має володіти важливою рисою – усвідомленістю, яка прямо корелює з резильєнтністю, позаяк тільки в умовах стабільного емоційного стану особистість здатна ефективно працювати, позитивно мислити і вдало комунікувати.

Психологічні рекомендації для юнаків

1. Переключатися з центру збудження на дихання: по квадрату, задмухувати уявну свічку, «батерфляй» та ін.
2. Переключатися з емоцій на когніцію. Думати не про те, що я відчуваю, а що я роблю, що я робитиму. Таким чином створюється алгоритм дій на випадок повторного стресу.
3. Брати паузу. Метелики під час дощу не літають, а складають крильця, адже вони такі ніжні і тендітні, як пелюсточки квітів, і тяжкі дощові краплі можуть їх пошкодити.
4. Робити інформаційний детокс. На день не читати новини, не гортати стрічку соціальних мереж.
5. Уникати токсичних людей, навіть якщо це близькі люди. Якщо відчуваєш, що людина впливає негативно, краде енергію, можна дистанціюватися від неї на певний термін.
6. Завжди дарувати собі час «Час на себе». У ці години, навіть хвилини потрібно концентруватися на своїх потребах і бажаннях, дбати про свою «внутрішню дитину».
7. Домовлятися з собою про винагороду. Якщо попереду важливий проєкт, відповідальна місія, домовляєшся з собою у такий спосіб: «тобі потрібно

зараз напружитися, зібратися з силами, але незабаром усе завершиться і ти поїдеш у подорож, купиш собі новий одяг чи гаджет…».

8. Оволодівати мистецтвом тайм-менеджменту. Італійці вже давно опанували метод «Помідор», суть якого полягає у тому, що час розподіляється таким чином: 45*15. Отже, 45 хвилин працюєш зосереджено і ефективно, решту 15 хвилин – відпочиваєш, або просто змінюєш вид діяльності. Наприклад, 45 хвилин працюєш за комп'ютером, а 15 наступних хвилин – робиш зарядку, граєшся з домашньою твариною, миєш підлогу тощо.
9. Віра. Як не банально це звучить, але віра у Бога, Всесвіт, Простір, Світобудову – дає точку опори. Коли ти віриш, тобі значно легше пройти випробування життя, здолати колізії і розвилки.
10. Позитивне мислення. Іранець Н. Пезешкіан пропонував метод «позитивної реінтеграції». Його сутність полягає в тому, щоб у моменти відчуття вигорання, мислити, як мудра людина, як спокійна людина. Він так і писав: «постав собі просте питання: а що в цій ситуації мені б порадила мудра людина?»
11. Повноцінний сон, збалансоване харчування, прогулянки на свіжому повітрі – здоровий спосіб життя.
12. Розумне дозування роботи і відпочину. Якщо відпочинку забагато, починати працювати, навіть якщо немає нагальних справ і ви у відпустці. Мозок звикає лінуватися і потім його важче запустити.
13. Практикування похвали і вдячності. Канадські психологи радять уночі, перед сном, хвалити себе, будь за що. Зранку, після пробудження – дякувати за ніч, за те, що живий-здоровий прокинувся у власному будинку. В умовах війни така рекомендація, як ніколи, актуальна.
14. «Банка щастя» Вправа Елізабет Гілберт. Щодня увечері на аркуші записувати один щасливий момент дня, що минає. За рік збирається ціла банка щастя. Її можна відкривати і перечитувати записки в моменти відчаю і спантеличення.

15. Ірвін Ялом рекомендував від симптомів вигорання лікуватися світанками. Він писав, що чудодійні ліки безкоштовні: це доброта, схід і захід сонця, усмішка, ласкаве слово і приємні спогади, і безкорислива дружба, коли обом нічого не потрібно одне від одного, окрім присутності в житті.

Розроблені нами рекомендації перевірені багатьма відомими людьми, які були на межі відчаю, лікувалися від онкологічних захворювань. Поради змушують замислити про сьогодення, зрозуміти просту істину: «Хто зрозумів життя, той більше не поспішає». Дуже часто ми забуваємо, що найтемніші часи перед світанком, адже коли труднощі множаться і здаються нам непоборними, значить перемога близько!

