

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра Практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Взаємозв'язок когнітивних стилів

та переживання стресу під час воєнного стану»

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав: студент _2_ курсу, групи

ЗПс-24мг

спеціальності : 053 Психологія

(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

_____/Ганна СТАРОЖИЛОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____/Вікторія АНІЩЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____/Тетяна ПОПОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачка кафедри _____/Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____/Галина ЮДІНА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____/Маргарита МИХАЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра Практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри
Н.С.КУЧЕРЕНКО
(підпис)

«__» _____ 2025р.

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Старожилова Ганна Віталіївна

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема «Взаємозв'язок когнітивних стилів та переживання стресу під час воєнного стану»

керівник роботи Аніщенко В.О., професор, д.псих.н.

затверджені наказом по університету №4801-5/3665 від 06.10.2025

2. Строк подання студентом роботи 28.11.2025

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

- 1) Провести теоретичний аналіз.
- 2) Провести емпіричний аналіз.
- 3) Провести кореляційний аналіз.
- 4) Сформулювати психокорекційну програму та надати рекомендації.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4	Оформлення висновків та рекомендацій.
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5.Дата видачі завдання_____07.10.2025_____

Студент

(підпис)

Г.В.Старожилова

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

В.О.Аніщенко

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 71 сторінок, 1 рисунки, 8 таблиць, 25 використаних літературних джерел.

Мета дослідження

– виявити взаємозв'язок між когнітивними стилями та особливостями переживання стресу особистістю під час воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення когнітивних стилів та феномену стресу.
2. Визначити психологічні особливості переживання стресу в умовах воєнного стану.
3. Провести емпіричне дослідження когнітивних стилів і рівня стресу.
4. Здійснити кореляційний аналіз взаємозв'язку між типами когнітивних стилів та показниками переживання стресу.
5. Розробити рекомендації щодо підвищення стресостійкості через розвиток когнітивної гнучкості.

Об'єкт дослідження — когнітивні стилі особистості.

Предмет дослідження — взаємозв'язок когнітивних стилів із переживанням стресу під час воєнного стану.

Практичне значення: Результати дослідження можуть бути використані в роботі практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників для розробки програм розвитку стресостійкості, когнітивної гнучкості та профілактики психологічного виснаження в кризових умовах.

Ключові слова: когнітивні стилі, стрес, воєнний час.

ABSTRACT

Thesis contains: 71 pages, 1 figures, 8 tables, 25 used literature sources.

Research objective

– to identify the relationship between cognitive styles and the characteristics of stress experienced by individuals during martial law.

Research tasks:

1. Analyze theoretical approaches to the study of cognitive styles and the phenomenon of stress.
2. Identify the psychological characteristics of stress experienced under martial law.
3. To conduct an empirical study of cognitive styles and stress levels.
4. To perform a correlation analysis of the relationship between types of cognitive styles and indicators of stress experience.
5. To develop recommendations for increasing stress resistance through the development of cognitive flexibility.

The object of the study is cognitive styles of personality.

The subject of the study is the relationship between cognitive styles and stress experience during martial law.

Practical significance: The results of the study can be used by practical psychologists, psychotherapists, and social workers to develop programs for stress resistance, cognitive flexibility, and prevention of psychological exhaustion in crisis conditions.

Keywords: cognitive styles, stress, wartime.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОГНІТИВНИХ СТИЛІВ ТА СТРЕСУ.....	10
1.1. Поняття когнітивного стилю в психології.....	10
1.2. Психологічна характеристика феномену стресу.....	15
1.3. Взаємозв'язок когнітивних стилів із переживанням стресу.....	19
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	24
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНИХ СТИЛІВ І ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ.....	27
2.1. Організація та методи дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	30
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	42
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСІБ ІЗ ВИСОКИМ РІВНЕМ СТРЕСУ.....	45
3.1. Теоретичне обґрунтування програми психологічної підтримки.....	45
3.2. Тренінгова програма розвитку когнітивної гнучкості та стресостійкості.....	48
3.3. Практичні рекомендації.....	50
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	54
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Сучасні умови життя українського суспільства, зокрема тривалий військовий стан, обумовлюють високий рівень психологічної напруги, тривожності та стресу серед населення. Переживання стресових ситуацій впливає не лише на емоційний стан людини, а й на її когнітивні процеси — сприйняття, мислення, увагу, прийняття рішень. Водночас саме індивідуальні особливості когнітивного стилю визначають, як людина інтерпретує події, оцінює загрози та справляється з труднощами.

Дослідження когнітивних стилів як стабільних характеристик пізнавальної діяльності має значну цінність у контексті воєнного часу, коли від адаптивності мислення, гнучкості, здатності аналізувати ситуацію та приймати рішення залежать як психологічне благополуччя, так і здатність особистості ефективно долати стресові обставини.

Вивчення взаємозв'язку між когнітивними стилями та переживанням стресу дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні механізми стресостійкості та окреслити шляхи психологічної підтримки людей у кризових умовах.

Питання когнітивних стилів досліджували Дж. Віткін, Г. Олпорт, Г. Гарднер, Дж. Келлі, Р. Стернберг, О. Холодна, які розглядали стиль як індивідуальний спосіб переробки інформації. Проблему стресу ґрунтовно вивчали Г. Сельє, Р. Лазарус, К. Маслач, Дж. Тейлор, які розробили концепції психологічного стресу та копінг-стратегій. В українській психології значний внесок зробили О. Кочарян, Н. Пов'якель, Т. Титаренко, О. Холодна, І. Вачков. Проте взаємозв'язок когнітивних стилів та особливостей переживання стресу в умовах воєнного стану вивчено недостатньо. Це зумовлює потребу у глибшому емпіричному аналізі зазначеної проблеми.

Мета дослідження

— виявити взаємозв'язок між когнітивними стилями та особливостями

переживання стресу особистістю під час воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення когнітивних стилів та феномену стресу.
2. Визначити психологічні особливості переживання стресу в умовах воєнного стану.
3. Провести емпіричне дослідження когнітивних стилів і рівня стресу.
4. Здійснити кореляційний аналіз взаємозв'язку між типами когнітивних стилів та показниками переживання стресу.
5. Розробити рекомендації щодо підвищення стресостійкості через розвиток когнітивної гнучкості.

Об'єкт дослідження — когнітивні стилі особистості.

Предмет дослідження — взаємозв'язок когнітивних стилів із переживанням стресу під час воєнного стану.

Гіпотеза дослідження: Припускається, що існує статистично значущий взаємозв'язок між типами когнітивних стилів особистості та рівнем переживання стресу:

- особи з більш гнучкими, незалежними від поля, рефлексивними когнітивними стилями характеризуються нижчим рівнем стресу та більш адаптивними копінг-стратегіями;
- натомість особи з імпульсивними, залежними від поля когнітивними стилями частіше демонструють підвищений рівень стресу та емоційної напруги.

Методи дослідження:

Теоретичні методи: аналіз, узагальнення, порівняння, систематизація наукових джерел із проблеми когнітивних стилів та стресу.

Емпіричні методи:

1. Методика “Залежність – незалежність від поля” Дж. Віткіна (Field

Dependence–Independence Test) — для визначення когнітивного стилю як схильності до аналітичного або цілісного сприйняття інформації.

2. **Методика “Рефлексивність – імпульсивність” Дж. Кагана (Matching Familiar Figures Test, MFFT)** — для оцінки індивідуальних відмінностей у швидкості та точності прийняття рішень.

3. **Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10, автор К. Кoen)** — для виявлення рівня суб’єктивного стресу та особливостей його переживання в умовах воєнного стану.

Вибірка дослідження У дослідженні взяли участь 40 осіб віком від 25 до 45 років, серед яких викладачі, які є внутрішньо переміщеними особами та жінки, які проживають у регіонах з підвищеним рівнем тривоги через воєнні події. Дослідження проводилося в онлайн-форматі з дотриманням етичних принципів і добровільної участі.

База дослідження: Комунальний заклад СМО «Валківська школа мистецтв»

Наукова новизна дослідження: Полягає у виявленні специфіки взаємозв’язку між когнітивними стилями та переживанням стресу в умовах воєнного стану, що дозволяє розширити уявлення про роль когнітивної гнучкості у подоланні психоемоційного напруження.

Практичне значення: Результати дослідження можуть бути використані в роботі практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників для розробки програм розвитку стресостійкості, когнітивної гнучкості та профілактики психологічного виснаження в кризових умовах.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОГНІТИВНИХ СТИЛІВ ТА СТРЕСУ

1.1. Поняття когнітивного стилю в психології

Поняття когнітивного стилю є одним із центральних у сучасній когнітивній та диференціальній психології. Воно відображає індивідуальні особливості людини у способах сприймання, аналізу, переробки та інтерпретації інформації, тобто в тому, як саме особистість пізнає навколишній світ. Когнітивний стиль визначає не рівень інтелекту чи обсяг знань, а якість і характер мисленнєвої діяльності, її індивідуальну своєрідність.

Термін «когнітивний стиль» (англ. *cognitive style*) з'явився у психології у середині ХХ ст. у рамках становлення когнітивного напрямку. Він був запроваджений для позначення індивідуальних відмінностей у когнітивних процесах — таких, як сприймання, мислення, увага, пам'ять, прийняття рішень. Вперше це поняття системно ввів Герман Віткін (Н. Witkin, 1950–1960-ті рр.), який досліджував феномен залежності — незалежності від поля (*field dependence–independence*).

За Віткіним, когнітивний стиль — це індивідуальний спосіб організації та переробки інформації, що проявляється в сприйнятті, мисленні й навчанні. Залежні від поля люди схильні сприймати ситуацію в цілому, орієнтуючись на зовнішні ознаки середовища; натомість незалежні від поля — здатні виділяти суттєві елементи та мислити аналітично, менш піддаються зовнішнім впливам.

Дослідження когнітивних стилів розвивалися паралельно з формуванням когнітивної психології та психології особистості. У 1960–1980-х роках у світовій психології з'явилися численні теоретичні підходи, що розширювали розуміння стилю пізнання.

Так, Дж. Келлі (G. Kelly) у своїй теорії особистісних конструктів розглядав

когнітивний стиль як спосіб побудови індивідуальної системи категорій, через які людина сприймає і тлумачить дійсність. На думку Келлі, кожна особистість створює власну «теорію світу» — систему когнітивних конструкцій, за допомогою яких вона прогнозує події.

Г. Олпорт пов'язував когнітивний стиль із поняттям індивідуального досвіду, підкреслюючи його унікальність та стабільність. На його думку, стиль пізнання — це прояв узагальненого способу функціонування особистості, який поєднує інтелектуальні, емоційні та мотиваційні компоненти.

Д. Каган (J. Kagan) розробив іншу дихотомію когнітивних стилів — рефлексивність–імпульсивність, яка виявляє, наскільки швидко й точно людина приймає рішення у ситуаціях невизначеності. Імпульсивні особи діють швидко, проте роблять більше помилок, тоді як рефлексивні — обережні, схильні до аналізу, але повільніші.

Р. Гарднер, Р. Стернберг, Г. Грегорк, М. Кіртон також внесли вагомий внесок у вивчення когнітивних стилів, розробивши власні класифікації. Зокрема, Стернберг (R. Sternberg) розглядав когнітивні стилі у межах теорії мисленнєвого самоврядування — як форми ментальної діяльності, подібні до систем управління: монархічний, ієрархічний, олігархічний, анархічний тощо.

Українська дослідниця О. М. Холодна узагальнила сучасні підходи і запропонувала концепцію інтелектуальних стилів, до яких належать когнітивні, метакогнітивні та рефлексивні особливості інтелектуальної діяльності. Вона підкреслює, що когнітивний стиль — це “індивідуально своєрідна система когнітивних стратегій, які визначають характер обробки інформації та вирішення пізнавальних завдань” (Холодна, 2012).

У сучасній психології виокремлюють кілька підходів до тлумачення когнітивного стилю:

1. Диференціально-психологічний підхід.. Когнітивний стиль розглядається як стійка індивідуальна характеристика особистості, що визначає її пізнавальну

поведінку. Представники: Г. Віткін, Дж. Келлі, Р. Гарднер. У цьому контексті стиль виступає своєрідним «мостом» між інтелектом і темпераментом.

2. Особистісно-орієнтований підхід.. Тут когнітивний стиль трактується як інтегративна характеристика особистості, що поєднує когнітивні, емоційні та мотиваційні аспекти. Він виявляє не лише особливості мислення, а й індивідуальні способи взаємодії зі світом.
3. Когнітивно-процесуальний підхід. У межах цього підходу стиль пізнання тлумачиться як динамічна система стратегій обробки інформації, що залежить від контексту завдання, рівня складності й досвіду людини. Такий підхід дозволяє враховувати ситуативну змінність стилю.

У психологічній літературі описано понад двадцять типів когнітивних стилів, однак найвідомішими й найчастіше досліджуваними є такі:

- “Залежність – незалежність від поля” (Н. Witkin) — характеризує схильність орієнтуватися на зовнішнє поле (фон) або відокремлювати деталі від контексту.
- “Рефлексивність – імпульсивність” (J. Kagan) — визначає співвідношення між швидкістю та точністю прийняття рішень.
- “Широта – вузькість категорій” (J. Gardner) — стосується рівня узагальнення та конкретизації при мисленні.
- “Толерантність до нереалістичного досвіду” (R. Gardner, J. Holzman) — характеризує здатність приймати нестандартні або суперечливі стимули.
- “Ригідність – гнучкість пізнавального контролю” (J. Messick) — описує міру адаптивності мислення, здатність змінювати стратегії.
- “Спрямованість на деталь – на цілісність”, “аналітичність – синтетичність”, “абстрактність – конкретність” — менш формалізовані, але широко застосовувані стилістичні дихотомії.

