

2. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Харків : Право, 2014. 584 с.

3. Prykhodko I., Matsehora Ya., Kolesnichenko O., Stasiuk V., Bolshakova A. & Bilyk O. Psychological First Aid for Military Personnel in Combat Operations: The Ukrainian Model Military Behavioral Health. 2021. Vol. 9, Issue 3. P. 289–296.

4. Prykhodko I. I. Program of psychological rehabilitation of the National Guard of Ukraine military personnel participated in combat actions. *International Journal of Science Annals*. 2018. 1(1–2). P. 34–42.

5. Provision of Qualified Psychological Assistance as a Result of Crisistraumatic Events. Yurchynska H., Ananova I., Nazarov O., Salmikova T., Martynets L. *AD ALTA: journal of interdisciplinary research*. Vol. 12, Issue 2, Special Issue XXXI, MAGNANIMITAS Assn / Hr.Kralove, Czech Republic. 2022. P. 94–99. URL: [http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/120231/papers/A\\_17.pdf](http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/120231/papers/A_17.pdf).

**Павлінова Ангеліна Владиславівна,**

здобувачка вищої освіти соціально-психологічного факультету  
Національного університету цивільного захисту України;

**Селюкова Тетяна Василівна,**

викладачка кафедри психології діяльності в особливих умовах  
Національного університету цивільного захисту України

## **ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ**

У сучасній дійсності стрес супроводжує людину протягом усього життя. Уникнути його не вдається, оскільки стресові ситуації супроводжують нас у навчанні, роботі та повсякденному житті. Для того, щоб спокійно справлятися з негативними емоціями, потрібно мати високу стійкість до стресів. На сьогодні у зв'язку зі зміною соціально-економічних і політичних обставин в країні та у світі стресостійкість особистості набула особливої значущості. Повномасштабна війна та інформаційна війна є потужними стресовими факторами, які впливають на життя і діяльність кожної людини.

Людина стикнулася з такою проблемою як воєнні дії, що тягне за собою низку неприємних переживань, такі як тривожність, страх перед невизначеністю, апатію тощо. Незважаючи на це, молодь, зокрема курсанти та студенти, ще й мають обов'язки, щоб здобути необхідний навчальний ступінь. У зв'язку з цим актуальною проблемою є мінімізація негативно-го впливу навчального стресу завдяки вивченню стану стресо-

стійкості курсантів та студентів з огляду на специфіку організації педагогічного процесу.

Когнітивні стилі в навчальній діяльності відіграють чималу роль – це індивідуально своєрідний спосіб засвоєння та переробки інформації. Співвідношення когнітивного стилю та стресостійкості є актуальною проблемою співвідношення мислення та особистості, світогляду та смислової структури, менталітету як певної форми свідомості суспільства.

За автором концепції стресу Г. Сельє, стрес – це загальна неспецифічна реакція організму на будь-який вплив [1]. Причини, що зумовлюють стан стресу, Г. Сельє назвав стресорами, а сукупність змін, що відбуваються під впливом стресорів, адаптаційним синдромом. Таким чином, Г. Сельє було узагальнено результати досліджень і доведено існування трьох стадій процесу, який він назвав загальним адаптаційним синдромом: 1) стадія тривоги – швидкої мобілізації захисних функцій організму; більшість стресів вирішуються на цій стадії; такі короткотривалі стреси можна назвати гострими реакціями стресу; 2) стадія резистентності (опору) – тривале підтримування досягнутого ступеню адаптованості; 3) стадія виснаження – зниження ресурсів, дезадаптація.

Когнітивні стилі – це індивідуально-своєрідні способи переробки інформації, які характеризують специфіку складу розуму конкретної людини та відмінні риси її інтелектуальної поведінки (за М. А. Холодною) [4].

На основі теоретичного аналізу було визначено, що такі когнітивні стилі як полезалежність-полenezалежність, аналітичність-синтетичність та ригідність-гнучкість мають найбільший вплив на формування стресостійкості в навчальній діяльності [2].

Внутрішньоособистісні механізми подолання стресових станів представлені механізмами психологічних захистів та механізмами долання (coping). Оскільки копінг-стратегії є механізмами психологічної адаптації людини в умовах стресу, хотілося б приділити цим явищам трохи уваги. Копінг-поведінка – це форма конструктивної активності людини, яка експлікується в умовах таких ситуацій, які інтерпретуються як «важкі» [3]. У своїй книзі «Когнітивні стилі» М. А. Холодная визначає ког-

нітивні стилі як індивідуально своєрідні способи переробки інформації, які характеризують специфіку складу розуму конкретної людини та відмінні риси її інтелектуальної поведінки [4].

У нашій розвідці в ролі досліджуваних брали участь курсанти та студенти Національного університету цивільного захисту України в кількості 52 осіб.

У процесі емпіричного дослідження щодо виявлення стресостійкості курсантів та студентів з різними когнітивними стилями було отримано такі результати. Розподіл вибірки за методикою В. В. Селіванового і К. А. Осокіної: 30,7 % (16 осіб) полнезалежних респондентів, 17,4 % (9 осіб) полезалежних, 51,9 % (27 осіб) мають середній рівень розвитку полнезалежності.

