

Кушнір Ю. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

Донецького національного університету імені Василя Стуса

Яремійчук О. В.

здобувачка СО Магістр

Донецького національного університету імені Василя Стуса

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ ІЗ РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ

FEATURES OF MANIFESTATION OF STRESS RESISTANCE IN PERSONS WITH DIFFERENT COGNITIVE STYLES

У статті проаналізовано психологічні особливості прояву стресостійкості у здобувачів вищої освіти з різними когнітивними стилями. Визначено, що проблема дослідження стресостійкості для сучасної молоді є актуальною, особливо під час навчальної діяльності. Розглянуто основні теоретичні підходи до визначення стресостійкості та когнітивних стилів у сучасній психологічній науці. Зроблено акцент на тому, що науковці описують близько двох десятків різних когнітивних стилів, проте основу їх становлять десять біполярних шкал. У роботі визначено актуальність дослідження взаємозв'язку когнітивних стилів і рівня стресостійкості. Проведено емпіричне дослідження особливостей стресостійкості сучасних здобувачів вищої освіти, які навчаються на 1 курсі та мають різні когнітивні стилі. Визначено специфіку стресостійкості здобувачів вищої освіти, котрі мають різний рівень стресостійкості з такими когнітивними стилями, як: аналітичність – холістичність, полезалежність – полenezалежність, гнучкий пізнавальний контроль – ригідний пізнавальний контроль. Було встановлено значиму різницю у рівнях стресостійкості між групою респондентів із ригідним пізнавальним контролем і респондентів із гнучким пізнавальним контролем Особи юнацького віку, які мають такі показники когнітивного стилю, як гнучкий пізнавальний контроль, полenezалежність, аналітичність, мають вищий рівень стресостійкості, ніж особи, що мають полярні показники цих когнітивних стилів. Зазначені перспективи подальших наукових досліджень через поглиблення теоретичного й емпіричного аналізу стійкості сформованих когнітивних стилів і факторів, які впливають на формування стресостійкості та когнітивних стилів залежно від сфери діяльності та віку особистості.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, когнітивний стиль, особистість.

The article analyzes the psychological features of stress in higher education students with different cognitive styles. It is determined that the problem of research of stress resistance for modern youth is relevant, especially during educational activities. The main theoretical approaches to the definition of stress resistance and cognitive styles in modern psychological science are considered. Emphasis is placed on the fact that scientists describe about two dozen different cognitive styles, but they are based on ten bipolar scales. The relevance of the study of the relationship between cognitive styles and the level of stress resistance is noted in the paper. An empirical study was conducted on the features of stress resistance of modern higher education students who are studying in the 1st year and have different cognitive styles. The specifics of stress resistance of higher education students who have different levels of stress resistance with the following cognitive styles: analytical – holistic, field dependence – field independence, flexible cognitive control – rigid cognitive control. There was a significant difference in levels of stress resistance between the group of respondents with rigid cognitive control and respondents with flexible cognitive control. level of stress resistance than individuals with polar indicators of these cognitive styles. Prospects for further research through in-depth theoretical and empirical analysis of the stability of existing cognitive styles and factors influencing the formation of stress resistance and cognitive styles depending on the field of activity and age of the individual.

Key words: stress, stress resistance, cognitive style, personality.

Вступ. Перехід до інформаційного суспільства, зростання науково-технічного прогресу, підвищення конкуренції та вимог до професійної діяльності робить актуальним дослідження проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям, психічною стійкістю до стресових ситуацій. Крім того, зростаюче навантаження на нервову систему і психіку сучасної людини призводять до формування емоційної напруги, яка виступає одним із головних чинників розвитку різних захворювань. Взаємозв'язок між когнітивним стилем і стресостійкістю – це актуальна проблема співвіднесення мислення й особистості, світосприйняття і смислових структур,

менталітету як форми свідомості того чи іншого суспільства.

Поняття когнітивних стилів, таких як полезалежний, полenezалежний, аналітичний, холістичний, ригідний і гнучкий пізнавальний контролю можна розглядати як передумову формування стресостійкості особистості.

Виклад основного матеріалу. Дослідники проблеми стресу (К. Платонов, А. Маклаков, Г. Олпорт, В. Бодров) вважали стресостійкість необхідною характеристикою цілісного процесу адаптації та пов'язували її з регуляцією емоційних станів, що означає здатність бути емоційно стабільним і пси-

хічно стійким. Проблема стресостійкості проаналізована у рамках теорій особистості, теорій мотивації, теорій стресу, теорій темпераменту і властивостей нервової системи та ін.