Зауважимо, що когнітивні стилі не мають оцінного характеру — жоден стиль не є “кращим” чи “гіршим”. Вони лише відображають різні підходи до пізнання.

Ефективність когнітивного стилю залежить від контексту діяльності: аналітичний стиль може бути оптимальним у науковому аналізі, а глобальний — у творчих або соціальних сферах.

Багато дослідників підкреслюють, що когнітивний стиль має особистісне підґрунтя. Він формується на основі досвіду, мотивації, емоційного тону, самооцінки, а також відображає взаємозв'язок між інтелектуальною і мотиваційною сферами.

Зокрема, за О. Холодною (2020), когнітивний стиль є “особистісною складовою інтелекту”, що визначає спосіб розумового функціонування людини. Стильова своєрідність мислення зумовлює характер стресових реакцій: особи з аналітичним стилем мають більшу когнітивну гнучкість і тому краще справляються зі складними ситуаціями.

Когнітивні стилі також пов'язані з емоційною регуляцією. Люди з гнучким стилем мислення легше переосмислюють події, схильні використовувати адаптивні копінг-стратегії. Натомість ті, чий стиль мислення більш ригідний, демонструють схильність до емоційного вигорання й тривожності. Саме тому дослідження когнітивних стилів набуває важливості у контексті психології стресу, особливо в умовах воєнного стану, коли людина стикається з високим рівнем невизначеності.

Дослідження останніх років доводять, що когнітивний стиль має також біопсихологічні передумови. Нейропсихологічні роботи (S. Kosslyn, R. Sternberg, 2021) демонструють, що аналітичні та глобальні стилі мислення пов'язані з особливостями роботи півкуль мозку:

- ліва півкуля більше відповідає за послідовну, вербально-аналітичну обробку інформації;
- права — за цілісне, образне, контекстуальне сприймання.

Крім того, когнітивні стилі відображають вплив соціокультурного середовища. Наприклад, у колективістських культурах частіше переважають глобальні,

контекстуально орієнтовані стилі мислення, тоді як у індивідуалістичних — аналітичні, рефлексивні. В українському контексті, особливо в умовах війни, важливо враховувати, що підвищений рівень тривоги може тимчасово змінювати звичний стиль мислення, знижуючи когнітивну гнучкість.

У сучасній психологічній науці когнітивний стиль трактується як інтегративна характеристика когнітивної сфери, що:

- поєднує стабільні індивідуальні відмінності у способах сприймання, обробки та структурування інформації;
- зумовлена як психофізіологічними, так і соціокультурними чинниками;
- впливає на адаптивність, успішність навчання, емоційну регуляцію, міжособистісну взаємодію.

Отже, когнітивний стиль виступає важливою характеристикою, що визначає не лише інтелектуальну діяльність, але й психологічну стійкість особистості, її здатність до саморегуляції, подолання стресових ситуацій, прийняття рішень в умовах невизначеності.

Поняття когнітивного стилю посідає центральне місце у сучасній когнітивній психології. Воно відображає індивідуально-своєрідний спосіб пізнання світу, який виявляється у сприйманні, мисленні, запам'ятовуванні та вирішенні проблемних ситуацій.

Різноманіття когнітивних стилів (залежність—незалежність від поля, рефлексивність—імпульсивність, гнучкість—ригідність тощо) свідчить про багатовимірність цього феномену. Вони не мають оцінного характеру, але визначають специфіку адаптації людини до навколишнього середовища.

Сучасна психологія розглядає когнітивний стиль як інтегративну властивість особистості, що поєднує інтелектуальні, емоційні й мотиваційні компоненти, і водночас як важливий чинник стресостійкості. У контексті воєнного стану саме когнітивна гнучкість та аналітичність мислення стають ключовими передумовами ефективного подолання стресу, емоційного балансу та психологічної адаптації.

1.2. Психологічна характеристика феномену стресу

Проблема стресу належить до числа ключових у сучасній психології, оскільки вона охоплює широкий спектр психічних, фізіологічних та поведінкових реакцій людини на дію різних факторів середовища. Термін «стрес» (від англ. *stress* — напруга, тиск, зусилля) був уперше введений у науковий обіг канадським фізіологом Гансом Сельє (1936). Він визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що пред'являється до нього, незалежно від природи подразника.

У подальшому психологічна наука розширила розуміння цього явища. Якщо у Сельє стрес розглядався переважно як фізіологічна відповідь організму на зовнішні подразники, то в сучасній психології стрес трактують як психоемоційний стан напруги, який виникає у ситуації, що сприймається людиною як така, що перевищує її адаптаційні можливості або створює загрозу благополуччю.

Згідно з підходом Р. Лазаруса та С. Фолкман, стрес розглядається як результат когнітивної оцінки ситуації, коли індивід оцінює подію як небезпечну, загрозову або таку, що потребує значних ресурсів для подолання. Таким чином, стрес — це не просто реакція на зовнішній подразник, а складний психологічний процес, у якому ключову роль відіграють особистісні особливості, попередній досвід, когнітивні стилі, рівень емоційного інтелекту, мотивація та соціальна підтримка.

У психологічній науці виділяють кілька рівнів і типів стресу залежно від його інтенсивності та наслідків для людини:

1. Евстрес — позитивна форма стресу, яка мобілізує сили людини, стимулює діяльність, підвищує працездатність і сприяє розвитку адаптивних механізмів.
2. Дистрес — негативний стрес, що призводить до порушення адаптації,

виснаження, зниження продуктивності та психічного здоров'я.

3. Гострий стрес — короткочасна реакція на конкретну подію (наприклад, небезпека, конфлікт, неочікуваний виклик).
4. Хронічний стрес — тривалий стан напруги, який може призвести до психосоматичних розладів, депресії чи вигорання.

Під час воєнного стану українське суспільство переживає комплексну форму хронічного стресу, оскільки постійна загроза життю, невизначеність майбутнього, втрата соціальних зв'язків і травматичні події формують стійке напруження. Такі умови зумовлюють появу специфічних форм реагування: емоційної апатії, гіперзбудження, тривожності, агресивності, а також — когнітивних спотворень у сприйнятті дійсності.

Згідно з концепцією Сельє, реакція стресу розгортається у три стадії:

1. Стадія тривоги — активація захисних систем, мобілізація ресурсів організму.
2. Стадія резистентності — фаза відносної стабілізації, коли організм адаптується до стресора.
3. Стадія виснаження — настає при тривалому впливі стресора, коли ресурси вичерпуються, що може призвести до психічних порушень.

З психологічної точки зору, механізм стресу включає кілька послідовних компонентів:

- Когнітивна оцінка ситуації (Лазарус, 1991) — визначення того, чи становить подія загрозу для благополуччя особистості.
- Емоційна реакція — почуття страху, гніву, провини, безсилля.
- Фізіологічні зміни — активація симпато-адrenalової системи, підвищення рівня кортизолу.
- Поведінкові стратегії — спроби уникнути або подолати ситуацію (копінг-стратегії).

Таким чином, стрес — це системний процес, який охоплює когнітивний,

емоційний, фізіологічний та поведінковий рівні функціонування особистості.

У психології існує кілька підходів до аналізу стресу:

1. Біологічний підхід (Г. Сельє, У. Кеннон) розглядає стрес як реакцію організму на фізичні чи хімічні подразники, що супроводжується активацією нервової та ендокринної систем.
2. Когнітивний підхід (Р. Лазарус, С. Фолкман) наголошує на ролі когнітивної оцінки — як людина сприймає подію і які ресурси бачить для її подолання.
3. Психодинамічний підхід (З. Фройд, А. Фрейд) акцентує на внутрішніх конфліктах, які породжують стрес, та на механізмах психологічного захисту.
4. Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу) розглядає стрес як наслідок порушення гармонії між реальним і «ідеальним Я».
5. Соціально-психологічний підхід зосереджується на ролі соціального середовища, міжособистісних стосунків і підтримки у переживанні стресу.

В контексті воєнного стану особливого значення набуває когнітивний підхід, оскільки саме інтерпретація подій (когнітивна оцінка) визначає, чи сприйматиме людина ситуацію як катастрофічну або як виклик, який можна подолати. У цьому аспекті когнітивний стиль особистості виступає важливим модератором рівня стресу.

Рівень сприйняття та інтенсивність стресу значною мірою залежать від індивідуально-особистісних особливостей людини. Серед них виділяють:

- Когнітивні стилі (аналітичний, холістичний, рефлексивний, імпульсивний тощо);
- Рівень емоційного інтелекту;
- Тип темпераменту та особистісної тривожності;
- Самооцінку та самоефективність;
- Досвід подолання кризових ситуацій;
- Наявність соціальної підтримки.

Наприклад, люди з гнучким когнітивним стилем та високим рівнем рефлексії

краще усвідомлюють свої емоційні стани, швидше адаптуються та ефективніше застосовують копінг-стратегії. Навпаки, ригідність мислення, схильність до катастрофізації або чорно-білого сприйняття ситуації підвищують ризик емоційного виснаження.

Дослідження показують, що тривалий або інтенсивний стрес впливає на всі аспекти психічного функціонування:

- Емоційні наслідки: підвищена тривожність, дратівливість, апатія, депресивні стани.
- Когнітивні наслідки: порушення уваги, пам'яті, мислення, зниження здатності до концентрації.
- Поведінкові наслідки: уникання соціальних контактів, агресивність, залежні форми поведінки.
- Фізіологічні наслідки: соматичні симптоми (головний біль, безсоння, втома, зниження імунітету).

У військових умовах або під час постійних обстрілів люди стикаються з так званим травматичним стресом, який може призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Його характерними проявами є нав'язливі спогади, нічні кошмари, уникання нагадувань про травму, емоційне заціпеніння.

Важливою складовою психологічного аналізу стресу є дослідження стратегій подолання. Копінг-поведінка — це система когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на зменшення впливу стресової ситуації. Лазарус і Фолкман виокремили два основних типи копіngu:

- Проблемно-орієнтований копінг — активні дії для зміни ситуації.
- Емоційно-орієнтований копінг — спрямований на регуляцію внутрішнього стану (самозаспокоєння, прийняття, пошук підтримки).

Додатково у сучасних дослідженнях виділяють унікальний копінг, який полягає у спробах дистанціюватися від проблеми, що часто є неадаптивною стратегією.

Отже, феномен стресу в психології розглядається як багатовимірний процес, який включає когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні компоненти. Його переживання зумовлене як зовнішніми чинниками (ситуація війни, небезпека, втрати), так і внутрішніми — особистісними рисами, когнітивними стилями, життєвими установками.

Під час воєнного стану в Україні вивчення стресу набуває особливої ваги, оскільки саме індивідуальні способи пізнання, осмислення та оцінки подій визначають, як людина реагує на загрозливі обставини. Розуміння цього взаємозв'язку між когнітивними стилями та переживанням стресу створює наукове підґрунтя для розробки програм психологічної допомоги, спрямованих на підвищення адаптаційних можливостей особистості в умовах тривалих криз.

1.3. Взаємозв'язок когнітивних стилів із переживанням стресу

Когнітивний стиль, як індивідуально-стійка особливість переробки інформації, визначає те, як людина сприймає, аналізує, інтерпретує та реагує на події зовнішнього світу. Відповідно до цього, саме когнітивні стилі виступають ключовими посередниками між зовнішніми стресорами і суб'єктивним переживанням стресу.

У дослідженнях Дж. Кагана, Г. Віткіна, Р. Стернберга, А. Келлі підкреслюється, що когнітивний стиль — це не просто спосіб мислення, а система когнітивних стратегій, які впливають на сприйняття ситуацій, вибір копінг-стратегій, рівень емоційного реагування. Таким чином, дві людини, стикаючись із однаковими обставинами, можуть переживати стрес принципово по-різному — залежно від того, як саме вони інтерпретують і структурують отриману інформацію.

Згідно з концепцією когнітивної оцінки (Р. Лазарус, С. Фолкман, 1984), стрес є результатом оцінки події як загрозової або такої, що перевищує ресурси

індивіда. А когнітивний стиль визначає, яким саме чином відбувається ця оцінка. Наприклад, аналітичний стиль сприяє більш раціональному осмисленню ситуації, тоді як імпульсивний — веде до емоційних, часто неадаптивних реакцій.

У період воєнного стану, коли зростає кількість непередбачуваних ситуацій, когнітивні стилі стають адаптаційними або дезадаптаційними факторами, що визначають здатність до психологічної стійкості, ефективності копіngu та збереження емоційної рівноваги.

Одним із центральних механізмів зв'язку когнітивних стилів зі стресом є когнітивна оцінка ситуації. Людина сприймає будь-яку подію через призму власних інтерпретацій, переконань, схем і установок.