Висновки до третього розділу

У третьому розділі кваліфікаційної роботи бакалавра нами обґрунтовано та представлено тренінг для юнацтва з розвитку когнітивних процесів. Ми намагалися розробити тренінгову програму із урахуванням вікових та індивідуальних особливостей сучасних юнаків. Тренінг передбачає роботу з колективним несвідомим, з переорієнтацією думок і трансформацією фантастичної реальності, що потребує роботи діяльності уяви. Основною ідеєю тренінга є позитивний підхід, виокремлений із Позитивної психотерапії, яка сприяє позитивному мисленню, оптимістичному прогнозуванню та зміні негативних життєвих сценаріїв на позитивні. Тренінг містить елементи візуалізації, арт-терапії, медитативні техніки та роботу з механізмами самозахисту психіки, які також тісно пов’язані з когнітивними функціями молоді.

На основі результатів, одержаних під час констатувального етапу експерименту, ми розробили психологічні рекомендації для юнаків, які стануть у нагоді і сприятимуть пошуку балансу між «раціо» та «емоціо».

ВИСНОВКИ

Вивчення та аналіз проблеми розвитку когнітивних процесів у юнаків, а також проведений експеримент, дають нам підстави для таких висновків:

Відповідно до першого завдання визначено сутність і зміст поняття «когнітивні процеси». Когнітивні процеси – це ментальні операції, які ми використовуємо для сприйняття інформації, її збереження в пам'яті, обробки, аналізу, інтерпретації та використання для прийняття рішень та розв'язання проблем. Визначено, що когнітивні функції належать до найбільш складних здібностей головного мозку, які забезпечують раціональне пізнання дійсності та ефективну взаємодію з нею. Розкрито, що до цього процесу входять: сприйняття інформації; її обробка й аналіз; збереження в пам'яті; передача знань, а також формування й реалізація запланованих дій.

Згідно з другим завданням, розкрито психологічні особливості прояву когнітивних процесів у юнацькому віці. З'ясовано, що в студентському віці, як правило, відбувається процес концептуальної соціалізації – усвідомлення індивідом власного місця у світі та формування соціальної ідентичності на основі створеного образу себе. У межах цього процесу поступово формуються стійкі риси особистості, що визначають як фахову, так і загальнолюдську ідентичність. Розкрито, що провідними новоутвореннями юнацького віку є професійна спрямованість, світоглядне і професійне самовизначення, а також формування системи мотивів, цілей і цінностей. Усі ці процеси ґрунтуються на рефлексії – ключовій психічній характеристиці юнацького віку.

Відповідно до третього завдання, проаналізовано вплив війни та невизначеності на прояв когнітивних процесів у юнаків. Доведено, що вплив війни на психоемоційний стан юнацтва є суттєвим. Юнаки схильні до поведінкових розладів, включаючи агресію, асоціальну та кримінальну поведінку, насильство, самоушкодження. Юнаки скаржаться на погану пам'ять, на безсоння (інсомнії), що позначається негативно на увазі та концентрації уваги.

Юнакам важче зосередитися на матеріалі, який вивчається, саме тому з'являється багато помилок і когнітивних викривлень.

Згідно з четвертим завданням, здійснено психологічну діагностику прояву когнітивних процесів у юнаків. На констатувальному етапі дослідження для визначення стану когнітивних процесів юнаків нами дібрано психодіагностичний комплекс методик, який включав: діагностику ментального здоров'я юнаків за допомогою («Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (Ryff C. The scales of psychological well-being); Тест Емоційного Інтелекту (англ. Self-Report Emotional Intelligence Test, скор. SSEIT) (Schutte, 2009); Тест «Визначення рівня творчої уяви»; Опитувальник стилю навчання (Пітер Хоні та Алан Мамфорд); Тест на критичне мислення.

У доборі психологічного інструментарію ми керувалися критеріальною базою, взявши за основу такі показники: ментальне здоров'я, емоційний інтелект, творча уява, стиль навчання, критичне мислення.

Дібрані методики для надійності обчислення були згруповані за рівнями – високий, середній, низький. Експериментальна вибірка склала 30 осіб юнацького віку від 17 до 23 років, які взяли участь в експерименті за власною згодою. За п'ятьма методиками було констатовано переважання середнього рівня розвитку когнітивних процесів у юнаків.

Відповідно до п'ятого завдання, розроблено тренінг розвитку когнітивних процесів для молоді та запропоновано психологічні рекомендації для юнаків щодо збереження і відновлення когнітивних функцій.

