

**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет психології, історії та соціології
Кафедра психології**

**КОГНІТИВНА ГНУЧКІСТЬ ЯК ФАКТОР СТРЕСОСТІЙКОСТІ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу
Спеціальності 053 Психологія
першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти
Руслана КІРІЄНКО

Керівник: к.психол.н., доцентка
Олена ШЕЛЕСТОВА

Рецизент: к. психол. н, доцентка кафедри психології,
філософії та соціально-гуманітарних
дисциплін Національного університету
кораблебудування імені адмірала Макарова
Олена ТАНАСІЙЧУК

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПОНЯТЬ КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЖЕРЕЛАХ.	6
1.1. Наукові підходи до розуміння явища когнітивної гнучкості у сучасних джерелах	6
1.2. Поняття стресостійкості особистості в науково-психологічній парадигмі.	10
Висновки до першого розділу.	14
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ ЯК ФАКТОРА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.	15
2.1. Обґрунтування методик і процедури проведення емпіричного дослідження когнітивної гнучкості студентів як фактора їхньої стресостійкості.	15
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження когнітивної гнучкості як фактора стресостійкості студентської молоді.	17
Висновки до другого розділу	23
ВИСНОВКИ.	25
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.	27
ДОДАТКИ.	31

ВСТУП

Актуальність дослідження. Когнітивна гнучкість – це психологічна якість, яка означає здатність особистості адаптуватися до нових ситуацій, змінювати погляди та швидко реагувати на різноманітні завдання. Дана якість відображає гнучкість мислення та здатність реагувати на незвичайні або нестандартні ситуації. Когнітивна гнучкість є важливою у багатьох аспектах життя і має велике значення в сучасному світі.

Студентська молодь з високим рівнем когнітивної гнучкості зазвичай має здатність легше вирішувати проблеми та знаходити творчі рішення. Такі особи рідше стикаються з певними навчальними труднощами чи незвичайними завданнями, так як їх гнучке мислення дозволяє їм швидко адаптуватися до нових ситуацій.

Когнітивна гнучкість також полегшує соціальну взаємодію та сприяє вирішенню конфліктів, оскільки вона дозволяє зрозуміти інші погляди та шукати компроміси. Вона важлива для навчання та саморозвитку, оскільки допомагає швидко засвоювати нові знання і навички.

Крім того, студенти з вищим рівнем когнітивної гнучкості зазвичай легше вирішують стресові ситуації. Вони можуть адаптувати власне мислення та підходи до завдань, щоб подолати труднощі, і не втрачають мотивацію у ситуаціях навчального або особистого стресу.

Когнітивна гнучкість допомагає студентам бути більш адаптивними та відкритими до навчання, нових ідей та навичок, що значно полегшує їм адаптацію до навчальних змін і сприяє успіху. Також важливою є здатність розглядати різні точки зору і розв'язувати конфлікти, що може покращити соціальну взаємодію та комунікацію з одногрупниками і викладачами.

Теоретичним вивченням явища когнітивної гнучкості особистості займалися П. Блонський, Н. І. Курмишева, Л. А. Міщенко, І. В. Ніколаєва, Ю. В. Руденко, О. П. Шароватова та інші.

Зазначені положення обумовлюють обрання нами тематики кваліфікаційної роботи: **«Когнітивна гнучкість як фактор стресостійкості студентської молоді».**

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити когнітивну гнучкість як фактор стресостійкості студентської молоді.

У відповідності до мети дослідження перед нами поставлені наступні **завдання:**

1. Визначити основні наукові підходи до розуміння явища когнітивної гнучкості у сучасних джерелах.

2. Теоретично дослідити поняття стресостійкості особистості в науково-психологічній парадигмі.

3. Обґрунтувати діагностичні методики і процедуру проведення емпіричного дослідження когнітивної гнучкості студентів як фактора їхньої стресостійкості.

4. Емпірично дослідити когнітивну гнучкість як фактор стресостійкості студентської молоді.

Об'єкт дослідження: когнітивна гнучкість.

Предмет дослідження: когнітивна гнучкість як фактор стресостійкості студента.

Методи дослідження: теоретичні (аналізування, узагальнення, порівняння та систематизація науково-психологічних концепцій, що стосуються вивчення когнітивної гнучкості та стресостійкості особистості); емпіричні (методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової), методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге, методика «Рішення арифметичних завдань» (А. Лачинс та Е. Лачинс), тест Струпа Д. Рідлі).

Наукова новизна дослідження: полягає у поєднанні двох ключових аспектів – когнітивної гнучкості та стресостійкості – в контексті студентського життя та навчання. Дана тема є актуальною і важливою,

оскільки студенти стикаються з різними видами стресу під час навчання, і їх здатність адаптуватися та ефективно реагувати на стресові ситуації може значно вплинути на їх успіх і психологічне благополуччя.

Практичне значення дослідження: полягає у встановленні зв'язку між рівнем когнітивної гнучкості та здатністю студентів справлятися з навчальними та психологічними викликами, що важливо для розробки програм та підходів до навчання та психологічної підтримки студентів, що мають на меті підвищити їх стресостійкість та загальний успіх.

Перспектива подальших досліджень: вивчення взаємозв'язку між когнітивною гнучкістю та стресостійкістю студентської молоді, може стати основою для формування нових знань та методів, спрямованих на поліпшення якості навчання та психологічного благополуччя студентів.

Структура кваліфікаційної роботи: вступ, теоретичний та емпіричний розділи з висновками, загальні висновки роботи, перелік використаної літератури (26 найменувань) та додатків.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПОНЯТЬ КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЖЕРЕЛАХ

1.1. Наукові підходи до розуміння явища когнітивної гнучкості у сучасних джерелах

Когнітивна гнучкість – це психологічна якість, яка виявляється в здатності особистості швидко адаптуватися до змін у навколишньому середовищі та розглядати питання з різних точок зору.

Н. І. Курмишева зазначає: «У широкому розумінні (когнітивна гнучкість) – це здатність людини адаптувати мислення при переході від старої ситуації до нової, а також здатність долати звичні реакції і думки в нових умовах» [11].

На думку Т. В. Водолазської когнітивна гнучкість визначає якість пізнавальних процесів особистості та впливає на спрямування думок, зорієнтовану на досягнення поставленої мети. Вона допомагає фільтрувати незначущу інформацію, активує пам'ять та забезпечує стабільність емоційного стану. Когнітивна гнучкість сприяє ефективному плануванню, організації, мотивації, координації та контролю власної професійної діяльності [4].

Ю. В. Руденко та О. П. Шароватова вказують: «Когнітивна гнучкість є однією з основних здібностей у процесі навчання, а також частиною процесів, які називаються виконавчими функціями» [19].