Нині вчені виділяють три напрями у дослідженні стресостійкості: традиційно-аналітичний, системно-регулятивний і системно-структурний [8]. У 50–70-х рр. XX ст. відбувається становлення й активна розробка поняття «когнітивний стиль» у роботах Р. Гарднера, Г. Уіткіна, С. Аша, Р. Гарднера, Дж. Кагана та ін. [9; 10].

В основі когнітивно-стильового підходу 50–70-х рр. XX ст. лежать традиції когнітивного підходу, гештальтпсихології, психоаналітичної традиції та деяких інших психологічних шкіл. Поняття когнітивного стилю починає застосовуватися для позначення індивідуальних особливостей сприйняття, аналізу, категоризації та відтворення інформації.

У кінці 70-х рр. XX ст. формується уявлення про когнітивний стиль як про індивідуально-своєрідну стійку структурну характеристику пізнавальної сфери, яка не має прямого відношення до змістових особливостей пізнання й описується через низку дихотомічних змінних (полезалежність / полenezалежність, вузькість / широта категорії, конкретна / абстрактна концептуалізація та ін.).

Класичне трактування когнітивного стилю розширюється за рахунок приєднання до нього таких понять, як «стиль мислення» (Р. Стернберг, Р. Пачіні), «стиль навчання» (Д. Колб, А. Мамфорд), «епістемологічний стиль» (Д. Варделл і Дж. Ройс) [1].

Більшість авторів (Г. Уіткін, Р. Рідінг, К. Лі та ін.) вказують на те, що когнітивні стилі співвідносяться із чіткою специфікою кодування, зберігання й обробки інформації індивідом і є переважно незалежними від інтелекту (хоча і зберігають тісний зв'язок з інтелектуальною продуктивністю в силу самої історії їх вивчення) [2].

Множинність визначень когнітивного стилю зберігається і після 70–80-х рр. XX ст. Сучасне визначення когнітивного стилю в роботах М. Холодної сформульовано таким чином: когнітивні стилі – це «індивідуально-своєрідні способи переробки інформації, які характеризують специфіку менталітету конкретної людини та відмінні риси її інтелектуальної поведінки» [5]. У літературі згадується близько двох десятків різних когнітивних стилів, проте основу їх становлять десять біполярних шкал: полезалежність / полenezалежність; вузький / широкий діапазон еквівалентності; вузькість / широта категорії; ригідний / гнучкий пізнавальний контроль (аналітичність / синтетичність); толерантність / нетолерантність до нереалістичного досвіду; фокусуючий / скануючий контроль; згладжування / загострення; імпульсивність / рефлексивність; конкретна / абстрактна концептуалізація; когнітивна простота / складність.

Е. Соколова [3] пропонує включати у когнітивний стиль характеристики пізнавальних процесів, афективної сфери та відносин у колективі. Таке трактування когнітивного стилю включає в себе не тільки

характер взаємодії людини з її оточенням (предметним і соціальним), а і способи контролю афективної сфери й особливості Я-концепції (самооцінки) особистості.

На думку А. Дюфресне, Р. Рідінг, відбувається зближення поняття когнітивного стилю і стилю навчання (когнітивний стиль – це звична для учня манера працювати з інформацією, яка відображає його властивості сприйняття й особистості), проте інші автори (Д. Колб, М. Холодна, С. Сергєєв) розглядають стиль навчання або пізнавальний стиль як більш широкий щодо когнітивного стилю конструкт [4].

На думку дослідників [7], когнітивні стилі виконують такі функції: адаптивну, що складається у пристосуванні індивідуальності до вимог цієї діяльності та соціального середовища; компенсаторну, оскільки формування стилю будується з урахуванням слабких сторін і з опорою на сильні сторони індивідуальності; системоутворюючу, що дозволяє, з одного боку, впливати на багато аспектів поведінки людини; самовираження, яке складається з можливості індивідуальності виразити себе через унікальний спосіб виконання діяльності або через манеру поведінки.

С. Армстронг вказує на відносну стабільність і вроджену природу стилів. Когнітивні стилі «впливають на поведінку, але стратегії роботи з інформацією можуть формуватися і залежно від завдань, тому що конкретний когнітивний стиль може бути переважаючим, але не єдиним» [6].

