

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультету управління персоналу, соціології та психології
Кафедри педагогіки та психології**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

спеціальність 053 Психологія

**Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»
Форма навчання: денна**

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

**КОГНІТИВНИЙ СТИЛЬ ЯК ЧИННИК ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ В
УМОВАХ ВІЙСЬКОГО КОНФЛІКТУ**

здобувачки Сокол Ілони Андріївни

Науковий керівник: к.псих.н., доц.

_____ Олена ВЕЛЬДБРЕХТ

**Кваліфікаційна магістерська робота допущена до захисту в
Екзаменаційній комісії з атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувач кафедри: д.п.н., проф.

_____ Марина АРТЮШИНА

Київ 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОГНІТИВНОГО СТИЛЮ У ЗВ'ЯЗКУ З ПЕРЕЖИВАННЯМ СТРЕСУ 6	
1.1. Когнітивний стиль як предмет вивчення у психології.....	6
1.2. Поняття стресу та його когнітивна інтерпретація	13
1.3. Зв'язок когнітивного стилю із стресостійкістю та вигоранням.....	16
РОЗДІЛ 2 УКРАЇНСЬКОМОВНА АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ «RATIONAL-EXPERIENTIAL INVENTORY-40 (REI-40)» (С. ЕПШТЕЙН ТА Р. ПАЧІНІ)	20
2.1. Організація та методика проведення адаптації методики	20
2.2. Перевірка внутрішньої структури методики, надійності та валідності ...	26
2.3. Стандартизація шкал методики (розробка тестових норм)	36
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНОГО СТИЛЮ ЯК ЧИННИКА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ	42
3.1. Організація та методики проведення дослідження	42
3.2. Результати емпіричного дослідження когнітивного стилю та переживання стресу, вигорання та стійкості.....	49
3.3 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження когнітивного стилю як чинника переживання стресу в умовах військового конфлікту	63
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження когнітивного стилю є надзвичайно актуальним у сучасному світі, де індивідуальні відмінності в пізнавальних процесах відіграють все більшу роль. Розуміння того, яким чином люди сприймають, обробляють та інтерпретують інформацію, відкриває нові горизонти для різних сфер людської діяльності. Дослідження когнітивного стилю в контексті переживання стресу в умовах війни набуває особливої актуальності в світлі тих масштабних психологічних наслідків, які спричиняє збройний конфлікт. Стресові події оточують нас у повсякденному житті доволі часто, але внаслідок війни дані події лише загострилися та здобули значно масштабнішого характеру. Розуміння того, яким чином індивідуальні особливості когнітивних процесів впливають на реагування людей на стресові події, є ключовим для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та реабілітації у подальшому.

Феномен когнітивних стилів у психології досліджувала велика кількість науковців, серед зарубіжних слід виділити наступних: Р. Гарднера, Ф. Хольцмана, Дж. Кляйна, Г. Лінтона, Д. Спенса, Дж. Кагана та Г. Уіткіна, С. Епштейн, Г. Шродер, Т. Петтигрю, Дж. Келли, Г. Ван ден Брук, Є. Кулс, Д. Канеман. До лав українських науковців, які досліджували даний феномен належать: Н. Пилявець, Є. Потапчук, Н. Гура, Л. Жердецька, Ю. Цьось, О. Савченко, Романовська;

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично підтвердити роль когнітивного стилю як чинника переживання стресу

Завдання

1. На основі аналізу наукових джерел пояснити вплив когнітивних чинників на переживання стресу.

2. Адаптувати англomовну методикy «Rational-Experiential Inventory-40 (REI-40)» на українській вибірці.

3. На основі зібраних емпіричних даних з'ясувати особливості проявів когнітивного стилю у вибірці, а також поширеність проявів стресу та вигорання

4. Виявити лінійні та нелінійні зв'язки між показниками когнітивних стилів та проявами стресу, вигорання, резильєнтності

Об'єкт дослідження - когнітивний стиль як спосіб прийняття та обробки інформації.

Предмет дослідження - когнітивний стиль як чинник переживання стресу в умовах військового конфлікту.

Методи дослідження:

- *теоретичні* - аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення даних наукових джерел;

- *емпіричні* опитувальник для діагностики раціонально-інтуїтивного мислення REI (Pacini & Epstein, 1999) в адаптації І. Сокол, Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (Ш. Коен та співавт., 1983), адаптована О.О. Вельдбрехт, Н.І. Тавровецькою; Індикатор когнітивних стилів CoSI (Cognitive Style Indicator: Cools & Van den Broeck, 2007); Опитувальник вигорання BAT В. Шауфелі (Work-related version of the BAT); Коротка шкала стресостійкості BRS (Brief Resilience Scale); Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) Н. Карлетона (адаптація Г. М. Громової) та опитувальник «Загальний стиль прийняття рішень» GDMS;

- *математико-статистичні*: критерій Фергюсона; експлораторний та конфірматорний факторний аналіз; критерій альфа Кронбаха; кореляційний аналіз Пірсона; t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, описові статистики, перевірка нормальності; порівняльний аналіз груп за допомогою критерія Краскела – Волліса.

Теоретична та практична значущість отриманих результатів. Дослідження підтверджує та розширює положення когнітивної теорії стресу, яка розглядає суб'єктивне переживання стресових ситуацій як результат когнітивних процесів: оцінки значущості важких подій або викликів, їх

співвіднесення з власними ресурсами та можливостями, а також оцінки наявних спроб подолання труднощів. Отримані результати уточнюють особливості переживання хронічного стресу українцями в умовах масової пролонгованої травматизації на третьому році повномасштабного вторгнення. При підготовці кваліфікаційної роботи була адаптована українською мовою методика діагностики когнітивного стилю REI; доведено високі психометричні параметри опитувальника, він повністю готовий для використання. Крім того, розпочато процес адаптації та апробації опитувальника вигорання BAT та короткої шкали стресостійкості BRS; ця робота потребує продовження.

Апробація результатів наукового дослідження. Результати дослідження були висвітлені на IV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Економічна поведінка молоді: конструктивні форми і девіації» (28 листопада 2024 р. м. Київ, КНЕУ ім. В. Гетьмана.), тези представлені у збірці матеріалів даної конференції. Матеріали роботи також були оприлюднені у формі виступу на 91-тій щорічній студентській науковій конференції «Інноваційні проєкти для економічного відродження та конкурентного розвитку України» (травень 2024 р., м. Київ, КНЕУ ім. В. Гетьмана).

Структура роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел, який складається із 42 найменувань та 5 додатків. Робота вміщає 6 рисунків, та 23 таблиці. Основний зміст викладено на 70 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОГНІТИВНОГО СТИЛЮ У ЗВ'ЯЗКУ З ПЕРЕЖИВАННЯМ СТРЕСУ

1.1. Когнітивний стиль як предмет вивчення у психології

Протягом останніх десятиліть психологи по всьому світу активно досліджують, яким чином відбувається мисленнєва діяльність, а також її зв'язки із прийняттям рішень за допомогою певного типу мислення. Когнітивний стиль мислення визначає індивідуальні особливості сприйняття, мислення, запам'ятовування та вирішення проблем. Термін «когнітивний стиль» часто використовується як синонім терміну «стиль навчання». Однак, варто зазначити, що стиль навчання є більш широким поняттям, яке включає не тільки когнітивні, але й емоційні та мотиваційні фактори, що впливають на процес навчання [24].

На сьогоднішній день існує значна кількість наукових досліджень, які пояснюють яким чином певні аспекти мислення пов'язані із прийняттям рішень та переживанні життєвих подій.

Фундаментальне значення для вивчення когнітивних стилів поклав А. Адлер давши визначення поняттю «стиль» у контексті психології. Ним було розглянуто стиль як індивідуально-особливий патерн поведінки, який формується в ранньому дитинстві як реакція на відчуття неповноцінності. За його концепцією, кожна людина розробляє власну стратегію життя, або «стиль життя», спрямовану на компенсацію відчуття неповноцінності та досягнення почуття переваги. Цей стиль виявляється у всіх аспектах життя людини і визначає її взаємодію з соціальним оточенням [23].

З плином часу та зміною орієнтирів у своїй роботі американськими психологами період другої половини ХХ століття ознаменувався значним прогресом у вивченні індивідуальних відмінностей у пізнавальній сфері.

Психологи того часу, серед яких варто згадати Р. Гарднера, Ф. Хольцмана, Дж. Кляйна, Г. Лінтона, Д. Спенса, Дж. Кагана та Г. Уіткіна, звернули увагу на те, що люди не лише відрізняються за рівнем інтелекту, але й використовують різні стратегії для обробки інформації. Саме ці індивідуальні відмінності в способах сприйняття, мислення та вирішення проблем отримали назву «когнітивні стилі» [13].

Багатогранність феномену когнітивного стилю виявляється в динамічній взаємодії різних його компонентів, що формують індивідуальний стиль пізнання як відкриту систему, здатну до розвитку та адаптації, це пояснює чому на сьогоднішній день не існує чіткого переліку усіх наявних когнітивних стилів в психологічній науці.

На основі результатів своїх досліджень Г. Уткін створив вимір у людській когніції, який він назвав «полезалежністю» та «полenezалежністю», загалом, ключова відмінність між даними когнітивними стилями полягає в їхній реакції на контекст. Полезалежні люди демонструють високу чутливість до навколишнього середовища та значною мірою покладаються на зовнішні стимули та соціальні впливи. Їхні цілі часто формуються під впливом зовнішніх факторів, а поведінка значною мірою залежить від ситуації. Іншими словами, вони схильні сприймати інформацію глобально, інтегруючи її в загальний контекст, що може ускладнювати виокремлення окремих деталей або елементів з цілісної картини [42].

Р. Райдінг описував когнітивний стиль як індивідуальні відмінності у способах організації та обробки інформації. Він розрізняв два основних виміри когнітивного стилю «рефлексивність-імпульсивність», який описує тенденцію індивіда або розглядати кілька можливих рішень перед відповіддю, або діяти згідно з першим спонуканням на користь швидкої реакції [37].

Дж. Клейн виокремив когнітивний стиль толерантність-інтолерантність до невизначеності що проявляється в умовах неоднозначності, та відображає ступінь прийняття індивідом інформації, яка дисонує з його ustalеними

переконаваннями та уявленнями про дійсність. Цей стиль характеризує здатність особистості інтегрувати в свою когнітивну структуру нові дані, навіть якщо вони суперечать існуючим знанням, що вважаються безсумнівними.

У дослідженнях О. Харві, Д. Ханта та Х. Шродера центральне місце відведено аналізу структурних особливостей організації індивідуальних концептуальних систем. В якості фундаментальної одиниці аналізу було обрано «поняття» (або «концептуальну схему»), що розглядається як своєрідний «фільтр досвіду», за допомогою якого людина здійснює сприйняття, трансформацію та оцінку різноманітних стимулів зовнішнього світу. Значення концептуальної системи для нормального розвитку особистості важко переоцінити, оскільки порушення концептуальних зв'язків між суб'єктом та об'єктами його взаємодії може призвести до деструкції «Я», руйнуючи ту просторово-часову опору, на якій базується самоідентифікація та відчуття власного існування. Ця концептуальна опора забезпечує стабільність та передбачуваність у взаємодії з навколишнім світом, а її порушення може мати глибокі психологічні наслідки [32].

Ключовою структурною характеристикою індивідуальної концептуальної системи в рамках даної теорії є дихотомія «конкретність-абстрактність». Ця характеристика відображає рівень складності та диференційованості когнітивних процесів, задіяних в обробці інформації. В основі цієї концепції лежать два фундаментальні психологічні процеси: диференціація та інтеграція. Диференціація описує здатність розрізняти та розмежовувати окремі елементи інформації, виділяти їхні специфічні властивості та характеристики. Інтеграція, навпаки, передбачає здатність об'єднувати окремі елементи в цілісні структури, встановлювати між ними зв'язки та відношення, формуючи складні концептуальні схеми. Взаємодія та баланс між процесами диференціації та інтеграції визначають рівень абстрактності концептуальної системи та, відповідно, способи обробки інформації індивідом [32].

Д. Клейн визначив когнітивний стиль, відомий як «ригідний-гнучкий», який відображає рівень суб'єктивних труднощів, з якими індивід стикається при необхідності зміни стратегій обробки інформації в умовах когнітивного дисонансу. Когнітивний дисонанс виникає, коли наявні знання або уявлення суперечать новій інформації або досвіду, створюючи внутрішній конфлікт. Ригідний стиль характеризується значними труднощами у здійсненні переходу від вербальних когнітивних функцій (наприклад, оперування словами, поняттями, логічними конструкціями) до сенсорно-перцептивних процесів (тобто обробка інформації, отриманої через органи чуття). Ці труднощі пояснюються низьким рівнем автоматизації відповідних когнітивних процесів. Автоматизація в даному контексті означає здатність виконувати когнітивні операції швидко, ефективно та з мінімальними свідомими зусиллями. Відповідно, низький рівень автоматизації ускладнює переключення між різними способами обробки інформації та призводить до когнітивної ригідності. На противагу цьому, гнучкий контроль передбачає відносну легкість у здійсненні переходу між вербальними та сенсорно-перцептивними функціями. Ця легкість зумовлена високим ступенем автоматизації відповідних когнітивних процесів. Завдяки автоматизації, індивід здатний швидко та ефективно адаптуватися до змінних інформаційних умов, легко змінюючи стратегії обробки інформації залежно від контексту. Таким чином, цей когнітивний стиль описує континуум, на одному полюсі якого знаходиться ригідність з її труднощами у зміні когнітивних стратегій, а на іншому – гнучкість, що характеризується легкістю адаптації до нових інформаційних вимог завдяки високому рівню автоматизації когнітивних процесів [31].

Д. Каган виокремив когнітивний стиль імпульсивність-рефлексивність, в якому люди, яким притаманний імпульсивний когнітивний стиль, демонструють тенденцію до оперативного формування гіпотез у ситуаціях, що передбачають вибір між кількома альтернативами. Ця швидкість, однак, часто корелює зі значною кількістю помилкових ідентифікацій перцептивних

об'єктів, що свідчить про недостатню глибину попереднього аналізу. Їх когнітивна стратегія характеризується пріоритетом швидкості реакції над точністю розпізнавання. На противагу цьому, особи з рефлексивним когнітивним стилем виявляють схильність до більш зваженого та обдуманого процесу прийняття рішень, що відображається у збільшеному часі, витраченому на аналіз ситуації. Ця затримка в часі, зумовлена ретельним попереднім аналізом перцептивних даних що, істотно знижує ймовірність помилок при ідентифікації об'єктів. Їх когнітивний підхід характеризується пріоритетом точності та мінімізації помилок над швидкістю реакції. Таким чином, спостерігається чітка дихотомія між даними двома когнітивними стилями: імпульсивність пов'язана зі швидким, але менш точним розв'язанням перцептивних завдань, тоді як рефлексивність корелює з повільнішим, але значно точнішим розпізнаванням об'єктів завдяки детальному аналізу інформації [33].

Попри наявність різних підходів до вивчення когнітивних стилів, найбільш всебічний та системний аналіз цієї проблематики представлено в наукових працях О. Савченко. Ретельно досліджуючи існуючі концепції, дослідниця дійшла висновку, що індивідуальні когнітивні стилі визначають специфіку формування ментальної моделі реальності, що оточує індивіда [19].

Л. Жердецька виокремила три основні категорії когнітивного стилю: особистісно-центрований, когнітивно-центрований і діяльнісно-центрований. Однак, з огляду на тенденцію розглядати когнітивний стиль як психологічний ресурс, що забезпечує ефективність різних видів діяльності, найбільш перспективним та релевантним видається діяльнісно-центрований підхід. Дана парадигма розглядає когнітивний стиль як динамічну систему, що формується та розвивається в процесі діяльності та безпосередньо впливає на її успішність. В рамках діяльнісно-центрованого підходу когнітивний стиль виступає не просто як статична характеристика індивіда, а

як інструмент, що забезпечує адаптацію до вимог конкретного виду діяльності та оптимізує процес досягнення поставлених цілей [7].

Особливу увагу ми приділимо доробку С. Епштейна, який стверджує, що люди обробляють інформацію за допомогою двох незалежних, але взаємодіючих систем: передсвідомої емпіричної та свідомої раціональної системи. Схожої думки дотримується також Д. Канеман у праці «Мислення швидке й повільне» називаючи дані типи мислення Система 1 та Система 2, в якому описує їх наступним чином, що перша система є автоматичною та швидкою, яка працює з мінімальною кількістю зусиль чи взагалі без них, а Система 2 відповідно зосереджує свою увагу на розумовій діяльності і також потребує розумових зусиль [10].

Повертаючись до доробку С. Епштейна та його двох систем, можна дійти висновку, що раціональний тип мислення ґрунтується на логіці, правилах та аналізі. Воно повільніше, але більш методичне та послідовне. Раціональне мислення зазвичай спирається на слова та менше залежить від емоцій. Емпірична система в свою чергу представлена інтуїтивним мисленням є швидшим та автоматичним. Воно цілісне, враховує всю картину загалом, і менше залежить від слів, а більше покладається на емоції та інстинкти.

Притаманність обох типів мислення можна оцінити за допомогою здатності до певного типу мислення та його використанні на практиці у повсякденному житті.

Раціональний стиль мислення сильніше позитивно пов'язаний з інтелектуальними показниками та показниками, пов'язаними з хорошою адаптацією, включаючи низький рівень тривожності, депресії, стресу, низький рівень невротизму, високу самооцінку та високу осмисленість життя.

Інтуїтивний стиль мислення тісніше, ніж раціональний, пов'язаний з показниками креативності, емпатії, естетичних суджень, інтуїтивних здібностей та встановленням міжособистісних стосунків.

Звідси випливає, що не можна стверджувати про загальну перевагу жодного зі стилів мислення, оскільки кожен з них переважає в деяких однаково важливих аспектах і поступається в інших однаково важливих аспектах іншому стилю мислення.

Потрібно ясно розуміти, що таке раціональність, адже питання раціонального чи оптимального прийняття рішень гостро стоїть в нашому суспільстві. Раціональність за концепцією Куна позначає звичайний вибір, заснований на цінностях, який характеризує певну діяльність [16].

Нами було обрано робочий варіант визначення терміну раціональність - це фундаментальний когнітивний процес, що ґрунтується на логіці, об'єктивності та критичному мисленні. Він лежить в основі прийняття обґрунтованих рішень, вирішення проблем, розуміння складних концепцій та ефективної комунікації.