Також авторки зазначають, що висока когнітивна гнучкість передбачає здатність особистості швидко адаптуватися до змін у оточуючому середовищі. Вона допомагає впоратися зі змінами, що можуть виникнути під час вирішення завдань або розв'язання проблем, дозволяючи розглядати альтернативи. Особистість з високою когнітивною гнучкістю легко

переходить від одного виду діяльності до іншого і володіє навичками адаптації до різних ситуацій. Вона може розглядати ситуацію з різних точок зору та виявляти приховані зв'язки, що допомагає знайти кілька рішень для однієї проблеми [19].

Фахівці з високою когнітивною гнучкістю краще справляються зі змінами у планах, здатні краще комунікувати з іншими людьми та досягати компромісів. Крім того, когнітивна гнучкість пов'язана з розвитком інтелекту, а також здатністю розробляти гнучкі та ефективні підходи до вирішення несподіваних ситуацій і нестандартних проблем [19].

Зарубіжні вчені зазначають, що протилежністю до когнітивної гнучкості є когнітивна ригідність, яка визначається як нездатність змінювати свою поведінку та переконання; стан, коли людина залишається залежною від однієї стратегії поведінки та не може знайти вихід або адаптуватися до нових обставин. Такий спосіб адаптації до середовища є неефективним і може обмежувати можливість реагувати на зміни та розвивати нові стратегії вирішення проблем [25;26].

У своєму дослідженні Ю. Щербяк пише: «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» [24].

Деякі вчені вказують, що когнітивна гнучкість передбачає здатність одночасно розглядати різні аспекти явища, незалежно від того, чи це два параметри, об'єкти або багато аспектів складної ситуації. Дана якість може мати синоніми, такі як «когнітивна гнучкість розумових здібностей», «зміна ставлення», «когнітивні зрушення», «перемикання завдань» або «перемикання» [1].

Є. Ю. Кучеренко зазначає, що когнітивна гнучкість відповідає за здатність особистості творчо мислити і адаптувати свою поведінку до змін у навколишньому середовищі. Зазначена якість є основою для використання

уяви та розв'язання проблем шляхом креативного підходу. Вона дозволяє людям знаходити нестандартні рішення та виходи в складних ситуаціях, сприяє творчості [12].

Дослідники української сучасності визначають когнітивну гнучкість як розумову здатність переключатися з однієї думки на іншу та розглядати декілька аспектів одночасно; здатність швидко аналізувати і розуміти проблеми, створювати нові ідеї та проекти, розробляти плани досягнення цілей, вести контроль над кінцевими і проміжними результатами діяльності та адаптувати плани до мінливих умов [15;16].

В. В. Предко вказує на наявність значного взаємозв'язку між когнітивною гнучкістю та емоційною гнучкістю. Це означає, що здатність людини гнучко реагувати та поводитися пов'язана з її здатністю гнучко мислити. Іншими словами, здатність адаптувати своє мислення та спосіб дії може впливати на те, як вона реагує на емоційні ситуації та ефективно вирішує їх [18].

Зазначається, що когнітивна гнучкість – це психологічна якість, яка визначається здатністю людини адаптуватися до змін у навколишньому середовищі та здатністю розглядати питання з різних точок зору. Вона передбачає здатність швидко змінювати свою думку та підходи до завдань, а також розв'язувати проблеми, переглядаючи їх з різних позицій. Дана якість важлива для розвитку інтелекту, творчості та здатності до інновацій. Люди з вищим рівнем когнітивної гнучкості здатні легше вирішувати проблеми та реагувати на зміни у своєму оточенні. Крім того, вони можуть краще розуміти і співпрацювати з іншими людьми, розглядаючи ситуації з різних точок зору і знаходячи спільну мову в складних обставинах [21].

Б. Савчук, Л. Височан і З. Височан наголошують на наявності чотирьох основних критеріїв сформованості когнітивної гнучкості, як базової компетентності [20]:

1. Когнітивні здібності – охоплюють володіння пам'яттю, психофізіологічними та рецептивними здатностями; включають здатність до

адекватного сприйняття, розуміння та оцінки стандартних і непередбачуваних ситуацій. Також включає уміння ефективно використовувати засоби і стратегії вербальної і невербальної поведінки відповідно до контексту діяльності та володіння знаннями, вміннями і навичками для досягнення міжособистісного порозуміння і взаємодії.

2. Адаптивні здібності – передбачають швидке адаптування до різних умов і викликів як у професійному, так і в особистому житті. Включає в себе адекватну психічну адаптативність, ситуативність в стосунках з іншими, здатність легко змінювати поведінку та характер стосунків відповідно до змін ситуації.

3. Гнучкість мислення – передбачає свідоме сприйняття різноманітності соціального і професійного середовища та адекватну реакцію на зміни в ньому. Включає у себе усвідомлення різних вимірів суспільних реалій та особистісних стосунків, розуміння причинно-наслідкових змін в стосунках.

4. Емоційна гнучкість – включає ціннісно-емоційне сприйняття діяльності, спокійне та толерантне реагування на різну поведінку її суб'єктів, збереження рівноваги та толерантності в міжособистісних суперечках та конфліктах.

Доповнюючи дану концепцію, можна зазначити працю Я. Л. Швень, де вказується, що прийнято виокремлювати чотири компоненти, які спільно працюють для розвитку когнітивної гнучкості [22]:

- виявлення значущості (увага): включає у себе здатність визначати важливість та значущість різних аспектів інформації та ситуацій;

- оперативна пам'ять: включає у себе здатність запам'ятовувати та маніпулювати інформацією у свідомості. Цей компонент дозволяє людині працювати з даними, здійснювати мисленнєві операції та вирішувати завдання, вимагаючи обробки інформації;

- гальмування: включає у себе здатність призупиняти певні мисленнєві процеси або реакції на інформацію; дозволяє контролювати потік своїх

думок та уваги та обирати, коли потрібно призупинити або перервати певні дії;

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

Отже, когнітивна гнучкість допомагає особистості бути адаптивною та відкритою до навчання та нових ідей. Вона також допомагає адаптуватися до стресових ситуацій та втримувати високий рівень ефективності в навчанні та роботі.

1.2. Поняття стресостійкості особистості в науково-психологічній парадигмі

Стресостійкість є надзвичайно важливою як для фізичного, так і для психологічного здоров'я та загального благополуччя особистості.

Розглядаючи стресостійкість через парадигму теорії сильних сторін, С. О. Богданов зі своїми колегами зазначають: «(стресостійкість) означає навички, вміння, знання та відкриття, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами. Це означає, що під час та після надзвичайної ситуації збереження благополуччя відбувається за рахунок тих ресурсів і здібностей, які вже наявні й добре розвинені в конкретній людині чи громаді, або які вона успішно розвиває під час опанування складною ситуацією» [2].