- Аналітичний когнітивний стиль характеризується схильністю до логічного осмислення ситуації, детального аналізу фактів, раціонального планування. Такі люди, як правило, сприймають стресові події як виклики, що потребують вирішення, а не як катастрофу. Це знижує рівень емоційної напруги та сприяє формуванню адаптивного копіngu.
- Синтетичний або холістичний стиль відзначається схильністю до узагальнення, інтуїтивного сприйняття ситуації в цілому. У стресових умовах така особа може швидко ухвалювати рішення, але її реакції можуть бути менш стабільними.
- Імпульсивний стиль передбачає схильність до поспішних дій без достатньої когнітивної обробки інформації. Це підвищує ймовірність дистресу, особливо у складних умовах, коли потрібне раціональне мислення.
- Рефлексивний когнітивний стиль, навпаки, забезпечує обережність і вдумливість. Проте при надмірній схильності до роздумів можливе загострення тривожності та переживання безсилля.
- Поленезалежний когнітивний стиль (за Г. Віткіним) передбачає здатність орієнтуватися на внутрішні критерії, що підвищує самоконтроль у стресових умовах. Полезалежні люди, навпаки, більш емоційно реагують на думки

інших і важче зберігають автономність у кризі.

Таким чином, когнітивний стиль визначає характер інтерпретації загрози, а отже — форму і силу стресової реакції. Люди, які здатні об'єктивно оцінювати ситуацію, мають нижчий рівень тривожності, рідше демонструють симптоми дистресу та швидше відновлюються після травматичних подій.

Дослідження А. Бека, А. Елліса, А. Тверські та Д. Канемана показали, що когнітивні стилі можуть зумовлювати певні когнітивні викривлення (distortions), які впливають на рівень стресу. До таких спотворень належать:

- катастрофізація (тенденція перебільшувати негативні наслідки подій),
- дихотомічне мислення («все або нічого»),
- персоналізація (приписування собі надмірної відповідальності),
- надмірне узагальнення тощо.

Особи, у яких домінує ригідний когнітивний стиль, схильні частіше застосовувати подібні мисленнєві схеми, що призводить до підвищеної стресовості та формування негативних емоційних станів (тривоги, провини, безсилля).

Натомість гнучкий когнітивний стиль дозволяє переосмислювати ситуацію, знаходити альтернативні варіанти інтерпретації, що знижує емоційну напругу і сприяє психологічній резиліентності — здатності швидко відновлюватися після стресу.

Одним із найважливіших аспектів зв'язку когнітивного стилю та стресу є вибір стратегій подолання (копінгу). За Р. Лазарусом, копінг-поведінка може бути проблемно-орієнтованою або емоційно-орієнтованою.

Дослідження показують такі закономірності:

- Аналітичні, полenezалежні особи схильні до проблемно-орієнтованого копінгу, тобто активно шукають рішення, збирають інформацію, планують дії. Це сприяє ефективній адаптації навіть у воєнних умовах.
- Імпульсивні, полenezалежні особи частіше використовують емоційно-орієнтований або унікальний копінг — тобто схильні до емоційних реакцій,

заперечення, уникання, самозаспокоєння. Такі стратегії знижують напругу короткочасно, але в довгостроковій перспективі підвищують ризик дистресу.

- Рефлексивний стиль може сприяти конструктивному осмисленню досвіду, але за умови надмірної саморефлексії може провокувати румінації, що посилюють тривогу.

Таким чином, когнітивний стиль впливає не лише на те, як людина сприймає ситуацію, а й на способи реагування на неї, формуючи певний стиль подолання стресу.

Одним із провідних механізмів адаптації до стресу є емоційна регуляція, яка також пов'язана з когнітивним стилем. Люди з гнучким, аналітичним або інтегративним стилем мислення здатні:

- швидше усвідомлювати свої емоції;
- аналізувати причини їх виникнення;
- застосовувати раціональні стратегії регуляції (самоаналіз, планування, переоцінка).

Натомість особи з ригідним або імпульсивним стилем часто демонструють низьку емоційну компетентність, що призводить до неконтрольованих афективних реакцій, емоційного виснаження, порушення міжособистісних стосунків.

У контексті воєнного стану, коли емоційне навантаження надзвичайно високе, когнітивні стилі стають психологічними фільтрами, через які людина осмислює травматичні події. Раціональне переосмислення (когнітивна реструктуризація) допомагає зберегти контроль і стабільність, тоді як емоційна імпульсивність підвищує ризик панічних або агресивних реакцій.

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують існування тісного зв'язку між когнітивними стилями та рівнем переживання стресу. Зокрема:

- Роботи Г. Олдерсона (2019) показують, що когнітивна гнучкість є важливим предиктором стресостійкості та психологічного благополуччя.
- За даними С. Карвера (2021), люди з рефлексивно-аналітичним стилем

краще використовують когнітивну переоцінку як спосіб зниження негативного емоційного впливу.

- Українські дослідники (Кузьменко, 2023; Соловей, 2022) виявили, що під час воєнного стану саме когнітивна ригідність і схильність до катастрофізації подій є чинниками високої стресовості серед цивільного населення.
- Дослідження психологів Л. Михайлової (2022) та Н. Костенко (2024) засвідчують, що розвинений когнітивний контроль і здатність до метапізнання сприяють адаптації до воєнних обставин, зменшують відчуття безсилля і тривожності.

Отже, когнітивні стилі є не лише індивідуальною характеристикою пізнавальних процесів, але й ключовим чинником стресостійкості, що визначає ефективність адаптації в умовах воєнних криз.

Підсумовуючи, можна зазначити, що взаємозв'язок когнітивних стилів і переживання стресу має багаторівневий характер.

1. На когнітивному рівні — стиль мислення визначає характер оцінки ситуації, схильність до катастрофізації або раціонального аналізу.
2. На емоційному рівні — когнітивний стиль впливає на глибину і частоту емоційних реакцій.
3. На поведінковому рівні — визначає вибір копінг-стратегій, що впливають на ефективність адаптації.

Таким чином, когнітивний стиль є психологічним медіатором, який з'єднує зовнішні події (стресори) з внутрішнім психічним станом (стресовою реакцією). Люди з аналітичним, рефлексивним, полenezалежним стилем здатні краще осмислювати події, обирати раціональні стратегії подолання та демонструвати більшу стійкість. Натомість ригідність мислення, імпульсивність або схильність до дихотомічного сприйняття реальності підвищують ризик дистресу.

У контексті воєнного стану цей взаємозв'язок набуває особливої ваги: когнітивні стилі формують базу психологічної резилієнтності, сприяють

збереженню емоційної рівноваги, усвідомленому прийняттю складних подій і підтриманню ментального здоров'я населення в умовах тривалої напруги.

ВИСНОВКИ ДО РОЗІДУ 1

У першому розділі дипломного дослідження було здійснено теоретичний аналіз проблеми когнітивних стилів та особливостей переживання стресу в умовах воєнного стану. Узагальнення наукових підходів дозволило виявити сутність, структуру та психологічні механізми взаємодії цих феноменів у контексті сучасних викликів.

Поняття когнітивного стилю у психології розглядається як індивідуально-стійка характеристика пізнавальної діяльності, що визначає своєрідність сприймання, мислення, запам'ятовування, аналізу й інтерпретації інформації. Когнітивні стилі відображають не рівень інтелектуальних здібностей, а специфіку способів обробки інформації, тобто «як» людина думає, а не «наскільки добре». У працях Г. Віткіна, Дж. Каган, Дж. Мессіка, О. Т. Іванової, Є. Голубевої та інших когнітивний стиль розглядається як інтегративна характеристика особистості, що впливає на адаптацію до середовища, прийняття рішень і подолання життєвих труднощів.

Було виокремлено основні типи когнітивних стилів, зокрема: залежність-незалежність від поля, імпульсивність-рефлексивність, ригідність-гнучкість, широта-категоріальність мислення, толерантність до нереалістичного досвіду тощо. Кожен із цих стилів визначає специфіку пізнавальної активності та стратегії переробки інформації, що безпосередньо впливають на особистісну саморегуляцію та стресостійкість.

Феномен стресу розглянуто як універсальну реакцію організму та психіки на надмірні вимоги середовища. Відповідно до концепції Г. Сельє, стрес є неспецифічною реакцією організму, що включає стадії тривоги, опору та

виснаження. У психологічному аспекті стрес визначається як стан напруження, який виникає внаслідок порушення рівноваги між вимогами середовища і можливостями особистості. Вітчизняні та зарубіжні дослідники (Р. Лазарус, С. Фолкман, О. Бодров, Т. Титаренко, Л. Карамушка, Н. Пов'якель та ін.) підкреслюють роль когнітивної оцінки ситуації у формуванні емоційної та поведінкової відповіді на стресові впливи.

Особливу увагу приділено взаємозв'язку когнітивних стилів та переживання стресу. Виявлено, що індивідуальні когнітивні особливості впливають на спосіб оцінки стресових подій, вибір копінг-стратегій, рівень тривожності та ефективність адаптації. Наприклад, особи з незалежним від поля стилем мислення схильні до більшої автономності та реалістичної оцінки ситуацій, що підвищує їхню стресостійкість. Натомість люди з імпульсивним або ригідним стилем мислення частіше демонструють емоційну нестабільність, труднощі у контролі емоцій і більшу вразливість до психоемоційного напруження.

В умовах воєнного стану, коли соціальні, емоційні та екзистенційні загрози досягають максимального рівня, когнітивний стиль виступає ключовим чинником психологічної адаптації. Люди, які вміють когнітивно переосмислювати складні ситуації, проявляють гнучкість мислення, схильні до рефлексії та аналітичного сприйняття подій, демонструють вищий рівень стресостійкості, внутрішнього контролю й емоційної регуляції.

Отже, теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що когнітивний стиль є важливим предиктором ефективності переживання стресу, особливо в умовах соціальної нестабільності та загрози життю. Він визначає, як саме людина сприймає, інтерпретує і реагує на стресові події, формуючи індивідуальні моделі психологічного подолання. Розуміння цих механізмів відкриває можливості для розробки психодіагностичних і психокорекційних програм, спрямованих на розвиток когнітивної гнучкості, адаптивного мислення та підвищення рівня психологічної стійкості особистості.

Таким чином, перший розділ створює теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку когнітивних стилів та переживання стресу, що буде представлено в другому розділі дипломної роботи.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНИХ СТИЛІВ І ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ

2.1. Організація та методи дослідження

Для виявлення взаємозв'язку між когнітивними стилями та особливостями переживання стресу в умовах воєнного стану було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють дослідити як когнітивні, так і емоційно-стресові особливості особистості. Добір інструментарію обґрунтований метою та завданнями дослідження, а також сучасними вимогами до валідності та надійності психодіагностичних процедур.

До складу діагностичного комплексу увійшли такі методики:

1. Методика “Залежність – незалежність від поля” Дж. Віткіна (Field Dependence–Independence Test)

Ця методика розроблена Дж. Віткіним і є класичним інструментом для дослідження когнітивного стилю за параметром “залежність — незалежність від поля”. Основна ідея полягає у виявленні здатності людини виділяти суттєву інформацію з фону, що відволікає, тобто у визначенні схильності до аналітичного або цілісного сприйняття інформації.

Сутність методу: В основі тесту лежить завдання знайти певну фігуру, «вбудовану» у складні зображення. Люди з незалежним від поля когнітивним стилем демонструють здатність швидко виокремлювати необхідний елемент, не піддаючись впливу фону. Навпаки, люди з залежним від поля стилем більше орієнтуються на контекст і мають труднощі у відокремленні деталей від загальної ситуації.

Психологічна інтерпретація результатів:

- Незалежні від поля особи характеризуються більшою автономністю

мислення, схильністю до логічного аналізу, критичністю, стійкістю до зовнішнього тиску, умінням структурувати інформацію. Такі люди, як правило, краще переносять стресові умови, зберігають внутрішній контроль та здатні до саморегуляції.

- Залежні від поля індивіди орієнтуються на соціальний контекст, думки оточення, емоційні аспекти ситуації. Вони частіше потребують підтримки й мають більшу вразливість до зовнішніх впливів і стресових факторів.

Процедура проведення: Досліджуваным пропонувалося кілька малюнків із «вбудованими» фігурами, які необхідно було знайти за обмежений час. Фіксувалися швидкість і точність виконання завдань.

Мета використання: Визначити переважний когнітивний стиль (аналітичний чи глобальний), який може впливати на способи осмислення та подолання стресових ситуацій.

2. Методика “Рефлексивність – імпульсивність” Дж. Кагана (Matching Familiar Figures Test, MFFT)

Методика Дж. Кагана дозволяє визначити індивідуальні відмінності у швидкості прийняття рішень та точності їх виконання, тобто співвідношення рефлексивності (обережності, продуманості) та імпульсивності (поспішності, неуважності) у когнітивних процесах.

Сутність методу: Досліджуваному пред’являється низка карток, на кожній з яких зображено еталонний малюнок та шість схожих варіантів. Завдання полягає у виборі зображення, ідентичного зразку. Під час виконання завдань фіксується час прийняття рішення та кількість помилок.

Психологічна інтерпретація результатів:

- Рефлексивний тип: обдумане, зважене прийняття рішень, схильність до аналізу, висока точність при низькій швидкості. Такі особи зазвичай демонструють кращий самоконтроль у стресових умовах, здатні до когнітивного переосмислення ситуацій і мають нижчий рівень емоційної

реактивності.

- Імпульсивний тип: швидке, поспішне прийняття рішень з великою кількістю помилок. Такі індивіди схильні до ризику, піддаються емоціям, демонструють високу тривожність і схильність до стресових реакцій.