Інтуїція, в свою чергу, є найбільш заплутаною темою в психології. Немає навіть згоди щодо того, що це таке, не кажучи вже про те, як вона працює. В дослідженні Абернати та Хамма було виявлено 20 різних визначень інтуїції, що підтверджує багатогранність даного явища у психологічній науці.

Наприклад, Дж. Брунер визначає інтуїцію як «інтелектуальну техніку отримання правдоподібних, але попередніх висновків без проходження аналітичних кроків, за допомогою яких такі формулювання були б визнані дійсними або недійсними висновками».

Інтуїція - це не більше і не менше, ніж функціонування емпіричної системи. Це підмножина емпіричної обробки, яка працює згідно з правилами та атрибутами емпіричної обробки. Таким чином, вона приходить до вражень автоматично і за допомогою процедур, які відбуваються поза межами усвідомлення. Однак, на відміну від дуже широкої сфери обробки досвіду, вона не включає забобонне мислення, має вузький діапазон змісту і не включає фундаменталістські релігійні вірування, ірраціональні страхи та моторну і сенсорну координацію, які відбуваються в таких видах діяльності,

як ловля м'яча. Звідси випливає, що інтуїція складається в першу чергу з мовчазної інформації, набутої шляхом автоматичного навчання з досвіду поза межами усвідомлення. Таким чином, інтуїція може бути правильною або неправильною, залежно від співвідношення минулого досвіду з поточними обставинами. Хоча інтуїція в основному базується на минулому досвіді, вона також може проявлятися в абсолютно нових ситуаціях завдяки процесу, який в еволюційній теорії називається преадаптацією [29], [30].

Таким чином, можна підсумувати, що феномен когнітивного стилю в психології має дуже велику та багатогранну історію, завдяки якому відбувається вплив на різні аспекти пізнавальної діяльності та поведінки людини. Не існує універсально «кращого» стилю, оскільки кожен з них має свої сильні сторони та може бути ефективним у різних життєвих ситуаціях.

1.2. Поняття стресу та його когнітивна інтерпретація

За визначенням UNICEF, стрес являє собою складний психофізіологічний стан, що характеризується відчуттям значного тиску, емоційної пригніченості або ж суб'єктивним переживанням нездатності ефективно протистояти наявним викликам та проблемам. Важливо зазначити, що певний рівень стресу може відігравати позитивну роль, слугуючи своєрідним каталізатором, що мотивує індивіда до досягнення поставлених цілей, наприклад, успішного складання іспитів або ефективного виконання публічних виступів. Проте, надмірна інтенсивність або тривала дія стресових факторів, особливо в ситуаціях, коли людина відчуває втрату контролю над обставинами, здатна чинити деструктивний вплив на різні аспекти її життя, включаючи емоційний фон, фізичне здоров'я, психічний стан та якість міжособистісних відносин. Такий негативний вплив підкреслює необхідність розвитку ефективних стратегій управління стресом для збереження загального благополуччя [22].

Н. Савелюк у своїй праці присвяченій переживанню стресу в умовах війни на досвіді українського студентства. дійшла наступного висновку, що сучасна геополітична ситуація, що характеризується значною нестабільністю, особливо у військово-політичній сфері, зумовила зростання актуальності наукових досліджень, спрямованих на вивчення специфічних форм стресу, що виникають в умовах воєнних конфліктів. Цей особливий вид стресу, який можна окреслити як стрес воєнного часу, чинить значний негативний вплив на різні соціально-демографічні групи населення, проте найбільш вразливими до його деструктивного впливу виявляються діти, підлітки та молодь. Результати проведеного нами емпіричного дослідження, здійсненого на початку воєнних дій в Україні, виявили, що студентська молодь у цей період переживала значний інтелектуальний стрес.

Аналіз психологічної структури цього специфічного виду стресу показав, що найбільш вираженими симптомами є порушення концентрації уваги та нав'язливі негативні думки, які безперервно циркулюють у свідомості, заважаючи нормальній розумовій діяльності. Окрім того, у структурі інших основних груп симптомів, що супроводжують стрес воєнного часу, найбільш часто фіксувалися підвищені рівні занепокоєння та тривожності, відчуття хронічної втоми, що не зникає після відпочинку, а також суб'єктивне переживання постійної нестачі часу для виконання необхідних завдань та адаптації до змін [17].

Характерними емоційними проявами стресової реакції є переживання спектру негативних емоцій, що включають страх, смуток або гнів, кожна з яких має свою специфічну феноменологію та вплив на психічний стан індивіда. Когнітивні наслідки стресу можуть проявлятися у вигляді порушень концентрації уваги, що ускладнює виконання когнітивних завдань та знижує ефективність розумової діяльності, розладів процесів запам'ятовування, що негативно впливає на здатність до навчання та засвоєння нової інформації, а також виникнення когнітивних викривлень та помилок мислення, що призводять до неадекватного сприйняття реальності та прийняття

неефективних рішень. Щодо поведінкових реакцій, їх традиційно класифікують на дві основні категорії: реакція втечі, що проявляється у прагненні уникнути стресової ситуації, та реакція нападу, що характеризується агресивною поведінкою, спрямованою на усунення джерела стресу. Складні та специфічні фізіологічні реакції на стрес, які є об'єктом численних наукових досліджень, виявляються через суб'єктивні відчуття дискомфорту та об'єктивно фіксовані зміни та порушення функціонування окремих систем організму або ж цілого комплексу фізіологічних функцій [15].

Отже, сучасні наукові уявлення про стрес охоплюють чотири основні концептуальні значення:

- 1) стрес як зовнішня подія або ситуація, що створює додаткове навантаження на індивіда;
- 2) стрес як специфічна психофізіологічна реакція організму на дію стресора;
- 3) стрес як проміжна змінна, що опосередковує вплив зовнішніх факторів на стан індивіда;
- 4) стрес як складний трансактний процес, що відображає динамічну взаємодію між індивідом та його навколишнім середовищем.

Наразі найбільш визнаною у світі є когнітивно-опосередкована теорія стресу Р. Лазаруса, згідно з якою реакція людини на важку подію, а також її патогенний вплив на психічне та фізичне здоров'я, визначаються не стільки об'єктивними характеристиками стресору (його природою, інтенсивністю, тривалістю, раптовістю та ін.), скільки суб'єктивною оцінкою події в контексті можливостей подолання. Стрессова реакція виникає, коли: а) ситуація сприймається як значима та загрозна, б) людина оцінює власні ресурси як недостатні для її подолання [35].

У контексті розгляду стресу як процесу, структура типового стрессового мікроепізоду представлена наступними взаємопов'язаними елементами:

- 1) процес усвідомлення потенційного стресора та його суб'єктивного оцінювання індивідом;
- 2) фізіологічні та психологічні порушення гомеостазу, що супроводжуються відповідними емоційними переживаннями та когнітивними процесами;
- 3) реалізація копінгової реакції, спрямованої на подолання стресової ситуації;
- 4) оцінювання результатів застосованої копінгової стратегії та формування нового розуміння ситуації.

Такий комплексний підхід до розуміння стресу дозволяє глибше дослідити його природу та розробити ефективні методи профілактики та корекції його негативних наслідків [1],[15].

1.3. Зв'язок когнітивного стилю із стресостійкістю та вигоранням

Зв'язок між когнітивними стилями та переживанням стресу і вигоранням є складним та багатограним, оскільки когнітивні стилі впливають на те, як індивід сприймає, інтерпретує та реагує на стресові ситуації, що, своєю чергою, може підвищувати або знижувати ризик розвитку емоційного вигорання.

Когнітивні стилі, як стійкі індивідуальні особливості пізнавальних процесів, визначають способи обробки інформації, прийняття рішень та вирішення проблем. Деякі когнітивні стилі можуть сприяти більш ефективній адаптації до стресу, тоді як інші, навпаки, можуть підвищувати вразливість до його негативних наслідків.

У своїй праці О. Яремійчук, Ю. Кушнір дослідили зв'язки між когнітивними зв'язками та стресостійкістю у студентської молоді. Науковці дійшли висновку, що численні структурні елементи особистості відіграють важливу роль у формуванні стійкості індивіда до впливу психічного стресу, визначаючи його здатність адаптуватися та зберігати психологічну рівновагу

в умовах підвищеної напруги. Однак, незважаючи на значний прогрес у дослідженні зв'язку між стильовими характеристиками та стресостійкістю, питання про існування та природу проміжних ланок, або опосередковуючих факторів, між когнітивними стилями та рівнем стресостійкості залишається відкритим та потребує подальшого наукового дослідження. Виявлення цих проміжних факторів, що пояснюють механізми впливу когнітивних стилів на здатність долати стрес, є важливим завданням для поглибленого розуміння психологічної стійкості особистості. Подальші дослідження в цій галузі повинні бути спрямовані на ідентифікацію цих опосередковуючих змінних, що дозволить розробити більш ефективні стратегії профілактики та корекції негативних наслідків стресу [12].

Г. Гура у своїй праці присвяченій дослідженню толерантності до невизначеності як чинника стресової адаптації керівників бізнесу. Одна із висновків науковець зазначив, що толерантність до невизначеності, як здатність зберігати функціональність та ефективність в умовах неповної або суперечливої інформації, є критично важливим компонентом адаптаційного потенціалу. Дана характеристика передбачає не лише готовність приймати рішення в умовах браку інформації, уникаючи надмірного зволікання та аналітичного паралічу, але й здатність покладатися на інтуїтивні судження, що формуються на основі попереднього досвіду та глибинних знань, а також гнучкість у реагуванні на змінні обставини, що дозволяє відступати від заздалегідь визначених планів та стратегій за необхідності [5].

У дослідженні Л. Єременко, яке стосується когнітивного стилю як чинника вигорання керівника, отримано висновок, що керівники з переважно інтуїтивним мисленням більш схильні до емоційного вигорання, особливо якщо інтуїція проявляється як забобони чи магічне мислення. Раціональний підхід, навпаки, зменшує цю схильність.

Аналітичний стиль мислення також підвищує ризик вигорання через фрагментарне сприйняття ситуацій та ігнорування контексту, що знижує самоефективність. Холістичний підхід, з врахуванням контексту та зв'язків

між факторами, сприяє кращим відносинам з колегами та клієнтами і, як наслідок, зменшує ризик вигорання [6].

Таким чином, зв'язок між когнітивними стилями, переживанням стресу та емоційним вигоранням є складним і опосередкованим. Когнітивні стилі, як індивідуальні особливості обробки інформації, впливають на сприйняття та реакцію на стресові ситуації, що, своєю чергою, може модулювати ризик розвитку вигорання. Дослідження підтверджують, що певні когнітивні стилі можуть як сприяти адаптації до стресу, так і підвищувати вразливість до його негативних наслідків

Висновки до розділу 1

Теоретико-методологічний аналіз когнітивних стилів у контексті переживання стресу дозволяє зробити висновок про складний та неоднозначний характер їх взаємозв'язку. Зокрема, дослідження демонструють, що раціональний стиль мислення, орієнтований на логічний аналіз, послідовність та об'єктивну оцінку інформації, виявляє тісні позитивні кореляції з інтелектуальними показниками, а також з аспектами психологічної адаптації, що включають низький рівень тривожності, депресивних симптомів та загального стресового напруження, знижену схильність до невротизму, адекватну самооцінку та відчуття осмисленості життя. Ці дані свідчать про те, що схильність до раціонального мислення може виступати своєрідним захисним фактором, що сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій та збереженню психологічної рівноваги.

Натомість, інтуїтивний стиль мислення, який базується на несвідомих процесах, емоційному сприйнятті та миттєвих інсайтах, виявляється більш тісно пов'язаним з показниками креативності, емпатії, естетичних суджень, інтуїтивних здібностей та успішним встановленням міжособистісних стосунків. Цей факт підкреслює важливість інтуїції у сферах, що потребують нестандартних рішень, глибокого розуміння емоцій інших людей та гармонійних соціальних взаємодій. Отже, спираючись на представлені дані,

можна констатувати відсутність універсальної переваги одного з розглянутих когнітивних стилів. Кожен з них демонструє переваги в певних аспектах когнітивної діяльності та психологічного функціонування, водночас поступаючись іншому стилю в інших, не менш важливих сферах. Ця диференціація підкреслює необхідність індивідуального підходу до розуміння впливу когнітивних стилів на переживання стресу, враховуючи контекст ситуації та специфіку завдань, що стоять перед індивідом.

У контексті сучасних наукових уявлень про стрес, що охоплюють чотири основні концептуальні значення (стрес як зовнішня подія, як психофізіологічна реакція, як проміжна змінна та як трансактний процес), дослідження взаємозв'язку когнітивних стилів та стресу набуває додаткової глибини. Розглядаючи стрес як трансактний процес, що відображає динамічну взаємодію між індивідом та його середовищем, стає очевидним, що когнітивний стиль може впливати на кожен етап цього процесу: від усвідомлення та оцінювання стресора до вибору та реалізації копінгових стратегій. Таким чином, подальші дослідження у цій галузі повинні бути спрямовані на детальне вивчення того, як саме індивідуальні особливості когнітивного стилю опосередковують сприйняття, інтерпретацію та подолання стресових ситуацій, з метою розробки ефективних стратегій профілактики та корекції негативних наслідків стресу.

РОЗДІЛ 2
УКРАЇНСЬКОМОВНА АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ
«RATIONAL-EXPERIENTIAL INVENTORY-40 (REI-40)»
(С. ЕПШТЕЙН та Р. ПАЧІНІ)

2.1. Організація та методика проведення адаптації методики

Процес адаптації опитувальника відбувався у два етапи. Перший етап, що тривав у травні 2024 року, був присвячений перевірці дискримінативності тверджень, аналізу внутрішньої структури шкали, а також перевірці наявності конвергентної та критеріальної валідності. Крім того, було розраховано норми для отриманих результатів, що дозволяє порівнювати індивідуальні показники з популяційними. У дослідженні взяли участь 170 осіб. На другому етапі, у листопаді-грудні 2024 року, проводилася перевірка надійності результатів шляхом повторного тестування (тест-ретест) тієї ж групи учасників (залучено 47 осіб).

Вибірка дослідження. В процесі дослідження була сформована вибірка із 170 осіб (8,8% чоловіків та 91,2% жінок). Вибірку становила молодь, серед яких більшість (64,71%) становили досліджувані вікової категорії від 18-ти до 28-ти років; 7,06% респондентів перебувають у віковому діапазоні 15-18 років; 17,65% опитуваних входять до вікової категорії 29-35 років та 10,59% осіб більше 35-ти років. Серед респондентів 49 осіб (28,8%) мають вищу освіту на рівні бакалаврату, 45 осіб (26,5%) мають вищу освіту на магістерському рівні, 31 особа (18,2%) має неповну вищу освіту. Більшість (61,2%) опитуваних виконують керівні функції чи мали досвід управління в минулому. Переважна більшість (61,8%) респондентів працевлаштовані та мають постійний заробіток. Більшість респондентів (41,8%) проживають у мегаполісах, велика частина (39,3%)

проживають у містах, а частина (17,1%) постійно перебувають у селищі чи сільській місцевості.

Форма проведення дослідження. Дослідження проводилося в онлайн форматі, було розроблено Google-форму, яка була поширена в соціальних мережах Instagram та Telegram і містила наступне звернення:

«Шановні учасники! Запрошуємо вас взяти участь у дослідженні, яке є абсолютно добровільним. Однак, ми просимо Вас вказати електронну адресу, оскільки через певний період часу будемо необхідність пройти повторно одну основну методику. Безумовно, Ви матимете можливість відмовитись від повторного опитування, однак воно необхідне для перевірки надійності результатів. Наразі, Вам потрібно лише відповісти на питання 3 методик та анкети. Орієнтовний час проходження 15-20 хвилин.

Отримані результати будуть використані виключно для дослідницьких цілей. Ваші відповіді будуть оброблятися з дотриманням повної конфіденційності і у повній відповідності до Загальних положень захисту даних Європейської комісії та Закону України про захист персональних даних.

Якщо у вас виникнуть будь-які питання, пропозиції, будь ласка, можете звертатися до авторки дослідження Ілони Сокол (ilonasokol88@gmail.com) або її наукової керівниці Олени Вельдбрехт (eveldbreht@gmail.com)

Дякуємо за участь!».

Другий етап адаптації відбувався в листопаді-грудні 2024 року. Запрошення про повторне проходження було надіслане на електронні пошти, які учасники надавали під час першого етапу та містило наступне звернення:

«Шановний учасник/учаснице!

Запрошуємо Вас взяти участь у дослідженні, яке проводиться в рамках кваліфікаційної роботи магістра психології. Вам буде запропоновано відповісти на запитання п'яти коротких методик та додаткової анкети. Орієнтовний час проходження 10 хвилин.

Отримані результати будуть використані виключно для наукових цілей. Всі відповіді будуть оброблятися з дотриманням повної конфіденційності, відповідно до Загальних положень захисту даних Європейської комісії та Закону України про захист персональних даних.

Якщо у Вас виникнуть питання стосовно проведеного дослідження, будь ласка, можете звертатися до авторки дослідження Ілони Сокол (ilonasokol88@gmail.com) або її наукової керівниці Олени Вельдбрехт (eveldbreht@gmail.com)

Ваші відповіді надзвичайно важливі для нашого дослідження, і ми щиро вдячні за Вашу участь!»

Опис методики.

Методика Rational-Experiential Inventory-40 (REI-40) (S. Epstein) складається з 40 запитань, двох шкал, кожна з яких має по дві субшкали: шкала раціональності (здатність до раціональності та використання раціональності), шкала інтуїції (здатність до інтуїтивності та використання інтуїтивності), обидві шкали містять по 20 запитань, всі чотири субшкали містять відповідно по 10 запитань. В методиці використовується 5 градацій відповідей: Зовсім не погоджуюсь (1), Скоріше не погоджуюсь (2), Важко сказати (3), Скоріше погоджуюсь (4), Абсолютно погоджуюсь (5).