На думку О. К. Кравцової, стресостійкість визначається як властивість психіки, яка дозволяє людині успішно функціонувати в стресових умовах, підкреслює комплексну природу цієї якості. Авторка зазначає, що стресостійкість не залежить лише від фізіологічних факторів, таких як тип нервової системи і темперамент. Дане явище є результатом взаємодії різних

структурних компонентів особистості: нейродинамічні компоненти (фізіологічні особливості нервової системи, які впливають на сприйняття та реакцію на стресори), психодинамічні компоненти (особливості емоційної регуляції та сприйняття стресу), особистісні компоненти (індивідуальні риси, які можуть впливати на стресостійкість, такі як рішучість, детермінованість, самооцінка та оптимізм), соціально-психологічні компоненти (вплив соціального середовища, підтримки від оточуючих та стратегій соціальної адаптації) [9].

Стресостійкість є позитивним атрибутом особистості, який надає необхідну внутрішню силу для подолання життєвих випробувань з великою впевненістю та, осмисливши свої головні життєві цілі, дозволяє переглянути власне уявлення про щасливе майбутнє і загальне щастя. Історично, еволюція спричинила виникнення механізмів, призначених для виділення гормонів в організмі під час стресу, з метою стимулювання дії та мобілізації для боротьби за виживання [14].

Проаналізувавши низку досліджень М. Кудінова вказує, що у питанні розуміння сутності поняття «стресостійкість» можна виділити чотири підходи до цього поняття: як інтегральна властивість особистості (загальний показник, який визначається рівнем загальної стійкості особистості до стресових впливів), як комплексна якість особистості (стресостійкість складається з різних компонентів або якостей, таких як емоційна стійкість, когнітивна гнучкість, адаптивність до стресу та інші), як здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів (здатність особистості протистояти стресовим впливам і залишатися ефективною під час стресових ситуацій), як складна системна характеристика людини (системна характеристика особистості, яка об'єднує різні аспекти, здатність до адаптації та справляння стресу, а також враховує індивідуальні особливості) [10].

Досліджуючи особливості стресостійкості майбутніх фахівців, Г. М. Дубчак, зазначає: «Професійну стресостійкість слід розуміти як

здатність людини протистояти негативному впливу стресових факторів професійної діяльності, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності в складній емоціогенній ситуації» [5].

О. Поліщук розглядає стресостійкість як індивідуальну здатність організму підтримувати нормальну працездатність під час впливу стресорів. Вона виділяє три психологічні компоненти у структурі стресостійкості: соціальний, поведінковий і особистісний. Однак, в його досліджах особистісний компонент вважається найважливішим у визначенні рівня стійкості індивіда до стресу, що означає, що індивідуальна особистість, її особистісні риси, реакції і стратегії грають визначальну роль у тому, як людина витримує і адаптується до стресових ситуацій. Особистісний компонент стресостійкості може включати в себе такі аспекти, як самоконтроль, оптимізм, самовладання і здатність адаптуватися до змін. Зазначені риси сприяють збереженню психічної та фізичної стійкості під час стресу, що робить їх ключовими для розуміння, як індивід впорається з негативним впливом стресорів на нього [17].

На думку М. 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» [23].

В. М. Корольчук виділяє чотири провідні компоненти в структурі стресостійкості особистості: особистісний, соціальний, типологічний і поведінковий. Такий різнорівневий підхід до дослідження структурних компонентів стресостійкості дозволяє не лише розглядати рівні стресостійкості, а також їх взаємозв'язок, співвідношення, але і аналізувати специфіку їх функціональних ролей, що означає, що різні аспекти стресостійкості, такі як особистісні характеристики, взаємодія з іншими, типологічні особливості і конкретна поведінка, взаємодіють між собою та

впливають на загальний рівень стресостійкості особистості. Такий підхід допомагає глибше розуміти, як внутрішні та зовнішні чинники впливають на здатність особистості протистояти стресу та ефективно адаптуватися до нього [7].

У відповідності до даної концепції авторка розрізняє зовнішні та внутрішні чинники стресостійкості особистості. Перші включають у себе: оцінку стресової ситуації, вибір стратегій подолання стресу, або копінг-поведінка, вплив травматичних подій і способ обробки травматичного досвіду, рівень соціальної підтримки, професійний і особистісний досвід, психологічна підготовка до діяльності в екстремальних умовах. Внутрішні: Я-концепція особистості, внутрішній локус контролю, рівень когнітивного розвитку, розвиненість комунікативної сфери, змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості [8].

С. М. Бужинська, С. С. Скляр, А. А. Даніліч-Скакун вивчаючи особливості стресостійкості студентської молоді, вказують, що фактори, які впливають на розвиток стресостійкості, включають в себе психологічні та особистісні аспекти. Важливою є здатність вирішувати проблеми, навіть під впливом стресу. Особи з низьким рівнем тривожності та позитивними рисами, такими як впевненість у собі та оптимізм, мають кращу стресостійкість. Задоволеність обраною професією та загальний позитивний емоційний фон також впливають на стресостійкість студентів. Якщо студент відчуває радість від свого навчання та має позитивний настрій, це може допомогти йому краще впоратися зі стресовими ситуаціями. Крім того, різні ресурси, такі як матеріальні, фізичні, особистісні, інформаційні та інструментальні, можуть відігравати важливу роль у розвитку стресостійкості студентів. Наявність цих ресурсів допомагає забезпечити стабільність та підтримку у складних ситуаціях [3].

Отже, стресостійкість є результатом складної взаємодії різних факторів, і її розвиток може бути досягнутий через психологічну підготовку,

навчання стресовим стратегіям та підтримку від спеціалістів і оточуючих людей.

Висновки до першого розділу. Теоретичний огляд понять когнітивної гнучкості та стресостійкості важливий для розуміння їх сутності та взаємозв'язку. Когнітивна гнучкість – це важлива риса психічної структури особистості, яка визначається здатністю переключатися з однієї думки чи завдання на іншу, розглядати питання з різних точок зору та адаптувати своє мислення до змінних умов. Вона включає в себе здатність адаптуватися до змін навколишнього середовища, бачити альтернативні шляхи розв'язання проблем та генерувати нові ідеї. Когнітивна гнучкість важлива для творчого мислення та успішної адаптації до нових ситуацій.

Стресостійкість – це здатність особистості успішно функціонувати та зберігати нормальну працездатність під час дії стресорів чи стресових ситуацій. Дана властивість включає в себе різні аспекти, від психологічної стійкості до ефективних стратегій подолання стресу.

