

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Загоруйко Н. А. Листи Василя Стуса як феномен епістолярної творчості. Наукові записки. Серія «Філологічна». 2011. Випуск 21. С. 185-196.
2. Дудик П. С. Стилїстика української мови. К.: Видавничий центр «Академія», 2005. 368 с. (Альма-матер)
3. Трунов Д. Г. Уровни вербализации эмоционального опыта. *Вестник Пермского университета*. 2013. Вып. 1 (13). С. 102–107.
4. Кость І. Я. Механізми вербалізації емоційного стану людини в українському прозовому тексті. *Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського. Серія «Філологія. Соціальні комунікації»*. 2011. № 4. Т. 24 (63). Ч. 2. С. 279–283.
5. Петренко Є. М. До проблеми вербалізації емоцій. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Філологія*. 2018. № 37. Т. 4. С. 81–84.
6. Стус В. Листи до сина / упоряд., передм., коментарі Стуса Д. Харків: Вид-во «Ранок», 2021. 280 с.
7. Мац І. І. Різновиди емоцій та способи їх вербалізації (на матеріалі англійської мови). *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2003. № 11. С. 181–183.

УДК 159.96

КОГНІТИВНІ СТИЛІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

О. В. Яремійчук, Ю. В. Кушнір

Анотація. Метою оглядової статті є актуалізація проблеми стресостійкості в системі вищої освіти через розгляд найбільш актуальних її аспектів. Соціально-психологічна значимість стресостійкості визначається безпосереднім зв'язком її з благополуччям, психічним і фізичним здоров'ям людини, ефективністю її діяльності та поведінки. Розглядається роль когнітивних стилів на вибір копінг-стратегій та стресостійкість загалом. Підкреслюється роль інтелектуальних ресурсів в продуктивному переживанні важких життєвих ситуацій. Обговорюється можливість комплексного вивчення ролі когнітивних чинників стресостійкості.

Ключові слова: когнітивно-стильові характеристики, когнітивний стиль, стресостійкість, копінг-стратегії.

Під час навчання у закладі вищої освіти студентство перебуває у інтенсивному інформаційному просторі. Тому, сучасні здобувачі під час опитувань зазначають високий рівень інтелектуального та емоційного навантаження. Виявляється, що студентська молодь недостатньо адаптована до труднощів самостійного життя, з тривогою ставляться до перспектив своєї навчальної діяльності, до перспектив професійного життя в подальшому. Навчання у закладі вищої освіти є стресом для багатьох студентів. Проблеми з фінансами, житлові проблеми, самостійне забезпечення себе харчуванням, складність з переробкою великої кількості інформації є супутниками студентського життя. Більшість студентів не має достатнього досвіду та не розуміє шляхів профілактики, виникаючих стресових ситуацій в сфері навчальної діяльності та в побутовій сфері.

Розглядаючи, когнітивні стилі в навчальній діяльності потрібно зазначити що це індивідуально своєрідний спосіб засвоєння інформації в ході навчальної діяльності. Когнітивний стиль особистості визначається на основі того, як студент бере до уваги своє оточення, в чому він шукає сенс життя і як він здобуває знання.

Дослідники вважають, що когнітивні стилі виконують наступні функції [1]: адаптивну, що складається в пристосуванні індивідуальності до вимог даної діяльності і соціального середовища; компенсаторну, оскільки формування стилю будується з урахуванням слабких сторін і з опорою на сильні сторони індивідуальності; системоутворюючу, що дозволяє, з одного боку, впливати на багато аспектів поведінки людини; самовираження, що складається з можливості індивідуальності виразити себе через унікальний спосіб виконання діяльності або через манеру поведінки.

Отже, когнітивний стиль стає фундаментом для розвитку особистості та її інтелектуальних можливостей зокрема. Він впливає на всі процеси сприйняття, обробки і зберігання інформації. Нашим припущенням являється зв'язок певних полюсів когнітивних стилів з більш оптимальними можливостями для розвитку критичного мислення, що у свою чергу, як один із можливих факторів, буде впливати на використання людиною продуктивних копінг-стратегій і сприяти покращенню загального рівня стресостійкості індивіда.

У сучасній науковій літературі проблему стресостійкості розробляли такі вчені, як Л. М. Аболін, А. Ю. Маленова, А. А. Баранов, Б. Х. Варданян, В. А. Бодров, М. Ю. Денисов, Л. В. Куліков, А. В. Лібіна, А. В. Лібін, Л. А. Китаєв-Смик, А. А. Реан, С. В. Суботін і ін. Проблеми впливу особистісного чинника в подоланні стресу присвячені роботи В. І. Медведєва, В. Е. Мільмана, В. Д. Небиліцина, Г. С. Нікіфорова та ін.