Тренінгова програма включає 5 занять тривалістю 2 години кожне, які проводяться з періодичністю два рази на тиждень. У змісті тренінгової програми – різноманітні методи і техніки, на стабілізацію психоемоційного стану, розвитку емоційного інтелекту та критичного мислення юнаків. Програма тренінгу спирається на різні напрями психології і комплексно дозволяє використати: КПТ (у контексті АСТ-терапії), ППТ (позитивну психотерапію), Юнгіанські аналітичні методи, психоаналіз. Символічно ми назвали тренінг «Порятунок від утечі».

Завдяки тому, що тренінг містить елементи візуалізації, арт-терапії, медитативні техніки та роботу з механізмами самозахисту психіки, які також тісно пов’язані з когнітивними функціями молоді, свідомі, що у впровадженні матиме позитивні результати.

Наше дослідження розкриває лише частину загальної канви, тому наші подальші наукові розвідки, а саме кваліфікаційна робота магістра, будуть присвячені апробації розробленого тренінгу та перевірці його впливу на когнітивні процеси юнаків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «Суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи.* 2018. Вип. 11. С. 10-16.

2. Антонюк О. В. Тривожність як фактор розвитку емоційної стійкості особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2013. № 22. С. 57-62.

3. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

4. Байєр О. О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник. Дніпро: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2018. 244 с.

5. Близнюк Є. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. Київ: Градус. 2022. 39 с.

6. Будник А. В., Мацкевич О. Ю. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: практ. посібник. Київ, 2019. 256 с.

7. Варій М. Загальна психологія: Підручник для студентів психологічних і педагогічних спеціальностей. 2-е вид., випр. І доп. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 967 с. URL: http://194.44.152.155/elib/local/r298.pdf

8. В Україні презентували результати першого з початку повномасштабної війни дослідження психологічного стану населення. *Міністерство охорони здоров'я України.* URL: https://moz.gov.ua/article/news/v-ukraini-prezentuvali-rezultati-pershogo-z-pochatku-povnomasshtabnoi-vijni-doslidzhennja-psihologichnogo-stanu-naselennja- (дата звернення 10.12.2024).

9. Горностай П. Поранені війною: Україна в епіцентрі колективної травми. *Психологія українсько-російської війни, 2022,* № 1, С. 9-13.

10. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. Pedagogy and psychology in the modern world: the art

of teaching and learning. 2021. URL: https://doi.org/10.30525/978-9934-26-041-4-3 (дата звернення: 10.04.2023).

11. Групові ресурси подолання наслідків негативних соціальних явищ: практичний посібник / Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, В. І. Вус, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка; за наук. ред. Л. Г. Чорної; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 98 с.

12. Гуцан Л. А. Професійне самовизначення старшокласників в умовах освітнього округу : монографія. Харків: «Друкарня Мадрид», 2016. 220 с.

13. Дуткевич Т. В. Дошкільна психологія. Монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 392 с.

14. Дяченко В. А., Мунасипова-Мотяш І. А., Дубініна Д. Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України «Актуальні проблеми психології»*. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/12.pdf (дата звернення 27.02.2025).

15. Євдокімова О. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку та їх урахування в системі психологічного супроводу : стаття. 2009. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/1_2_2009/13.pdf.pdf

16. Євсюков О. П., Садковий В. П. Специфіка особистісних змін, що відбуваються з людьми, які пережили психічну травму. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 121-129. URL: https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol7/015.pdf (дата звернення: 10.03.2025).

17. Зарицька В. В. Емоційний інтелект як чинник ефективності професійної діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2016. Вип. 50. С. 117-125.

18. Зеленіна І. В., Іваненко О. І., Кононенко І. О. Терапія тривожних розладів: когнітивно-поведінковий підхід. Київ, 2019. 368 с.

19. Інжиєвська Л. А. Ментальне здоров’я та його підтримка в умовах військових дій в Україні: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 31 с.

20. Карамушка Л. М. Психічне здоров’я персоналу організацій в умовах війни: Навч.-методичний посібник. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.

21. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

22. Климчук В. О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ: «Освіта України», 2019. 288 с.

23. Кутішенко В. П. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: навч. посібник для вузів / В. П. Кутішенко, С. О. Ставицька. Київ: «Каравела», 2019. 448 с.

24. Кризова психологія. Навчальний посібник. [Александров Ю.В., Гонтаренко Л.О., Миронець С.М. та ін., за заг. ред. проф. О.В.Тімченка]. Харків: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2013. 383 с.