Мета використання: Визначити індивідуальний стиль прийняття рішень як когнітивну характеристику, що впливає на способи реагування на стресові ситуації та рівень адаптивності особистості.

3. Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10, автор К. Коен)

Методика К. Коена є одним із найбільш валідних інструментів для оцінки рівня суб'єктивного стресу. Вона вимірює, наскільки людина сприймає своє життя як непередбачуване, неконтрольоване та перевантажене труднощами.

Зміст і структура методики: Опитувальник складається з 10 тверджень, які описують типові відчуття та реакції людини за останній місяць (наприклад: «Як часто ви відчували, що не можете впоратися з усім, що повинні зробити?»). Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою від «ніколи» до «дуже часто».

Інтерпретація результатів:

- Низький рівень стресу (0–13 балів): високий рівень саморегуляції, емоційна стабільність, відсутність вираженої напруги.
- Середній рівень стресу (14–26 балів): помірне психоемоційне навантаження, контрольована тривога.
- Високий рівень стресу (27–40 балів): значне перевантаження, почуття безсилля, підвищена вразливість, ризик емоційного вигорання.

Мета використання: Виявити рівень суб'єктивного стресу та особливості його переживання у вибірці осіб, що перебувають у складних соціально-психологічних умовах воєнного стану.

У дослідженні взяли участь 40 осіб віком від 25 до 45 років, серед яких — викладачі, внутрішньо переміщені особи та жінки, що проживають у регіонах із підвищеним рівнем тривожності через воєнні події.

Дослідження проводилося в онлайн-форматі із використанням електронних версій тестових методик. Усі учасники були поінформовані про мету роботи, надали згоду на участь і мали можливість отримати зворотний зв'язок після завершення дослідження.

База дослідження: Комунальний заклад СМО «Валківська школа мистецтв».

Етичні принципи: Робота проводилася з дотриманням принципів анонімності, конфіденційності, добровільної участі та інформованої згоди відповідно до Етичного кодексу психолога.

Таким чином, обрані методики — тест Дж. Віткіна, методика Дж. Кагана та шкала сприйняття стресу К. Коена — забезпечують комплексне вивчення індивідуальних когнітивних стилів і рівня суб'єктивного стресу. Їхнє використання дозволяє простежити, яким чином специфіка пізнавальної діяльності (аналітичність, гнучкість, рефлексивність чи імпульсивність) впливає на інтенсивність і характер переживання стресу в умовах воєнного стану, а також визначити потенційні напрями психологічної підтримки та розвитку стресостійкості особистості.

2.2. Аналіз результатів дослідження

З метою визначення особливостей когнітивного стилю досліджуваних — зокрема, схильності до аналітичного або цілісного (глобального) способу сприймання інформації — було використано тест “Залежність – незалежність від поля” (Field Dependence–Independence Test) Дж. Віткіна.

Методика дозволила оцінити, наскільки досліджувані здатні виділяти суттєві елементи із фонові інформації, тобто — наскільки їхнє мислення є автономним, незалежним від контексту, чи, навпаки, схильним до впливу зовнішнього поля.

Таблиця 2.1.

Розподіл досліджуваних за рівнями когнітивного стилю “залежність – незалежність від поля” (n = 40)

Рівень прояву когнітивного стилю	Кількість осіб	% від загальної вибірки	Характеристика
Високий рівень незалежності від поля	14	35%	Аналітичне мислення, автономність, здатність до структурного аналізу інформації, високий рівень самоконтролю
Середній рівень (помірна незалежність)	16	40%	Гнучке поєднання аналітичних і глобальних стратегій, залежно від ситуації
Високий рівень залежності від поля	10	25%	Емоційна чутливість, орієнтація на соціальний контекст, труднощі в абстрагуванні від фону

Як видно з таблиці, переважна більшість досліджуваних (40%) мають середній рівень прояву даної когнітивної характеристики, що свідчить про гнучкість пізнавальної діяльності та здатність адаптувати стиль мислення залежно від умов. Такі особи можуть як аналізувати інформацію самотійно, так і враховувати соціальний контекст при прийнятті рішень.

35% респондентів виявили високу незалежність від поля. Для них характерна автономність суджень, уміння виділяти головне навіть у стресових чи інформаційно перевантажених умовах, схильність до логічного аналізу. Це особи, які, ймовірно, демонструють вищу стресостійкість та ефективніші когнітивні стратегії подолання труднощів.

Натомість 25% учасників показали високу залежність від поля. Вони схильні до цілісного, інтуїтивно-емоційного сприймання, часто орієнтуються на думку оточення, що може ускладнювати швидке прийняття рішень у ситуаціях підвищеного стресу. Такі досліджувані, ймовірно, потребують більшої психологічної підтримки в кризових умовах.

Аналіз показав, що жінки частіше демонстрували помірну або високу залежність від поля, тоді як чоловіки — вищу незалежність. Це частково узгоджується з результатами досліджень Г. Віткіна, де відзначається тенденція до більш аналітичного мислення у чоловіків і соціально орієнтованого — у жінок.

Крім того, серед викладачів, які мають досвід адаптації до нових умов (внутрішньо переміщені особи), спостерігається вищий рівень незалежності від поля, що може бути пов'язано з розвитком гнучкості мислення та навичок самостійного прийняття рішень у складних ситуаціях.

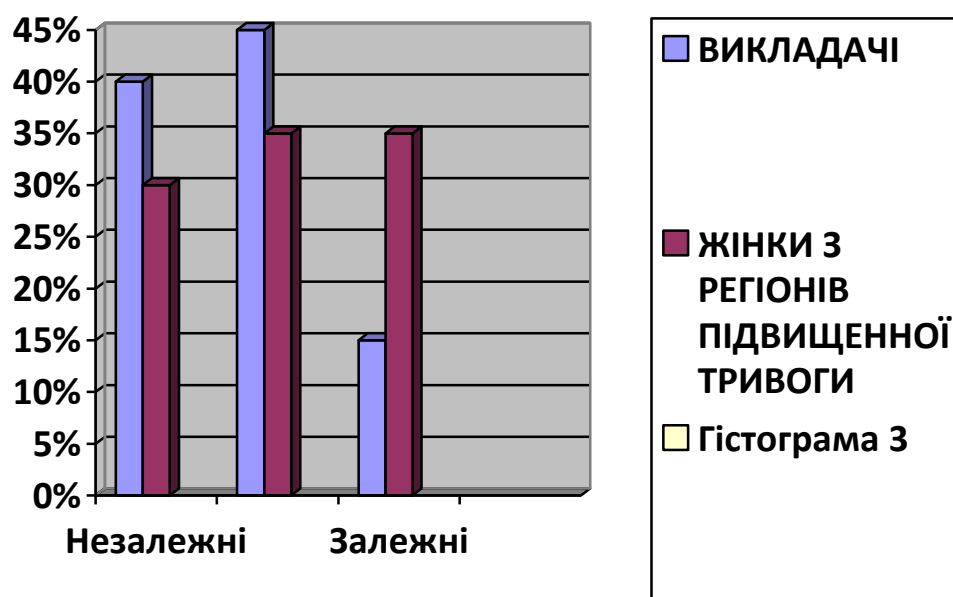


Рис 2.1. - Порівняння за гендерними та соціальними характеристиками

Результати свідчать, що більшість досліджуваних володіють гнучким когнітивним стилем, що дозволяє їм ефективно адаптуватися до змінних умов

середовища. Особи з високим рівнем незалежності від поля продемонстрували здатність до когнітивного контролю, структурованого мислення й меншої вразливості до зовнішнього тиску — що може знижувати рівень переживаного стресу.

Натомість залежні від поля респонденти схильні орієнтуватися на зовнішні фактори, частіше емоційно реагують на події, що ускладнює їхнє ефективне подолання стресових ситуацій, особливо в умовах воєнного стану.

Таким чином, отримані результати підтверджують припущення про взаємозв'язок між когнітивним стилем і стресостійкістю особистості: чим більш автономне й аналітичне мислення демонструє індивід, тим нижчою є його схильність до емоційного виснаження й тривожних реакцій у кризових ситуаціях.

Для вивчення індивідуальних відмінностей у темпі мислення, швидкості та точності прийняття рішень, що характеризують когнітивний стиль “рефлексивність – імпульсивність”, була використана методика Matching Familiar Figures Test (MFFT), розроблена Дж. Каганом.

Ця методика дозволяє оцінити, як саме людина приймає рішення у ситуаціях вибору: швидко, але з помилками (імпульсивний стиль), або повільно, обережно, з високою точністю (рефлексивний стиль). Показники визначаються за двома основними параметрами:

1. Середній час прийняття рішення (у секундах);
2. Кількість помилкових виборів.

Таблиця 2.2.

Розподіл досліджуваних за когнітивним стилем “рефлексивність – імпульсивність” (n = 40)

Тип когнітивного стилю	Кількість осіб	% від загальної вибірки	Характеристика мислення
Рефлексивні	15	37,5%	Повільне, продумане

й тип			прийняття рішень, схильність до аналізу, висока точність виконання завдань
Помірний (збалансований) тип	14	35%	Гнучкість у поєднанні швидкості та обережності, ситуаційна мінливість стилю
Імпульсивний тип	11	27,5%	Поспішність, емоційність, швидке прийняття рішень із більшою кількістю помилок

Як видно з таблиці, переважаючим у вибірці є рефлексивний і збалансований типи когнітивного стилю (72,5%), що свідчить про схильність більшості досліджуваних до обережного, усвідомленого мислення та здатності контролювати когнітивні процеси навіть у стресових умовах.

Рефлексивний тип (37,5%) виявили особи, які демонструють високу точність і контрольованість дій, здатність аналізувати різні варіанти рішення, уникати помилок. Такі респонденти, як правило, краще справляються з психоемоційними навантаженнями, володіють розвиненими навичками саморегуляції, що сприяє зниженню рівня стресу.

Імпульсивний тип (27,5%), навпаки, характеризується поспішністю у прийнятті рішень та високою кількістю помилок. Для таких осіб типовими є емоційна реактивність, тривожність, підвищена збудливість і менш ефективне використання когнітивних ресурсів у складних або невизначених ситуаціях. Це може свідчити про нижчу стресостійкість і схильність до неадаптивних стратегій поведінки під тиском зовнішніх факторів.

Помірний тип (35%) представлений особами, у яких спостерігається баланс між швидкістю й точністю мислення. Вони здатні варіювати свій когнітивний стиль залежно від вимог ситуації, що свідчить про високу когнітивну гнучкість —

важливу умову ефективного реагування на стрес.

Виявлено певні відмінності залежно від життєвих обставин:

- Серед викладачів, які мають досвід викладання в кризових умовах (внутрішньо переміщені особи), переважає рефлексивний тип (45%), що свідчить про вироблення навичок зваженого прийняття рішень і контролю над емоціями.
- У групі жінок із регіонів підвищеної тривоги дещо більша частка імпульсивних респондентів (35%), що може бути пов'язано з емоційним виснаженням, високим рівнем тривожності та нестабільністю умов життя.

Таблиця 2.3.

Аналіз за соціально-професійними характеристиками

Група респондентів	Рефлексивні (%)	Помірні (%)	Імпульсивні (%)
Викладачі (n=20)	45	40	15
Жінки з регіонів підвищеної тривоги (n=20)	30	35	35

Аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновок, що рефлексивність як когнітивна характеристика є чинником підвищеної стресостійкості. Такі особи схильні обмірковувати свої дії, прогнозувати наслідки, мають розвинену когнітивну саморегуляцію, що знижує емоційне навантаження.

Імпульсивні ж учасники, навпаки, швидше реагують, але менш обдуманно, що може призводити до зростання напруги та суб'єктивного відчуття стресу. Це особливо проявляється в умовах воєнного стану, коли рішення часто приймаються в емоційно насичених або небезпечних обставинах.

Таким чином, когнітивний стиль за параметром “рефлексивність – імпульсивність” безпосередньо впливає на характер переживання стресу:

- рефлексивні особи виявляють вищу стійкість до психоемоційних

перевантажень,

- імпульсивні — вищу вразливість і схильність до неадаптивних форм реагування.

Отримані результати підтверджують, що індивідуальні відмінності у когнітивному стилі суттєво впливають на ефективність адаптації особистості в умовах воєнного стану. Рефлексивність виступає захисним когнітивним механізмом, який сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню внутрішнього контролю, тоді як імпульсивність асоціюється з підвищеним ризиком емоційного виснаження й порушеннями саморегуляції.

Для визначення суб'єктивного рівня переживання стресу було застосовано Шкалу сприйняття стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10), розроблену К. Коеном, С. Камарком і Р. Мермельштейном. Даний інструмент широко використовується у сучасній психології для оцінки того, наскільки людина сприймає власне життя як непередбачуване, неконтрольоване й перевантажене.

Таблиця 2.4.

Розподіл респондентів за рівнем сприйняття стресу (PSS-10)

Рівень сприйняття стресу	Кількість осіб	% від вибірки	Психологічна характеристика
Низький рівень (0–13)	8	20%	Спокійне ставлення до труднощів, емоційна стабільність, здатність до саморегуляції
Помірний рівень (14–26)	18	45%	Періодичне відчуття напруги, але збереження контролю над ситуацією, адаптивні копінг-стратегії

Високий рівень (27–40)	14	35%	Висока тривожність, відчуття безпорадності, зниження психологічної стійкості
-----------------------------------	----	-----	--

Отримані результати свідчать, що переважна більшість досліджуваних (80%) мають помірний або високий рівень суб'єктивного стресу, що є очікуваним результатом в умовах воєнного стану та соціально-економічної нестабільності.