Переклад методики здійснювався за традиційною структурою прямого-зворотного перекладу авторкою. Коректність перекладу українською мовою контролювався зворотнім перекладом на англійську, який було здійснений професійним перекладачем, який не є психологом, але має постій досвід перекладу психодіагностичних методик. Переклад на українську мову та зворотній переклад на англійську представлений у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Переклад запитань методики

№	Запитання оригіналу	Переклад на українську мову	Зворотній переклад
1	I'm not that good at figuring out complicated problems	Я не дуже добре розбираюся в заплутаних ситуаціях	I am not very good at dealing with complex situations
2	I am not very good at solving problems that require careful logical analysis	Я не дуже добре вирішую проблеми, які потребують ретельного логічного аналізу	I am not very good at solving problems that require careful logical analysis

Продовження табл. 2.1

№	Запитання оригіналу	Переклад на українську мову	Зворотній переклад
3	I am not a very analytical thinker	Я не дуже добре аналітично мислю	I am not very good at analytical thinking
4	Reasoning things out carefully is not one of my strong points	Ретельне обмірковування ситуації не є однією з моїх сильних сторін	Thinking carefully about a situation is not one of my strengths
5	I don't reason well under pressure	Мені важко думати під тиском	I find it difficult to think under pressure
6	I am much better at figuring things out logically than most people	Мені набагато краще вдається логічно мислити, ніж більшості людей	I am much better at logical thinking than most people
7	I have a logical mind	У мене логічне мислення	I have a logical mind
8	I have no problem thinking things through carefully	У мене немає проблем з ретельним обмірковуванням речей	I have no problem thinking things through carefully
10	I usually have clear, explainable reasons for my decisions	Я зазвичай маю чіткі, зрозумілі аргументи для своїх рішень	I usually have clear, understandable arguments for my decisions
11	I try to avoid situations that require thinking in depth about something	Я намагаюся уникати ситуацій, які вимагають глибоких роздумів над чимось	I try to avoid situations that require deep thinking about something
12	I enjoy intellectual challenges	Мені подобаються інтелектуальні завдання	I like intellectual tasks
13	I don't like to have to do a lot of thinking	Мені не подобається, коли доводиться багато обмірковувати	I don't like having to think a lot
14	I enjoy solving problems that require hard thinking	Мені подобається вирішувати проблеми, які вимагають ретельних роздумів	I like solving problems that require careful thought
15	Thinking is not my idea of an enjoyable activity	Я не вважаю обмірковування приємним заняттям	I do not find thinking a pleasant activity
16	I prefer complex problems to simple problems	Я віддаю перевагу складним проблемам ніж простим	I prefer complex problems to simple ones
17	Thinking hard and for a long time about something gives me little satisfaction	Я не отримую задоволення, якщо довго і ретельно про щось розмірковую	I do not enjoy thinking about something for a long time and carefully
18	I enjoy thinking in abstract terms	Мені подобається мислити абстрактно	I like to think abstractly
19	Knowing the answer without having to understand the reasoning behind it is good enough for me	Мені достатньо знати відповідь без необхідності розуміти її причину	It is enough for me to know the answer without the need to understand its reason
20	Learning new ways to think would be very appealing to me	Вивчення нових способів мислення було б для мене дуже привабливим	Learning new ways of thinking would be very attractive to me
21	I don't have a very good sense of intuition	У мене не дуже добре розвинені почуття інтуїції	My sense of intuition is not very well developed
22	Using my gut feelings usually works well for me in figuring out problems in my life.	У вирішенні життєвих проблем я зазвичай покладаюся на інтуїцію.	I usually rely on my intuition to solve life's problems.
23	I believe in trusting my hunches	Я думаю, що варто довіряти своїй інтуїції	I think it is worth trusting my intuition
24	I trust my initial feelings about people	Я довіряю своїм першим враженням щодо людей	I trust my first impressions of people
25	When it comes to trusting people, I can usually rely on my gut feelings	Коли справа стосується довіри до людей, я зазвичай покладаюся на свою інтуїцію	When it comes to trusting people, I usually rely on my intuition
26	If I were to rely on my gut feelings, I would often make mistakes	Якби я покладався на свою інтуїцію, я б часто помилявся	If I relied on my intuition, I would often be wrong
27	I hardly ever go wrong when I listen to my deepest gut feelings to find an answer	Я майже ніколи не помиляюся, коли прислухаюся до своєї інтуїції, щоб знайти відповідь	I am almost never wrong when I listen to my intuition to find an answer
28	My snap judgments are probably not as good as most people's	Мої поспішні судження, ймовірно, не такі хороші, як у більшості людей	My snap judgment is probably not as good as most people's

Закінчення табл. 2.1

№	Запитання оригіналу	Переклад на українську мову	Зворотній переклад
29	I can usually feel when a person is right or wrong, even if I can't explain how I know	Я зазвичай відчуваю, коли людина має рацію чи ні, навіть якщо не можу пояснити, звідки я це знаю	I can usually sense when a person is right or wrong, even if I can't explain how I know
30	I suspect my hunches are inaccurate as often as they are accurate	Я підозрюю, що мої здогадки бувають неточними так само часто, як і точними	I suspect that my guesses are inaccurate as often as they are accurate
31	I like to rely on my intuitive impressions	Мені подобається покладатися на свої інтуїтивні передчуття	I like to rely on my intuitive feelings
32	Intuition can be a very useful way to solve problems	Інтуїція може бути корисною у вирішенні проблем	Intuition can be useful in solving problems
33	I often go by my instincts when deciding on a course of action	Я часто довіряю своїм інстинктам, коли приймаю рішення про те, як діяти	I often trust my instincts when deciding what to do
34	I don't like situations in which I have to rely on intuition	Мені не подобаються ситуації, в яких доводиться покладатися на інтуїцію	I do not like situations where I have to rely on my intuition
35	I think there are times when one should rely on one's intuition	Я вважаю, що бувають ситуації, коли варто покладатися на інтуїцію	I believe that there are situations when it is worth relying on intuition
36	I think it is foolish to make important decisions based on feelings	Я вважаю, що нерозумно приймати важливі рішення на основі передчуттів	I think that it is unwise to make important decisions based on premonitions
37	I don't think it is a good idea to rely on one's intuition for important decisions	Я не думаю, що покладатися на інтуїцію у прийнятті важливих рішень - хороша ідея	I don't think it is a good idea to rely on intuition to make important decisions
38	I generally don't depend on my feelings to help me make decisions	Я зазвичай не покладаюся на свої відчуття у прийнятті рішень	I usually do not rely on my feelings in making decisions
39	I would not want to depend on anyone who described himself or herself as intuitive	Я не хотів би залежати від тих, хто вважає себе інтуїтивною особою	I would not want to depend on those who consider themselves intuitive
40	I tend to use my heart as a guide for my actions	Я схильний використовувати моє серце як орієнтир у діях	I tend to use my heart as a guide in my actions

Наступним кроком у адаптації методики ми оцінили рівень дискримінативності кожного питання. Для цього було застосовано показник дискримінативності δ (дельта) Фергюсона. Даний показник варіює від 0 до 1, де 1 відповідає ідеальній дискримінації (коли відбувається рівномірний розподіл балів, при нульовому відповідно всі результати містили однакові оцінки). Значення δ менше 0,5 вважається низьким, від 0,5 до 0,8 –

задовільним, а більше 0,8 – високим. У таблиці 2.2 наведені дані, що відображають рівень дискримінативності кожного запитання методики.

Таблиця 2.2

Емпіричні значення коефіцієнта Фергюсона

№ питання	Емпіричне значення коефіцієнта Фергюсона	Рівень дискримінативності	№ питання	Емпіричне значення коефіцієнта Фергюсона	Рівень дискримінативності
1	0,76	Достатній	21	0,89	Високий
2	0,82	Високий	22	0,84	Високий
3	0,81	Високий	23	0,88	Високий
4	0,81	Високий	24	0,9	Дуже високий
5	0,9	Дуже високий	25	0,88	Високий
6	0,87	Високий	26	0,88	Високий
7	0,81	Високий	27	0,9	Дуже високий
8	0,82	Високий	28	0,87	Високий
9	0,81	Високий	29	0,77	Достатній
10	0,81	Високий	30	0,86	Високий
11	0,82	Високий	31	0,9	Дуже високий
12	0,88	Високий	32	0,9	Дуже високий
13	0,85	Високий	33	0,89	Високий
14	0,89	Високий	34	0,91	Дуже високий
15	0,87	Високий	35	0,74	Достатній
16	0,91	Дуже високий	36	0,91	Дуже високий
17	0,89	Високий	37	0,92	Дуже високий
18	0,88	Високий	38	0,86	Високий
19	0,86	Високий	39	0,91	Дуже високий
20	0,82	Високий	40	0,88	Високий

Жодне з питань опитувальника не було вилучено в результаті перевірки на дискримінативність. Середнє значення коефіцієнта δ Фергюсона дорівнює 0,86, що вказує на високу здатність кожного питання розподіляти

досліджуваних за різними рівнями досліджуваної характеристики. Отримані результати свідчать про високу якість та ефективність методики.

2.2. Перевірка внутрішньої структури методики, надійності та валідності

З метою верифікації внутрішньої факторної структури досліджуваної методики було застосовано процедуру експлораторного факторного аналізу даних. Факторний аналіз, як метод багатовимірної математичної статистики, призначений для дослідження кореляційних зв'язків між множиною статистично залежних змінних (у даному випадку – 12 ознак) з метою ідентифікації прихованих факторів, що безпосередньо не піддаються спостереженню та пояснюють спостережувану кореляційну структуру [9].

Для розрахунків був використаний пакет Jamovi 2.3.28 [40].

У процесі дослідження факторної структури даних, нами було застосовано метод мінімальних залишків (*minimum residuals*) з подальшим обертанням матриці *Oblimin*. З метою визначення кількості факторів, що підлягають інтерпретації, було використано процедуру паралельного аналізу, а також враховано задану кількість незалежних факторів, встановлену в оригінальній методиці. Результати факторного аналізу, проведеного з урахуванням даних критеріїв, підтвердили існування чотирьох незалежних факторів, які сукупно пояснюють 38% загальної дисперсії. Зважаючи на прагнення зберегти авторську структуру методики, що передбачає наявність чотирьох факторів, подальший аналіз було сфокусовано виключно на складі цих чотирьох факторів. Значення факторних навантажень для кожного з даних факторів представлено в таблиці 2.3.

Разом чотири фактори пояснювали 38% сумарної дисперсії, що вважається не найкращим результатом та таким, що потребував подальшої роботи над структурою методики. За змістом лише другий фактор був чітко виокремлений, його склад утворили лише ті питання які відповідали шкалі

«здатність до раціональності» в оригіналі. Перший фактор об'єднав у собі питання двох шкал: «здатності до інтуїції» та «використання інтуїції», хоча в оригінальній методиці дані шкали мали мати 2 окремі фактори. Четвертий фактор взагалі включив в себе лише два питання, хоча в оригінальній методиці мав включати 10 та відповідати шкалі «здатності до інтуїції».

Таблиця 2.3

Внутрішня структура опитувальника REI-40

№	Шкали та пункти опитувальника	Факторні навантаження			
		Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
Шкала «Здатність до раціональності»					
1	Я не дуже добре розбираюся в заплутаних ситуаціях		,642		
2	Я не дуже добре вирішую проблеми, які потребують ретельного логічного аналізу		,740		
3	Я не дуже добре аналітично мислю		,475		
4	Ретельне обмірковування ситуації не є однією з моїх сильних сторін		,506		
5	Мені важко думати під тиском		,473		
6	Мені набагато краще вдається логічно мислити, ніж більшості людей		,494		
7	У мене логічне мислення		,727		
8	У мене немає проблем з ретельним обмірковуванням речей		,402		
9	Використання логіки зазвичай допомагає мені у вирішенні життєвих проблем		,756		
10	Я зазвичай маю чіткі, зрозумілі аргументи для своїх рішень		,591		
Шкала «Використання раціональності»					
11	Я намагаюся уникати ситуацій, які вимагають глибоких роздумів над чимось			,732	
12	Мені подобаються інтелектуальні завдання			,526	
13	Мені не подобається, коли доводиться багато обмірковувати			,748	
14	Мені подобається вирішувати проблеми, які вимагають ретельних роздумів			,640	
15	Я не вважаю обмірковування приємним заняттям			,600	
16	Я віддаю перевагу складнішим проблемам перед простим		,321		
17	Я не отримую задоволення, якщо довго і ретельно про щось розмірковую			,388	

Продовження табл. 2.3

№	Шкали та пункти опитувальника	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
19	Мені достатньо знати відповідь без необхідності розуміти її причину			,382	
20	Вивчення нових способів мислення було б для мене дуже привабливим				
Шкала «Здатність до інтуїції»					
21	У мене не дуже добре розвинене почуття інтуїції	,457			
22	У вирішенні життєвих проблем я зазвичай покладаюся на інтуїцію.	,744			
23	Я думаю, що варто довіряти своїй інтуїції	,680			
24	Я довіряю своїм першим враженням щодо людей				
25	Коли справа стосується довіри до людей, я зазвичай покладаюся на свою інтуїцію	,492			
26	Якби я покладався на свою інтуїцію, я б часто помилявся	,426			,570
27	Я майже не помиляюся, коли прислухаюся до своєї інтуїції, щоб знайти відповідь	,572			,349
28	Мої поспішні судження, ймовірно, не такі хороші, як у більшості людей				
29	Я зазвичай відчуваю, коли людина має рацію чи ні, навіть якщо не можу пояснити, звідки я це знаю	,417			
30	Я підозрюю, що мої здогадки бувають неточними так само часто, як і точними				
Шкала «Використання інтуїції»					
31	Мені подобається покладатися на своє інтуїтивне передчуття	,766			
32	Інтуїція може бути дуже корисним способом вирішення проблем	,692			
33	Я часто керуюся своїми інстинктами, обираючи певний спосіб дій	,421			
34	Мені не подобаються ситуації, в яких доводиться покладатися на інтуїцію	,613			
35	Я вважаю, що бувають ситуації, коли варто покладатися на інтуїцію	,649			
36	Я вважаю, що нерозумно приймати важливі рішення на основі передчуттів	,629			
37	Я не думаю, що покладатися на інтуїцію у прийнятті важливих рішень - хороша ідея	,745			
38	Я зазвичай не покладаюся на свої відчуття у прийнятті рішень	,545			
39	Я не хотів би залежати від тих, хто вважає себе інтуїтивною особою	-,605			
40	Зазвичай я дію за покликом серця	,434			
Відсоток сумарної дисперсії		16,12	10,53	8,18	3,22

На основі даних факторного аналізу було прийнято рішення про скорочення методики, необхідно було видалити ті запитання, які погіршують

показник загальної сумарної дисперсії. Питання були виключені, оскільки вони не мали значущого факторного навантаження за жодним з факторів (значення були менше 0,5), або мали однакові за вагою факторні навантаження за декількома факторами Загалом, в складі методики лишилось 20 запитань, які формують 4 шкали. До шкали «Здатність до раціональності» входять: 1, 6, 7, 9, та 10 запитання; до шкали «Використання раціональності» увійшли 11, 12, 13, 14 та 15 запитання; до шкали «Здатність до інтуїції» входять 21, 25, 26, 27 та 28 запитання; до шкали «Використання інтуїції» увійшли 35, 36, 37, 38, 39 запитання. Остаточна внутрішня структура опитувальника міститься в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Остаточна внутрішня структура опитувальника

№ питання	Шкала за методикою REI	Факторні навантаження			
		Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
Шкала «Здатність до раціональності»					
1	Я не дуже добре розбираюся в заплутаних ситуаціях		0,505		
6	Мені набагато краще вдається логічно мислити, ніж більшості людей		0,602		
7	У мене логічне мислення		0,801		
9	Використання логіки зазвичай допомагає мені у вирішенні життєвих проблем		0,745		
10	Я зазвичай маю чіткі, зрозумілі аргументи для своїх рішень		0,511		
Шкала «Використання раціональності»					
11	Я намагаюся уникати ситуацій, які вимагають глибоких роздумів над чимось	0,672			
12	Мені подобаються інтелектуальні завдання	0,564			
13	Мені не подобається, коли доводиться багато обмірковувати	0,785			
14	Мені подобається вирішувати проблеми, які вимагають ретельних роздумів	0,703			
15	Я не вважаю обмірковування приємним заняттям	0,555			

Продовження табл. 2.4

Шкала «Здатність до інтуїції»					
21	У мене не дуже добре розвинене почуття інтуїції				0,488
25	Коли справа стосується довіри до людей, я зазвичай покладаюся на свою інтуїцію				0,424
26	Якби я покладався на свою інтуїцію, я б часто помилявся				0,744
27	Я майже не помиляюся, коли прислухаюся до своєї інтуїції, щоб знайти відповідь				0,627
28	Мої поспішні судження, ймовірно, не такі хороші, як у більшості людей				0,394
Шкала «Використання інтуїції»					
35	Я вважаю, що бувають ситуації, коли варто покладатися на інтуїцію			0,374	
36	Я вважаю, що нерозумно приймати важливі рішення на основі передчуттів			0,673	
37	Я не думаю, що покладатися на інтуїцію у прийнятті важливих рішень - хороша ідея			0,878	
38	Я зазвичай не покладаюся на свої відчуття у прийнятті рішень			0,443	
39	Я не хотів би залежати від тих, хто вважає себе інтуїтивною особою			0,556	
Відсоток сумарної дисперсії		12,3	11,8	11,6	10,8

На добру якість отриманої структури вказують показники конфірматорного аналізу, наведені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Індекси відповідності моделей конфірматорного факторного аналізу
(N=170)**

Модель	Кіль-сть тверджень	Chi-sq. (df), p	CFI	RMSEA	LO90 -HI90	TLI
1	40	936 (554), 001	0,828	0,0637	,0566-,0707	0,816
2	20	300.(164),001	0,876	0,0699	,057-,082	0,856

Примітка: Chi-sq. – емпіричне значення статистики Хі-квадрат; df – кількість ступенів свободи; p – рівень значущості; CFI – порівняльний індекс відповідності Бентлера; RMSEA – корінь середньоквадратичної помилки апроксимації; LO90-HI90 – значення довірчого інтервалу RMSEA; TLI - індекс Такера-Льюїса.

Для оцінки внутрішньої узгодженості розроблених шкал було застосовано два широко використовуваних коефіцієнти надійності: коефіцієнт Кронбаха (α) та коефіцієнт Омеги Макдональда (ω). Коефіцієнт α , як відомо, є одним з найпоширеніших показників внутрішньої гомогенності, що відображає ступінь взаємозв'язку між окремими елементами шкали. Однак, цей коефіцієнт має певні обмеження, зокрема, він чутливий до кількості елементів у шкалі та припускає рівномірність факторних навантажень.