25. Крилова О. А. Тренінговий підхід у формуванні професійного становлення майбутнього фахівця. URL:http://www.google.com.ua/url.

26. Максименко С. Д. Освітній простір особистості та суспільна криза. *Актуальні проблеми психології* / Зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. Т.7. Вип.14. Київ: «Логос», 2008. 332 с.

27. Мачинський О. В. До проблеми ідентифікації особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 17. С. 28-31.

28. Методики дослідження психічного здоров’я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

29. Оліховська Л. П. Теоретичні основи професійного самовизначення: психологічний аспект. *Науковий вісник Ужгородського університету.* Серія: «педагогіка. Соціальна робота». 2016. Випуск (39) С. 161 – 164.

30. Освіта.ua Пізнавальні психічні процеси в діяльності студентів : реферат. 2012. URL: https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29336/

31. Охорона психічного здоров'я в умовах війни : у 2 т. / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова, Ольга Тесленко. 2-ге вид. Київ: «Наш Формат», 2022. 1 том. 568 с.

32. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2017. 188 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/707672/1/panok2017.pdf

33. Пітерсон Таня. 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками. Київ: Наш Формат, 2022. 240 с.

34. Прохоренко Л.І., Бабяк О.О., Баташева Н.І., Душка А.Л., Недозим І.В., Омельченко І.М., Орлов О.В. Навчання дітей з порушеннями когнітивного розвитку в умовах компетентнісного підходу: навчально-методичний посібник / за ред. В.В. Засенко, Л.І. Прохоренко. 2020. 435 с.

35. Предко В. Особливості психічного стану українців під час війни. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом, 2022, № 3(56), С. 78-84.

36. Психологія когнітивних процесів: науковий посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ: «Видавнцтво Людмила» 2022. 420 с.

37. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Царенко Л.Г.; за ред. З.Г. Кісарчук: ТОВ Видавництво «Логос»». 2022. 207 с.

38. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. *Gradus Research Company*. URL: https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research___Mental_Health_Report_full_

version.pdf?fbclid=IwAR0HIfw4bMuoPDf6kid6Truf9kmFxxcQc2jIRQ2ZxwiCHG18a3ybMZjUK9 (дата звернення: 10.03.2025).

39. Психологічний стан українців у воєнний період. *Укрінформ.* URL: https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3716026-psihologicnij-stan-ukrainciv-u-voennij-period.html (дата звернення 23.02.2025).

40. Романовська, Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (1), 2022. С. 148-152. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.28 (дата звернення: 10.02.2025).

41. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посібник. Академвидав, оригінал-маркет, 2015. URL: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/890/Savchin.pdf

42. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки: монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2018. 280 с.

43. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ, «Центр учбової літератури», 2012.

44. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін., Загальна психологія: підручник. Київ: Либідь, 2005. 464 с.

45. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

46. Ставицька С.О. Теоретичний аналіз проблеми механізмів розвитку духовної самосвідомості особистості в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології.* 2014. Вип. 24. С. 630 – 645.

47. Стрес і психологічна травма, що з нами відбувається зараз. *Нова українська школа*. URL: https://nus.org.ua/articles/stres-i-psyhologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsya-zaraz/ (дата звернення 27.02.2025).

48. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД , 2024. 130 с.

49. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. Серія «Екологічна психологія». 2018. Т. 7. Вип. 38. С. 73–79.

50. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

51. Як подолати страх смерті, – поради психолога. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://hromadske.radio/podcasts/tochky-opory/yak-podolaty-strahsmerti-porady-psyhologa

52. Berne E. Games people play. N.Y., Grove Press, 1964.

53. Cross S. E. Models of the self: self-construals and gender / S. E. Cross, L. Madson // Psychological bulletin. 1997. V. 122. № 1. P. 5–37.