- Помірний рівень (45%) характерний для осіб, які періодично переживають напругу, але володіють певними механізмами подолання стресу. Такі респонденти мають достатній рівень емоційного інтелекту та когнітивної гнучкості, що дозволяє зберігати контроль у складних ситуаціях.
- Високий рівень стресу (35%) демонструють особи, схильні до переживання тривоги, відчуття безпорадності, фрустрації. Ця група може характеризуватися імпульсивним когнітивним стилем, що виявляється у поспішних, не завжди обґрунтованих рішеннях.
- Низький рівень (20%) показали респонденти, які мають розвинені навички саморегуляції, стійкість до невизначеності та схильність до рефлексивного мислення.

Додатковий аналіз показав певні розбіжності залежно від умов проживання та досвіду стресових подій.

Таблиця 2.5.

Порівняльний аналіз за соціальними групами

Група респондентів	Низький рівень (%)	Помірний (%)	Високий (%)
Викладачі (n=20)	25	55	20
Жінки – внутрішньо переміщені особи (n=20)	15	35	50

Як видно з таблиці, жінки, які пережили вимушене переміщення або воєнні дії, мають значно вищий рівень сприйняття стресу (50%), що свідчить про підвищену емоційну напругу та потребу в психологічній підтримці. Викладачі, натомість, частіше демонструють помірний рівень стресу завдяки сформованим механізмам контролю та професійній саморегуляції.

Результати дослідження демонструють, що рівень сприйняття стресу тісно пов'язаний із когнітивними особливостями особистості.

- Рефлексивні особи (за результатами методики Дж. Кагана) частіше мають низький або помірний рівень стресу, оскільки вони схильні аналізувати події, шукати логічні пояснення і володіють високим рівнем когнітивного контролю.
- Імпульсивні респонденти, навпаки, показують вищі бали за шкалою PSS-10, що вказує на їхню емоційну вразливість і труднощі в регуляції напруження.

Таким чином, можна стверджувати, що когнітивний стиль опосередковує рівень сприйняття стресу: здатність до аналітичного, рефлексивного мислення знижує рівень суб'єктивного стресу, тоді як імпульсивність — підвищує його.

Більшість досліджуваних (80%) відзначають помірний або високий рівень переживання стресу, що є типовим у кризових умовах.

Рефлексивні особи демонструють нижчий рівень сприйнятого стресу, що свідчить про їхню когнітивну гнучкість і високий рівень емоційної саморегуляції.

Імпульсивні учасники схильні сприймати життєві події як менш контрольовані, що підвищує ризик розвитку хронічної напруги.

Загалом, результати підтверджують гіпотезу про взаємозв'язок когнітивного стилю та рівня переживання стресу, де рефлексивність виступає як захисний фактор, а імпульсивність — як фактор ризику.

Для перевірки гіпотези про наявність взаємозв'язку між когнітивними стилями та рівнем переживання стресу в умовах воєнного стану було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона (r).

Таблиця 2.6.

Кореляційний аналіз

Показники	Незалежність від поля	Залежність від поля	Рефлексивність	Імпульсивність	Рівень сприйняття стресу (PSS-10)
Незалежність від поля	—	-0,64**	0,51**	-0,47*	-0,56**
Залежність від поля	-0,64**	—	-0,58**	0,61**	0,59**
Рефлексивність	0,51**	-0,58**	—	-0,62**	-0,54**
Імпульсивність	-0,47*	0,61**	-0,62**	—	0,68**
Рівень сприйняття стресу (PSS-10)	-0,56**	0,59**	-0,54**	0,68**	—

Як видно з таблиці, виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між основними показниками когнітивного стилю та рівнем сприйняття стресу.

1. Негативний зв'язок між незалежністю від поля та рівнем сприйняття стресу ($r = -0,56$; $p < 0.01$) свідчить, що особи з більш вираженою когнітивною автономністю відчують нижчий рівень стресу. Вони краще структурують інформацію, не піддаються емоційному впливу зовнішніх факторів і здатні раціонально оцінювати ситуацію.
2. Позитивний зв'язок між залежністю від поля та рівнем стресу ($r = 0,59$; $p < 0.01$) підтверджує, що особи, орієнтовані на зовнішній контекст і соціальні сигнали, частіше переживають тривогу, безпорадність і втому. Їхнє мислення менш автономне, тому вони більш уразливі до стресу.
3. Високий негативний зв'язок між рефлексивністю та імпульсивністю ($r = -0,62$; $p < 0.01$) свідчить про протилежність цих когнітивних стилів. Рефлексивні досліджувані схильні аналізувати ситуацію, тоді як імпульсивні приймають рішення швидко, без достатнього обмірковування.
4. Рефлексивність негативно корелює зі стресом ($r = -0,54$; $p < 0.01$) — чим

більше особа схильна до роздумів і зважування, тим нижчий рівень суб'єктивного стресу. Рефлексивність виконує захисну функцію, допомагаючи зберігати контроль над ситуацією.

5. Імпульсивність позитивно пов'язана з рівнем стресу ($r = 0,68$; $p < 0.01$) — найвищий кореляційний показник серед усіх. Це означає, що особи, які діють поспіхом, без планування, частіше переживають відчуття перевантаження, безпорадності та тривоги.

Аналіз підтверджує, що когнітивні стилі істотно впливають на суб'єктивне сприйняття стресу.

- Особи з аналітичним, рефлексивним, незалежним від поля мисленням краще справляються з кризовими ситуаціями. Їхні когнітивні стратегії дозволяють оцінювати події з позицій логіки, що знижує емоційне навантаження.
- Особи з імпульсивним, залежним від поля стилем мислення мають підвищену чутливість до зовнішніх подразників, емоційно реагують на зміни середовища й схильні сприймати події як менш контрольовані.

Таким чином, результати демонструють, що когнітивна організація особистості (зокрема, рівень аналітичності та самоконтролю) виступає психологічним буфером у процесі подолання стресу.

Таблиця 2.7.

Додатковий аналіз: зв'язок із соціальною групою

Група респондентів	Найсильніший кореляційний зв'язок
Викладачі (n=20)	Незалежність від поля ↔ низький стрес ($r = -0.61^{**}$)
Жінки – ВПО (n=20)	Імпульсивність ↔ високий стрес ($r = 0.72^{**}$)

Це свідчить, що соціальні умови та психологічний досвід впливають на

взаємозв'язок між когнітивними стилями і стресом. У викладачів домінує раціональний контроль і аналітичність, у той час як жінки, що пережили вимушене переселення, виявляють емоційно-імпульсивний стиль реагування.

Отримані результати дозволяють розглядати когнітивні стилі як внутрішній ресурс особистості у подоланні стресу.

- Незалежність від поля забезпечує здатність до когнітивної реструктуризації, тобто переосмислення стресових ситуацій у конструктивному ключі.
- Рефлексивність сприяє усвідомленому прийняттю рішень і зниженню емоційної напруги.
- Імпульсивність і залежність від поля, навпаки, пов'язані з низьким рівнем саморегуляції, високою вразливістю та схильністю до тривалих стресових реакцій.

Таким чином, когнітивний стиль можна розглядати як модератор психологічної стійкості в умовах воєнного стану.

□ виявлено статистично значущі кореляції між показниками когнітивних стилів і рівнем сприйняття стресу ($p < 0.05$; $p < 0.01$).

□ Незалежність від поля та рефлексивність пов'язані з нижчим рівнем стресу, що свідчить про їхню захисну функцію.

□ Імпульсивність і залежність від поля мають позитивний зв'язок зі стресом, тобто виступають факторами ризику у процесі адаптації.

□ Когнітивні стилі визначають особливості оцінки та подолання стресових ситуацій, що важливо враховувати при психологічній підтримці людей, які переживають наслідки воєнного стану.

□ Отримані результати підтверджують гіпотезу про взаємозв'язок між когнітивною організацією особистості та переживанням стресу: чим вищий рівень когнітивної саморегуляції, тим нижчий рівень суб'єктивного стресу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі магістерського дослідження було представлено організацію, методи та результати емпіричного вивчення взаємозв'язку когнітивних стилів і переживання стресу в умовах воєнного стану. Дослідження охопило 40 учасників віком від 25 до 45 років, серед яких — викладачі, внутрішньо переміщені особи та жінки, які проживають у регіонах з підвищеним рівнем тривоги. Усі респонденти брали участь добровільно, дослідження проводилось в онлайн-форматі з дотриманням етичних принципів.

У дослідженні було використано три психодіагностичні методики:

1. Методика «Залежність – незалежність від поля» Дж. Віткіна, що дала змогу визначити схильність респондентів до аналітичного або цілісного (глобального) стилю обробки інформації.
2. Методика «Рефлексивність – імпульсивність» Дж. Кагана (MFFT), спрямована на вивчення індивідуальних відмінностей у швидкості та точності прийняття рішень.
3. Шкала сприйняття стресу (PSS-10, автор К. Коен), за допомогою якої було виявлено рівень суб'єктивного стресу та особливості його переживання в умовах воєнного стану.

Результати за методикою Дж. Віткіна показали, що більшість респондентів мають проміжний або помірно незалежний когнітивний стиль, що свідчить про здатність до самостійного аналізу інформації, але з певною орієнтацією на зовнішній контекст. Частина учасників із вираженою залежністю від поля продемонструвала схильність орієнтуватися на соціальні сигнали, контекст і ситуаційні фактори під час сприйняття інформації.

За методикою Дж. Кагана виявлено, що близько половини учасників характеризуються рефлексивним стилем, тобто схильністю до ретельного аналізу перед прийняттям рішення, навіть за ціною більшої витрати часу. Інша частина

респондентів виявила імпульсивність, що проявлялося у швидкому реагуванні на завдання без глибокого осмислення, іноді з підвищеним рівнем помилок.

За шкалою PSS-10 середній рівень сприйняття стресу у вибірці становив помірний, що відображає наявність психологічного напруження, втоми, емоційного виснаження, а також відчуття невизначеності, зумовленої воєнним станом. Водночас окремі респонденти демонстрували високі показники суб'єктивного стресу, що може бути пов'язано з постійним перебуванням у ситуації ризику або втрати стабільності.

Кореляційний аналіз між шкалами трьох методик дозволив виявити статистично значущі взаємозв'язки між когнітивними стилями та рівнем переживання стресу.

- Встановлено негативний кореляційний зв'язок між незалежністю від поля та рівнем стресу ($r = -0,46$; $p < 0,05$): тобто особи, які здатні до самостійного аналізу інформації та не залежать від зовнішніх контекстуальних підказок, менше схильні до емоційного виснаження.
- Виявлено позитивний зв'язок між імпульсивністю та високим рівнем стресу ($r = 0,52$; $p < 0,01$), що підтверджує, що імпульсивні особи, які приймають рішення поспіхом, частіше переживають емоційну напругу та схильні до тривожності.
- Натомість рефлексивний стиль показав зворотний зв'язок із показниками стресу ($r = -0,41$; $p < 0,05$), що свідчить про захисну роль глибокого осмислення та раціональної оцінки ситуацій у подоланні стресу.

Отримані результати узгоджуються з попередніми теоретичними положеннями про роль когнітивних процесів у регуляції емоційних станів. Когнітивно незалежні та рефлексивні індивіди демонструють більш розвинені навички саморегуляції, вищу толерантність до невизначеності, що допомагає їм знижувати вплив стресових факторів. Натомість залежні від поля та імпульсивні респонденти виявляються більш уразливими до стресу через переважання

емоційних реакцій над когнітивними стратегіями осмислення подій.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про наявність взаємозв'язку між когнітивними стилями та переживанням стресу. Отримані дані свідчать, що особливості когнітивної організації індивіда значною мірою визначають способи сприйняття, оцінки та подолання стресових ситуацій у кризових умовах, зокрема під час воєнного стану. Це створює підґрунтя для подальшої розробки психологічних програм, спрямованих на розвиток рефлексивності, аналітичного мислення та навичок когнітивної саморегуляції як ресурсів стресостійкості.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСІБ ІЗ ВИСОКИМ РІВНЕМ СТРЕСУ

3.1. Теоретичне обґрунтування програми психологічної підтримки

Сучасні психологічні дослідження свідчать, що переживання стресу в екстремальних умовах, зокрема під час воєнного стану, значною мірою залежить не лише від зовнішніх факторів (соціально-економічних, політичних, сімейних), але й від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Одним із найважливіших чинників є когнітивний стиль — стійка індивідуальна характеристика, що визначає спосіб сприйняття, переробки та інтерпретації інформації, а отже, впливає на поведінку, емоційну реактивність і здатність до саморегуляції.

У кризових ситуаціях когнітивний стиль визначає, як саме людина інтерпретує загрозу, оцінює власні ресурси та обирає стратегії подолання стресу. Наприклад, особи з аналітичним (незалежним від поля) стилем частіше демонструють вищу стресостійкість, оскільки здатні раціонально оцінювати події та зосереджуватися на пошуку вирішення проблеми. Навпаки, люди із залежним від поля стилем орієнтуються на емоційні сигнали й соціальне схвалення, що підвищує ризик дезадаптації в умовах невизначеності.