Внутрішні чинники стресостійкості визначають, як особистість сприймає та реагує на стресові ситуації, тоді як зовнішні чинники включають в себе контекст та умови, в яких виникає стрес, і способи, якими особистість взаємодіє з цими умовами. Взаємодія між зовнішніми та внутрішніми чинниками визначає рівень стресостійкості особистості.

Когнітивна гнучкість та стресостійкість можуть взаємодіяти між собою, оскільки когнітивна гнучкість може допомогти особистості ефективніше подолати стрес, а стресостійкість може поліпшити загальну здатність адаптуватися до різних умов.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ ЯК ФАКТОРА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Обґрунтування методик і процедури проведення емпіричного дослідження когнітивної гнучкості студентів як фактора їхньої стресостійкості

Для проведення емпіричного дослідження когнітивної гнучкості як фактора стресостійкості студентської молоді нами було обрано наступний діагностичний інструментарій:

1. *Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової) (Додаток Б).* Адаптований варіант методики дослідження копінг-поведінки є інструментом для оцінки, які конкретні стратегії або реакції обирає людина в стресових ситуаціях. Особі пропонується відповісти на 48 питань у тесті, де кожне питання вимагає від неї оцінки своєї власної реакції на стрес за п'ятибальною шкалою. Потім результати оцінюються, і на їх основі аналізується, які копінг-стратегії домінують у даної особи в стресових ситуаціях. Тобто, цей інструмент допомагає визначити, як саме людина зазвичай реагує на стрес і які підходи чи стратегії вона найчастіше обирає для подолання стресу [6].

Оцінка проводиться за ключем для інтерпретації методики дослідження, що допомагає визначити типові копінг-стратегії та їхню інтенсивність у кожної особи. Результати можуть бути корисні для розуміння, які підходи до подолання стресу найбільше характерні для конкретної особи і які можуть бути корисні для її психологічного супроводу та розвитку стресостійкості.

2. *Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге (Додаток В).* Психометрична шкала самооцінки

актуального рівня стресу, розроблена Т. Холмсом і Р. Раге в 1967 році, призначена для швидкого оцінювання рівня актуального стресу та імовірності розвитку межових нервово-психічних розладів. Дана шкала включає перелік травмуючих подій, які оцінюються за балами, що вказують на ступінь їхньої стресогенності [13].

Респонденту пропонується ознайомитися зі списком ситуацій і відмітити ті, які відбулися у нього протягом останнього року. Кожній із зазначених ситуацій присвоюється певна кількість балів відповідно до їхньої перцепції щодо стресу. Після того, як всі ситуації оцінені, сума балів служить показником рівня актуального стресу у досліджуваної особи. Вища сума балів може свідчити про вищий рівень стресу та підвищену імовірність розвитку нервово-психічних розладів.

3. *Методика «Рішення арифметичних завдань» (А. Лачинс та Е. Лачинс) (Додаток Г).* Експеримент, який був розроблений А. Лачинсом для виявлення ригідності розумових процесів, полягає в порівнянні результатів рішення однотипних завдань двома групами піддослідних. У цьому експерименті використовуються завдання на переливання води різними за ємністю судинами.

Завдання підібрані таким чином, що частина з них може бути вирішена тільки одним способом, тоді як інша частина має два можливих рішення: попереднє та інше, більш раціональне.

4. *Тест Струпа Д. Рідлі (Додаток Д).* Тест Струпа має різні застосування в психології і наукових дослідженнях. Даний тест використовується для вимірювання різних психологічних аспектів, таких як увага, навички управління увагою та швидкість обробки інформації. Також він служить для діагностики різних психіатричних і неврологічних розладів. У дослідженнях мозкової активності він використовується спільно з іншими тестами для вивчення областей мозку, що беруть участь у різних когнітивних процесах.

Гіпотеза дослідження: чим вищим є рівень розвитку когнітивної гнучкості, тим значними є показники стресостійкості особистості.

Характеристика вибірки: у дослідженні взяли участь 50 студентів Херсонського державного університету, середній вік яких 22 роки. Під час формування вибірки нами не враховувалися показники навчальної успішності, фінансовий та соціальний статус особистості, положення у груповій ієрархії тощо.

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження когнітивної гнучкості як фактора стресостійкості студентської молоді

Проведення емпіричного дослідження когнітивної гнучкості як фактора стресостійкості серед студентів включало у себе декілька етапів:

1. Організація проведення методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової). Отримані результати щодо домінуючих типів стратегій поведінки під час стресових ситуацій представлені у вигляді таблиці (див. табл. 2.1.)

Таблиця 2.1.

Показники за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях

Копінг-стратегія	Відсоток від загальної вибірки
Проблемно-орієнтована	26%
Емоційно-орієнтована	14%
Спрямована на уникнення	20%
Спрямована на відволікання	34%
Пошук соціальної підтримки	6%

Дані таблиці дають змогу визначити, що серед досліджуваних осіб переважаючою стратегією є копінг спрямований на відволікання (34%

респондентів), що полягає в переключенні уваги від джерела стресу на інші види діяльності або мислення. Такий підхід може сприяти зменшенню напруги і надати психологічний відпочинок, що може включати фізичну активність, таку як спорт чи вправи, зайняття хобі, соціальні взаємодії, медитацію, гумор, ароматерапію чи саморозвиток.

Також спостерігається високий показник досліджуваних за проблемно-орієнтованою стратегією (26%), що зосереджена на активному розв'язанні основної проблеми. Замість відволікання вона спрямована на аналіз причин стресу, пошук конкретних рішень, розробку плану дій, комунікацію з іншими для отримання підтримки, прийняття відповідальності та контролю, навчання навичкам розв'язання конфліктів і постановці мети.

Наступною за важливістю є копінг-стратегія спрямована на уникнення, що передбачає зусилля ухилитися від джерела стресу або зменшити його вплив, що може включати в себе відволікання уваги від неприємних думок або емоцій, фізичне уникнення непокійних місць або ситуацій, акцент на позитивних аспектах та відмову від відчуття відповідальності за проблему. Також, до стратегій уникнення відносяться використання вибіркової уваги, відстрочка вирішення проблеми та зменшення вимог.

Найменш виразними є емоційно-орієнтована копінг-стратегія (14% респондентів) та спрямована на соціальну підтримку (6% опитуваних).

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія в стресових ситуаціях спрямована на ефективне керування та вираженням емоцій для полегшення внутрішньої напруги, що включає у себе вільне вираження емоцій, використання методів медитації та релаксації для заспокоєння нервової системи, пошук підтримки у близьких або фахівцях, творчість як засіб вираження емоцій, фізичну активність для вивільнення ендорфінів, самоспостереження, позитивне мислення та усвідомлення впливу емоцій на фізичне та психічне самопочуття.