Коефіцієнт ω Макдональда є більш сучасним та гнучким показником надійності. Він дозволяє оцінити надійність шкали навіть у випадку, коли факторні навантаження елементів неоднакові. Таким чином, ω є більш точним показником надійності для шкал з різноманітними характеристиками елементів.

Результати розрахунку коефіцієнтів α та ω , представлені в таблиці 2.6, свідчать про високий рівень внутрішньої узгодженості шкал. Отримані значення обох коефіцієнтів перевищують рекомендовані порогові значення, що підтверджує надійність та валідність отриманих даних.

Таблиця 2.6

Емпіричні значення за критерієм Кронбаха та Макдональда

Шкала	Кількість пунктів	Значення альфи Кронбаха	Значення омеги Макдональда
Здатність до раціональності	5	0,790	0,794
Використання раціональності	5	0,802	0,806
Здатність до інтуїції	5	0,724	0,742
Використання інтуїції	5	0,795	0,800

Для скороченої шкали «Здатність до раціональності» значення α Кронбаха склало 0,790; значення ω Макдональда склало 0,794. При вилученні будь якого з п'яти пунктів ці показники суттєво знижуються – див.

табл. 2.7. Отже, кожне твердження добре працює на забезпечення внутрішньої узгодженості шкали і є потрібним у її структурі.

Таблиця 2.7

Склад шкали «Здатність до раціональності» REI-20

№	Твердження	При вилученні пункту	
		Значення альфи Кронбаха	Значення омеги Макдональда
1	Я не дуже добре розбираюся в заплутаних ситуаціях	0,76	0,77
6	Мені набагато краще вдається логічно мислити, ніж більшості людей	0,77	0,77
7	У мене логічне мислення	0,71	0,72
9	Використання логіки зазвичай допомагає мені у вирішенні життєвих проблем	0,73	0,74
10	Я зазвичай маю чіткі, зрозумілі аргументи для своїх рішень	0,77	0,78

Як можна побачити на таблиці 2.8 для шкали «Використання раціональності» зберігається попередня тенденція, під час якої вилучення одного з питань буде суттєво погіршувати показники α Кронбаха, яке склало 0,802; значення ω Макдональдса склало 0,806.

Таблиця 2.8

Склад шкали «Використання раціональності» REI-20

№	Твердження	Значення альфи-Кронбаха	Значення омеги Макдональдса
11	Я намагаюся уникати ситуацій, які вимагають глибоких роздумів над чимось	0,77	0,78
12	Мені подобаються інтелектуальні завдання	0,78	0,78
13	Мені не подобається, коли доводиться багато обмірковувати	0,75	0,76
14	Мені подобається вирішувати проблеми, які вимагають ретельних роздумів	0,74	0,74
15	Я не вважаю обмірковування приємним заняттям	0,78	0,79

Для шкали «Здатність до інтуїції» при вилученні 28 питання, яке в шкалі є останнім показники можуть підвищитися, але не суттєво, при початкових α Кронбаха, яке склало 0,724; значення ω Макдональдса склало 0,742, але враховуючи рішення зберегти однакову кількість питань для всіх шкал було прийнято рішення не видаляти дане питання, див. таб. 2.9.

Таблиця 2.9

Склад шкали «Здатність до інтуїції» REI-20

№	Твердження	Значення альфи-Кронбаха	Значення омеги Макдональдса
21	У мене не дуже добре розвинене почуття інтуїції	0,69	0,72
25	Коли справа стосується довіри до людей, я зазвичай покладаюся на свою інтуїцію	0,71	0,73
26	Якби я покладався на свою інтуїцію, я б часто помилявся	0,61	0,62
27	Я майже не помиляюся, коли прислухаюся до своєї інтуїції, щоб знайти відповідь	0,63	0,65
28	Мої поспішні судження, ймовірно, не такі хороші, як у більшості людей	0,74	0,76

На рахунок шкали «Використання інтуїції» при вилученні будь-якого із запитань відбувається не значене погіршення, адже α Кронбаха складає 0,795; значення ω Макдональдса складає 0,800, дані наведені в таблиці 2.10

Таблиця 2.10

Склад шкали «Використання інтуїції» REI-20

№	Твердження	Значення альфи-Кронбаха	Значення омеги Макдональдса
35	Я вважаю, що бувають ситуації, коли варто покладатися на інтуїцію	0,79	0,79
36	Я вважаю, що нерозумно приймати важливі рішення на основі передчуттів	0,72	0,73
37	Я не думаю, що покладатися на інтуїцію у прийнятті важливих рішень - хороша ідея	0,71	0,72
38	Я зазвичай не покладаюся на свої відчуття у прийнятті рішень	0,77	0,78
39	Я не хотів би залежати від тих, хто вважає себе інтуїтивною особою	0,78	0,78

Як можна побачити, за усіма шкалами ми отримали гарний результат, лише за одним питанням були розбіжності, але в цілому за значеннями коефіцієнтів альфи Кронбаха та омеги Макдональдса результати отримані гарні.

Раціональність та інтуїтивність, а також їх складові, значимо не корелюють між собою. Отже, це незалежні чинники, кожен з яких має свій зміст та функції. Дані наведені у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Внутрішніх кореляцій шкал методики REI-20

	Здатність до раціональності	Використання раціональності	Раціональність	Здатність до інтуїції	Використання інтуїції	Інтуїтивність
Здатність до раціональності	1					
Використання раціональності	0,368	1				
Раціональність	0,797	0,855	1			
Здатність до інтуїції	0,257	0,207	0,278	1		
Використання інтуїції	-0,012	0,033	0,015	0,516	1	
Інтуїтивність	0,137	0,136	0,164	0,864	0,877	1

Прямі та сильні кореляції між показниками україномовного варіанту методики RAI та аналогічними показниками методики GSDM підтверджують конвергентну валідність методики. Цікаво, що показники раціональності, мають сильні негативні кореляції із унікаючим стилем прийняття рішень – спробами відтермінувати чи уникнути ухвалення важливих рішень в професійному та повсякденному житті. Ці кореляції трохи сильніші, ніж зв'язки із спорідненим показником – раціональним стилем прийняття рішень. Дані наведені у таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

Результати перевірки конвергентної валідності шкал методики REI-20

	Здатність до раціональності	Використання раціональності	Раціональність	Здатність до інтуїції	Використання інтуїції	Інтуїтивність
Опитувальник «Загальний стиль прийняття рішень»						
Раціональний стиль	0,396***	0,265**	0,393***	-0,066	-0,259	-0,189
Інтуїтивний стиль	0,036	-0,077	-0,030	0,501***	0,611***	0,640***
Залежний стиль	-0,320**	-0,178	-0,294**	-0,253**	-0,061	-0,178
Унікаючий стиль	-0,427***	-0,270**	-0,414***	-0,173	0,107	-0,035
Спонтанний стиль	-0,069	-0,154	-0,138	0,024	0,109	0,078
Інтollerантність до невизначеності						
Прогностична тривога	-0,059	0,050	0,000	-0,187	-0,204*	-0,225*
Гнітюча тривога	-0,330**	-0,069	-0,229*	-0,263**	-0,030	-0,165
Нетерпимість до невизначеності	-0,192*	-0,002	-0,109	-0,240*	-0,139	-0,216*

Примітка: значущість зв'язку при * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$, *** $p \leq 0,001$

Обидва когнітивні стилі негативно корелюють з показниками інтолерантності до невизначеності (це стосується лише показників здатності і кореляції значно слабші, ніж із стилями прийняття рішень).

Отримані зв'язки уточнюють природу вимірюваного феномену та частково підтверджує дивергентну валідність методики.

Для визначення впливу статевих особливостей ми порівняли результати відповідей жінок та чоловіків за t-критерій Стюдента для незалежних вимірювань. У результаті порівняння ми отримали не значущі відмінності за шістьма показниками, результати представлені у таблиці 2.13. Жінки вважають себе дещо більш здатними до інтуїції. Це потребує додаткової перевірки в наступних дослідженнях. Але на основі проведеного аналізу прийнято рішення що окремі норми для чоловіків та жінок не потрібні.

Таблиця 2.13

Результати порівняння статевих особливостей стосовно впливу на інтуїтивне чи раціональне мислення

Шкала	Середні значення		Значення критерію Стьюдента	p-рівень
	Жінки	Чоловіки		
Здатність до раціональності	18,9	19,8	-0,940	0,349
Використання раціональності	18,4	17,1	1,149	0,252
Раціональність	37,3	36,9	0,220	0,826
Здатність до інтуїції	17,0	15,2	1,755	0,081
Використання інтуїції	15,3	13,7	1,467	0,144
Інтуїтивність	32,4	28,9	1,850	0,066

Під час другого етапу нами було «тест-ретест», тобто перевірка надійності та стійкості методики в часі. На даному етапі було залучено 47 осіб з першого етапу адаптації. Перевірка відбувалася завдяки застосунку Jamovi, де були отримані наступні результати:

шкала «Раціональність» ($r = 0,512$; $p < 0,01$), субшкала «Здатність до раціональності» ($r = 0,640$; $p < 0,01$), субшкала «Використання раціональності» ($r = 0,713$; $p < 0,01$), шкала «Інтуїтивність» ($r = -0,442$; $p < 0,1$), субшкала «Здатність до інтуїції» ($r = -0,430$; $p < 0,1$), субшкала «Використання інтуїції» ($r = -0,492$; $p < 0,01$). Шкали та субшкали, що вимірюють раціональність, демонструють достатню та високу надійність (особливо субшкала «Використання раціональності»). Результати для шкал та субшкал, що вимірюють інтуїтивність, потребують додаткового аналізу та інтерпретації через негативні значення кореляції.

Таким чином, адаптована методика має достатні психометричні якості та може бути рекомендована як для дослідницької роботи, так і для використання у різних сферах психологічної практики.

2.3. Стандартизація шкал методики (розробка тестових норм)

Заключним етапом стандартизації методики стало проведення процедури стандартизації, що передбачала розробку тестових норм. Для забезпечення достовірності отриманих норм було здійснено попередній аналіз розподілу отриманих даних. Вибірка, яка складала 170 респондентів, була піддана ретельному статистичному аналізу.

Одним із ключових критеріїв оцінки придатності даних для подальшого статистичного аналізу є їхній розподіл. Ідеальним вважається нормальний розподіл, який характеризується симетричністю відносно середнього значення та певними математичними властивостями. Для оцінки відхилення емпіричного розподілу від теоретичного нормального розподілу використовують такі параметри, як середнє арифметичне, стандартне відхилення, асиметрія та ексцес.

Асиметрія характеризує ступінь несиметричності розподілу відносно середнього значення. Позитивна асиметрія свідчить про переважання низьких значень у вибірці, а негативна – високих. Ексцес, у свою чергу, відображає гостроту піку розподілу порівняно з нормальним розподілом. Позитивний ексцес вказує на більш гострий пік, а негативний – на більш плоский.

Для оцінки нормальності розподілу було застосовано критерій М.А. Плохінського. Згідно з цим критерієм, розподіл вважається близьким до нормального, якщо абсолютні значення асиметрії та ексцесу не перевищують у три рази їхні стандартні помилки.

Результати аналізу, представлені в таблиці 2.14, демонструють, що розподіл даних за більшістю шкал відповідає критерію нормальності. Це свідчить про високу якість зібраних даних та дозволяє перейти до наступного етапу дослідження – розробки тестових норм.

Таблиця 2.14

Описова статистика за шкалами методики REI-20 (N = 170)

Показники описової статистики	Показники українського варіанту методики					
	Здатність до раціональності	Використання раціональності	Раціональність	Здатність до інтуїції	Використання інтуїції	Інтуїтивність
Середнє значення	19	18,3	37,2	16,9	15,2	32,1
Стандартне відхилення	3,60	4,19	6,46	3,87	4,05	6,90
Коефіцієнт асиметрії (A)	0,750	0,606	0,529	0,438	0,155	0,0488
Стандартна помилка асиметрії (mA)	0,186	0,186	0,186	0,186	0,186	0,186
Коефіцієнт ексцесу (E)	0,474	0,241	0,542	0,0564	0,428	-0,375
Стандартна помилка ексцесу (mE)	0,370	0,370	0,370	0,370	0,370	0,370
Мінімальне значення	9	5	14	6	5	15
Максимальне значення	25	25	50	25	25	50

Отримані тестові норми для кожної шкали методики наведено в таблиці 2.15. Дані норми нададуть можливість інтерпретувати результати індивідуальних обстежень відносно нормативу групи, а також порівнювати результати різних досліджень

Таблиця 2.15

Тестові норми за шкалами REI-20

Шкали				Рівень індивідуального результату
Здатність до раціональності	Використання раціональності	Здатність до інтуїції	Використання інтуїції	
0-16	0-14	0-14	0-11	Низький
17-20	15-20	15-19	12-17	Середній
≥21	≥21	≥20	≥18	Високий

За даними тестовими нормами можна визначити рівень здатності та використання раціональності та інтуїції в особистому житті людини, відповідна інтерпретація результатів та градація на рівні наведена нижче.

За шкалою «Здатність до раціональності»:

Низький рівень - здатності до раціональності вказує, що людина часто діє імпульсивно, не зваживши всі за і проти. Їй може бути важко об'єктивно оцінювати інформацію та приймати логічні рішення. Вона також може бути схильна до емоційних упереджень та помилок у міркуванні.

Високий рівень – свідчить, що людина може об'єктивно оцінювати інформацію та приймати логічні рішення. Вона усвідомлює свої емоції та може ними керувати. Їй також може бути легко адаптуватися до нових ситуацій та міняти свою думку на основі нових доказів.

За шкалою «Використання раціональності»:

Низький рівень - використання раціональності вказує, що людина рідко використовує раціональне мислення у своєму повсякденному житті. Їй може бути важко приймати обґрунтовані рішення, ставити довгострокові цілі та долати труднощі.

Високий рівень – використання раціональності свідчить, що людина регулярно використовує раціональне мислення у своєму повсякденному житті. Їй легко приймати обґрунтовані рішення, ставити довгострокові цілі та долати труднощі.

За шкалою «Здатність до інтуїції»:

Низький рівень - здатності до інтуїції вказує, що людина схильна покладатися на логіку та аналітичне мислення при прийнятті рішень. Їм може бути важко сприймати «шосте відчуття» або довіряти своїм внутрішнім відчуттям.

Високий рівень - свідчить, що людина схильна використовувати як логіку, так і інтуїцію при прийнятті рішень. Їй легко прислухатися до своїх внутрішніх відчуттів і використовувати їх для орієнтації у складних ситуаціях.

За шкалою «Використання інтуїції»:

Низький рівень - використання інтуїції вказує, що людина рідко використовує свою інтуїцію при прийнятті рішень. Їй зазвичай подобається покладатися на логіку та аналітичне мислення, і вона може сприймати інтуїцію як незрозумілу або ненадійну річ.

Високий рівень - використання інтуїції свідчить, що людина регулярно використовує свою інтуїцію при прийнятті рішень. Вона довіряє своїм внутрішнім відчуттям і використовує їх для орієнтації у складних ситуаціях.

Висновки до розділу 2

У рамках даного дослідження було здійснено адаптацію на українську мову методики «REI-40», розробленої С. Епштейном. Процес адаптації передбачав не лише переклад запитань, а й їхню ретельну експертну оцінку та скорочення до 20 найбільш репрезентативних і дискримінативних.

Структура опитувальника, що передбачає оцінку чотирьох незалежних шкал («Здатність до раціональності», «Використання раціональності», «Здатність до інтуїції», «Використання інтуїції»), була повністю збережена. Це свідчить про успішну адаптацію методики до українського культурного контексту без втрати її теоретичної основи.

Для оцінки внутрішньої узгодженості кожної з чотирьох шкал було обчислено коефіцієнт альфи Кронбаха. Отримані значення коефіцієнта свідчать про високий рівень внутрішньої узгодженості елементів у межах кожної шкали, що підтверджує їхню однорідність та надійність.

З метою забезпечення можливості порівняння результатів різних досліджень було проведено процедуру стандартизації. Застосування середнього значення та стандартного відхилення дозволило перетворити сирі бали в стандартні оцінки, що мають універсальну шкалу вимірювання. Таким чином, були розроблені тестові норми для кожної шкали методики, які надають змогу інтерпретувати отримані результати та порівнювати їх з результатами інших досліджень.

Також було перевірено методику на надійність та стійкість у часі, результати показують високу стійкість у часі для шкали та субшкал, які вимірюють раціональність, шкали та субшкали, що вимірюють інтуїтивність, демонструють меншу стабільність, що може відображати динамічність інтуїтивних процесів або потребу в подальшому вдосконаленні методики для вимірювання інтуїції.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНОГО СТИЛЮ ЯК ЧИННИКА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

3.1. Організація та методики проведення дослідження

Емпіричне дослідження проводилося в листопаді-грудні 2024 року в онлайн форматі. Була сформована вибірка із 68 респондентів, абсолютну більшість складають жінки - 97,1%. Вибірку складається із представників різних вікових категорій, більшість опитуваних становили молодь віком 17-28 років (47,06%), наступну велику категорію склали респонденти віком 29-40 років (23,53%), учасників віком 41-55 років було представлено 16,18% і найменшу кількість представників містила вікова група старша 55 років (13,24%), віковий розподіл представлено на рис. 3.1.