Аналізуючи різні теорії та підходи у вивченні проблеми стресу, відзначимо, що більшість дослідників визначають стрес як стан, реакцію і напруженість, пов'язані із впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, стимулів і умов, які викликають психологічні та фізіологічні наслідки та супроводжуються мобілізацією функцій організму. Розглядаючи теорії стресу та стресостійкості, важливо зазначити, що одна із психологічних теорій пов'язана з когнітивною теорією стресу, котра представлена моделлю динамічних процесів (Р. Лазарус). Автор вважає, що важливою у стресовій ситуації є суб'єктивна пізнавальна оцінка загрози несприятливого впливу і наявних можливостей для подолання стресу. Загроза трактується як стан очікування суб'єктом небажаного впливу різних умов і стимулів, тобто налічує когнітивну складову частину.

Відповідно до уявлень про стрес розвивалася і проблема стресостійкості, яка у психологічній науці розглядається як необхідна характеристика цілісного процесу адаптації. Когнітивний стиль визначається на основі того, що особистість бере до уваги у своєму оточенні, у чому шукає сенс життя і як здобуває знання.

Відповідно до стресорів розрізняють психологічний і фізіологічний стреси. Психологічний поділяють на інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес виникає у ситуації інформаційних перевантажень. Складність та обсяг інформації, що переробляється, необхідність часто приймати рішення й обмеженість часового ресурсу – все це і становить інформаційне навантаження.

Когнітивна оцінка стосується не тільки ситуації та включає процес рефлексії, що дозволяє критично осмислювати свою поведінку у тих чи інших ситуаціях, вносити зміни відповідно до мінливих умов, прогнозувати імовірний результат подій.

Отже, здатність до рефлексії, когнітивні здібності, насамперед інтелект, і когнітивні стилі, які розуміють або як стильові характеристики, що проявляються в особливостях переробки інформації, або як особливий вид здібностей, що виявляється в рівні сформованості базових механізмів регуляції поведінки, відобразатимуться у виборі стратегій і стилів подолання важких життєвих ситуацій.

Для висвітлення особливостей прояву стресостійкості у осіб із різними когнітивними стилями ми використовуємо рівень стресостійкості як кількісний показник і спираємося на диспозиційний підхід, який реалізується у пошуку певних особистісних якостей, що можуть сприяти вибору більш ефективних стилів подолання стресу. У нашому дослідженні цими якостями виступають когнітивні стилі.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву стресостійкості в осіб із різними когнітивними стилями було проведено зі студентами 1 курсу Донецького національного університету імені Василя Стуса. Загальна кількість студентів – 70 осіб. Вибірка складалася з двічат і хлопців віком від 16 до 20 років. Середній вік досліджуваних – 18 років. Для дослідження нами були використані методики: вербальний тест «ТСОВ-4» розроблений В.В. Селівановим і К.А. Осокіною для визначення когнітивного стилю полезалежність – полenezалежність; для вимірювання аналітичності-холістичності – тест «Шкала аналітичності-холістичності» на основі моделі Р. Нісбетт; методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка для діагностики когнітивного стилю ригідність-гнучкість пізнавального контролю; опитувальник «Аналіз стилю життя (Бостонський тест на стресостійкість)» для визначення рівня стресостійкості; для дослідження копінг-поведінки була використана методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS») (в адаптації Т.Л. Крюкової).

У ході емпіричного дослідження було встановлено, що у вибірці осіб із гнучким пізнавальним контролем виявилось 40%, проміжну позицію продемонстрували 47,14% студентів, ригідний пізнавальний контроль характерний для 12,86% осіб, які взяли участь у дослідженні. Таким чином, у осіб цієї вибірки найбільше проявляється змішаний стиль і гнучкий пізнавальний контроль. Це свідчить про те, що 40% студентів можуть творчо підходити до завдань, домовлятися з різними людьми та знаходити нову мотивацію до дії, втративши колишні опори у несприятливих обставинах, але також може демонструвати занадто високу імпульсивність і нестачу завзятості. Зазначимо, що цей когнітивний стиль дає можливість швидше адаптуватися до нових умов, ніж ригідний пізнавальний контроль.

Для дослідження когнітивного стилю аналітичність/холістичність нами було використано «Опитувальник АНС» і отримано дані, які свідчать про те, що

у цій вибірці з аналітичним когнітивним стилем 8,57% досліджуваних, середній результат, тобто змішаний стиль продемонстрували 67,14% осіб, холістичний когнітивний стиль у 24,29% досліджуваних групи.