Копінг-стратегія, орієнтована на пошук соціальної підтримки у стресових ситуаціях, активно включає в себе звертання до інших людей для

отримання допомоги та порад або просто для вираження своїх почуттів, що може означати розмову з друзями чи родиною, участь у групах підтримки, консультування професійних фахівців, виявлення емоційної підтримки від близьких, мереж друзів чи колег, активну участь у соціальних заходах та волонтерську діяльність.

2. Організація і проведення методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге.

Отримані результати щодо рівня прояву стресостійкості досліджуваних осіб представлені у вигляді рисунку (див. рис. 2.1.)

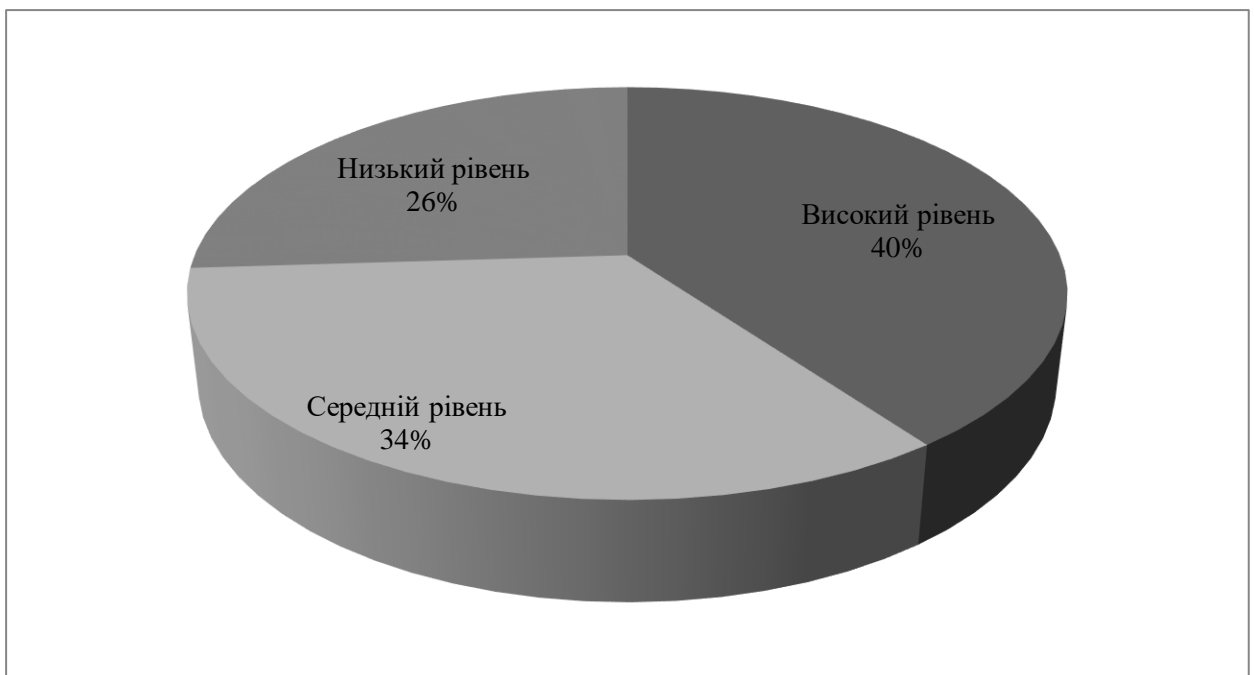


Рис.2.1. Показники за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації

Дані відображені на рисунку дають змогу визначити, що 40% респондентів є властивим високим рівнем опірності стресу.

Особистість з високим рівнем стресостійкості володіє унікальними рисами, які сприяють ефективному управлінню стресом та успішній адаптації до викликів. Така особа відзначається гнучкістю та адаптивністю, здатністю легко впоратися з новими завданнями та змінами у середовищі. Вона володіє позитивним мисленням, знаходячи світлі сторони у складних ситуаціях і підтримуючи оптимізм.

Емоційна саморегуляція є сильною стороною такої особистості, дозволяючи керувати емоціями та уникати надмірних реакцій на стресові події. Вона приймає обдумані рішення та діє раціонально в умовах невпевненості. Здатність до ефективного керівництва визначається вмінням вирішувати завдання в умовах тиску, а ефективна комунікація дозволяє досягати спільних цілей під час стресових обставин.

Середній рівень стресостійкості (34% опитуваних) характеризує особистість, яка зазвичай ефективно впорається з звичайними ситуаціями стресу в повсякденному житті. Така особа виявляє адаптивність у рутинних умовах та може реагувати на зміни в оточенні, хоча із певною реакцією або відчуттям тиску в умовах підвищеного напруження.

Здатність керувати емоціями є однією з характерних рис, але іноді може виникати стресова реакція. Особа з середнім рівнем стресостійкості зазвичай може ефективно взаємодіяти з оточенням та управляти міжособистісними відносинами навіть в умовах невеликого натиску.

Низький рівень стресостійкості (26% респондентів) характеризує особистість, яка може виявляти значний рівень вразливості та труднощі у впорядкуванні емоцій в умовах стресу. Така особистість може переживати інтенсивні реакції на навіть невеликі труднощі та мати складнощі в адаптації до змін в навколишньому середовищі.

Особи з низьким рівнем стресостійкості можуть швидко відчувати перевантаження та втрачати емоційний баланс при стиканні з труднощами чи непередбаченими ситуаціями. Вони можуть виявляти схильність до песимізму та відчуття безпомічності в умовах стресу.

3. Організація та проведення методики «Рішення арифметичних завдань» (А. Лачинс та Е. Лачинс).

Отримані результати щодо ригідності-флексибільності когнітивної діяльності представлені у вигляді діаграми (див. рис. 2.3.)