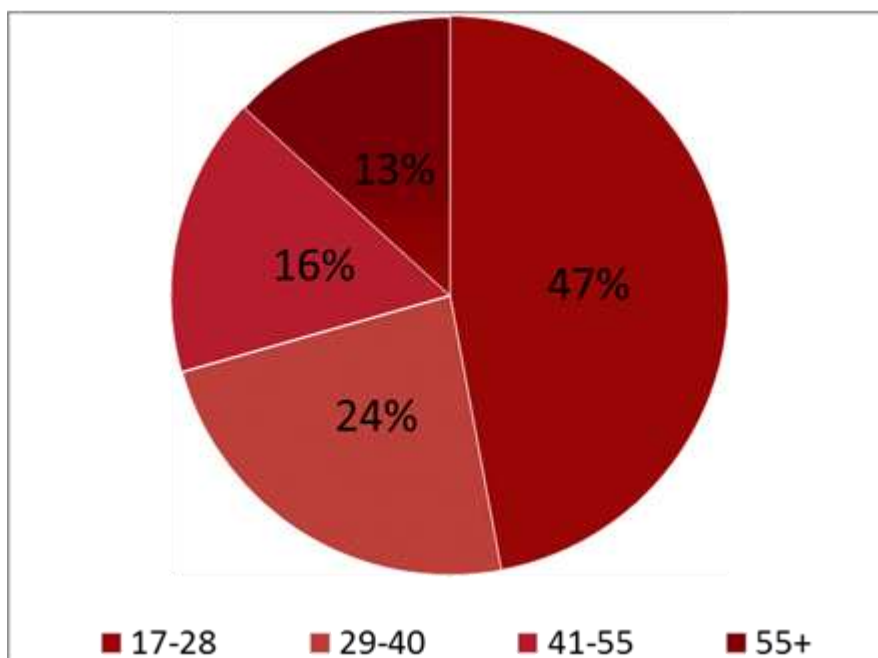


Рисунок 3.1. Віковий розподіл вибірки

Розроблена Google-форма була поширена через соціальні мережі, такі як Gmail, Instagram та Telegram та містила наступне звернення-запрошення: «Шановний учасник/учаснице!

Запрошуємо Вас взяти участь у дослідженні, яке проводиться в рамках кваліфікаційної роботи магістра психології. Вам буде запропоновано відповісти на запитання п'яти коротких методик та додаткової анкети. Орієнтовний час проходження 10 хвилин.

Отримані результати будуть використані виключно для наукових цілей. Всі відповіді будуть оброблятися з дотриманням повної конфіденційності, відповідно до Загальних положень захисту даних Європейської комісії та Закону України про захист персональних даних.

Якщо у Вас виникнуть питання стосовно проведеного дослідження, будь ласка, можете звертатися до авторки дослідження Ілони Сокол (ilonasokol88@gmail.com) або її наукової керівниці Олени Вельдбрехт (eveldbreht@gmail.com)

Ваші відповіді надзвичайно важливі для нашого дослідження, і ми щиро вдячні за Вашу участь!»

Задля нашого дослідження когнітивного стилю як чинника переживання стресу в умовах війни було обрано та використано наступних 5 методик:

-Опитувальник для діагностики раціонально-інтуїтивного мислення REI (Pacini & Epstein, 1999) в адаптації І. Сокол,

-Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (Ш. Кoen та співавт., 1983), адаптована О.О. Вельдбрехт, Н.І. Тавровецькою [3];

-Індикатор когнітивних стилів CoSI (Cognitive Style Indicator: Cools & Van den Broeck, 2007) [28];

-Опитувальник вигорання BAT В. Шауфелі (Work-related version of the BAT) [38];

-Коротка шкала достійкості BRS (Brief Resilience Scale) [34]

Нижче наведена коротка характеристика методик, які були використані в емпіричному дослідженні.

1. Опитувальник для діагностики раціонально-інтуїтивного мислення REI (Pacini & Epstein, 1999) в адаптації І. Сокол. Опитувальник складається із 20 питань та містить 2 шкали для визначення когнітивних стилів мислення раціональний чи інтуїтивний. Обидві шкали містять по дві субшкали, які свідчать про здатність до раціональності/інтуїтивності та використання раціональності/інтуїтивності. Учасникам опитування необхідно визначити якою мірою вказані твердження безпосередньо стосуються них, обираючи з наступних варіантів:

- 1 - безумовно, це не про мене
- 2 - не зовсім правда про мене
- 3 - важко визначитись
- 4 - більше схоже на правду про мене
- 5 - безперечно, це про мене

У спеціальному бланку необхідно вказати варіант з яким відбувається найбільша згода, далі необхідно підсумувати результати за двома шкалами окремо, також варто звертати увагу на зворотні твердження, які відповідатимуть наступним: 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1. За бажанням можна підрахувати результати за субшкалами здатність до раціональності/інтуїтивності та використання раціональності/інтуїтивності [29].(Текст опитувальника подано в додатку А)

2. Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (Ш. Коен та співавт., 1983), адаптована О.О. Вельдбрехт, Н.І. Тавровецькою; шкала складається з 14 питань, які можна розділити на дві субшкали, які відображають «напруженість життєвої ситуації» та «особисті ресурси подолання», сумарний показник показує наскільки напруженим людина сприймає поточний момент свого життя. Учасниками потрібно вказати як часто вони відчували чи міркували в певний спосіб протягом останнього місяця. Відповіді на питання відбуваються за 5-ти бальною шкалою Лікерта: 0 -

ніколи, 1 - майже ніколи, 2 - іноді, 3 - часто, 4 - дуже часто. Під час обрахунку можна виділити результати за двома субшкалами, прямі запитання утворюють шкалу «напруженість життєвої ситуації», а реверсні питання (4, 5, 6, 7, 9, 10, 13) утворюють шкалу «особистісних ресурсів подолання». Сумарний показник за двома субшкалами пояснює стан сприйняття людиною свого поточного моменту життя, чим вищий набраний результат, тим зовнішні стресові чинники переважають здатність людини впоратись із труднощами [3]. (Текст опитувальника подано в додатку Б)

3. Індикатор когнітивних стилів CoSI (Cognitive Style Indicator: Cools & Van den Broeck, 2007); досліджує характерні для індивіда стратегії сприйняття, організації та використання інформації, отриманої з навколишнього середовища, з метою регулювання власної поведінки. У межах цієї моделі виокремлюються три основні когнітивні стилі: пізнавальний (cognition), плануючий (planning) та креативний (creativity). Кожен з цих стилів відображає специфічні когнітивні процеси та тенденції у поведінці. Методика складається із 18 питань та формує собою 3 шкали.

Шкала «Пізнання» - вказує про наявність у індивідів переважаючого логічного мислення, люди з високими показниками надають перевагу систематичному аналізу інформації, побудові логічних ланцюжків та виявленню причинно-наслідкових зв'язків. Вони, як правило, віддають перевагу фактам і аргументам, а не емоціям чи інтуїції.

Шкала «Планування» - свідчить про наявність у людини педантичних характеристик, які проявляються у плануванні свого життя, люди з високим показником даного когнітивного стилю прагнуть до передбачуваності та стабільності, а також чіткого розуміння того, що відбувається навколо них, вони мають постійно контролювати ситуацію, але водночас ці люди з надзвичайною точністю та пунктуальністю будуть виконувати поставлені завдання та доводитимуть початі справи до кінця.

Шкала «Креативність» - характеризує виражену схильність людей до суб'єктивного сприйняття світу, інтуїтивного мислення та пошуку нових,

нестандартних підходів у вирішенні завдань. Вони відкриті до різноманітних досвідів, прагнуть до самовираження, а також мають здатність швидко адаптуватися до змін та до непередбачуваних ситуацій [28].

Респондент має вказати якою мірою твердження є характерними для нього, використовуючи 5-ти бальну шкалу Лікерта, де:

- 1 - Повністю хибно стосовно мене
- 2 - Переважно хибно стосовно мене
- 3 - Ані вірно, ані не вірно стосовно мене
- 4 - Переважно вірно стосовно мене
- 5- Повністю вірно стосовно мене

Опитувальник не містить обернених питань, тому результати за кожною шкалою підраховуються та визначається переважаючий стиль у індивіда [28]. (Текст методики подано в додатку В)

4. Опитувальник вигорання ВАТ В. Шауфелі (Burnout Assessment tool); складається з 32 тверджень, які стосуються робочої ситуації, а також сприйняття ситуації, яка відбувається на даний момент у їхньому житті, респондентам необхідно, використовуючи 5-ти бальну шкалу Лікерта, оцінити наскільки запропоновані твердження стосуються них : 1- ніколи, 2 - рідко, 3 - час від часу, 4 - часто, 5 - завжди. Опитувальник складається з двох шкал, базових симптомів та вторинних симптомів. До першої шкали відносяться наступні субшкали: виснаження, емоційне відчуження, когнітивні порушення та емоційні порушення. До вторинних симптомів належать психологічні та психосоматичні скарги

Шкала «Виснаження» - вказує про серйозну втрату енергії, яка призводить до фізичної та ментальної втоми. Конкретні симптоми включають: відсутність енергії для початку робочого дня, відчуття повного виснаження після робочого дня, швидке стомлення навіть після мінімальних зусиль на роботі та нездатність розслабитися після робочого дня.

Шкала «Емоційне відчуження» - проявляється в сильних емоційних реакціях та відчутті перевантаження емоціями. Конкретні симптоми

включають: роздратування та гнів на роботі, дратівливість, надмірну реакцію на критику, почуття тривоги чи смутку без причини та нездатність контролювати свої емоції.

Шкала «Когнітивні порушення» - проявляються у проблемах з пам'яттю, увагою та її концентрацією, а також у погіршенні когнітивної продуктивності. Конкретні симптоми включають: труднощі з чітким мисленням та вивченням нового на роботі, забудькуватість, неуважність, нерішучість, погана пам'ять, проблеми з концентрацією уваги та складнощі з зосередженням на роботі.

Шкала «Емоційні порушення» - проявляються у сильному небажанні або відрази до роботи. Людина ментально, а іноді й фізично, віддаляється від роботи та уникає контакту з іншими людьми, наприклад. Байдужість і цинічне ставлення також є характерними ознаками. Відсутність або низький рівень ентузіазму та інтересу до роботи, а також відчуття, що людина функціонує на автопілоті.

Шкала «Психологічні скарги» - вказує на не фізичні симптоми, що виникають внаслідок психологічних проблем, таких як проблеми зі сном, тривога, відчуття напруги, роздратування шумом та натовпом, а також коливання ваги без дієти.

Шкала «Психосоматичні скарги» - вказує на наявність фізичних скарг, які неможливо пояснити фізичним розладом, але вони посилюються або виникають внаслідок деяких психологічних проблем. Прикладами є пришвидшене серцебиття та біль у грудях, проблеми зі шлунком та кишечником, головний біль, м'язовий біль та часті захворювання.

Підрахунок балів відбувається по кожній субшкалі окремо або по загальній шкалі методом середнього арифметичного. Для опитувальника пропрацьовано тестові норми для усіх показників, вони включають в себе низький рівень, середній, високий та дуже високий [38]. (Текст опитувальника подано в додатку Г)

5. Коротка шкала стійкості BRS (Brief Resilience Scale) це короткий та простий інструмент для оцінки здатності людини швидко відновитися після стресових ситуацій. Вона дозволяє визначити, наскільки ефективно людина справляється з негативними подіями та повертається до нормального стану. Шкала містить 6 питань в яких потрібно вказати з якою мірою виникає згода чи не згода з твердженнями, оцінювання відбувається за 5-ти бальною шкалою:

- 1 - цілком не згодний
- 2 - не згодний
- 3 - скоріше не згодний, ніж згодний
- 4 - скоріше згодний ніж не згодний
- 5 - цілком згодний

При підрахунку необхідно обрахувати середнє арифметичне, даний результат і є коефіцієнтом стійкості. Інтерпретація результатів:

1-2,99 - низький показник стійкості - люди можуть відчувати труднощі з адаптацією до змін, бути більш вразливими до негативних емоційних станів, таких як тривога або роздратування. У них може спостерігатися тенденція до зациклення на негативних думках та переживаннях, а також обмежені ресурси для відновлення психологічної рівноваги після стресу.

3-4,3 - середній показник стійкості - характеризується помірним рівнем здатності до адаптації та відновлення після стресу. Особи з такими показниками демонструють певну здатність справлятися з повсякденними стресовими ситуаціями, але можуть відчувати труднощі при зіткненні з більш серйозними викликами.

4,31-5 - високий показник стійкості - характеризується помірним рівнем здатності до адаптації та відновлення після стресу. Особи з такими показниками демонструють певну здатність справлятися з повсякденними стресовими ситуаціями, але можуть відчувати труднощі при зіткненні з більш серйозними викликами [34].(Текст опитувальника подано в додатку І)

3.2. Результати емпіричного дослідження когнітивного стилю та переживання стресу, вигорання та стійкості

Наше дослідження проводилося в листопаді-грудні 2024 року, та мало за мету виявлення зв'язків між когнітивними стилями, стресостійкістю, вигоранням та резильєнтністю психологічною стійкістю.

За шкалою «Раціональність» спостерігається виражена тенденція до переважання середнього рівня. Значна більшість респондентів - 58 осіб, (85,29%), демонструють середній рівень раціональності, що свідчить про збалансоване використання логіки, аналізу та об'єктивного мислення при прийнятті рішень та розв'язанні проблем. Лише невелика кількість респондентів виявили низький - 4 особи, (5,88%) та високий 6 осіб (8,82%) рівні раціональності. Це вказує на те, що екстремальні прояви раціональності, як її недостатність, так і надмірна схильність до суто логічного мислення є менш поширеними в даній вибірці. Результати представлені в таблиці 3.1

Таблиця 3.1

Опитувальник для діагностики раціонально-інтуїтивного мислення REI-20

Показники	Рівні прояву	Учасники дослідження	
		Кількість осіб	% частка
Раціональність	Низький	4	5,88
	Середній	58	85,29
	Високий	6	8,82
Здатність до раціональності	Низький	8	11,76
	Середній	34	50
	Високий	26	38,24
Використання раціональності	Низький	9	13,24
	Середній	41	60,29
	Високий	18	26,47
Інтуїтивність	Низький	8	11,76
	Середній	45	66,18
	Високий	15	22,06
Здатність до інтуїції	Низький	14	20,59
	Середній	36	52,94
	Високий	18	26,47

Використання інтуїції	Низький	7	10,29
	Середній	33	48,53
	Високий	28	41,18

За шкалою «Здатність до раціональності» з'являється дещо інший розподіл. Хоча середній рівень також є домінуючим у 34 осіб (50%), спостерігається значно більша частка 38,24% (26 осіб) респондентів з високим рівнем порівняно з попереднім критерієм. Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних має потенціал до ефективного застосування раціональних стратегій мислення, хоча не всі вони реалізують даний потенціал у повній мірі. Низький рівень здатності до раціональності продемонстрували 8 осіб (11,76%), що є відносно невеликою часткою вибірки.

За шкалою «Використання раціональності» знову переважає середній рівень 60,29% (41 особа), що вказує на те, що більшість респондентів використовують раціональні методи мислення у повсякденному житті та діяльності, проте не завжди в максимальній мірі. Частка респондентів з високим рівнем використання раціональності становить 18 осіб (26,47%), що є меншим показником, ніж за критерієм «Здатність до раціональності». Ця різниця підтверджує висновок про наявність потенціалу до раціонального мислення, який не завжди реалізується на практиці. Низький рівень використання раціональності виявлено у 9 осіб (13,24%).

Щодо шкали «Інтуїтивності», також спостерігається домінування середнього рівня 45 осіб (66,18%). Це означає, що більшість респондентів покладаються на інтуїцію у певній мірі, але не вважають її основним методом пізнання та прийняття рішень. Високий рівень інтуїтивності продемонстрували 15 осіб (22,06%), тоді як низький – 8 осіб (11,76%).

За шкалою «Здатність до інтуїції» розподіл є більш рівномірним. Середній рівень залишається переважаючим 36 осіб (52,94%), але частки високого 18 осіб (26,47%) та низького 14 осіб (20,59%) рівнів є відносно

близькими. Це вказує на те, що в досліджуваній вибірці представлені особи з різним рівнем розвитку інтуїтивних здібностей.

Шкала «Використання інтуїції» характеризується переважанням середнього рівня 33 особи (48,53%), проте спостерігається відносно висока частка респондентів з високим рівнем використання інтуїції 28 осіб (41,18%). Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних активно застосовує інтуїтивні підходи у своїй діяльності. Низький рівень використання інтуїції продемонстрували лише 7 осіб (10,29%).

Результати рівневого розподілу раціонально-інтуїтивного мислення показано на рисунку 3.2.



Примітка. 1. - використання раціональності, 2. - здатність до раціональності

3. - використання інтуїтивності, 4. - здатність до інтуїтивності

Рисунок 3.2. Результати вираження стилю мислення у респондентів

Дослідження рівня сприйнятого стресу відбувалося за допомогою методики PSS-10 Ш. Коена в (адаптації О.О. Вельдбрехт, Н.І. Тавровецької), результати представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Шкала сприйнятого стресу PSS-10

Рівні прояву	Респонденти	
	к-ть	%
Низький	4	5,88
Середній	29	42,65
Високий	35	51,47

Найбільшу групу складають респонденти із високим рівнем сприйнятого стресу (51,47%), що свідчить про досить високий рівень стресогенності життєвих ситуацій для більшості учасників дослідження. Також значна частина респондентів (42,65%) продемонструвала середній рівень стресу, що вказує на наявність у вибірці осіб, які відчувають значний дискомфорт та напруження, пов'язані зі стресовими ситуаціями.

Лише невелика частина респондентів (5,88%) відноситься до групи з низьким рівнем сприйнятого стресу. Це свідчить про те, що лише у малої кількості респондентів переживання стресових ситуацій є незначними чи короткотривалими.

Загалом, рівень сприйнятого стресу є досить високим. Більшість респондентів відчувають помірний або високий рівень стресу, що може свідчити про наявність у їхньому житті значної кількості стресових факторів. Це може бути пов'язано з різноманітними причинами, такими як професійні обов'язки, особисті проблеми, напружена безпекова ситуація в країні, соціальні фактори тощо. Результати вираження сприйнятого стресу у досліджуваних представлені на рисунку 3.3.