Отже, за цією методикою можна виділити високі показники змішаного стилю, тобто не вдалося чітко визначити належність до аналітичності або до холістичності в осіб вибірки. Якщо аналізувати кількісні показники, то студенти з холістичним когнітивним стилем роблять більший акцент на цілісному контексті та якості взаємозв'язків між об'єктами і явищами замість аналізу ізольованих деталей, мають схильність синтезувати суперечності в несуперечливе ціле.

Найменші показники виявилися у студентів з аналітичним когнітивним стилем, що передбачає більший акцент на окремих деталях, а не на цілісному контексті, схильність до розуміння предметів і явищ (у тому числі соціальних) як тих, що розвиваються відповідно до своїх внутрішніх законів, а не під впливом ситуативних чинників.

Для дослідження когнітивного стилю полезалежність / полenezалежність використовувалася методика «ТСОВ-4». Значення, отримані за цією методикою: полenezалежність у 35,71% досліджуваних, середні значення двох стилів у 51,43% осіб, полезалежність характерна для 12,86% досліджуваних. Вищевказані показники свідчать про те, що більшість студентів не мають чітко визначеного стилю щодо полезалежність / полenezалежність, а мають змішаний стиль.

Полenezалежність, яка за кількісними показниками на другому місці, характеризується різними формами автономії, самодостатності особистості, її незалежності від оточуючих людей, від зовнішніх стереотипів поведінки, смаків, звичок, інтересів, прийнятих у суспільстві. Особистість має ясне, чітке уявлення про власний внутрішній світ, добре усвідомлює базові компоненти своєї особистості, отже, має і більш високоорганізовані форми саморегуляції психічних процесів, властивостей, станів у стресових умовах включно. Ці параметри полenezалежного когнітивного стилю тісно пов'язані з основними характеристиками, такими як самодостатність, цілісність, організованість, високий рівень стресостійкості та ін. Для людини з полenezалежною стратегією сприйняття властива висока самооцінка, прийняття свого «Я», адекватне уявлення про власне тіло. Полenezалежність визначається як здатність добре диференціювати «Я» від «не Я», отже, людина має непогано окреслене «Я» і, відповідно, аналітичність, розчленованість перцепції. Для неї характерне вміння висловити повно свою думку. Відмінно орієнтується у всьому новому, оригінальному, перспективному. Емоційно незалежні від оточуючих людей. Часто синтезують нові ідеї та теорії шляхом комбінування несумісних, на перший погляд, речей.

Полenezалежність характеризується наявністю у людини заниженої самооцінки, труднощів у прийнятті «Я», недостатньою диференціювання «Я» від «не Я», неструктурованістю «Я». Полenezалежні люди більш сприйнятливі до багатьох аспектів соціальних

ситуацій. У стресових умовах схильні використовувати неефективні види психологічного захисту. Полезалежна форма поведінки характеризується тенденцією більшої взаємодії з оточенням, такі люди схильні змінювати свої установки та думки відповідно до точок зору інших людей, вони перебувають у більшій залежності від соціуму, зовнішніх норм, правил і установок. Часто роблять безліч хибних висновків про людей, про їхні характеристики, індивідуальності, оскільки у пізнанні інших спираються на стереотипи й упередження.

Також було досліджено рівень стресостійкості, для цього була використана методика «Бостонський тест на стресостійкість». Високий рівень стресостійкості було визначено у 14,29% осіб, такий рівень стресостійкості дозволяє індивіду залишатися спокійним і впевненим у будь-яких ситуаціях, які звичайну людину вводять у стан паніки. Такі особистості мають психологічну стійкість до дії стресорів, витривалість. На них можна покласти у будь-якій ситуації, вони залишаються холоднокровними, не втрачають над собою контроль. Навіть у ситуаціях, які передбачають сильне емоційне напруження, така людина ззовні залишається спокійною і здатна ефективно вирішувати складні завдання.

Середній рівень стресостійкості було виявлено у 65,71% досліджуваних. Такий рівень стресостійкості виражається у здатності активно протистояти повсякденним труднощам, дозволяє успішно шукати вихід із важких життєвих ситуацій, справлятися з ними.

У 20% проявляється низький рівень стресостійкості, котрий характеризується тим, що особистість складно пристосовується до навколишньої дійсності. Навіть невеликі проблеми стають причиною паніки.