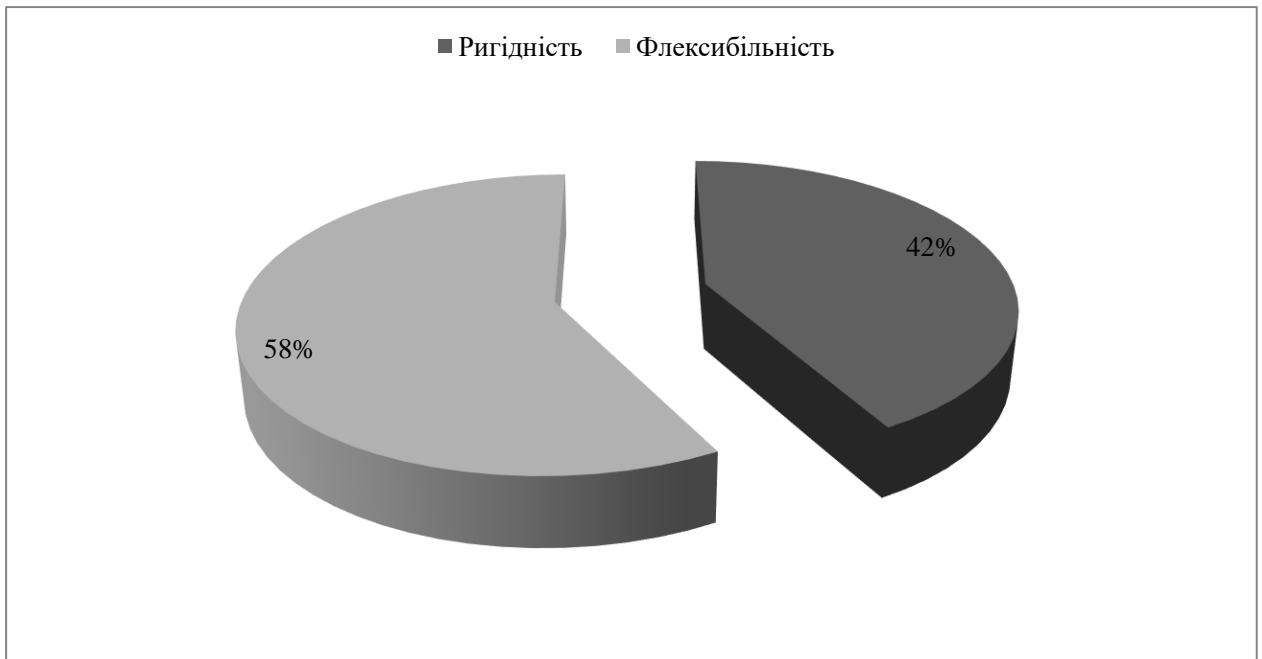


Рис. 2.3. Показники за методикою «Рішення арифметичних завдань»

У 58% респондентів визначено флексибільність когнітивних здібностей, що виявляється у здатності легко адаптуватися до нової інформації, змінювати підходи та реагувати на змінні обставини. Гнучкі індивіди виявляють високий рівень відкритості до нового, здатність розглядати різні точки зору та відмовлятися від стереотипів у вирішенні завдань. Вони можуть швидко адаптуватися до нових умов та ефективно розв'язувати завдання, використовуючи різні підходи.

Ригідність когнітивних здібностей виявлено у 42% опитуваних, що вказує на схильність до фіксації на певних думках, переконаннях чи способах вирішення проблем. Люди з високим рівнем ригідності можуть виявляти велику стійкість до змін та утримувати свої точки зору навіть у тих випадках, коли з'являється нова інформація. Вони можуть мати тенденцію відхилятися від альтернативних підходів чи перегляду своїх переконань.

4. Організація проведення тесту Струпа Д. Рідлі.

Результати за даним тестом представлені у вигляді таблиці (див. табл. 2.4.)

Таблиця 2.4.

Показники за тестом Струпа Д. Рідлі

Рівень	Відсоткове значення від загальної вибірки
Високий	42%
Середній	42%
Низький	16%

Дані, що відображені у таблиці, дали змогу визначити, що 42% респондентів мають високий рівень гнучкості мислення, що проявляється у здатності відмовлятися від стереотипів, толерантності до невизначеності та легкості переходу між різними видами діяльності. Креативність та здатність генерувати нові ідеї в поєднанні з рефлексією над власними думками роблять цю особистість відмітною в когнітивному відношенні.

Середній рівень гнучкості мислення виявлено у 42% опитуваних, що характеризується тим, що особистість може, на певному рівні, адаптуватися до нових ідей та ситуацій. У рутинних обставинах вона виявляє адаптивність, але ця реакція не завжди є основною рисою її мислення.

У 16% респондентів виявлено низький рівень гнучкості мислення, що виявляється у обмеженій здатності особистості адаптуватися до нових ідей та змін. Така особа має тенденцію залишатися в зоні відомих концепцій та уникає експериментів з новими ідеями чи підходами. Відсутність відкритості до різних точок зору обмежує її готовність переглядати усталені погляди та розглядати різні перспективи.

5. Встановлення взаємозв'язків між досліджуваними явищами.

Отримані взаємозв'язки за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена представлені у вигляді кореляційної плеяди (див. рис. 2.5.)

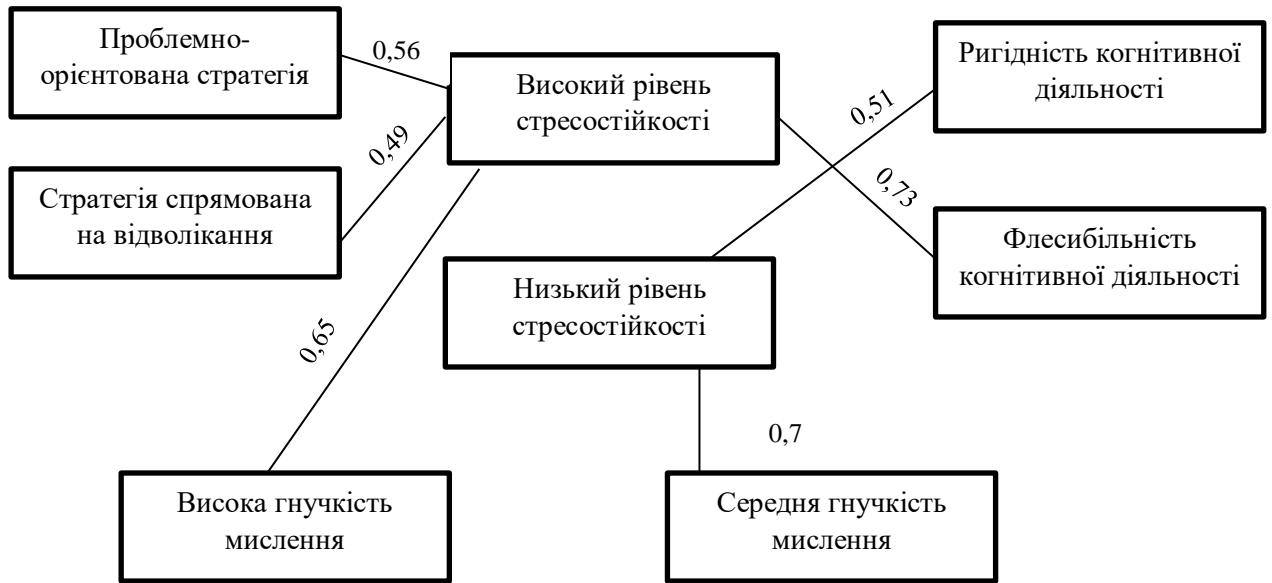


Рис. 2.5. Кореляційна плеяда

На даному рисунку ми можемо спостерігати встановлені нами кореляційні зв'язки, що дали змогу визначити, що особи, які мають високий рівень опірності стресу схильні обирати стратегії поведінки спрямовані на проблему та на відволікання, також їм є властивими висока гнучкість мислення та флєксибільність когнітивної діяльності. У разі низьких показників стресостійкості особа здатна демонструвати середню гнучкість і ригідність мисленневої роботи.