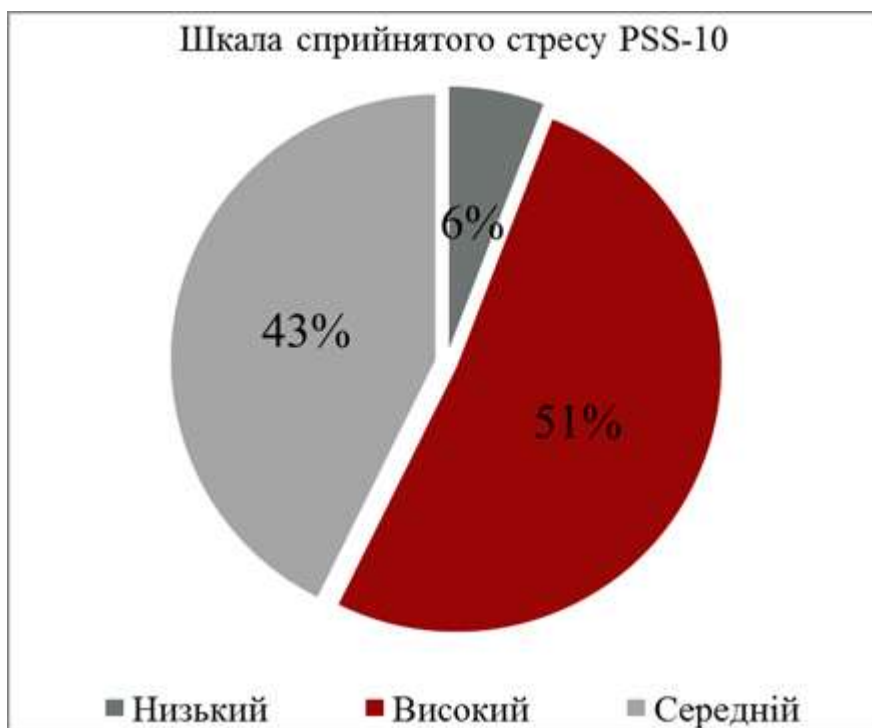


Рисунок 3.3. Результати вираження сприйнятого стресу у досліджуваних

За результати опитування також було виведено середній показник за шкалою PSS-10, який становить 26,09. Враховуючи дані попереднього дослідження в травні 2022 року на українській вибірці, цьогорічна тенденція також значно перевищує показники норми, адже два роки тому даний показник становив $25,64 \pm 6,72$, хоча середньостатистичні показники у вибірці 2387 дорослих американців становили $13,02 \pm 6,35$, що означає що в українців на третьому році повномасштабного вторгнення зберігається високий показник стресу[3], [27].

Щодо дослідження когнітивних стилів було обрано також методика Індикатор когнітивних стилів CoSI (Cognitive Style Indicator: Cools & Van den Broeck). З результатів дослідження видно, що найбільш вираженими серед респондентів є стилі планування та креативність, показники яких практично ідентичні та становлять 27,74 та 27,6 балів відповідно. Це свідчить про те, що респонденти демонструють схильність до системного підходу в організації своєї діяльності, розробки стратегій та планів, а також проявляють високий рівень оригінальності та нестандартного мислення при вирішенні завдань.

Стиль пізнання має найнижчий середній показник (15,18 балів), що вказує на меншу схильність респондентів до глибокого теоретичного аналізу інформації та фундаментальних досліджень. Це може означати, що вони більше орієнтовані на практичне застосування знань та швидке вирішення конкретних завдань. Результати діагностики наведені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Середні показники вибірки за опитувальником «Індикатор когнітивних стилів»

Пізнання	15,18
Планування	27,74
Креативність	27,6

На основі представлених даних можна зробити висновок про те, що в досліджуваній групі переважають індивіди з добре розвиненими стилями

планування та креативності. Це означає, що вони здатні ефективно організовувати свою діяльність, розробляти оригінальні ідеї та знаходити нестандартні рішення. Однак, при цьому спостерігається дещо менший розвиток стилю пізнання, що може обмежувати їхні можливості в глибокому теоретичному осмисленні проблем та пошуку фундаментальних знань. Розподіл когнітивних стилів планування, пізнання та креативність представлені на рисунку 3.4.

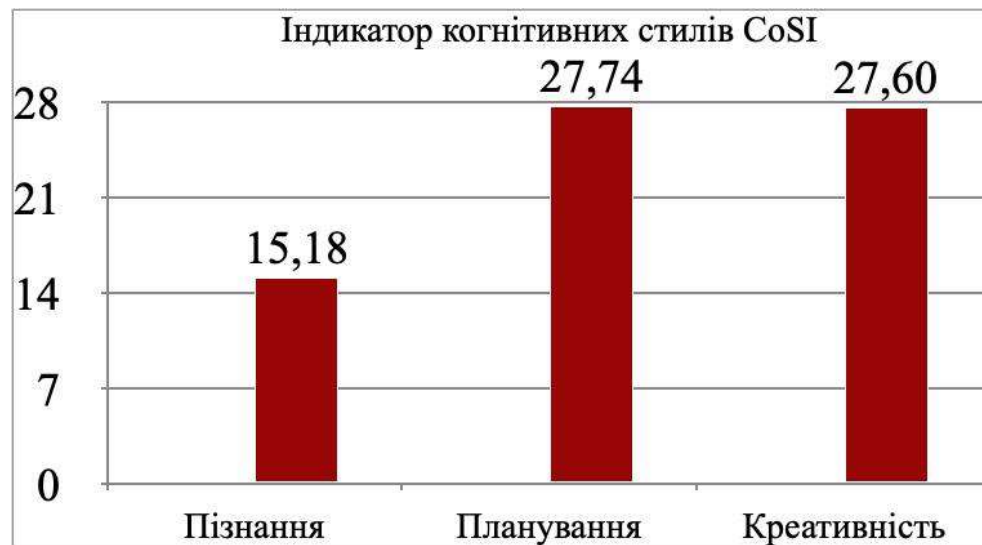


Рисунок 3.4. Результати вираження когнітивних стилів у респондентів

Задля дослідження проблемами вигорання, нами було використано наступний психодіагностичний інструмент - опитувальник вигорання ВАТ В. Шауфелі.

Опрацьовуючи шкалу «Вигорання», можна дійти до наступних висновків: найбільша кількість респондентів (51,47%) демонструє середній рівень виснаження, що свідчить про досить поширену проблему емоційної втоми та знесилення серед учасників дослідження. Високий і дуже високий рівень виснаження також спостерігається у значної частини респондентів (32,35% і 14,71% відповідно), що вказує на наявність у вибірці осіб, які відчувають значний емоційний дискомфорт та виснаження. Лише незначна частина респондентів (1,47%) має низький рівень виснаження, що свідчить

про відсутність цієї проблеми у них. Результати діагностики представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Опитувальник вигорання ВАТ

Показники	Рівні прояву	Респонденти	
		К-ть	%
Виснаження	Низький	1	1,47
	Середній	35	51,47
	Високий	22	32,35
	Дуже високий	10	14,71
Емоційне відчуження	Низький	5	7,35
	Середній	36	52,94
	Високий	22	32,35
	Дуже високий	5	7,35
Когнітивні порушення	Низький	22	32,35
	Середній	19	27,94
	Високий	20	29,41
	Дуже високий	7	10,29
Емоційні порушення	Низький	1	1,47
	Середній	28	41,18
	Високий	30	44,12
	Дуже високий	9	13,24
Другорядні симптоми	Низький	4	5,88
	Середній	32	47,06
	Високий	25	36,76
	Дуже високий	7	10,29
Вигорання	Низький	1	1,47
	Середній	33	48,53
	Високий	26	38,24
	Дуже високий	8	11,76

За шкалою «Емоційне відчуження середній рівень є найпоширенішим (52,94%), що свідчить про те, що багато респондентів відчувають емоційну дистанцію та байдужість у відносинах з іншими людьми, особливо в професійній сфері. Високий і дуже високий рівень емоційного відчуження також спостерігається у значної частини респондентів (32,35% і 7,35% відповідно), що вказує на наявність у вибірці осіб, які відчувають значну деперсоналізацію. Низький рівень характерний для невеликої групи

респондентів (7,35%), що свідчить про збереження емпатії та позитивного ставлення до інших у цих осіб.

За шкалою «Когнітивні порушення» середній рівень також є найпоширенішим (27,94%), що свідчить про наявність у значної частини респондентів певних труднощів з концентрацією уваги, пам'яттю та прийняттям рішень. Високий і дуже високий рівень спостерігається у значної частини респондентів (29,41% і 10,29% відповідно), що вказує на наявність у вибірці осіб, які відчують значні труднощі в когнітивній сфері. Низький рівень когнітивних порушень характерний для значної частини респондентів (32,35%), що свідчить про відсутність таких проблем у цих осіб.

За шкалою «Емоційні порушення» виявлено значну поширеність даного явища серед респондентів. Більшість респондентів (44,12%) повідомила про високий або дуже високий рівень (13,24%) емоційних порушень, що свідчить про значний емоційний дистрес. Велика частина учасників дослідження (41,18%) мають середній рівень, що проявляється у вигляді тривоги, депресивних настроїв та інших емоційних розладів. Лише невеликий відсоток учасників (1,47%) зазначив відсутність помітних емоційних проблем.

Паралельно з емоційними порушеннями спостерігається високий рівень прояву соматичних скарг та інших фізичних симптомів, які часто супроводжують синдром вигорання. Близько половини респондентів (47,06%) повідомили про середній рівень таких проблем, як порушення сну, зниження імунітету та інші соматичні скарги. Більш ніж третина учасників (47,05%) зазначили високий або дуже високий рівень цих симптомів.

За сумарною шкалою «Вигорання» результати опитування також підтверджують високий рівень поширеності даного явища серед досліджуваної групи. Частина респондентів (48,53%) має середній рівень вигорання, а близько половини (49,99%) зазначили високий або дуже високий рівень виснаження, деперсоналізації та редукції особистих

досягнень. Лише невеликий відсоток учасників (1,47%) не виявили ознак вигорання.

Отримані результати свідчать про наявність значної проблеми емоційного виснаження та синдрому вигорання серед досліджуваної групи. Високий рівень емоційних порушень, соматичних скарг та виражені ознаки вигорання вказують на необхідність вжиття заходів для підтримки психологічного здоров'я та профілактики розвитку більш серйозних психологічних проблем. Графічні розрахунки представлені на рисунку 3.5.

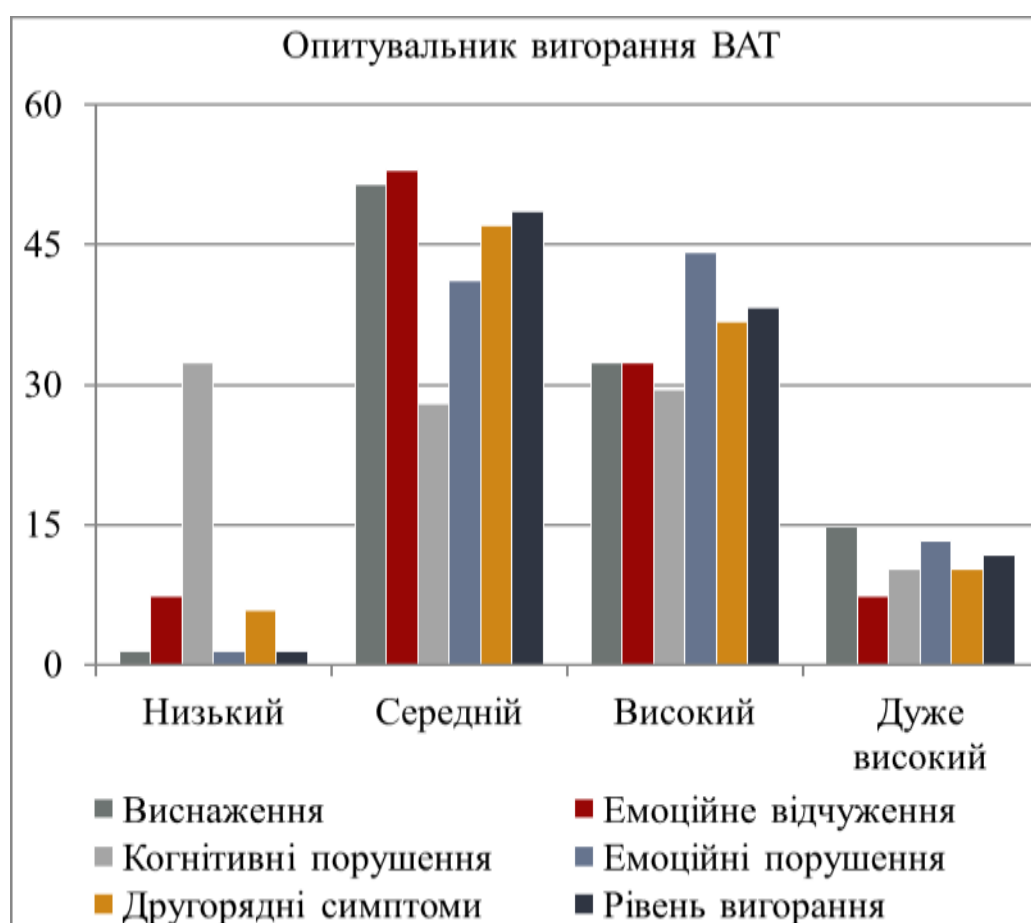


Рисунок 3.5. Результати опитувальника вигорання

Остання використана нами методика у дослідженні стосується стійкості (Коротка шкала стійкості BRS (Brief Resilience Scale)) більшість респондентів (97,06%) мають нормальний рівень стійкості. Це свідчить про те, що вони, як правило, досить добре справляються зі стресовими ситуаціями, можуть швидко відновлюватися після негативних подій та демонструють здатність адаптуватися до змін.

Два респонденти з низьким рівнем стійкості можуть потребувати додаткового дослідження для виявлення причин зниженої стійкості та розробки відповідних рекомендацій. Це можуть бути люди, які переживають тривалі стресові ситуації, мають хронічні захворювання або відчувають труднощі у соціальній адаптації.

Відсутність даних з високим рівнем у респондентів може свідчити про декілька показників, один з них це те, що шкала BRS може не мати достатньої роздільної здатності для виявлення дуже високих рівнів стійкості.

Дані результати представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Шкала стійкості BRS

Рівні прояву	Респонденти	
	К-ть	У %
Низький	2	2,94
Середній	66	97,06
Високий	0	-

З наведених даних видно, що більшість опитаних (97,06%) демонструють середній, помірний рівень стійкості. Графічне пояснення вказане на рисунку 3.6.

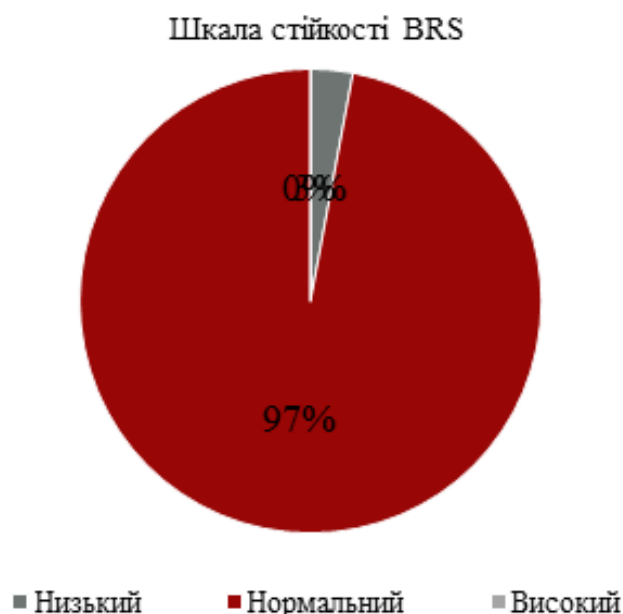


Рисунок 3.6. Результати шкали стійкості

Це вказує на те, що учасники дослідження, в цілому, мають досить хороші адаптивні можливості для подолання стресових ситуацій та життєвих труднощів, вони здатні ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігати позитивний настрій та досягати своїх цілей. Лише незначна кількість учасників (2,94%) має низький рівень стійкості, що вказує на необхідність подальшого дослідження цього питання та розробки програм психологічної допомоги для таких людей.

Задля визначення взаємозв'язку між когнітивним стилями та вигоранням, сприйняттям стресу та стійкістю, нами було проведено кореляційний аналіз, який має підтвердити чи спростувати дані зв'язки. Дані з кореляційним аналізом опитувальника раціонально/інтуїтивного мислення представлено в таблиці 3.6, кореляції щодо когнітивних стилів мислення планування, пізнання, креативність знаходяться на таблиці 3.7.

Таблиця 3.6

**Коефіцієнти кореляцій раціонально/інтуїтивного стилів мислення
зі сприйняттям стресу, вигоранням та стійкістю**

	<i>Раціональність</i>	<i>Здатність до раціональності</i>	<i>Використання раціональності</i>	<i>Інтуїтивність</i>	<i>Здатність до інтуїції</i>	<i>Використання інтуїції</i>
Шкала сприйнятого стресу PSS-10	-0,217	-0,179	-0,167	-0,204	-0,289*	-0,076
Опитувальник вигорання ВАТ						
Виснаження	-0,281*	-0,200	-0,249*	-0,246*	-0,281*	-0,160
Емоційне відсторонення	-0,250*	-0,117	-0,282*	-0,043	-0,095	0,019
Когнітивні порушення	-0,338*	-0,300*	-0,239*	-0,040	-0,112	0,041
Емоційні порушення	-0,323**	-0,263*	-0,253*	-0,112	-0,147	-0,055
Другорядні	-0,233	-0,259*	-0,113	-0,174	-0,237	-0,075
Вигорання ВАТ	-0,322**	-0,271*	-0,243*	-0,164	-0,228	-0,065
Шкала стресостійкості BRS	-0,206	-0,182	-0,147	-0,080	-0,085	-0,058

Примітка: значущість зв'язку * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

При здійсненні кореляційного аналізу було виявлено негативні зв'язки між здатністю до інтуїції та сприйняттям стресу ($r = -0,289$; $p < 0,05$), отримані результати свідчать про те, що люди з розвиненою інтуїцією, як правило, менше схильні відчувати стрес. Тобто, чим краще людина розвинула свою інтуїцію, тим легше їй справлятися з життєвими труднощами та стресовими ситуаціями.

Інтуїтивний стиль мислення має негативний кореляційний зв'язок із виснаженням ($r = -0,246$; $p < 0,05$), даний зв'язок свідчить про те, що люди, які частіше користуються інтуїтивним стилем мислення, як правило, рідше відчують виснаження. Тобто, чим більше людина покладається на свою інтуїцію, тим менше у неї проявляються ознаки виснаження, такі як емоційна спустошеність, зниження мотивації та відчуття вигорання.

Здатність до інтуїції також негативно корелює із виснаженням ($r = -0,281$; $p < 0,05$), тому можна дійти висновку, що люди які мають високу здатність до інтуїції мають менше шансів відчувати виснаження.