Основні підходи відображені дослідниками R. Lazarus, P. Thoits. Специфіка розвитку стресостійкості студентів розкривається в роботах А. А. Реана, Т. В. Середи, М. Л. Тищкової, А. Ю. Маленової, О. В. Лозгачової.

Відмінності між людьми часто стають особливо очевидними під час переживання стресу і важких життєвих ситуацій. Ці відмінності виявляються не тільки в перевазі тих чи інших способів поведінки, але і в прояві розумових здібностей при оцінці ситуації або своїх станів і дій в ній. Копінг завжди включає когнітивну оцінку, яка передбачає певні інтелектуальні дії, а саме, міркування про проблему, аналіз і обдумування способів її рішення, пошук нової інформації і т. д. Все це дозволяє людині передбачити можливі труднощі, максимізувати власні ресурси і шанси на успіх. Диференційована когнітивна оцінка дозволяє розрізнити ситуації по можливості їх перетворення (зміни) і достатності (недостатності) особистісних ресурсів для цього.

Когнітивна оцінка стосується не тільки ситуації, а й «себе самого», тобто вона включає і процес рефлексії, що дозволяє критично осмислювати свою поведінку в тих чи інших ситуаціях, вносити зміни відповідно до мінливих умов, прогнозувати імовірний результат подій. Так звана «ретроспективна рефлексія» служить для аналізу вже відбуваються в минулому ситуацій, включаючи аналіз помилок і їх причин. Крім того, сприйняття себе як «цілеспрямованого діяча», віра у власні здібності долати труднощі, здійснювати вибір в істотній мірі визначають ефективність копінг-поведінки [2]. Диференційованість, точність, прогностичність когнітивної оцінки багато в чому залежить від рівня розвитку інтелектуальних здібностей людини.

Таким чином, їх роль в стресових ситуаціях сумнівів не викликає. Однак, незважаючи на досить тривалу історію вивчення проблеми в західній психології, серйозно вивченням ролі когнітивного чинника практично ніхто не займався. В рамках структурного підходу розглядалися такі особистісні риси як воля, сила «Я», локус контролю, життєстійкість і т. д. Теоретики ситуативного підходу звертали увагу на те, що головним чином сама стресова ситуація, точніше, її оцінка особистістю, визначає стиль подолання стресу, тобто саме оцінка є первинною детермінантою копінг-поведінки. При цьому ні в першому підході, ні в другому вплив інтелекту не обговорювався. Більш того, ряд авторів вважає, що чималу частину важких ситуацій можна подолати, оптимально використовуючи вже існуючі навички, без додаткового інтелектуального зусилля.

Спираючись на дане твердження, важливо визначити різні рівні стресових ситуацій, та ступінь залученості когнітивних та інтелектуальних чинників, у вигляді раціонального, логічного та критичного мислення.

1. Якщо ситуація звична, багато разів переживалася (контрольна робота, сварка, іспит), то роль когнітивного чинника буде невелика, особистість буде реагувати звичним способом;

2. Якщо ситуація екстремальна, виникла несподівано, вимагає швидкої реакції – роль інтелекту, можливо, також буде незначна, оскільки часу на аналіз всіх факторів недостатньо;

3. У нових, нестандартних, складних ситуаціях роль інтелектуального фактора буде проявлятися особливо яскраво, оскільки саме в цих ситуаціях є можливість для залучення великого обсягу інформації, глибини її переробки, вибору з великої кількості альтернативних рішень, вибору раціональної моделі поведінки, створення нового способу поведінки.

Отже, логічно припустити, що здатність до рефлексії, когнітивні здібності, перш за все інтелект, і когнітивні стилі, які різні автори розуміють або як стильові характеристики, які проявляються в особливостях переробки інформації, або як особливий вид здібностей, що виявляється в рівні сформованості базових механізмів регуляції поведінки, знайдуть своє відображення у виборі стратегій і стилів подолання важких життєвих ситуацій, що відображаються у третьому пункті поділу.

Однак існуючі на даний момент дослідження не дозволяють однозначно підтвердити цю гіпотезу. Так, наприклад, фактично відсутні дослідження, які вивчають роль рефлексії в подоланні стресу. Надзвичайно нечисленні дослідження зв'язку стресостійкості і когнітивно-стильових особливостей особистості. Тільки вплив інтелекту на поведінку не викликає сумніву, хоча вимагає подальшого аналізу і уточнення.