Отже, нами було підтверджено висунуту нами гіпотезу про наявність взаємозв'язку між когнітивною гнучкістю і стресостійкістю особистості, тому чим вищою є опірність стресу, тим кращими є показники когнітивних функцій.

Висновки до другого розділу. Когнітивна гнучкість визначається здатністю індивіда адаптуватися до нових ситуацій, змінювати підходи та реагувати на виклики шляхом зміни своїх когнітивних стратегій. У контексті

стресостійкості студентської молоді, когнітивна гнучкість може грати важливу роль у здатності вирішувати проблеми та ефективному копінгу зі стресом у навчальному середовищі.

Студенти часто зіткнуться з різними труднощами, такими як навчання нового матеріалу, виконання завдань та вирішення проблем. Когнітивна гнучкість може полегшити їм пристосування до цих викликів, дозволяючи швидше засвоювати нові знання, змінювати свої підходи до вирішення завдань і адаптуватися до різних методів навчання.

Крім того, особливо в умовах вищого навчального закладу, де може виникати велика кількість завдань та тиск з боку навчального середовища, когнітивна гнучкість може допомогти студентам ефективно вирішувати проблеми, уникати стереотипного мислення та легше впоратися з неочікуваними ситуаціями.

Таким чином, високий рівень когнітивної гнучкості може бути важливим фактором стресостійкості студентської молоді, допомагаючи їм краще адаптуватися до навчальних викликів, збільшувати ефективність вирішення завдань і забезпечувати більш успішні стратегії копінгу зі стресом.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження обраної теми кваліфікаційної роботи нами було:

1. Визначено, що когнітивна гнучкість – це властивість розуму, що визначає його здатність швидко адаптуватися до нової інформації та змінювати підходи та стратегії вирішення завдань, що включає готовність до прийняття нових ідей, вміння ефективно змінювати методи діяльності та творчий підхід до розв’язання проблем.

Основні компоненти когнітивної гнучкості включають адаптивність у нових ситуаціях, готовність змінювати підходи в залежності від умов, відкритість до нового та здатність генерувати креативні рішення. Дана властивість дозволяє швидко переходити від одного виду завдань до іншого, відзначається толерантністю до невизначеності та інтересом до пошуку нових ідей.

2. Вказано, що стресостійкість представляє собою комплексну властивість особистості, що об’єднує психологічну та фізіологічну здатність адаптуватися до труднощів та впливів стресу, що означає не лише витримку у негативних ситуаціях, а й здатність продовжувати функціонувати ефективно та зберігати психічне та фізичне благополуччя під час викликів.

Стресостійка особистість володіє адаптивністю до змін, емоційним контролем під час труднощів, оптимістичним підходом до вирішення проблем та впевненістю у своїх можливостях. Вона володіє здатністю ефективно вирішувати проблеми, залишаючись толерантною до невизначеності та готовою приймати рішення в умовах обмеженої інформації.

3. За допомогою обраного діагностичного інструментарію, а саме методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової), методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге, методики «Рішення арифметичних завдань» (А. Лачинс та Е. Лачинс), тесту

Струпа Д. Рідлі, нами було проведено опитування з метою визначення когнітивної гнучкості як фактору стресостійкості студентів.

4. Емпірично визначено, що особи, які володіють високим рівнем стресостійкості, виявляють схильність вибирати стратегії поведінки, спрямовані як на вирішення проблем, так і на відволікання. Крім того, вони характеризуються високою гнучкістю мислення та готовністю до флексибельної когнітивної діяльності. З іншого боку, особи з низьким рівнем стресостійкості можуть виявляти середню гнучкість та тенденцію до ригідності в мисленні.

Отже, наші результати підтверджують гіпотезу про наявність взаємозв'язку між рівнем когнітивної гнучкості та стресостійкістю особистості. Високий рівень стресостійкості супроводжується покращеними показниками когнітивних функцій, що свідчить про тісний зв'язок між здатністю ефективно управляти стресом та вищим рівнем когнітивної пристосованості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блонський П., Мілютіна Д., Березяк К., психологічні особливості когнітивної гнучкості та стресостійкості курсантів. *Особистість в екстремальних умовах: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції* (21 травня 2021 р., м. Львів). Львів, 2021. С. 126.
2. Богданов С. О., Гірник А. М., Залеська О. В. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навчально-методичний посібник; Нац. ун-т Києво-Могилян. акад., Каф. психології та педагогіки, Центр психіч. здоров'я та психосоц. Супроводу. Вид. 2-ге, доповн., виправл. Київ : Пульсари, 2021. 279 с.
3. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59
4. Водолазська Т. В. Міфи нової української школи: як педагогам дати собі раду в умовах змін. *Імідж сучасного педагога*. 2019. № 1 (184). С. 8–11.
5. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.
6. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. *Педагогічна думка*, 2016. 219 с.
7. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218
8. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.

9. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки.* №7. 2019. С. 98-117.
10. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*, №3 (67), 2019. С. 137-143.
11. Курмишева Н. І. Організація навчання впродовж життя як необхідна умова розвитку когнітивної гнучкості педагога. *Імідж сучасного педагога.* №5 (188). 2019. С. 35-38.
12. Кучеренко Є. Ю. Зміцнення виконавчих функції учнів з розладами аутистичного спектра як основа розвитку їх читацьких навичок. *Комплексний підхід до модернізації науки: методи, моделі та мультидисциплінарність: матеріали II Міжнародної наукової конференції*, м.Луцьк, 3 березня, 2023 р. Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: Європейська наукова платформа, 2023. С. 160.
13. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
14. Мирзак А., Іщенко Д., Коц В. П. До вивчення питання про стресостійкість. *Харківський природничий форум: матеріали I Міжнародної практичної конференції студентів, магістрантів.* Харків, 18-20 квітня 2018 року. Вип. 1. С. 13-15.
15. Міщенко Л. А., Гулкевич О. В., Ревенко І. Л. Когнітивні порушення на тлі артеріальної гіпертензії: особливості та шляхи корекції. *Здоров'я України.* №21. 2020. С. 40-2.
16. Ніколаєва І. В. Особливості флексибільності у осіб в віці середньої дорослості. *Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві : Збірник матеріалів міжнародної наук.-практ. інтернет-конф.*, м. Одеса, ОНУ імені І. І. Мечникова, Одеса: ОНУ. 2020. С. 126.

17. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД: Матеріали V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД»*. Збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2012. С. 131.

18. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості у формуванні фрустраційної толерантності особистості підлітка. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. №3. 2022. С. 15-19.

19. Руденко Ю. В., Шароватова О. П. Когнітивна гнучкість як важлива soft skill у діяльності фахівця з охорони праці. *Охорона праці: освіта і практика. Проблеми та перспективи розвитку охорони праці: Зб. наук. праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції викладачів та фахівців-практиків та XII Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів, студентів, аспірантів та ад'юнктів*. Львів: ЛДУ БЖД, 2022. С. 101-103..

20. 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.

21. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резиліентності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

22. Швень Я. Л. Нейропсихологічні особливості когнітивної гнучкості як базової навички особистості нової формації. *Методист*. № 2. 2018. С. 75-78.

23. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус : науковий журнал*. Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199-203.

24. Щербяк Ю. Використання технології коучингу у формуванні когнітивної гнучкості майбутнього менеджера освіти. *Молодь і ринок*. №7–8 (205–206), 2022. С. 11-16.

25. Palmer S., Whybrow A. *Handbook of Coaching Psychology: A Guide for Practitioners*. London: Routledge, 2007. 237 p.

26. Scott W.A. Cognitive complexity and cognitive flexibility. *American Sociological Association*. 1962. Vol. 25. P. 405–414.

ДОДАТКИ

Додаток А

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Кірієнко Руслана Олегівна, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки ;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;


– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

29.09.2020

Дата


(підпис)

Руслана Кірієнко

(ім'я, прізвище)

Додаток Б

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

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. зосереджуються на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті.
4. Намагаюся бути на людях.
5. Виню себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю самим відповідним в даній ситуації.
7. Занурююся в свій біль і страждання.
8. Виню себе за те, що опинився в даній ситуації.
9. Хожу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Виню себе за надто емоційний ставлення до ситуації.
18. Іду куди-небудь перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю курс дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. застигати, 'заморожували-і не знаю, що робити.

25. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обдумую трапилося або своє ставлення до того, що трапилося.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити.
- 31 Проводжу час з дорогою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
- 34 зосереджуються на своїх загальних недоліках.
- 35 Розмовляю з тим, чий рада я особливо ціную.
- 36 Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
- 37 Дзвоню одному.
- 38 Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся кінофільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Додаю додаткові зусилля, щоб все зробити,
43. Розробляю кілька різних рішень проблеми.
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
45. відіграватися на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.
- 47, Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.
48. Дивлюся телевізор

Додаток В

Інструкція: Спробуйте пригадати всі події, які сталися з Вами протягом останнього року, підрахуйте отримані Вами бали.

№	Життєві події	Бали	Так/Ні
1.	Смерть одного з подружжя	100	
2.	Розлучення	73	
3.	Розрив з партнером	65	
4.	Тюремне ув'язнення	63	
5.	Смерть близького члена сім'ї	63	
6.	Травма або хвороба	53	
7.	Одруження, весілля	50	
8.	Звільнення з роботи	47	
9.	Примирення з партнером	45	
10.	Вихід на пенсію	45	
11.	Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44	
12.	Вагітність дружини (подруги)	40	
13.	Сексуальні проблеми	39	
14.	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39	
15.	Реорганізація на роботі	39	
16.	Зміна фінансового становища	38	
17.	Смерть близького друга	37	
18.	Зміни професійної орієнтації, місця роботи	36	
19.	Посилення конфліктності стосунків з партнером	35	
20.	Кредит на значну покупку (наприклад дома)	31	
21.	Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають	30	
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	
23.	Син або донька залишають дім	29	
24.	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	
25.	Видатне особистісне досягнення, успіх	28	

26.	Партнер покидає роботу (або починає працювати)	26	
27.	Початок або завершення навчання в навчальному закладі	26	
28.	Зміна умов життя	25	
29.	Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки	24	
30.	Проблеми з керівником, конфлікти	23	
31.	Зміни умов або часу роботи	20	
32.	Зміна місця проживання	20	
33.	Зміна місця навчання	20	
34.	Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки	19	
35.	Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням	19	
36.	Зміна соціальної активності	18	
37.	Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора)	17	
38.	Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну	16	
39.	Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15	
40.	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо)	15	
41.	Відпустка	13	
42.	Різдво, святкування Нового року, день народження	12	
43.	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11	

Додаток Г

Інструкція випробуваням: «На вашому бланку є 10 завдань, для вирішення яких вам необхідно виконати елементарні арифметичні дії. Прямо на бланку або в своєму зошиті записуйте послідовність арифметичних дій, використаних вами для вирішення кожного завдання. Час рішення не обмежена. Вирішуйте завдання послідовно від 1-ї до 10-ї. Завдання потрібно вирішувати самостійно, підглядати, списувати або консультиватися один у одного забороняється ».

1. Дано три посудини, ємність яких 37, 21 і 3 літри. Як відміряти рівно 10 літрів води?
2. Дано три посудини, ємність яких 37, 24 і 2 літри. Як відміряти рівно 9 літрів води?
3. Дано три посудини, ємність яких 39, 22 і 2 літри. Як відміряти рівно 13 літрів води?
4. Дано три посудини, ємність яких 38, 25 і 2 літри. Як відміряти рівно 9 літрів води?
5. Дано три посудини, ємність яких 29, 14 і 2 літри. Як відміряти рівно 11 літрів води?
6. Дано три посудини, ємність яких 28, 14 і 2 літри. Як відміряти рівно 10 літрів води?
7. Дано три посудини, ємність яких 27, 12 і 3 літри. Як відміряти рівно 9 літрів води?
8. Дано три посудини, ємність яких 30, 12 і 3 літри. Як відміряти рівно 15 літрів води?
9. Дано три посудини, ємність яких 28, 7 і 5 літрів. Як відміряти рівно 12 літрів води?
10. Дано три посудини, ємність яких 26, 10 і 3 літри. Як відміряти рівно 10 літрів води?

Додаток Д

Потрібно швидко читати про себе слова і називати вголос колір шрифту. Тобто: написано червоним «синій», а сказати треба червоний.