Також прослідковується тенденція негативного взаємозв'язку між когнітивним стилем мислення раціональність із виснаженням ($r = -0,281$; $p < 0,05$), з емоційним відстороненням ($r = -0,250$; $p < 0,05$), когнітивними порушеннями ($r = -0,338$; $p < 0,05$), також є сильні негативні зв'язки з між даним стилем та емоційними порушеннями ($r = -0,323$; $p < 0,01$) та загальним вигоранням ($r = -0,322$; $p < 0,01$). Отримані результати кореляційного аналізу вказують на те, що раціональний стиль мислення може бути захисним фактором від вигорання та пов'язаних з ним проблем, таких як виснаження, емоційне відсторонення, когнітивні порушення та емоційне порушення.

Здатність до раціональності має негативні кореляційні зв'язки із:

-когнітивним порушеннями ($r = -0,239$; $p < 0,05$) - раціональність допомагає зберігати ясність мислення, концентрацію та пам'ять, запобігаючи когнітивним порушенням, що часто супроводжують вигорання.,

-емоційними порушеннями ($r = -0.253$; $p < 0,05$), - раціональний підхід сприяє кращому контролю емоцій, знижуючи рівень емоційної нестабільності, тривожності та дратівливості, характерних для вигорання.

-з другорядними симптомами вигорання(психічні та психосоматичні скарги), - раціональний стиль мислення може допомогти краще справлятися зі стресом та запобігати розвитку психосоматичних симптомів, таких як головний біль, порушення сну, проблеми з травленням тощо, які часто пов'язані з вигоранням.

-вигоранням ($r = -0.271$; $p < 0,05$) - люди, які схильні до раціонального стилю мислення (тобто, аналізують ситуації логічно, об'єктивно оцінюють факти, приймають рішення на основі розуму, а не емоцій), мають тенденцію до меншого рівня вигорання.

Шкала «Використання раціональності» також має негативні кореляційні зв'язки із такими параметрами:

- виснаженням ($r = -0,249$; $p < 0,05$) - люди, які частіше використовують раціональний стиль мислення, відчувають менше емоційного та фізичного виснаження.

-емоційним відстороненням ($r = -0,282$; $p < 0,05$), - -зі зростанням рівня використання раціональності спостерігається тенденція до зниження рівня емоційного відсторонення, і навпаки. Іншими словами, особи, які демонструють більш виражений раціональний стиль мислення, як правило, менш схильні до емоційної відстороненості, яка характеризується цинічним ставленням, байдужістю до оточуючих та зниженням емоційної залученості.

-когнітивними порушеннями ($r = -0,239$; $p < 0,05$), - когнітивні процеси, зокрема використання раціонального мислення, може відігравати захисну роль у розвитку емоційного вигорання, одним з компонентів якого є емоційне відсторонення.

-емоційними порушеннями ($r = -0,253$; $p < 0,01$) - зв'язок між використанням раціональності та емоційними порушеннями є статистично

більш значущим ($p < 0,01$) і вказує на те, що раціональний підхід допомагає краще регулювати емоції

-загальним вигоранням ($r = -0,243$; $p < 0,01$) - зв'язок також є більш значущим і він пояснює, що використання раціональності передбачає логічний аналіз ситуацій, об'єктивну оцінку фактів та прийняття рішень на основі розуму, а не емоцій.

Таблиця 3.7

Коефіцієнти кореляції когнітивних стилів мислення планування, пізнання, креативність зі сприйняттям стресу, вигоранням та стійкістю

	Пізнання	Планування	Креативність
Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)			
Сумарний показник	0,014	-0,070	-0,074
Опитувальник вигорання ВАТ			
Виснаження	-0,152	-0,116	-0,179
Емоційне відсторонення	-0,224	0,014	-0,046
Когнітивні порушення	-0,316**	-0,196	-0,322**
Емоційні порушення	-0,194	-0,110	-0,133
Другорядні	-0,166	-0,105	-0,101
Вигорання ВАТ	-0,232	-0,121	-0,178
Шкала стійкості BRS			
BRS	-0,208	0,114	0,169

Примітка ** - значущість зв'язку при $p < 0,01$

При обчисленні кореляцій між когнітивними стилями планування, пізнання та креативність було виділено два значущих негативних зв'язки.

Між когнітивними порушеннями та когнітивним стилем «пізнання» було виявлено даний негативний значущий зв'язок, ($r = -0,316$; $p < 0,01$), який означає, що особи, які характеризуються вираженою спрямованістю на пізнання та інтелектуальну активність, демонструють меншу схильність до когнітивних проблем, таких як зниження концентрації уваги, погіршення

пам'яті, труднощі з прийняттям рішень, порушення мислення та загальне відчуття «туману в голові».

Також виявлено значущий негативний зв'язок між когнітивними порушеннями та креативністю ($r = -0,322$; $p < 0,01$), який вказує на те, що зі збільшенням вираженості когнітивних порушень спостерігається тенденція до зниження рівня креативності, і навпаки. Отже, особи з менш вираженими когнітивними порушеннями, як правило, демонструють вищий рівень креативності.

3.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження когнітивного стилю як чинника переживання стресу в умовах військового конфлікту

Задля ідентифікації чинників, що впливають на переживання стресу у вибірці нами було проведено порівняльний аналіз груп. Використано дисперсійний аналіз (ANOVA, від англ. Analysis of Variance) – потужний статистичний метод, призначений для дослідження впливу якісних змінних (факторів) на кількісну залежну змінну. На відміну від кореляційного аналізу, який встановлює наявність зв'язку між змінними, дисперсійний аналіз дозволяє оцінити статистичну значущість відмінностей між середніми значеннями залежної змінної у різних групах, що формуються залежно від рівнів виразності фактора [11].

Для перевірки гіпотези про відмінність у вираженості стилю мислення на переживання стресу, вигорання та стійкості, загальну вибірку було розділено на 5 груп досліджуваних за такими ознаками:

- 1 - Висока раціональність + висока інтуїтивність (20 осіб)
- 2 - Висока раціональність + низька інтуїтивність (13 осіб)
- 3 - Низька раціональність + висока інтуїтивність (12 осіб)
- 4 - Низька раціональність + низька інтуїтивність (10 осіб)
- 5 - Середня раціональність, середня інтуїтивність (13 осіб)

Ранжування було здійснено з метою виокремлення різноманітних варіацій сполучення параметрів когнітивного стилю, які зустрічаються у повсякденному житті, адже характерно виокремленого лише одного високого показника у всіх людей в природі відбуваються вкрай рідко та здебільшого як виключення. Тому нашою метою було продемонструвати різні варіації комбінацій поєднання вираженості когнітивних стилів. Детальні дані наведені у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Середні показники в групах та результати порівняльного аналізу

	Група 1 Висока раціональ ність / висока інтуїція (N=20)	Група 2 Висока раціональ ність / низька інтуїція (N=13)	Група 3 Низька раціональ ність / висока інтуїція (N=12)	Група 4 Низька раціональ ність / низька інтуїція (N=10)	Група 5 Середня раціональ ність / середня інтуїція (N=13)	Порівняльний аналіз (Краскел-Волліс)	
						χ^2	значу- щість (p)
Сприйнятий стрес PSS-10	24,50	23,38	25,92	30,00	23,38	3,90	0,42
Пізнання	15,85	15,54	14,58	15,00	14,46	5,79	0,22
Планування	29,65	28,38	24,58	27,3	27,38	9,42	0,05
Креативність	28,45	29,00	27,75	27,5	26,69	7,16	0,13
Виснаження	2,61	2,56	2,95	3,36	3,00	7,89	0,09
Емоційне відсторонення	2,23	1,88	2,33	2,74	2,62	10,00	0,04
Когнітивні порушення	2,08	1,95	2,4	2,82	2,51	8,17	0,09
Емоційні порушення	2,21	2,06	2,45	2,76	2,49	8,74	0,07
ВАТ-23	2,36	2,25	2,60	3,01	2,73	9,41	0,05
BRS	3,38	3,38	3,47	3,52	3,29	5,49	0,24

Між показниками Шкали сприйнятого стресу PSS в усіх п'яти групах відсутні достовірні відмінності. Хоча найвищий показник переживання стресу ми спостерігаємо з групи 4 «Низька раціональність / низька інтуїція», ця різниця не має статистичної значущості. Тобто, можна зробити висновок,

що рівень сприйнятого стресу не залежить від того, до якої групи (за комбінацією раціональності та інтуїції) належить учасник.

Відсутність статистично значущих відмінностей було також отримано за показником «пізнання» Індикатору когнітивних стилів. Це означає, що різні комбінації раціональності та інтуїтивності, які характеризували досліджувані групи, не супроводжуються статистично значимими відмінностями у показниках пізнання.

Результат порівняльного аналізу оцінок когнітивного стилю «планування» вказує на те, що існує достовірний зв'язок між даним показником та раціонально-інтуїтивним стилем сприйняття інформації та мислення ($p \leq 0,05$). Зокрема, особливу увагу привертає група 3 респондентів з низьким рівнем раціональності та високим рівнем інтуїції, де спостерігається зниження показника планування. Тобто, представники цієї групи несхильні планувати та структурувати власну діяльність, не відчують дискомфорту і не засмучуються, коли щось йде не так, як задумано; загалом, вони комфортно себе почувають у ситуаціях невизначеності.

За оцінками когнітивного стилю «креативність» результати у виділених групах здебільшого не варіюються, не виявлено статистично значущих відмінностей.

Результати за показниками «Виснаження», «Когнітивні порушення» та «Емоційні порушення» опитувальника ВАТ свідчать про можливу залежність від вираженості та сполучення когнітивних стилів «раціональність / інтуїтивність». Відмінності мають рівень значущості $p \leq 0,10$, але при цьому не досягають прийнятого у психології рівня 0,05, що дозволяє відхилити нульову гіпотезу. Це дозволяє говорити про існування *тенденції до відмінностей* між групами, яка потребує подальшого вивчення та перевірки. Виявлена тенденція, можливо почне розвиватися згодом, тому в майбутніх дослідженнях варто звернути увагу на ці показники.

За підшкалою емоційного відсторонення найнижчі середні показники має група 2 із високим рівнем раціональності мислення та низьким рівнем

інтуїтивності (виявлена відмінність є статистично значущою при $p=0,04$). Високий рівень раціональності може слугувати своєрідним захисним механізмом, який допомагає людині дистанціюватися від власних емоцій. Шляхом логічного аналізу ситуацій та раціонального обґрунтування своїх дій, такі люди можуть намагатися контролювати свої емоції та уникати їхнього негативного впливу. Однак, у контексті групи 2, ми спостерігаємо дещо парадоксальний ефект: більш раціональні індивіди демонструють менше емоційного відсторонення. Але слід враховувати, що мова йде саме про результат і симптом вигорання. Отже, раціоналізація дійсно може сприяти збереженню емоційної залученості до професійної діяльності, навчання та повсякденних справ. Скоріше за все, існує оптимальний баланс між раціональністю та інтуїцією, який забезпечує найкращу адаптацію до соціального середовища. Занадто низький рівень інтуїції може призводити до труднощів у розумінні соціальних сигналів та емоцій інших людей, що, в свою чергу, може сприяти більшій емоційній залученості.

Результати у табл. 3.8 показують, що між групами є помітні відмінності за рівнем емоційних порушень. Це означає, що різні комбінації раціональності та інтуїції можуть бути пов'язані з різним рівнем емоційного неблагополуччя. Хоча різниця між групами не є статистично достовірною ($p=0,068$), вона знаходиться на межі прийнятого рівня значущості і дозволяє говорити про *існування відмінностей на рівні тенденцій*. Тому ми можемо з певною обережністю стверджувати про наявність зв'язку між когнітивними стилями та емоційними порушеннями.

Можна помітити, що існує зв'язок між сумарною оцінкою опитувальника вигорання VAT та параметрами когнітивного стилю (достовірні відмінності між виділеними групами на рівні $p \leq 0,05$). В групі 4, яка складається з респондентів із низьким рівнем раціональності мислення та інтуїтивності видно спостерігається найбільший показник вигорання. Низький рівень як раціональності, так і інтуїтивності може вказувати на загальну обмеженість когнітивних ресурсів. Це може призводити до

труднощів у справляння з робочими завданнями, прийнятті рішень та адаптації до змін, що, в свою чергу, збільшує ризик вигорання.

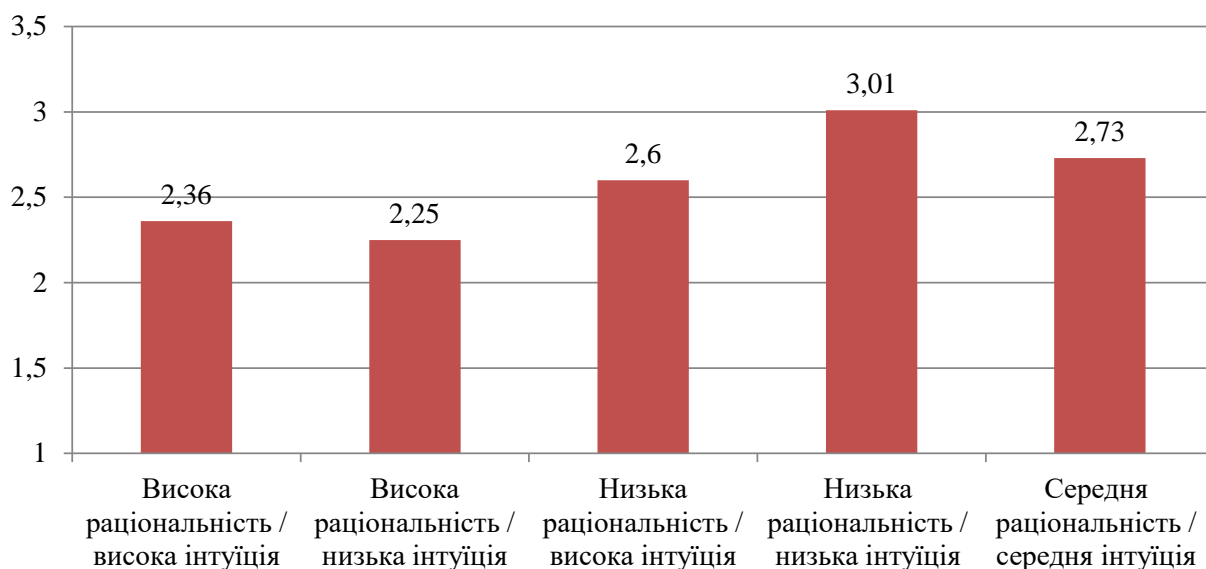


Рис. 3.6. Середні показники вигорання в групах з різним когнітивним стилем

Із шкалою стресостійкості BRS відсутні достовірні зв'язки, що вказує на те що, когнітивні стилі не є чинниками стійкості в нашому дослідженні.

Таким чином, результати порівняльного аналізу показників у п'яти групах з різним сполученням раціональності та інтуїтивності лише частково підтверджують припущення про те, що когнітивний стиль є чинником переживання стресу. Когнітивні процеси дійсно можуть впливати на параметри вигорання, передусім на схильність до емоційного відсторонення (зв'язок із параметрами виснаження, симптоматикою когнітивних та емоційних порушень виявлених на рівні тенденції та потребує подальшого уточнення). Разом із тим, параметри раціональності та інтуїтивності не виявили достовірного зв'язку із оцінками пережитого стресу та стресостійкості, що не виключає впливу на ці змінні інших когніцій.

Висновки до розділу 3

У проведеному нами емпіричному дослідженні, спрямованому на виявлення взаємозв'язку між когнітивними стилями та різними чинниками переживання стресу, вигорання та резильєнтності за допомогою

кореляційного аналізу Пірсона було виявлено низку статистично значущих негативних кореляцій.

Отримані результати свідчать про переважання раціонального стилю мислення над інтуїтивним у досліджуваній вибірці. Це означає, що більшість респондентів схильні до послідовного, логічного та аналітичного підходу при прийнятті рішень, обробці інформації та вирішенні проблем. Вони, як правило, прагнуть до збору достатньої кількості даних, ретельного їх зважування та обґрунтування своїх висновків на основі логічних міркувань.

Водночас, виявлення відносно високого рівня розвитку когнітивних стилів планування та креативності вказує на наявність у респондентів здатності до цілеспрямованої організації своєї діяльності, передбачення наслідків своїх дій, а також до генерування нових ідей та знаходження нестандартних підходів до вирішення завдань. Високий рівень планування передбачає здатність до постановки цілей, розробки стратегій їх досягнення, розподілу ресурсів та контролю за виконанням. Креативність, в свою чергу, відображає здатність до генерування оригінальних та цінних ідей, виходу за рамки стереотипів та пошуку альтернативних рішень.

ВИСНОВКИ

Після розгляду теоретичних аспектів проблеми та аналізу емпіричних даних, отриманих у ході дослідження, можна зробити наступні висновки, що відображають основні результати проведеної нами роботи:

1. На основі аналізу наукових джерел можна дійти висновку, що когнітивні стилі, що являють собою індивідуально-специфічні способи обробки інформації, чинять вплив на процеси сприйняття та реагування на стресогенні фактори. Наявна проаналізована інформація свідчить про те, що окремі когнітивні стилі здатні як позитивно впливати на адаптивні механізми у відповідь на стрес, так і підвищувати індивідуальну вразливість до його деструктивних наслідків. Раціональний стиль мислення, який характеризується логічним аналізом та об'єктивною оцінкою, позитивно корелює з інтелектом та психологічною адаптацією, це вказує на те, що раціональність може захищати від стресу та сприяти психологічній рівновазі.

2. Здійснено адаптацію англomовної методики «Rational-Experiential Inventory-40 (REI-40)» на українській вибірці що включала не лише переклад запитань, але й їхню експертну оцінку з подальшим відбором 20 найбільш репрезентативних та дискримінативних тверджень. При цьому ключовим досягненням є повне збереження чотирифакторної структури методики, що включає шкали «Здатності до раціональності», «Використання раціональності», «Здатності до інтуїції» та «Використання інтуїції». Це підтверджує успішність адаптації без порушення теоретичної основи опитувальника та його валідності для української вибірки.

3. В ході дослідження, було виявлено домінування раціонального стилю мислення серед респондентів, а також схильності до стилів планування та креативності, це означає, що у вибірці переважають люди із логічним, аналітичним підходом до обробки інформації та прийняття рішень. здатністю ефективно організовувати свою діяльність, при чому, із здатністю до креативного способу мислення. Також виявлено високий рівень сприйняття стресу, що свідчить про наявність великої кількості стресових

факторів у житті. Показники вигорання розділились майже порівно між середнім та високим/дуже високим рівнем, що пояснює наявність у респондентів емоційного виснаження та синдрому вигорання серед досліджуваної групи. Також виявлено, що у респондентів переважає середній рівень стійкості, що вказує на хороші адаптивні можливості для подолання стресових ситуацій та життєвих труднощів.