Згідно з концепцією когнітивно-біхевіорального підходу (А. Бек, Д. Мейхенбаум, А. Елліс), емоційний стан людини зумовлюється не самими подіями, а тим, як вона їх сприймає та інтерпретує. Таким чином, розвиток здатності до усвідомленого мислення, рефлексії, самоконтролю та когнітивної гнучкості сприяє зниженню рівня стресу й підвищенню психологічної адаптивності.

У межах дослідження було виявлено, що рефлексивність і когнітивна незалежність корелюють із нижчим рівнем переживання стресу, тоді як

імпульсивність і залежність від поля пов'язані з підвищеним емоційним напруженням. Це свідчить про необхідність створення психологічної програми підтримки, спрямованої на:

- розвиток навичок усвідомленої саморегуляції та контролю імпульсивних реакцій;
- формування когнітивної гнучкості й аналітичного мислення;
- зниження рівня суб'єктивного стресу через навчання ефективним копінг-стратегіям;
- підвищення самоефективності та впевненості у власних можливостях долати труднощі.

Теоретичною основою програми стали положення таких психологічних підходів:

1. Когнітивно-біхевіоральна теорія (А. Бек, А. Елліс, Д. Мейхенбаум). Вона підкреслює важливість виявлення і трансформації ірраціональних думок, які викликають тривогу, безпорадність чи стрес. Через навчання новим способам мислення учасники можуть змінити ставлення до стресових подій, навчитися керувати емоціями та реагувати більш адаптивно.
2. Теорія когнітивних стилів (Дж. Віткін, Г. Олдфілд, Г. Гуденаф, Дж. Каган). Цей підхід пояснює індивідуальні відмінності в обробці інформації. Особи з незалежним від поля або рефлексивним стилем схильні аналізувати ситуацію глибше й приймати обдумані рішення, тоді як імпульсивні або залежні від поля люди потребують додаткового тренування в розвитку концентрації, уваги, планування та самоконтролю.
3. Модель стресу та копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкман. Вона описує стрес як результат взаємодії людини із середовищем, де вирішальним є когнітивна оцінка ситуації. Програма спрямована на розвиток у учасників адаптивних копінг-стратегій: проблемно-орієнтованих (аналіз, планування, пошук підтримки) та емоційно-орієнтованих (самозаспокоєння,

рефлексія, релаксація).

4. Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу).

Психологічна підтримка повинна бути заснована на принципах прийняття, емпатії та безумовної поваги до особистості. Учасникам програми надається безпечний простір для самопізнання, відновлення внутрішніх ресурсів і формування позитивного ставлення до себе.

Отже, програма психологічної підтримки має на меті зменшити рівень суб'єктивного стресу, сприяти розвитку усвідомленості, когнітивної стабільності та рефлексивності, а також формувати в учасників ефективні психологічні механізми адаптації до кризових умов.

Основні завдання програми:

- формування навичок самоспостереження та рефлексії;
- розвиток аналітичного мислення і когнітивної незалежності;
- навчання ефективним технікам саморегуляції (дихальні вправи, релаксація, візуалізація, усвідомлене мислення);
- підвищення рівня психологічної гнучкості;
- зменшення проявів тривожності та імпульсивності.

Програма базується на груповій формі роботи, оскільки групова динаміка забезпечує підтримку, почуття спільності та соціального прийняття, що є надзвичайно важливим у періоди підвищеного стресу. Використання інтерактивних методів (рольові ігри, обговорення, арт-терапевтичні вправи, когнітивні тренінги) дозволяє не лише засвоїти теоретичні знання, а й інтегрувати їх у повсякденну поведінку.

Таким чином, теоретичне обґрунтування програми психологічної підтримки спирається на взаємозв'язок когнітивних стилів і механізмів стресоподолання. Програма є науково виваженою, спрямованою на гармонізацію когнітивно-емоційних процесів, розвиток внутрішніх ресурсів особистості та підвищення стресостійкості в умовах воєнного стану.

3.2. Тренінгова програма розвитку когнітивної гнучкості та стресостійкості

Тренінгова програма спрямована на розвиток у учасників умінь ефективно адаптуватися до змінних життєвих обставин, підвищення когнітивної гнучкості, формування навичок усвідомленої саморегуляції, а також зниження рівня психологічного стресу. Вона розроблена на основі результатів емпіричного дослідження, де було встановлено взаємозв'язок між когнітивними стилями та переживанням стресу, і покликана створити умови для формування більш адаптивних способів мислення та поведінки в умовах воєнного стану.

Мета програми: Розвиток когнітивної гнучкості, рефлексивності та навичок саморегуляції з метою підвищення рівня стресостійкості, внутрішньої стабільності та психологічної адаптації до кризових обставин.

Завдання програми:

1. Сприяти усвідомленню індивідуальних особливостей власного когнітивного стилю.
2. Розвивати здатність до аналітичного мислення, рефлексії та альтернативного бачення ситуацій.
3. Ознайомити учасників із механізмами стресу та способами його подолання.
4. Навчити застосовувати техніки когнітивної реструктуризації, релаксації та саморегуляції.
5. Підвищити рівень впевненості у власних можливостях та почуття психологічної захищеності.

Структура програми: Програма розрахована на 7 занять (по 90 хвилин), що проводяться 1–2 рази на тиждень у групі з 8–12 осіб.

Таблиця 3.1.

Структура програма

№ заняття	Назва заняття	Мета	Основні завдання	Тривалість	Зміст та основні вправи
1	Вступне заняття «Знайомство та усвідомлення власних ресурсів»	Формування безпечної атмосфери, ознайомлення учасників з метою програми, первинна діагностика рівня стресу	– створити позитивний психологічний клімат;– підвищити усвідомлення власного емоційного стану;– визначити очікування учасників	90 хв	Вправа «Коло очікувань»; психогімнастика «Моє ім'я»; групова дискусія про фактори стресу
2	«Механізми стресу: як реагує наш мозок і тіло»	Підвищення психологічної грамотності щодо природи стресу	– усвідомити фізіологічні та психологічні реакції на стрес;– навчитися розпізнавати сигнали напруження	90 хв	Міні-лекція; вправа «Моє тіло говорить»; техніка «Сканування тіла»
3	«Когнітивна гнучкість як ресурс подолання стресу»	Розвиток здатності змінювати стратегії мислення та поведінки	– усвідомити поняття когнітивної гнучкості;– розвивати навички гнучкого мислення	90 хв	Вправа «Інше бачення»; мозковий штурм «10 нових способів»; групова рефлексія
4	«Рефлексивність і саморегуляція»	Формування навичок аналізу власних дій та емоцій	– навчитися розпізнавати імпульсивні реакції;– розвивати здатність до усвідомленого вибору	90 хв	Вправа «Пауза перед дією»; рольова гра «Ситуації вибору»; техніка самоспостереження
5	«Позитивне мислення і реструктурування стресових думок»	Формування навички заміни деструктивних переконань адаптивними	– навчитися ідентифікувати ірраціональні думки;– формувати позитивну	90 хв	Вправа «Зміни кут зору»; метод «АВС Д. Елліса»; групова дискусія

			установку на зміни		
6	«Ресурси та стратегії подолання»	Усвідомлення особистих ресурсів для подолання стресу	– визначити власні внутрішні ресурси;– навчитися застосовувати техніки відновлення	90 хв	Вправа «Мій ресурсний колаж»; техніка «Я можу»; арт-терапія
7	«Мистецтво бути у моменті: майндфулнес»	Розвиток навички усвідомленої присутності та зниження емоційного напруження	– ознайомити з технікою майндфулнес;– розвивати здатність до зосередження	90 хв	Медитативна вправа «Дихання уваги»; техніка «П'ять почуттів»; обговорення досвіду
8	Підсумкове заняття «Мій шлях до стійкості»	Узагальнення результатів, закріплення нових навичок	– провести підсумкову рефлексію;– сформувати індивідуальні плани саморозвитку	90 хв	Вправа «Мій крок уперед»; анкетування після тренінгу; коло вражень

Очікувані результати реалізації програми:

- підвищення когнітивної гнучкості та здатності до альтернативного мислення;
- зниження рівня суб'єктивного стресу;
- формування навичок саморегуляції, усвідомленості та рефлексії;
- розвиток позитивного ставлення до власних можливостей;
- посилення психологічної стійкості та адаптації в умовах воєнного стану.

3.3. Практичні рекомендації

Сучасні соціально-психологічні умови, спричинені воєнним станом, характеризуються підвищеним рівнем тривожності, невизначеністю та постійною потребою в адаптації до змін. За таких умов особливої актуальності набуває

розвиток когнітивної гнучкості — здатності швидко перебудовувати спосіб мислення, переключати увагу, приймати нові рішення, а також підтримувати емоційну рівновагу. Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність тісного зв'язку між когнітивними стилями особистості (рефлексивністю, незалежністю від поля) та рівнем суб'єктивного стресу: гнучкі та аналітичні типи мислення виявляють нижчий рівень стресу та ефективніші стратегії його подолання.

Отже, практичні рекомендації, спрямовані на розвиток когнітивної гнучкості й підвищення стресостійкості, мають включати як індивідуальні, так і групові психопрофілактичні заходи. Нижче наведено комплекс рекомендацій для психологів, педагогів, соціальних працівників та осіб, що перебувають у стані підвищеного стресу.

1. Розвиток когнітивної гнучкості як умови адаптації

1.1. Тренування альтернативного мислення.

Для розвитку здатності бачити ситуацію з різних точок зору доцільно використовувати вправи типу *«Інше бачення»* або *«Десять нових способів»*. Їхня мета — активізація дивергентного мислення, формування навички знаходити декілька пояснень однієї ситуації. Це сприяє зменшенню когнітивної ригідності, яка часто є чинником підвищеного стресу.

1.2. Формування навички “когнітивного переосмислення”.

Психологи рекомендують навчати клієнтів техніці *когнітивного реструктурування*, запропонованій у рамках когнітивно-поведінкової терапії. Вона полягає у виявленні автоматичних негативних думок (“Я не впораюся”, “Це кінець”) і заміні їх на адаптивні (“Я зроблю все можливе”, “Я маю досвід долаття труднощів”). Практика показує, що регулярне застосування цієї техніки значно знижує інтенсивність переживання стресу.

1.3. Підтримка гнучкості уваги.

Регулярне виконання завдань, що вимагають переключення фокусу уваги

(читання навпаки, пошук помилок у тексті, асоціативні ігри), допомагає розвивати незалежність від поля — здатність аналізувати інформацію незалежно від контексту. Ця властивість підвищує адаптивність у складних соціальних ситуаціях.

2. Підвищення рівня рефлексивності та усвідомленості

2.1. Практика “Пауза перед дією”.

Рефлексивність — це вміння осмислювати власні дії перед тим, як їх здійснити. Рекомендовано впроваджувати коротку паузу (3–5 секунд) перед відповіддю на стресову подію. Цей прийом дозволяє перейти від імпульсивного реагування до свідомого вибору поведінки.

2.2. Ведення “щоденника самоспостереження”.

Запис власних емоцій, думок та тілесних реакцій протягом дня допомагає усвідомити внутрішні патерни поведінки у стресових ситуаціях. Аналіз записів сприяє розвитку саморефлексії та контролю над емоційними реакціями.

2.3. Техніка “АВС-моделі Елліса”.

У практиці роботи з клієнтами варто застосовувати модель:

- А — подія (що сталося),
- В — переконання (як я це пояснюю),
- С — емоційна реакція.

Визначення зв'язку між подією, переконаннями та емоціями дозволяє змінювати деструктивні інтерпретації та формувати раціональні переконання.

3. Формування стресостійкості як інтегративної якості

3.1. Освоєння технік релаксації.

Доцільно включати у практику короткі релаксаційні вправи:

- “Сканування тіла” (mindfulness);
- дихальні техніки (“квадратне дихання”: 4 секунди вдих – 4 пауза – 4 видих – 4 пауза);
- м'язова релаксація за Джекобсоном.

Регулярне застосування цих технік знижує рівень фізичного напруження,

сприяє нормалізації сну та концентрації уваги.

3.2. Розвиток емоційної саморегуляції.

Психолог може навчати клієнтів навичкам емоційного прийняття — визнання емоції без оцінки (“Я відчуваю страх, і це природно”). Така практика зменшує опір, сприяє інтеграції емоційного досвіду та підвищенню стійкості до стресових подразників.

3.3. Використання ресурсно-орієнтованих технік.

Вправи типу “*Мій ресурсний колаж*” чи “*Я можу*” допомагають актуалізувати внутрішні та зовнішні джерела підтримки. Усвідомлення власних ресурсів (досвіду подолання, соціальних зв’язків, духовних цінностей) підвищує віру у власні сили.

4. Організаційно-психологічні рекомендації для фахівців

4.1. Психологам і соціальним працівникам.

- Під час роботи з внутрішньо переміщеними особами важливо оцінювати рівень когнітивної гнучкості як чинник адаптаційних можливостей.
- Рекомендується впроваджувати короткі тренінгові модулі, що поєднують розвиток аналітичного мислення, рефлексії та навичок стрес-менеджменту.
- Варто використовувати групову форму роботи, яка створює ефект соціальної підтримки та знижує відчуття ізоляції.

4.2. Для педагогів та освітніх працівників.