54. Erikson E. H. Childhood and society. Norton & Company, Incorporated, W. W., 1993. 448 p.

55. Freud Z. Normality and pathology in childhood: assessments of development. Taylor & Francis Group, 2000.

56. Harris A. I’m OK – You’re OK. A practical guide to trans-actional analysis. N.Y.: Evanston, 1969.

57. Jung C.G. Psychological Types or The Psychology of Individuation : наукова праця. Лондон: Kegan Paul, Trench, Trubner & CO., LTD, 1923. С. 416 418, 471 – 473. URL: https://archive.org/details/psychological_types/page/n5/mode/2up

58. May R. Tne meaning of anxiety. N.Y.: Ronald Press Co., 1950.

59. Maccoby E. E. The psychology of sex differences / E. E Maccoby, C. N. Jacklin. Stanford, 1978. 416 p.

60. Rogers C. Client centred therapy (new ed). Little, Brown Book Group Limited, 2018. 576 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

Запропоновані твердження відносно того, як Ви ставитеся до свого життя. Мі пропонуємо Вам погодитися або не погодитися із кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, котра найкраще всього відображає ступінь Вашої згоди чи незгоди із кожним твердженням

Цілком не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Швидше згоден	Згоден	Цілком згоден
1	2	3	4	5	6

Пам’ятайте, що вірних і невірних відповідей не існує.

Твердження	1	2	3	4	5	6
1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною						
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ мислення щоб не виділятися						
3.Як правило, я несу відповідальність за спосіб життя						
4.Мене не цікавлять справи, які дадуть результат у віддаленому майбутньому						
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваються зробити у майбутньому.						
1. Озираючись назад, мені подобається як склалося моє життя						
2. Підтримання близьких стосунків було пов’язано для мене із труднощами і розчаруваннями						
3. Я не боюся висловлювати власну думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості						
4. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене						
5. В основному, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше						
6. Я живу сьогодні і не дуже переймаюся майбутнім						
7. Загалом, я впевнений у собі						
8. Мені часто буває самотньо бо маю мало друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами						
9. На мої рішення, зазвичай, не впливає те, що роблять інші						
10. Я не дуже «вписуюся» в спільноту людей, що оточують мене						
11. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове						

12. Я намагаюсь зосередитися на сьогоденні, бо майбутнє майже завжди породжує якісь проблеми						
13. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху у житті, ніж я						
14. Я люблю душевні розмови із рідними і друзями						
15. Мене хвилює думка інших про мене						
16. Я справляюсь із своїми повсякденними турботами						
17. Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя і так мене влаштовує						
. Моє життя має сенс.						
. Якби я мав таку можливість, я б багато чого у собі змінив						
. Я вважаю, що необхідно бути гарним слухачем, коли друзі діляться зі мною своїми проблемами						
. Для мене важливіше бути в гармонії з собою, ніж отримувати схвалення оточуючих						
. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене						
. Мені здається, що новий досвід, який може змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий						
. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними і незначними						
. Загалом, я собі подобаюсь						
. У мене не так багато знайомих, які можуть вислухати мене, коли мені потрібно поговорити						
. На мене впливають сильні люди						
. Якби моє життя склалося нещасливо, я б вжив би ефективні заходи, щоб змінити ситуацію						
. Якщо задуматися, то з роками я не став кращим						
. Я не дуже добре розумію, чого хочу досягти у житті						
. Я робив помилки, але, все, що не робиться – на краще						
. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів						
. Люди рідко можуть умовити мене зробити те, що я не хочу						
. Я добре можу впоратися зі своїми фінансовими справами						
. На мій погляд, людина може розвиватися у будь-якому віці						
. Колись я ставив собі мету, але тепер це здається мені марною тратою часу						
. Багато в чому, я розчарований своїми досягненнями у житті						
. Мені здається, що інші люди мають більше друзів ніж я						

. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих, ніж самотужки відстоювати власні принципи						
. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що заплановано на день						
. Згодом я став краще розуміти життя і це зробило мене більш сильним і компетентним						
. Я отримую задоволення, коли складаю плани на майбутнє і втілюю їх у життя						
. Як правило, я пишаюся собою і своїм способом життя						
. Оточення вважає мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших						
. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони відрізняються від загальноприйнятої думки						
. Я вмію розраховувати свій час, щоб встигати все робити						
. Я відчуваю, що з роками я став краще						
. Я активно намагаюся втілювати у життя намічені плани						
. Я заздрю способу життя багатьох людей						
. У мене було мало теплих, довірливих стосунків із іншими людьми						
. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питанням						
. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від зроблених справ						
. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно змінювати звичний для мене спосіб поведінки						
. Я не належу до людей, які живуть без жодної мети						
. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей						
. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем						
. Я часто змінюю свою думку, якщо друзі або рідні не погоджуються з нею						
. Я не люблю планувати день, тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане						
. Для мене життя – це безперервний процес пізнання і розвитку						
. Мені іноді здається, що я вже все зробив у своєму житті						
. Я часто прокидаюся із думкою про те, що жив неправильно						
. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені						