Наступний етап емпіричного дослідження полягав у перевірці гіпотези дослідження про те, що особи юнацького віку, які мають такі показники когнітивного стилю, як гнучкий пізнавальний контроль, полenezалежність, аналітичність мають вищий рівень стресостійкості, за рахунок розвитку критичності мислення, ніж особи юнацького віку, що мають низькі параметри розвитку цих когнітивних стилів. Дослідження різниці, за допомогою критерію Манна-Уїтні, у рівні стресостійкості осіб із когнітивними стилями ригідність / гнучкість пізнаваль-

ного контролю підтвердило нашу гіпотезу і показало значущу різницю між цими двома групами, а саме, $p=0,012$. Наступний досліджуваний когнітивний стиль – аналітичність / холістичність. Значимої різниці за допомогою критерію Манна-Уїтні виявлено не було, $p=0,381$. Дослідження різниці у рівні стресостійкості осіб з когнітивними стилями аналітичність / холістичність не підтвердило гіпотезу, і не показало значущу різницю між цими двома групами, а саме, $p=0,558$.

Оскільки було виявлено значиму різницю у рівнях стресостійкості між групою респондентів із ригідним пізнавальним контролем і респондентів із гнучким пізнавальним контролем, на прикладі двох груп було досліджено особливості прояву стресостійкості у вигляді вибору певних когнітивних стратегій як основних. Було встановлено, що особи з ригідним пізнавальним стилем і гнучким пізнавальним стилем значимо відрізняються у виборі копінг-стратегій у стресових ситуаціях, із рівнем значущості $p=0,015$. Ці дані підтвердили якісну відмінність у проявах стресостійкості серед досліджуваних груп.

Висновок. Внаслідок теоретичного аналізу психологічних особливостей прояву стресостійкості в осіб із різними когнітивними стилями з'ясовано, що немає єдиного підходу у визначенні когнітивного стилю та взаємозв'язку з рівнями стресостійкості. Проаналізовані теоретичні підходи доповнюють один одного та потребують уточнення. Шляхом емпіричного дослідження особливостей прояву стресостійкості осіб із різними когнітивними стилями було встановлено, що припущення про те, що особи юнацького віку, які мають такі показники когнітивного стилю, як гнучкий пізнавальний контроль, полenezалежність, аналітичність, мають вищий рівень стресостійкості, ніж особи юнацького віку, що мають полярні показники цих когнітивних стилів, було частково підтверджено.

Перспективними напрямками подальших наукових досліджень цієї проблематики можуть бути поглиблення теоретичного й емпіричного аналізу стійкості сформованих когнітивних стилів і факторів, які впливають на формування стресостійкості та когнітивних стилів від сфери діяльності та віку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. Москва : Акад. Проект, 2011. 943 с.
2. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. 2015. № 7 (36). С. 98–112.
3. Соколова Е.Т. Мотивация и восприятие в норме и патологии. Москва : 1976. 128 с. URL: <https://klex.ru/iOp>
4. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. Москва : Юрайт. 2019. 334 с.
5. Холодная М.А. Когнитивные стили: О природе индивидуального ума. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 384 с.
6. Armstrong, S.J., Priola, V. Individual differences in cognitive style and their effects on task and social orientations of selfmanaged work teams. *Small group research*. 2001. Vol. 32. P. 283–312. URL: https://www.researchgate.net/publication/247720296_Individual_Differences_in_Cognitive_Style_and_Their_Effects_on_Task_and_Social_Orientations_of_SelfManaged_WorkTeams
7. Dantzer, R. & Cohen, Sh. & Russo, S. & Dinan, T. Resilience and immunity. *Brain, Behavior, and Immunity*, 2018. URL: https://www.researchgate.net/publication/326962829_Resilience_and_immunity
8. Han S., Ma Y. Cultural differences in human brain activity: a quantitative meta-analysis. *NeuroImage*. 2014. Vol. 99. P. 293–300.
9. Kagan, J. Reflection impulsivity the generality and dynamics of conceptual tempo. *Journal of abnormal psychology*. 1966. Vol. 71. P. 17–24. URL: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/downloaddf>
10. Witkin H.A., Goodenough, D.R., Oltman, P. Psychological differentiation: current status. *Journal of personality and social psychology*. 1979. Vol. 37. № 7. P. 1127–1145. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/j.23338504.1977.tb01142.x>