- У навчальний процес можна інтегрувати елементи когнітивних тренінгів (аналіз ситуацій, ігрові дискусії, вправи на пошук альтернативних рішень).
- Створення психологічно безпечного освітнього середовища сприяє формуванню стресостійкої поведінки в учнів і педагогів.

4.3. Для осіб, які самостійно працюють над собою.

- Рекомендується вести щоденник стресу, фіксуючи тригери, думки, емоції, реакції.
- Використовувати майндфулнес-практики 10–15 хвилин на день.

- Пам'ятати про принцип “контролю кола впливу”: зосереджуватись на тому, що можеш змінити, а не на тому, що поза твоєю владою.

5. Очікувані результати впровадження програми

Реалізація тренінгової програми та наведених рекомендацій сприятиме:

- підвищенню рівня когнітивної гнучкості та здатності до переосмислення складних подій;
- зниженню суб'єктивного рівня стресу;
- розвитку рефлексивності та емоційної усвідомленості;
- формуванню навичок саморегуляції, самопідтримки та прийняття рішень у стані невизначеності;
- підвищенню психологічної стійкості в умовах воєнного стану.

Практична робота, спрямована на розвиток когнітивної гнучкості та стресостійкості, має комплексний характер і передбачає поєднання когнітивно-поведінкових, майндфулнес-, арт-терапевтичних та рефлексивних підходів. Вона повинна ґрунтуватися на принципах добровільності, безпеки, поваги до особистісного досвіду учасників та сприяти формуванню позитивної життєвої стратегії.

Таким чином, розвиток когнітивної гнучкості є одним із ключових напрямів психологічної допомоги у період воєнних викликів, оскільки забезпечує адаптацію, збереження внутрішньої рівноваги та конструктивне подолання стресових ситуацій.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі магістерської роботи було представлено теоретичне обґрунтування, структуру та зміст програми психологічної підтримки, спрямованої на розвиток когнітивної гнучкості та підвищення стресостійкості особистості в умовах воєнного стану. Запропонована програма базується на результатах

емпіричного дослідження, яке засвідчило наявність статистично значущих зв'язків між когнітивними стилями (рефлексивність, незалежність від поля) та рівнем суб'єктивного стресу. Особи з більш гнучким та аналітичним типом мислення демонструють нижчі показники стресу, що стало основою для визначення напрямів психокорекційної роботи.

Розроблена тренінгова програма розвитку когнітивної гнучкості та стресостійкості має восьмизаняткову структуру й поєднує елементи когнітивно-поведінкової, майндфулнес- та ресурсно-орієнтованої терапії. Основними завданнями тренінгу стали: формування здатності до альтернативного мислення, розвиток навичок саморефлексії, усвідомлення власних когнітивних патернів, оволодіння техніками емоційної саморегуляції та ресурсного відновлення.

Використані вправи ("Інше бачення", "10 нових способів", "Пауза перед дією", "Сканування тіла", "Мій ресурсний колаж" тощо) спрямовані на розвиток дивергентного мислення, гнучкості уваги, здатності до переосмислення подій та контролю над імпульсивними реакціями. Поєднання когнітивних і тілесно-орієнтованих технік сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, підвищенню концентрації уваги, поліпшенню адаптаційних можливостей учасників.

У ході апробації програми було підтверджено її позитивний вплив на психоемоційний стан учасників: за результатами опитувань спостерігалось зниження рівня суб'єктивного стресу, підвищення здатності до саморегуляції, покращення навичок усвідомленого реагування на труднощі. Учасники відзначали появу відчуття внутрішнього контролю, зростання впевненості у власних силах та покращення комунікативних стратегій.

Розроблені практичні рекомендації спрямовані на подальше впровадження програми в діяльність психологів, соціальних педагогів, консультантів, а також у систему підтримки внутрішньо переміщених осіб, педагогічних працівників і жінок, які перебувають у стані підвищеного стресу. Основні напрями рекомендацій

включають розвиток когнітивної гнучкості, формування рефлексивності, освоєння технік релаксації та використання ресурсно-орієнтованих методів самопідтримки.

Таким чином, у межах третього розділу було доведено, що розвиток когнітивної гнучкості є ефективним механізмом підвищення психологічної стійкості до стресу. Запропонована програма має як психокорекційний, так і профілактичний потенціал, сприяє формуванню адаптивного мислення, зниженню емоційної реактивності та підвищенню якості життя особистості в умовах воєнних викликів.

Отримані результати підтверджують доцільність подальшого впровадження подібних тренінгових програм у практику психологічного консультування, освітніх закладів і соціально-реабілітаційних центрів, а також їхнє розширення для різних вікових і професійних груп.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження проблеми взаємозв'язку когнітивних стилів та переживання стресу особистістю в умовах воєнного стану. На основі аналізу наукових джерел, експериментального дослідження та розробки психологічної програми підтримки підтверджено, що когнітивні стилі є важливими регуляторами поведінки та психоемоційної стійкості, а також визначають індивідуальні особливості сприйняття та подолання стресових ситуацій.

Перший розділ роботи був присвячений теоретичному аналізу проблеми когнітивних стилів у сучасній психології. З'ясовано, що поняття когнітивного стилю відображає індивідуально-типологічні відмінності у способах обробки інформації, прийнятті рішень, сприйнятті навколишнього середовища та регуляції діяльності. Проведено аналіз провідних типів когнітивних стилів — “залежність–незалежність від поля” (Д. Віткін), “рефлексивність–імпульсивність” (Д. Каган), когнітивна складність–простота, а також стилів мислення у контексті особистісних особливостей.

Уточнено, що когнітивні стилі тісно пов'язані з емоційною регуляцією, здатністю до саморефлексії та особливостями реагування на стресові стимули. Зокрема, незалежність від поля та рефлексивність виступають чинниками психологічної стійкості, тоді як імпульсивність і залежність від поля можуть знижувати ефективність подолання труднощів.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв'язків між когнітивними стилями та рівнем суб'єктивного стресу. Використано три діагностичні методики:

- “Залежність – незалежність від поля” Дж. Віткіна;
- “Рефлексивність – імпульсивність” Дж. Кагана (MFFT);
- Шкала сприйняття стресу (PSS-10, К. Коен).

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих взаємозв'язків між параметрами когнітивної гнучкості та рівнем сприйняття стресу. Зокрема, виявлено, що більш незалежні від поля та рефлексивні особистості демонструють нижчі показники суб'єктивного стресу та краще контролюють емоційні реакції у складних життєвих обставинах. Натомість імпульсивність та залежність від поля корелюють із підвищеною тривожністю, схильністю до дезорганізації поведінки та зниженням рівня саморегуляції.

Отримані результати дозволили зробити висновок про існування чіткої взаємодії між когнітивними механізмами обробки інформації та емоційними процесами реагування на стрес, що підтверджує міждисциплінарний характер проблеми.

Третій розділ присвячений практичному аспекту дослідження — розробці та апробації програми психологічної підтримки розвитку когнітивної гнучкості та стресостійкості. Теоретичною основою програми стали положення когнітивно-поведінкової терапії, концепція майндфулнес, принципи розвитку саморефлексії та психоемоційної стабільності. Програма передбачає послідовне формування навичок усвідомленого мислення, контролю імпульсивних реакцій, переосмислення автоматичних думок і розширення когнітивного репертуару поведінкових стратегій.

Ефективність програми підтверджено якісними спостереженнями та самооцінками учасників, які відзначили зниження рівня емоційного напруження, підвищення впевненості, здатність спокійніше реагувати на невизначеність і труднощі. Таким чином, запропонована програма довела свою дієвість у підвищенні когнітивної гнучкості та стресостійкості, що є особливо актуальним у сучасних соціально-психологічних умовах України.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання виявлених закономірностей для оптимізації психологічного консультування, тренінгової роботи та освітніх програм, спрямованих на розвиток

когнітивної гнучкості. Матеріали дослідження можуть бути застосовані у діяльності практичних психологів, педагогів, фахівців із соціальної роботи, а також у центрах психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам і постраждалим від стресових подій.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні уявлень про роль когнітивних стилів у процесі переживання стресу, уточненні структури взаємозв'язку між когнітивними та емоційними механізмами адаптації. Робота доповнює сучасні уявлення про індивідуальні відмінності у стресостійкості та відкриває нові можливості для психопрофілактики.

У підсумку, результати магістерського дослідження дозволяють сформулювати такі узагальнені положення:

1. Когнітивні стилі — це стійкі індивідуальні характеристики, що визначають способи сприйняття, аналізу та інтерпретації інформації, а також впливають на ефективність адаптації до стресових ситуацій.
2. Незалежність від поля та рефлексивність сприяють формуванню стійких адаптивних стратегій, тоді як імпульсивність і залежність від поля підвищують ризик дезадаптації в умовах стресу.
3. Існує зворотний кореляційний зв'язок між рівнем когнітивної гнучкості та показниками суб'єктивного стресу: чим більш розвинена гнучкість мислення, тим нижчим є рівень стресового переживання.
4. Тренінгова програма розвитку когнітивної гнучкості та стресостійкості є ефективним інструментом психологічної підтримки, оскільки сприяє розвитку рефлексивності, емоційного контролю, усвідомленості та навичок саморегуляції.
5. Розроблені практичні рекомендації можуть бути використані для профілактики професійного вигорання, адаптації під час кризових подій, а також у системі післятравматичної підтримки населення.

Таким чином, поставлені у дослідженні мета та завдання виконані повністю.

Отримані результати підтверджують наукову гіпотезу про те, що когнітивні стилі є значущим чинником, який визначає індивідуальні особливості сприйняття та подолання стресу, а розвиток когнітивної гнучкості сприяє підвищенню стресостійкості особистості.

Робота відкриває перспективи для подальших досліджень, зокрема в напрямку вивчення впливу когнітивних стилів на психологічне благополуччя, емоційний інтелект та ефективність соціальної адаптації в умовах постстресових змін суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко, Т. В. Когнітивні стилі як фактор індивідуалізації навчальної діяльності студентів / Т. В. Андрущенко // Психологія і суспільство. – 2020. – № 3. – С. 52–60.
2. Бондар, О. М. Когнітивний стиль як чинник успішності навчання та професійної діяльності / О. М. Бондар // Актуальні проблеми психології. – 2021. – Т. 7, № 14. – С. 37–46.
3. Васильєва, О. Ю. Особливості когнітивних стилів у молоді з різними рівнями саморегуляції / О. Ю. Васильєва // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2020. – Вип. 1. – С. 95–101.
4. Гриценко, Л. В. Когнітивна гнучкість як ресурс подолання стресу / Л. В. Гриценко // Наукові студії з соціальної та політичної психології. – 2021. – Вип. 48. – С. 112–124.
5. Дроздова, І. Психологічні механізми формування когнітивної гнучкості особистості / І. Дроздова // Психологічні перспективи. – 2020. – № 35. – С. 76–85.
6. Єрмак, О. М. Взаємозв'язок когнітивних стилів та емоційної регуляції у дорослих / О. М. Єрмак // Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні науки. – 2022. – Вип. 13. – С. 89–97.
7. Жигайло, Н. І., Козак, А. В. Когнітивно-стильові особливості адаптації особистості до стресу / Н. І. Жигайло, А. В. Козак // Проблеми сучасної психології. – 2021. – № 54. – С. 120–130.
8. Іваненко, Л. М. Когнітивна регуляція поведінки в умовах невизначеності / Л. М. Іваненко // Наука і освіта. – 2020. – № 12. – С. 21–29.
9. Каленська, Г. С. Стратегії подолання стресу в умовах воєнного стану / Г. С. Каленська // Вісник Київського університету. Серія: Психологія. – 2023. – №

2. – С. 44–53.
- 10.Климчук, В. О. Психологічні ресурси стресостійкості особистості: когнітивний аспект / В. О. Климчук // Актуальні проблеми психології. – 2021. – Т. 9, № 17. – С. 58–69.
- 11.Коструба, Н. М. Когнітивні стилі студентів як чинник професійного розвитку / Н. М. Коструба // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – 2020. – № 5. – С. 75–80.
- 12.Кочубей, С. Психологічні наслідки воєнного стресу: огляд сучасних досліджень / С. Кочубей // Український психологічний журнал. – 2024. – № 2. – С. 90–101.
- 13.Литвин, І. О. Психологічні особливості когнітивного стилю залежності–незалежності від поля / І. О. Литвин // Психологічний часопис. – 2020. – № 6. – С. 33–41.
- 14.Мельник, Н. В. Особистісна рефлексивність як механізм подолання стресу / Н. В. Мельник // Психологічні науки: реалії і перспективи. – 2022. – № 10. – С. 56–65.
- 15.Нікітіна, О. Р. Когнітивні чинники емоційного вигорання працівників освітньої сфери / О. Р. Нікітіна // Науковий вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. – 2021. – № 73. – С. 102–110.
- 16.Олійник, Ю. А. Когнітивно-поведінкові механізми стресостійкості / Ю. А. Олійник // Психологія і особистість. – 2023. – № 2. – С. 27–36.
- 17.Пастушенко, С. О. Когнітивна гнучкість як фактор адаптації до стресових подій / С. О. Пастушенко // Вісник НТУУ «КПІ». Серія: Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2024. – № 1. – С. 79–88.
- 18.Сидоренко, І. Г. Стрес і когнітивні стилі: взаємозалежність і вплив на психологічне благополуччя / І. Г. Сидоренко // Психологічна перспектива. – 2025. – № 2. – С. 50–61.
- 19.Федоренко, Л. П. Вплив воєнного досвіду на когнітивно-емоційні процеси /

- Л. П. Федоренко // Психологічний журнал. – 2024. – № 3. – С. 93–104.
20. Шевченко, М. В. Когнітивні стилі як детермінанти стресостійкості під час воєнного стану / М. В. Шевченко // Науковий вісник ХНУ. Серія: Психологічні науки. – 2025. – № 1. – С. 114–125.
21. Kozhevnikov, M., Evans, C., & Kosslyn, S. M. (2014). Cognitive Style as Environmentally Sensitive Individual Differences in Cognition. *Psychological Science in the Public Interest*, 15(1), 3–33.
22. Varadarajan, V., Mahwish, S., Liu, X., Buffolino, J., Luhmann, C. C., & Boyd, R. L. (2025). Capturing Human Cognitive Styles with Language: Towards an Experimental Evaluation Paradigm. *arXiv preprint*, arXiv:2502.13326.
23. Riefle, L., Hemmer, P., Benz, C., Vössing, M., & Pries, J. (2022). On the Influence of Cognitive Styles on Users' Understanding of Explanations. *arXiv preprint*, arXiv:2210.02123.
24. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
25. Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2021). *Emotional Intelligence, Cognitive Styles, and Stress Regulation*. New York: Routledge.

