

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Р. О. Кірієнко

Херсонський державний університет, stasya.milka@gmail.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка

О. В. Шелестова

Постановка проблеми дослідження. Проблема взаємозв'язку когнітивної гнучкості та стресостійкості серед студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) виявляється в необхідності розуміння, наскільки здатність студентів адаптуватися до нових ситуацій та стресу впливає на їхній успіх у навчанні та загальний психічний стан. Дослідження даної взаємодії може відкрити шляхи для розвитку ефективних педагогічних стратегій та програм, спрямованих на підтримку студентів у подоланні стресу та покращенні їхньої когнітивної гнучкості, що в свою чергу може позитивно впливати на їх академічні досягнення та загальний стан психічного здоров'я.

Мета та завдання дослідження. Дослідження обраної нами тематики мало на меті теоретично та емпірично визначити особливості взаємозв'язку когнітивної гнучкості та стресостійкості студентів ВНЗ. У відповідності до цілей дослідження було визначено наступні завдання: виокремити науково-психологічні підходи до понять «стресостійкість» і «когнітивна гнучкість»; за допомогою низки методик та опитувальників, а також методів кореляційного аналізу, проаналізувати взаємозв'язок між досліджуваними явищами серед студентів.

Основні результати дослідження. Когнітивна гнучкість – це здатність людини адаптуватися до нових ситуацій, швидко змінювати свої думки та стратегії мислення відповідно до нової інформації або умов, що означає гнучкість у вирішенні проблем, здатність до творчого мислення, здібність до зміни поглядів та підходів. Люди з високим рівнем когнітивної гнучкості зазвичай легко пристосовуються до змін, вирішують складні завдання та

швидко навчаються новому. Когнітивна гнучкість є важливою для успішного функціонування у сучасному швидкозмінному світі, де вимагається постійне навчання та адаптація до нових умов [1].

На думку Ю. Щербяк: «Когнітивну гнучкість визначаємо як здатність і готовність швидко змінювати мислення залежно від нових завдань та ситуацій, розглядати ситуацію з багатьох ракурсів і формулювати найкращий план дій, керувати своїми емоціями, створювати сприятливу атмосферу співробітництва» [4].

У роботі Я. Швеня зазначається, що для розвитку когнітивної гнучкості виокремлюють чотири основні компоненти, які взаємодіють між собою [2]:

1. Виявлення значущості (увага), що передбачає здатність розпізнавати важливість та значущість різних аспектів інформації та ситуацій.

2. Оперативна пам'ять, що включає здатність запам'ятовувати та маніпулювати інформацією у свідомості. Даний компонент дозволяє працювати з даними, виконувати мисленнєві операції та розв'язувати завдання, що потребують обробки інформації.

3. Гальмування, що включає здатність призупиняти певні мисленнєві процеси або реакції на інформацію, що дозволяє контролювати потік своїх думок та уваги, вибираючи моменти для призупинення або перервання певних дій.

4. Переключення уваги, що передбачає здатність швидко переходити від одного виду діяльності до іншого та переключати увагу на різні завдання чи аспекти ситуації, що допомагає адаптуватися до різних завдань та ситуацій, швидко реагуючи на зміни.

Взаємозв'язок між когнітивною гнучкістю та стресостійкістю є об'єктом інтересу для багатьох досліджень в області психології. Когнітивна гнучкість визначається здатністю людини адаптуватися до нових ситуацій, змінювати погляди та стратегії мислення відповідно до нової інформації чи умов. Стресостійкість, з іншого боку, визначається здатністю особи ефективно впоратися зі стресом та адаптуватися до нього.

На думку М. Шпак: «Стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я» [3].

Дослідження показують, що особи з вищим рівнем когнітивної гнучкості зазвичай мають більшу стресостійкість, що може пояснюватися тим, що когнітивно гнучкі люди мають здатність швидко змінювати свої погляди та підходи до різних ситуацій, що допомагає їм краще адаптуватися до стресових ситуацій. Наприклад, вони можуть швидко переключати увагу на пошук нових рішень або стратегій, що допомагає їм ефективно вирішувати проблеми та позитивно впливає на їхню стресостійкість.

З іншого боку, стресостійкість може також сприяти розвитку когнітивної гнучкості. Особи з вищим рівнем стресостійкості здатні краще контролювати свої емоції та реакції на стрес, що дозволяє їм зберігати чіткість розуму та продовжувати раціонально мислити навіть у стресових ситуаціях, що може сприяти розвитку їхньої когнітивної гнучкості шляхом підтримки здатності до адаптації до нових умов та вирішення проблем.