. Я не належу до тих людей, на які тисне суспільство, диктує, як поводитися та мислити						
. Мені вдалося знайти собі улюблене заняття та побудувати гармонійні стосунки.						
. Мені подобається спостерігати, як із роками мої погляди змінилися і стали виваженими						
. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування						
. У моєму минулому були злети і падіння, але я не хотів би нічого змінювати						
. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні із людьми						
. Мене хвилює, як оточення оцінює мій життєвий вибір						
. Мені важко влаштувати своє життя так, як хочеться						
. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя						
. Мені приємні думки про свої життєві досягнення						
. Коли я порівнюю себе із своїми друзями і знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них						
. Ми з друзями співчуваємо один одному, коли маємо якісь проблеми						
. Я роблю висновки про себе, виходячи із того, що вважаю важливим, а не із того, що вважають важливим інші						
. Мені зумів створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються						
. Старого пса не можна навчити нових трюків						
. Я не впевнений, що мені варто чогось очікувати від життя						
. Кожний має недоліки, але у мене їх більше, ніж у інших						

Твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню у відповідях у бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретується у зворотних значеннях:

Варіант відповіді	В прямих значеннях	У зворотних значеннях
Цілком не згоден	1 бал	6 балів
Не згоден	2 бали	5 балів
Швидше не згоден	3 бали	4 бали
Швидше згоден	4 бали	3 бали
Згоден	5 балів	2 бали
Цілком згоден	6 балів	1 бал

Підрахунок сирих балів за основними шкалами

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Позитивні відносини	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономія	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Керування оточенням	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Особистісне зростання	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Мета у житті	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самоприйняття	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологічне благополуччя	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Рівень	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісний ріст	Мета у житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
низький	< 53	< 48	< 51	< 53	< 54	< 49	< 315
середній	53-74	48-62	51-71	53-71	54-75	49-71	315-413
високий	75-84	63-84	72-84	72-84	76-84	72-84	414-504

Додаток Б

Тест Емоційного Інтелекту (англ. Self-Report Emotional Intelligence Test, скор. SSEIT)

Помітьте відповідь, яка найбільше підходить вашому стану: «Категорично не згідний/згідна», «Не згідний/згідна», «Важко сказати», «Згідний/згідна», «Абсолютно згідний/згідна».

1. Я знаю, коли потрібно обговорювати свої проблеми з оточуючими.

2. Коли на моєму шляху з'являються перешкоди, я згадую ситуацію з аналогічними труднощами і долаю їх.

3. Я сподіваюсь, що справлюсь із більшістю справ, за які берусь.

4. Люди, які мене оточують, вважають, що мені можна легко довіряти.

5. Я помічаю, що мені важко помічати невербальні повідомлення інших людей.

6. Деякі значні події мого життя змусили мене переоцінити те, що є важливим, а що ні.

7. Коли мій настрій змінюється, я бачу нові можливості.

8. Емоції – одна із причин, завдяки якій життя є гідним того, щоб прожити його знову.

9. Я усвідомлюю емоції, коли їх відчуваю.

10. Я сподіваюсь, що станеться щось добре.

11. Мені подобається ділитись своїми емоціями з іншими людьми (оточуючими).

12. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю як їх продовжити.

13. Я влаштовую події, які подобаються оточуючим.

14. Я шукаю такі заняття, які роблять мене щасливим.

15. Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які я посилаю людям, які мене оточують.

16. Я презентую себе так, щоб справити хороше ставлення на оточуючих.

17. Коли у мене хороший настрій, мені простіше вирішувати проблеми.

18. Коли я дивлюсь на вираз обличчя, я розумію, які емоції відчувають люди.

19. Я знаю, чому емоції змінюються.

20. Коли я в хорошому настрої, я в змозі придумати нові ідеї.

21. Я контролюю свої емоції.

22. Я легко розпізнаю емоції, коли їх відчуваю.

23. Я мотивую себе тим, що уявляю собі позитивне завершення справи, за яку берусь.

24. Я хвалю оточуючих, коли вони щось роблять добре.

25. Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилають інші люди.