4. Нами було частково підтвержене припущення щодо того, що когнітивний стиль є чинником переживання стресу, адже не було виявлено достовірного зв'язку між параметрами раціональності та інтуїтивності з оцінками пережитого стресу та стресостійкості. Варто зазначити, що існує сильний зв'язок між когнітивними стилями та вигоранням, зокрема із емоційним відстороненням. Також виявлено, що не існує зв'язку із стійкістю та когнітивними стилями у нашому дослідженні.

В умовах військового конфлікту, що характеризуються високим рівнем невизначеності та динамічністю ситуацій, згідно з концепцією Епштейна, інтуїція набуває більшої ваги порівняно з раціональним аналізом. Ця перевага зумовлена обмеженістю когнітивних ресурсів та дефіцитом часу, доступного для прийняття рішень в умовах швидкоплинних та непередбачуваних подій, що є характерними для військового протистояння. Таким чином, в ситуаціях, де швидка реакція та миттєва оцінка обстановки є критично важливими, інтуїтивні процеси прийняття рішень виявляються більш ефективними, ніж послідовний та ретельний раціональний аналіз, який потребує значних часових витрат та обробки великого обсягу інформації, що часто є недоступним в умовах бойових дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко, М. В., Психологічні детермінанти професійного стресу підприємців сфери торгівлі дис. д-р. філософії (Phd) з психології, Державний торговельно-економічний університет. 2023.
2. Бондар С.І. Когнітивний стиль як індивідуальна стратегія переробки інформації особистістю. Вісник Харківського Університету - Серія "Психологія". Харків. 2000. №498. С. 13-17.
3. Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Проблеми сучасної психології. 2022. № 2(25). С. 16–27. DOI: 10.26661/2310-4368/2022-2-2.
4. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2021. Вип. 47(50). С. 115-130. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217)
5. Гура Г.Н. Психологічна адаптація керівників бізнесу та підприємців до умов воєнного стану. Вектори соціальної, організаційної та економічної психології : тези доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 17 лютого 2023 р. / відп. ред. С. М. Миронець. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2023. С. 72–78. DOI: 10.31617/k.knute.2023-02-17
6. Єременко Л. В. Когнітивний стиль як фактор емоційного вигорання керівника. URL: <http://elar.tsatu.edu.ua/handle/123456789/11520>
7. Жердецька Л. Л. Когнітивні стилі як чинник професійного становлення майбутніх психологів: Автореф. дис... канд. психол. наук. Івано-Франківськ : Прикарпат. нац. ун-т ім. В.Стефаника. 2007. 20 с.
8. Інноваційні проєкти для економічного відродження та конкурентного розвитку України: зб. доп. 91-ї щорічної студентської наукової конференції, 15 квітня – 19 травня 2024 р. [Електронний ресурс]. Київ, КНЕУ, 2024. 184 с.

9. Каверіна А.С. Довіра до ЗМІ: мікро-та макрорівень. Грані. 2014. №12. С. 166-171
10. Канеман Д. Мислення швидке й повільне. Київ Наш Формат, 2017.
11. Карташов М. В. Імовірність, процеси, статистика. Київ : Видавничо-поліграфіч. центр «Київ. Університет». 2008. 494 с.
12. Кушнір Ю. В., Яремійчук О. В. Особливості прояву стресостійкості в осіб із різними когнітивними стилями. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. 2021. №4. С. 56–59. <https://jvestnik-sss.donnu.edu.ua/article/view/11271/11161>
13. Основні етапи становлення поняття «когнітивний стиль» / Т. І. Горпініч // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – 2012. – Додаток 1 до Вип. 27. – Том IX (42): Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». – С. 138-148.
14. Пилявець Н. І., Потапчук Є. М. Сучасні підходи до визначення поняття «когнітивний стиль особистості». Габітус. 2021. Вип. 26 . С. 117-121. URI <https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/10528>
15. Психологічне забезпечення професіогенезу фахівців торгівлі і сферипослуг : монографія / за ред. М. С. Корольчука. Київ : Київ. нац. торг.-економ. ун-т. 2020. С. 156–175.
16. Раціональність – що це таке, теорії, види і типи раціональності. Termin.in.ua. URL: <https://termin.in.ua/ratsionalnist/>
17. Савелюк, Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи. 2022. №18. С. 141-152.
18. Савченко, О. В. Динаміка інтегральної когнітивної структури мислення суб'єкта у процесі оволодіння професійними поняттями: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ: Київ нац. ун т ім. Тараса Шевченка 2006.

19. Савченко О. В, Компетентність особистості на когнітивному рівні. Проблеми сучасної психології. 2014. №25. С. 413-414.
20. Цьось Ю. А. Когнітивно-стильова організація особистості студента-першокурсника. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали II Міжнародної науковопрактичної інтернет-конференції (18 травня 2015 року) [за заг. ред. Л. В. Засекіної, А. В. Кульчицької]. Луцьк, 2015. С. 137–139.
21. Чеботарьова А. І. Зміст поняття "когнітивний стиль" у психологічній науці. Наука і освіта. 2010. №10. С. 35-38.
22. Що таке стрес?. Access Denied. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/what-is-stress#what-is-stress>
23. Adler, A. Individual psychology. Journal of Individual Psychology, 1982. №38. P. 3-6
24. APA dictionary of psychology. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/cognitive-style>
25. Björklund, F., & Bäckström, M. Individual differences in processing styles: Validity of the Rational-Experiential Inventory. Scandinavian Journal of Psychology. 2008. №49(5). P. 439–446. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2008.00652.x>
26. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. J Health Soc Behav. 1983 Dec;24(4):385-96. PMID: 6668417
27. Cohen S., Janicki-Deverts D. Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. Journal of Applied Social Psychology. 2012. Vol. 42(6). P. 1320–1334. DOI: 10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x
28. Cools E., Van den Broeck H. Development and Validation of the Cognitive Style Indicator. The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied. 2007. 141(4). P. 359-387. <https://doi.org/10.3200/JRLP.141.4.359-388>

29. Epstein S., Pacini R.. Individual Differences in Intuitive-Experiential and Analytical-Rational Thinking Styles. *Journal of Personality and Social Psychology* 1996. Vol. 71, No. 2. P. 390-405.
30. Epstein, S. Cognitive-experiential self-theory: An integrative theory of personality. (In H. Tennen & J. Suls, Eds.). *Handbook of Psychology*, 2nd ed., Vol.5. Personality Section. Hoboken, NJ, John Wiley & Sons, Inc. 2012.
31. Gardner R.W ., Holzman P .S., Klein G.S., Linton H.B., Spence D.P . Cognitive control. A study of individual consistencies in cognitive behavior. *Psychological Issues. Monograph 4. V. 1.* – N.Y. 1959
32. Harvey O. J., Hunt D. E., Schroder H. M. Conceptual system and personality organization. New York; London: John Wiley & Sons, Inc. 1961.p. 7
33. Kagan J. Moss H.A. Sigel. Psychological significance of Styles of thinking // J.G. Wrigght, J. Kagan (Eds.). *Basic cognitive processes in children. Monograph Soc. Res. Child. Devel.* 1963. – V. 28(2). – P. 73 – 112
34. Konaszewski, K., Niesiobędzka, M., Surzykiewicz, J., Validation of the Polish version of the Brief Resilience Scale (BRS). *PLoS ONE*. 2020. №15(8):
35. Lazarus, R. S. *Psychological stress and the coping process*. New York : McGraw Hill. 1966.
36. Pacini, R. and Epstein, S. The Relation of Rational and Experiential Information Processing Styles to Personality, Basic Beliefs, and the Ratio-Bias Phenomenon. *Personality and Individual Differences*. 1999. №76. P. 972-987.
37. Riding, R. J. On the nature of cognitive style. *Educational Psychology*, 1997. №17(1-2). 29-49
38. Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. *Manual Burnout Assessment Tool (BAT) – Version 2.0*. KU Leuven, Belgium: Unpublished internal report. 2020.
39. Scott, S. G., & Bruce, R. A. Decision-making style: The development and assessment of a new measure. *Educational and Psychological Measurement*. 1995. P. 55(5), 818-831. doi: 10.1177/0013164495055005017

40. The jamovi project. jamovi. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.
41. Witkin H.A., Goodenough D.R. Cognitiv Styles: Essence and Origins. Field dependece and field independence. – N.Y., 1982.
42. Witkin's cognitive styles and field theory applied to the study of global managers and OD practitioners | emerald insight. Discover Journals, Books & Case Studies | Emerald Insight. URL: [https://doi.org/10.1016/S0897-3016\(06\)16006-1](https://doi.org/10.1016/S0897-3016(06)16006-1)

ДОДАТКИ

Додаток А

**Опитувальник для діагностики раціонально-інтуїтивного
мислення REI (Pacini & Epstein, 1999) в адаптації І. Сокол**

Інструкція: Використовуючи наведені нижче шкали, оцініть, будь ласка, наскільки дані твердження стосуються Вас.

Твердження	Безумовно, це не про	Не зовсім права про	Важко визначити	Більше схоже на	Безперечно , це про
1. Я не дуже добре розбираюся в заплутаних ситуаціях					
2. Мені набагато краще вдається логічно мислити, ніж більшості людей					
3. У мене логічне мислення					
4. Використання логіки зазвичай допомагає мені у вирішенні життєвих проблем					
5. Я зазвичай маю чіткі, зрозумілі аргументи для своїх рішень					
6. Я намагаюся уникати ситуацій, які вимагають глибоких роздумів над чимось					
7. Мені подобаються інтелектуальні завдання					
8. Мені не подобається, коли доводиться багато обмірковувати					
9. Мені подобається вирішувати проблеми, які вимагають ретельних роздумів					
10. Я не вважаю обмірковування приємним заняттям					
11. У мене не дуже добре розвинене почуття інтуїції					
12. Коли справа стосується довіри до людей, я зазвичай покладаюся на свою інтуїцію					
13. Якби я покладався на свою інтуїцію, я б часто помилявся					
14. Я майже не помиляюся, коли прислухаюся до своєї інтуїції, щоб знайти відповідь					
15. Мої поспішні судження, ймовірно, не такі хороші, як у більшості людей					
16. Я вважаю, що бувають ситуації, коли варто покладатися на інтуїцію					
17. Я вважаю, що нерозумно приймати важливі рішення на основі передчуттів					
18. Я не думаю, що покладатися на інтуїцію у прийнятті важливих рішень - хороша ідея					
19. Я зазвичай не покладаюся на свої відчуття у прийнятті рішень					
20. Я не хотів би залежати від тих, хто вважає себе інтуїтивною особою					

Шкала сприйнятого стресу PSS

(розроблена Ш. Коеном та співавт.,
адаптація україномовної версії О.О. Вельдбрехт, Н.І. Тавровецької)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує ЯК ЧАСТО ви відчували або міркували в певний спосіб:

0 – ніколи, 1 - майже ніколи, 2 – іноді, 3 - досить часто, 4 - дуже часто.

Як часто протягом останнього місяця:	ніколи	майже ніколи	іноді	досить часто	дуже часто
1. ... ви були засмучені чимось, що сталося несподівано?	0	1	2	3	4
2. ... ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	0	1	2	3	4
3. ... ви нервували та переживали стрес?	0	1	2	3	4
4. ... ви успішно впоралися з повсякденними життєвими клопотами та неприємностями?	0	1	2	3	4
5. ... ви відчували, що ефективно справляєтесь із важливими змінами, які відбуваються у вашому житті?	0	1	2	3	4
6. ... ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?	0	1	2	3	4
7. ... ви помічали, що все складається найкращим для вас чином?	0	1	2	3	4
8. ... ви думали, що не зможете впоратися з усім, що маєте зробити?	0	1	2	3	4
9. ... ви були здатні контролювати роздратування з приводу того, що відбувається у вашому житті?	0	1	2	3	4
10. ... ви відчували, що володієте ситуацією?	0	1	2	3	4
11. ... ви сердились через те, що певні події виходили з-під вашого контролю?	0	1	2	3	4
12. ... ви поставали перед необхідністю приймати складні рішення?	0	1	2	3	4
13. ... ви були здатні контролювати, на що витрачаєте свій час?	0	1	2	3	4
14. ... вам здавалося, ніби труднощів нагромадилося так багато, що ви не у змозі їх подолати?	0	1	2	3	4

Обробка результатів.

Прямі питання: 1, 2, 3, 8, 11, 12, 14. Реверсні питання: 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13 (для них шкала оцінок при підрахунку балів перегортається). Прямі та реверсні питання можна розглядати як окремі підшкали «Напруженість життєвої ситуації» та «Особисті ресурси подолання».

Додаток В

Індикатор когнітивних стилів CoSI

Будь ласка, вкажіть, якою мірою наступні твердження є характерними для вас. Відзначте ступінь своєї згоди з наведеними нижче твердженнями за шкалою від 1 (цілком не згоден) до 5 (повністю згоден). Керуйтеся наступною шкалою оцінок:

- 1 = повністю хибно стосовно мене,
- 2 = переважно хибно стосовно мене,
- 3 = ані вірно, ані хибно стосовно мене,
- 4 = переважно вірно стосовно мене,
- 5 = повністю вірно стосовно мене.

Оберіть один з п'яти варіантів:

Я хочу мати повне розуміння всіх проблем.	1	2	3	4	5
Для мене дуже важливе чітке планування.	1	2	3	4	5
Я ретельно стежу за виконанням взятих на себе зобов'язань.	1	2	3	4	5
Мені подобається сприяти інноваційним рішенням.	1	2	3	4	5
Я намагаюся уникати рутини.	1	2	3	4	5
Я люблю аналізувати проблеми.	1	2	3	4	5
Я завжди хочу знати, що і коли треба робити.	1	2	3	4	5
Гарне завдання – це добре підготовлене завдання.	1	2	3	4	5
Я люблю шукати творчі рішення.	1	2	3	4	5
Я люблю детальний аналіз	1	2	3	4	5
Я чітко структурую виконання своєї роботи.	1	2	3	4	5
Впровадження інновацій мене мотивує.	1	2	3	4	5
Я вивчаю кожну проблему, доки не зрозумію її логіку.	1	2	3	4	5
Мені подобаються детальні плани дій.	1	2	3	4	5
Нові ідеї приваблюють мене більше, ніж існуючі рішення.	1	2	3	4	5
Мені подобається знати базисні принципи та теорії.	1	2	3	4	5
Я віддаю перевагу добре підготовленим зустрічам із чітким порядком денним і плануванням часу.	1	2	3	4	5
Мені подобається розширювати межі.	1	2	3	4	5
Вважаю, що прийняття рішень – це колегіальна справа.	1	2	3	4	5
На початку роботи я чітко визначаю обов'язки та завдання, які маю виконати.	1	2	3	4	5
Креативні альтернативи — моя спеціальність.	1	2	3	4	5
Мені подобається різноманітність у житті.	1	2	3	4	5

Додаток Г

Опитувальник вигорання ВАТ (переклад О. Вельдбрехт)

Наступні твердження стосуються Ваших умов роботи і того, як Ви себе в них почуваєте.

Будь ласка вкажіть як часто кожне твердження стосується вас

Основні симптоми	Ніколи	Рідко	Час від часу	Часто	Завжди
Виснаження					
1. На роботі я почуваю себе морально виснаженим					
2. Будь-яка задача на роботі потребує чимало зусиль					
3. Після робочого дня мені важко відновити енергію					
4. На роботі я почуваюсь фізично знесиленим					
5. Коли я прокидаюсь зранку, мені бракує енергії почати новий робочий день					
6. Я хочу бути активним на роботі, але чомусь не можу себе змусити					
7. Коли я докладаю зусилля до роботи чи навчання, то швидко втомлююсь					
8. Наприкінці робочого дня я почуваюсь емоційно виснаженим та спустошеним					
Емоційне відсторонення					
9. Мені важко віднайти в собі хоч якийсь запал до роботи (навчання)					
10. На роботі я не замислюю про свої дії та працюю на автопілоті					
11. Відчуваю стійку відразу до своєї роботи					
12. Я досить цинічно ставлюся до своєї роботи					
13. Мені байдуже, що моя робота значить для інших людей					
Когнітивні порушення					
14. Мені важко зосередитися на роботі чи навчанні					
15. На роботі мені важко мислити ясно					
16. На роботі я забудькуватий та легко відволікаюся					
17. У мене виникають проблеми з концентрацією уваги					
18. Я роблю помилки в роботі, оскільки думаю про сторонні речі					
Емоційні порушення					
19. На роботі я відчуваю, що не в змозі контролювати свої емоції					
20. Я не впізнаю себе у тому, як емоційно я реагую на події					
21. Я стаю дратівливим, коли справи йдуть не по-моєму					
22. Я можу засмутитися чи розізлитися, сам не знаючи чому					
23. На роботі я можу ненавмисно «перегнути палицю» (реагувати надмірно гостро)					

Додаток Г

Другорядні симптоми					
Психологічні скарги					
1. Мені важко заснути, я прокидаюсь вночі					
2. Я схильний хвилюватися					
3. Я почуваюсь напруженим і знервованим					
4. Я відчуваю тривогу та/або страждаю від нападів паніки					
5. Шум і натовп мене непокоять					
Психосоматичні скарги					
6. Я страждаю від прискороеного серцебиття та болю в грудях					
7. Я маю проблеми зі шлунком та/або кишечником					
8. Я страждаю від головного болю					
9. Мене турбує біль у м'язах, наприклад в шиї, плечах та спині					
10. Я часто хворію					

Коротка шкала стійкості

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, якою мірою ви не згодні чи згодні з наступними твердженнями.

Твердження	Цілком не згодний	Не згодний	Скоріше не згодний, ніж згодний	Скоріше згодний ніж не згодний	Цілком згодний
1. Я швидко відновлююся після складного періоду					
2. Мені важко переживати стресові ситуації					
3. Я легко відновлююся після стресових ситуацій					
4. Мені важко оговтатись після неприємностей					
5. Зазвичай я без особливих труднощостей справляюся зі складними ситуаціями					
6. Зазвичай мені потрібно багато часу, щоб подолати невдачі в житті					