Для проведення дослідження нами було використано методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової), методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге, методику «Рішення арифметичних завдань» (А. Лачинс та Е. Лачинс), тест Струпа Д. Рідлі), у якому взяли участь 50 студентів Херсонського державного університету.

У ході дослідження нами було визначено, що люди з високим рівнем стресостійкості мають тенденцію вибирати стратегії поведінки, спрямовані на розв'язання проблем та відволікання від стресу. Крім того, такі люди характеризуються високою гнучкістю мислення та здатністю до гнучкого підходу до розв'язання проблем, що вимагають адаптації до нових умов чи обставин. У випадку низьких показників стресостійкості особа може

демонструвати середню гнучкість і виявляти тенденцію до ригідного мислення та обмеженої готовності до змін. Отримані показники представлені у вигляді рисунку 1.1. для наочності.

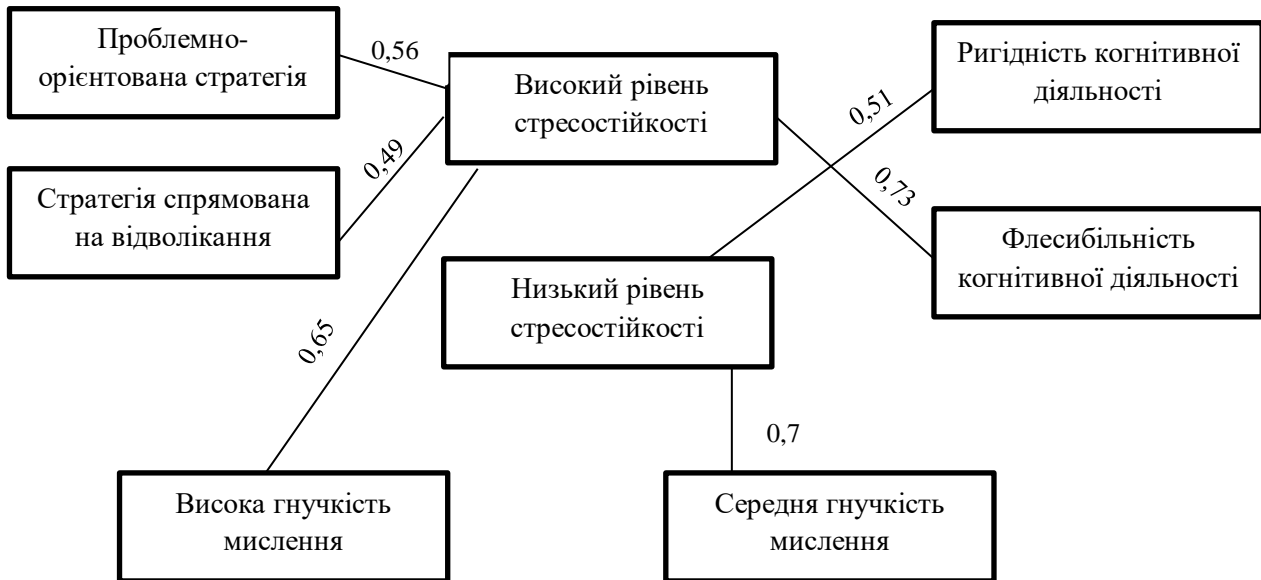


Рис. 1.1. Взаємозв'язок когнітивної гнучкості та стресостійкості

Висновки. Подальші дослідження взаємозв'язку когнітивної гнучкості та стресостійкості можуть розкрити нові аспекти їх впливу на психологічне та фізичне здоров'я. Подібні дослідження можуть орієнтуватися на розвиток інтервенційних програм, щоб підвищити рівень обох конструктів та покращити загальне благополуччя. Також важливо дослідити роль індивідуальних факторів у взаємозв'язку між цими двома аспектами, а також їх вплив на інші психологічні конструкти. Вивчення різних вікових груп також може розкрити динаміку змін у взаємозв'язку когнітивної гнучкості та стресостійкості протягом життя людини.

Література:

1. Савчук Б., Височан Л., Височан З. Формування когнітивної гнучкості як базової компетентності майбутнього педагога: педагогічний експеримент. *New pedagogical thought*. №109.1. 2022. С. 55-60.
2. Швень Я. Л. Нейропсихологічні особливості когнітивної гнучкості як базової навички особистості нової формації. *Методист*. № 2. 2018. С. 75-78.
3. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус : науковий журнал*. Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199-203.
4. Щербяк Ю. Використання технології коучингу у формуванні когнітивної гнучкості майбутнього менеджера освіти. *Молодь і ринок*. №7-8 (205-206), 2022. С. 11-16.