26. Коли хтось розповідає мені про важливу подію свого життя, я відчуваю, ніби сам/сама пережила її.

27. Коли я відчуваю зміни в емоціях, я намагаюсь вигадувати нові ідеї.

28. Коли я стикаюсь з випробуваннями, я опускаю руки, тому що переконаний/а в тому, що не справлюсь.

29. Я знаю, що відчувають інші люди, лише глянувши на них.

30. Я допомагаю людям почуватись краще, коли вони засмучені.

31. Я використовую хороший настрій, щоб допомогти собі долати труднощі.

32. Я можу сказати, що відчувають люди, коли чую тон їх голосу.

33. Мені складно зрозуміти, чому люди відчувають ті, або інші почуття.

Додаток В

Тест на критичне мислення

(https://maxlife.top/test-na-riven-krytychnogo-myslennya/)

Яке з наступних тверджень найбільше відповідає принципам критичного мислення?

- Робити свої висновки на основі інформації з першоджерела
- Аналізувати та перевіряти ще раз інформацію перед прийняттям рішення
- Ігнорувати всі докази та думки інших людей, довіряти лише офіційним джерелам
- Робити висновки з інформації без впливу емоцій
- Приймати всі твердження відповідно до особистих упереджень

Який із наведених нижче методів зазвичай використовується для виявлення помилок у аргументах?

- Аргументи, що суперечать моїм аргументам – помилкові
- Аргументи, засуджені великою кількістю людей – помилкові
- Аргументи, які руйнуються, під час побудови логічних ланцюжків - помилкові
- Аргументи, які не відповідають моїй думці - помилкові
- Аргументи, які викликають негативні емоції – помилкові

Як ти зазвичай реагуєш на інформацію чи думку, яка суперечить твоїй власній?

- Вислуховую чужу думку та аргументи, намагаюся їх зрозуміти
- Намагаюся не слухати інформацію, яка мені не подобається
- Починаю сперечатися та доводити свою точку зору
- Намагаюся зрозуміти причини виникнення іншої думки, перевіряю ще раз свою
- Якщо чую таку інформацію - одразу відчуваю негативні емоції

Скільки різних джерел інформації дають змогу припустити її достовірність?

Напиши число, використовуй лише цифри.

Що тобі потрібно, перш ніж прийняти якесь твердження чи вірити в нього?

- Один факт
- Декілька фактів
- Безліч фактів
- Факти від експертів, яким довіряю
- Перевірені та підтверджені дані

Як часто ти шукаєш інформацію, яка суперечить твоїй думці, щоб краще зрозуміти тему, що обговорюється?

- Ніколи
- Інколи
- Часто
- Майже завжди
- Завжди

Як ти реагуєш на критику твоєї точки зору чи думки?

- Розглядаю критику і готовий(а) змінити свою точку зору за необхідності
- Заперечую критику та захищаю свою позицію
- Активно шукаю критику, щоб покращити свої погляди та аргументацію
- Приймаю критику, але не змінюю свою думку
- Відкрито сприймаю критику, розглядаю її як можливість для розвитку

Скільки часу ти зазвичай витрачаєш на вивчення нових тем чи областей, які не пов’язані з твоєю роботою чи освітою?

- Менше 1 години на тиждень
- Близько 1-2 години на тиждень
- Близько 3-5 годин на тиждень
- Близько 6-10 години на тиждень
- Понад 10 годин на тиждень

Як ти реагуєш на ситуації, коли твої припущення чи очікування не підтверджуються фактами чи реальністю?

- Заперечую реальність та наполягаю на своїй думці
- Ігнорую невідповідність і продовжую діяти так само
- Намагаюся шукати пояснення чи виправдання для невідповідності

- Визнаю помилку чи невідповідність і змінюю свої припущення або дії
- Активно аналізую причини невідповідності та використовую це, як урок для майбутніх рішень

Як ти зазвичай реагуєш на невизначеність чи нові, для тебе, ситуації?

- Уникаю невизначеності та прагну до стабільності та передбачуваності
- Вітаю невизначеність, як можливість для зростання та нових можливостей
- Намагаюсь знайти способи скорочення невизначеності та набуття контролю над ситуацією
- Приймаю невизначеність, як природну частину життя і готовий адаптуватися до неї
- Відчуваю тривогу чи страх перед невідомістю

Як ти оцінюєш свою здатність до аналізу та критичного мислення?