Результати розподілу вибірки за методикою опитувальник ригідності Г. В. Залевського: 53,9 % (28 респондентів) мають загальну помірну ригідність, 23,1 % (12 респондентів) мають високу загальну ригідність та 3,8 % (2 особи) – дуже високу ригідність; 19,2 % – (10 осіб) мають низьку ригідність.

Результати розподілу вибірки за опитувальником АНС («Шкала аналітичності-холістичність»): 28,8 % (15 осіб) респондентів мають холістичний стиль мислення, 17,3 % (9 осіб) – аналітичний полус, інші 53,8 % (28 осіб) – середне, що вказує на наявний баланс між аналітичністю та холістичністю.

За методикою «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) вибірка була розподілена таким чином: 19,2 % (10 осіб) курсантів та студентів мають високий рівень стресостійкості, 46,2 % (24 особи) – середній рівень, 34,6 % (18 осіб) – мають низький рівень опору стресовим ситуаціям.

Таким чином, за результатами нашого дослідження були зроблені такі висновки. В результаті теоретичного аналізу з'ясувалось, що стресостійкість – це інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній обстановці.

Когнітивні стилі – це індивідуально своєрідні способи переробки інформації, які характеризують специфіку складу розуму конкретної людини та відмінні риси її інтелектуальної поведін-

ки. Такі когнітивні стилі як полезалежність-полenezалежність, аналітичність-синтетичність та ригідність- гнучкість мають найбільший вплив на формування стресостійкості в навчальній діяльності. Визначено, що механізмами психологічної адаптації людини за умов стресу є копінг-стратегії. На наш погляд, практично значущим стало вивчення стресостійкості не тільки як кількісного показника, а й як якісного, якими і виступають стратегії подолання стресу (копінг-стратегії). На основі аналізу теоретичних підходів було визначено, що, пояснюючи взаємозв'язок стресостійкості та індивідуально-психологічних властивостей особистості, вчені наполягають на можливості формування та розвитку цих властивостей. Рівень стресостійкості формується в динамічному процесі професійного становлення, зростаючи з підвищенням рівня професійної компетентності, досвіду особистості. Тобто можна сказати, що важливим етапом у розвитку здатності людини протистояти стресу є студентський вік, який є періодом інтенсивного професійного становлення особистості. Курсанти та студенти, які мають такі показники когнітивного стилю як полenezалежність, аналітичність та гнучкість мислення, мають вищий рівень стресостійкості, ніж респонденти, що мають полярні показники.

Таким чином, було визначено, що курсанти та студенти з полenezалежним когнітивним стилем мають вищий вияв рівня стресостійкості, ніж досліджувані з полезалежним стилем. Респонденти з полюсом когнітивного стилю гнучкість мають вищу стресостійкість, ніж особи з ригідним стилем мислення. Також було визначено пряму кореляцію між когнітивними стилями гнучкість і полenezалежність та ригідність і полезалежність. За когнітивними стилями аналітичність-холістичність статистично значущих відмінностей виявлено не було. Оскільки група полезалежних та група полenezалежних респондентів мають найсуттєвіші відмінності в рівні стресостійкості (а також корелюють з когнітивними стилями ригідність-гнучкість), то нами було визначено, що досліджувані з полезалежним когнітивним стилем та респонденти з полenezалежним обирають різні стратегії подолання стресу: для полenezалежних більш характерним є вибір стратегії вирішення проблеми, а полезалежним більш

характерне уникнення як стратегія подолання стресу. При цьому обидві групи досліджуваних однаково можуть використовувати стратегію пошуку соціальної підтримки.

Отже, можемо зробити такі висновки: курсанти та студенти з такими показниками когнітивного стилю як полнезалежність та гнучкість мають вищий рівень стресостійкості, ніж респонденти з такими стильовими характеристиками як полезалежність та ригідність. За когнітивним стилем аналітичність-холістичність відмінностей у вияві стресостійкості виявлено не було.

### Список використаних джерел

1. Бабухівська Ю. Поняття «стрес» та його особливості. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. Вип. 29. С. 63–64.
2. Онуфрієнко М. Когнітивний стиль як одна із стильових характеристик індивідуальності. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Вип. 35. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. С. 138–142.
3. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 291–299.
4. Холодная М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 384 с.

***Пахомов Ілля Володимирович,***

старший викладач кафедри психології, педагогіки та менеджменту  
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО  
«Університет менеджменту освіти» НАПН України

## **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙСТРІВ ВИРОБНИЧОГО НАВЧАННЯ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ**

Однією з основних умов підвищення якості професійного навчання в закладах професійної (професійно-технічної) освіти є високий професійний та особистісний рівень майстрів виробничого навчання. Саме вони передають учням спеціальні знання, виховують їх, формують практичні вміння та навички, які є базою професійного зростання майбутніх фахівців. Важливим для формування позитивної мотивації майбутніх фахівців, набуття необхідних умінь і навичок є професійне та педагогічне «обличчя» майстрів виробничого навчання. Безумовно, станов-