Вплив когнітивно-стильових характеристик пізнавальної сфери на життєдіяльність конкретної особистості давно вже не викликає сумніву у дослідників. Так, на думку Уіткіна і Гуднау, полезалежні особи, які в цілому в більшій мірі покладаються на зовнішні чинники, виявляються внаслідок цього більш соціально-орієнтованими [3]. Вони використовують захист, пов'язаний з відкиданням емоціогенного змісту (витіснення, негативізму). У той час як полenezалежні особи використовують захисти, які передбачають активну переробку пізнавального досвіду (ізоляцію, інтелектуалізацію, проекцію), виявляючи тим самим велику здатність в контролі дій та регуляції афективних станів.

Фактично, фундаментальна відмінність між полезалежними і полenezалежними суб'єктами полягає в особливостях їх інформаційно-пошукових стратегій: полезалежні використовують іншу людину як засіб вирішення проблемних ситуацій, тоді як полenezалежні суб'єкти спираються на свій власний досвід, вважаючи за краще самотійно аналізувати ситуацію і приймати рішення.

Дослідження Алексапольського також підтверджують, що полenezалежні студенти схильні до використання стратегій самозвинувачення, відволікання [4]. Полезалежні частіше вдаються до захисних механізмів регресії і витіснення.

За даними М. А. Холодної, особи з ригідним пізнавальним контролем оцінюють себе як збудливих, чутливих і лабільних, вони менш стресостійкі [5]. Вони демонструють менше терпіння в ситуації перешкоди, що виникає у процесі виконання діяльності і одночасно вищий рівень прагнення подолати цю перешкоду, менш схильні попередньо обмірковувати свої дії і орієнтуватися на попередній збір інформації при прийнятті рішень.

На думку дослідників, імпульсивні особи в силу високої тривожності, сенситивності, уразливості при стресі ригідні й стереотипні, не схильні до гумору, сумніваються в собі. Рефлексивні розважливі, спокійні, частіше демонструють компетентність, раціональні, незалежні і енергійні при вирішенні проблем.

Однак роль когнітивних стилів в процесі подолання життєвих труднощів потребує подальшого аналізу і уточнення.

Висновки. Огляд літератури з проблеми стресостійкості та когнітивних стилів дозволяє зробити кілька висновків. Значна кількість структурних компонентів особистості може виступати в ролі факторів, що впливають на стійкість людини до психічного стресу. Певний внесок у вивчення стресостійкості вносять стильові характеристики людини (когнітивний стиль, стилі копінг поведінки), що дозволяють розширити наші уявлення про суб'єктних аспектах особистості. Також відкритим залишається питання виділення проміжних ланок (факторів) між когнітивними стилями та стресостійкістю.

Аннотация. Целью обзорной статьи является актуализация проблемы стрессоустойчивости в системе высшего образования через рассмотрение наиболее актуальных ее аспектов. Социально-психологическая и медицинская значимость стрессоустойчивости определяется непосредственной связью ее с благополучием, психическим и физическим здоровьем человека, эффективностью его деятельности и поведения. Рассматривается роль когнитивных стилей на выбор копинг-стратегий и стрессоустойчивость в целом. Подчеркивается роль интеллектуальных ресурсов в продуктивном переживании тяжелых жизненных ситуаций. Обсуждается возможность комплексного изучения роли когнитивных факторов стрессоустойчивости.

Ключевые слова: когнитивно-стилевые характеристики, когнитивный стиль, стрессоустойчивость, копинг-стратегии.

Abstract. The purpose of the review article is to actualize the problem of stress resistance in the higher education system through considering its most relevant aspects. The socio-psychological and medical significance of stress resistance is determined by its direct connection with well-being, mental and physical health of a person, the effectiveness of his activities and behavior. The role of cognitive styles in the choice of coping strategies and stress resistance in general is considered. The role of intellectual resources in the productive experience of difficult life situations is emphasized. The possibility of a comprehensive study of the role of cognitive factors of stress resistance is discussed.

Keywords: cognitive-style characteristics, cognitive style, stress resistance, coping strategies.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Осокина К. А. Взаимосвязь когнитивного стиля (полезависимость-полезависимость) и некоторых свойств личности. *Вестник Красноярского государственного педагогического университета*. 2016. № 4 (38). С. 255–257.
2. Церковский А. Л. Современные взгляды на проблемы стрессоустойчивости. *Вестник Витебского государственного медицинского университета*. 2011. № 5. С 6–19.
3. Witkin H. A., Goodenough D. R. Cognitive styles: Essence and Origins. Field dependence and field independence. N.Y., 1982.
4. Алексапольский А. А. Взаимосвязь когнитивного стиля «полезависимость-полезависимость» с механизмами психологической защиты и стратегиями совладания. *Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова* 2013. № 8. С. 3–19.
5. Холодная М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. М., 2004. 384 с.