- Вважаю, що моя здатність до аналізу та критичного мислення низька
- Сумніваюсь у своїй здатності до аналізу та критичного мислення
- Вважаю, що я маю деякі навички аналізу та критичного мислення, але вони не досконалі
- Задоволений своїми навичками аналізу та критичного мислення, але завжди прагну їх покращувати
- Впевнений, що у мене чудові навички аналізу та критичного мислення і я активно використовую їх для прийняття рішень та подолання проблем

Чи будуєш ти логічні ланцюжки у себе в голові. перед тим як зробити висновки чи ухвалити рішення?

- Ніколи, що це і навіщо воно потрібне?
- Рідко
- Інколи
- Часто
- Завжди

Як ти зазвичай аргументуєш свою точки зору чи приймаєш рішення?

- Системно досліджую інформацію, включаючи різні точки зору, та використовую логічно обґрунтовані аргументи

- Підтримую свої аргументи, аргументами інших людей, які я чув
- Використовую лише інформацію, що підтверджує мої існуючі переконання, ігноруючи дані, що їм суперечать
- Грунтуюсь на емоціях та особистому досвіді
- Вивчаю та аналізую різні точки зору та дані, перш ніж формувати свою думку

Як ти зазвичай реагуєш на проблеми чи складні ситуації?

- Панікую чи відчуваю безпорадність, не знаючи, як вирішити проблему
- Уникаю проблем та складних ситуацій, сподіваючись, що вони вирішаться самі собою
- Системно підходжу до проблем, аналізую їх, розробляю плани дій та виконую їх поетапно
- Шукаю швидкі вирішення проблем, не приділяючи достатньої уваги дослідженню причин, аналізу наслідків чи альтернативним варіантам.
- Аналізую причини проблеми, шукаю можливі рішення та розробляю стратегію для їх вирішення

Вибери варіант продовження у наступному твердженні: «Щоб ухвалити рішення, необхідно...»

- вивчити думку всіх зацікавлених сторін.
- ретельно зважити всі аргументи за та проти.
- оцінити можливі наслідки кожного варіанта дій.
- прийняти рішення на основі інтуїції та першого враження.

У тебе на роботі відбувся конфлікт між співробітниками. Двоє людей розповідають історію, кожен зі своїми аргументами, де неправий його опонент. Щоб розібратися у ситуації, який крок треба зробити першим?

- Проаналізувати надані факти та докази
- Спробувати виявити спільні точки зору та інтереси сторін
- Вислухати обидві сторони та зрозуміти їх погляди
- Закликати обидві сторони до діалогу для пошуку взаємовигідного рішення
- Задати додаткові питання для глибшого розуміння ситуації

Який крок потрібно зробити перед ухваленням важливого рішення?

- Подумати про альтернативні варіанти
- Провести аналіз можливих наслідків
- Підкоритися думці більшості оточуючих людей
- Діяти спонтанно, виходячи з першого враження та особистого досвіду
- Відкласти ухвалення рішення, якщо немає настрою його зараз приймати

Ти зіткнувся(лась) з новою, важливою інформацією, яка суперечить твоїм уявленням. Що ти вирішиш робити далі?

- Вивчити джерело нової інформації
- Запам’ятати нову інформацію, але не змінювати свою думку
- Проаналізувати нову інформацію, перевірити достовірність
- Пошукати ще джерела з такою ж інформацією
- Поставити під сумнів нову інформацію, спочатку вважаючи її неточною або помилковою

Як ти аналізуєш нову інформацію?

- Оцінюю її з погляду своїх переконань та думок
- Проводжу безоцінне дослідження та перевіряю факти з різних джерел
- Приймаю інформацію, тільки якщо вона збігається з моїми уявленнями про світ
- Приймаю інформацію на віру, якщо вона отримана з джерела, якому я довіряю
- Спробую виявити свої власні упередження та прийняти інформацію з урахуванням цього

У лісі живуть три брати: Карл, Давид та Алекс. У розмові, кожен із них говорить правду з ймовірністю 1/3 і бреше з ймовірністю 2/3. Один із братів сказав: «Алекс говорить правду», інший з братів стверджує: «Карл говорить правду, ми всі брехуни». Як звати брата, який сказав про Карла? За умови, що ймовірності точно відповідають цій розмові.

- Карл
- Давид

- Алекс
- Неможливо визначити
- Логічний парадокс