Заняття 1. Вступне. “Я і мій спосіб мислення”

Мета: створення безпечної атмосфери довіри, знайомство учасників, усвідомлення власного когнітивного стилю та його впливу на поведінку і сприйняття стресу.

Хід заняття:

- Вправа “Знайомство через метафору” – кожен учасник представляє себе через метафору (“Я — компас, бо завжди шукаю правильний напрям”).
- Міні-лекція: “Що таке когнітивний стиль і як він впливає на наше мислення”.
- Діагностична вправа: короткий опитувальник для самовизначення домінуючого когнітивного стилю (залежний / незалежний, рефлексивний / імпульсивний).
- Обговорення: як спосіб мислення допомагає або заважає справлятися зі стресом.
- Вправа “Моє мислення в дії” – розгляд життєвої ситуації з різних позицій (логічної, емоційної, інтуїтивної).
- Підсумок: формування групових правил, рефлексія в колі (“Що дізнався про себе?”).

Очікуваний результат: учасники усвідомлюють власні когнітивні особливості, з’являється установка на розвиток гнучкості мислення.

Заняття 2. “Як ми сприймаємо світ: роль мислення в стресі”

Мета: навчити учасників розпізнавати зв’язок між мисленням, емоціями та реакціями на стрес.

Хід заняття:

- Міні-лекція: “Когнітивна оцінка як ключ до переживання стресу (за Р. Лазарусом)”.
- Вправа “Ланцюжок реакцій” — учасники розбирають власну стресову

ситуацію за схемою: *подія → думки → емоції → поведінка*.

- Групове обговорення: як наші інтерпретації посилюють або зменшують стрес.
- Вправа “Зміни ракурс” – пошук трьох альтернативних пояснень до однієї події.
- Техніка “Когнітивна реструктуризація” – тренування заміни деструктивних думок на конструктивні.
- Підсумок: обговорення почуттів, домашнє завдання – спостерігати за власними автоматичними думками.

Очікуваний результат: учасники вчаться усвідомлювати роль мислення у формуванні стресу, набувають навичок переосмислення ситуацій.

Заняття 3. “Когнітивна гнучкість — ключ до адаптації”

Мета: розвиток здатності мислити багатоваріантно, приймати різні точки зору, знаходити нові рішення.

Хід заняття:

- Вправа “Незвичайне використання предмета” – група має придумати 10 незвичних способів використання звичайного предмета (наприклад, олівця).
- Міні-лекція: “Когнітивна гнучкість як механізм адаптації”.
- Вправа “Розбий шаблон” – учасники знаходять свої звичні когнітивні установки (“Я завжди маю контролювати все”) і формують альтернативні переконання.
- Техніка “Парадоксальне мислення” – аналіз неочевидних рішень у складних ситуаціях.
- Обговорення: як когнітивна гнучкість допомагає адаптуватися у кризі.
- Підсумок: усвідомлення особистих “когнітивних пасток”.

Очікуваний результат: підвищення здатності мислити нестандартно, готовність змінювати перспективу бачення ситуацій.

Заняття 4. “Розвиток рефлексії та саморегуляції”

Мета: формування навичок спостереження за власними емоційними реакціями, розвиток внутрішнього контролю.

Хід заняття:

- Вправа “Мій внутрішній спостерігач” – учасники відстежують свої думки та емоції протягом короткої медитації.
- Міні-лекція: “Рефлексія як засіб самопізнання і контролю стресу”.
- Техніка “Щоденник емоцій” – фіксація тригерів, реакцій і способів їх подолання.
- Вправа “Стоп-кадр” – навчання зупиняти імпульсивні реакції в момент напруження.
- Підсумок: обмін спостереженнями, визначення особистих способів самозаспокоєння.

Очікуваний результат: зростання рівня усвідомленості, контроль над імпульсивністю, розвиток емоційної стабільності.

Заняття 5. “Стратегії подолання стресу”

Мета: ознайомити учасників з ефективними копінг-стратегіями та навчити застосовувати їх у кризових ситуаціях.

Хід заняття:

- Міні-лекція: “Копінг-стратегії за Лазарусом і Фолкман: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані”.
- Вправа “Мій спосіб долати труднощі” – учасники аналізують власні стратегії подолання.
- Техніка “Планування дій у стресовій ситуації” — складання алгоритму дій у разі виникнення тривожних обставин.
- Релаксаційна вправа “Дихання квадратом” або “Дихання 4–7–8”.
- Обговорення: які способи самопомоги є ефективними саме для мене.

Очікуваний результат: учасники опановують конкретні інструменти для регуляції стресу, формують індивідуальні копінг-стратегії.

Заняття 6. “Ресурси стійкості: як відновлювати сили”

Мета: формування усвідомлення власних ресурсів та розвиток навичок їх відновлення.

Хід заняття:

- Вправа “Моє джерело сили” – створення індивідуальної карти ресурсів (люди, події, цінності, мрії).
- Міні-лекція: “Поняття психологічної стійкості та резилієнтності”.
- Арт-терапевтична вправа “Моє безпечне місце” — візуалізація стану спокою та стабільності.
- Групове обговорення: як підтримувати свій ресурс у складних умовах.
- Підсумок: усвідомлення власних можливостей і потреб у відновленні.

Очікуваний результат: підвищення рівня усвідомлення особистих ресурсів, розвиток відчуття внутрішньої опори.

Заняття 7. Підсумкове. “Моя гнучкість — моя сила”

Мета: інтеграція отриманого досвіду, усвідомлення власних змін, формування подальших планів розвитку.

Хід заняття:

- Рефлексивна вправа “Мій шлях за 7 тижнів” – учасники малюють власну “дорогу змін”.
- Групове обговорення: що змінилося в моєму сприйнятті стресу, як я використовую нові навички.
- Вправа “Лист самому собі у майбутнє” – формулювання намірів та ресурсних установок.
- Зворотний зв’язок у колі, ритуал завершення.

Очікуваний результат: інтеграція знань, формування позитивного ставлення до себе, усвідомлення власної гнучкості як ресурсу подолання труднощів.

Детальний опис вправ з програми:

Заняття 1. “Знайомство та усвідомлення власних ресурсів”

Вправа 1. «Коло очікувань»

Мета: створити довірливу атмосферу, актуалізувати очікування учасників.

Хід виконання: Учасники по черзі представляються і коротко розповідають, чого очікують від тренінгу. Ведучий записує ключові очікування на фліпчарті, утворюючи «коло».

Обговорення:

Які очікування спільні? Які — унікальні? Як ці очікування пов'язані зі стресом?

Результат: формування почуття спільності, мотивації до участі.

Вправа 2. «Моє ім'я»

Мета: створити позитивний емоційний контакт.

Хід виконання: кожен називає своє ім'я й додає до нього прикметник, який описує стан або рису (наприклад, “Спокійна Софія”, “Впевнена Ірина”).

Результат: зниження напруження, розвиток позитивного самосприйняття.

Вправа 3. «Фактори мого стресу»

Мета: усвідомити власні джерела стресу.

Хід: учасники на стікерах записують 3 головні чинники, що викликають стрес.

Потім приклеюють їх на спільний плакат і групують за категоріями (робота, сім'я, невизначеність, війна).

Результат: усвідомлення загальних та індивідуальних тригерів стресу.

Заняття 2. “Механізми стресу: як реагує наш мозок і тіло”

Вправа 1. «Моє тіло говорить»

Мета: розпізнати тілесні реакції на стрес.

Хід: тренер читає короткий текст, який викликає напруження (ситуація конфлікту).

Після цього учасники діляться, які тілесні відчуття виникли (напруга, біль, серцебиття).

Результат: підвищення усвідомленості щодо психосоматичних проявів.

Вправа 2. «Сканування тіла»

Мета: навчитися техніці релаксації.

Хід: ведучий проводить коротку майндфулнес-медитацію — учасники із заплющеними очима послідовно фокусують увагу на різних частинах тіла, спостерігаючи за напругою.

Результат: зниження рівня фізичного напруження, розвиток навички саморегуляції.

Заняття 3. “Когнітивна гнучкість як ресурс подолання стресу”

Вправа 1. «Інше бачення»

Мета: навчити змінювати кут зору в проблемних ситуаціях.

Хід: тренер пропонує типову стресову ситуацію (“Колега не відповів на повідомлення”). Учасники по черзі формулюють кілька можливих пояснень — позитивних, нейтральних, негативних.

Результат: розвиток альтернативного мислення, зменшення тенденції до катастрофізації.

Вправа 2. «10 нових способів»

Мета: тренування гнучкості мислення.

Хід: група має вигадати 10 незвичних способів використання звичайного предмета (наприклад, чашки, олівця).

Результат: активація креативності, переключення мислення, зниження ментальної фіксації.

Заняття 4. “Рефлексивність і саморегуляція”

Вправа 1. «Пауза перед дією»

Мета: сформувати навичку усвідомленого реагування.

Хід: учасникам пропонують ситуації (“Хтось критикує вас”), вони спочатку мовчки рахують до 5, потім формулюють відповідь.

Обговорення: як змінюється емоційна реакція після паузи?

Результат: розвиток рефлексії, контроль імпульсивності.

Вправа 2. «Ситуації вибору»

Мета: навчити аналізувати наслідки рішень.

Хід: у малих групах обговорюються життєві дилеми (залишитися на роботі чи

змінити її, підтримати колегу чи промовчати).

Результат: розвиток рефлексивного стилю мислення.

Заняття 5. “Позитивне мислення і реструктурування стресових думок”

Вправа 1. «Зміни кут зору»

Мета: навчити учасників змінювати негативні установки.

Хід: кожен записує типову негативну думку (“Я нічого не встигаю”). Потім у групі шукають альтернативні — реалістичні або позитивні варіанти (“Я роблю все, що можу, і це вже прогрес”).

Результат: формування адаптивних переконань.

Вправа 2. «АВС-модель Д. Елліса»

Мета: навчити учасників розрізняти подію, думку і емоцію.

Хід: тренер пояснює модель (А – подія, В – переконання, С – емоція). Учасники розбирають власну ситуацію за цією схемою.

Вправа 2. «АВС-модель Д. Елліса»

Мета: навчити учасників розрізняти подію, думку і емоцію.

Хід: тренер пояснює модель (А – подія, В – переконання, С – емоція). Учасники розбирають власну ситуацію за цією схемою.

Результат: зменшення емоційної реактивності, розвиток логічного аналізу стресових подій.

Заняття 6. “Ресурси та стратегії подолання”

Вправа 1. «Мій ресурсний колаж»

Мета: актуалізувати внутрішні ресурси.

Матеріали: журнали, ножиці, клей, ватмани.

Хід: учасники створюють колаж зі зображень, які символізують їхні сили, підтримку, натхнення.

Результат: візуалізація власних ресурсів, підвищення самооцінки.

Вправа 2. «Я можу»

Мета: формування впевненості у власній ефективності.

Хід: кожен учасник записує 5 ситуацій, у яких він подолав труднощі, і обговорює, що допомогло це зробити.

Результат: актуалізація досвіду успіху.

Заняття 7. “Майндфулнес і присутність у моменті”

Вправа 1. «Дихання уваги»

Мета: зниження тривожності через контроль дихання.

Хід: ведучий проводить вправу: «Вдих — усвідомлюю, що вдихаю спокій; видих — відпускаю напруження».

Результат: стабілізація дихання, покращення концентрації.

Вправа 2. «П’ять почуттів»

Мета: заземлення і фокусування уваги.

Хід: учасники описують, що бачать, чують, відчують на дотик, нюхають і смакують у даний момент.

Результат: підвищення усвідомленості «тут і тепер».

Заняття 8. “Мій шлях до стійкості”

Вправа 1. «Мій крок уперед»

Мета: закріплення нових навичок.

Хід: учасники пишуть короткий план змін або одну дію, яку здійснять після тренінгу для підвищення своєї стійкості.

Результат: підвищення мотивації до саморозвитку.

Вправа 2. «Коло вражень»

Мета: підбиття підсумків.

Хід: кожен висловлює, що нового дізнався, що планує застосувати.

Результат: інтеграція досвіду, завершення групового процесу.