

Державна служба України з надзвичайних ситуацій  
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності  
Факультет психології та соціального захисту  
Кафедра практичної психології та педагогіки

Начальник кафедри практичної  
психології та педагогіки д. пс.  
н., професор, полковник служби  
ц.з. Роксолана СІРКО

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 року

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

на тему: *«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТИЛЮ МИСЛЕННЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У  
МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ»*

Виконав:

здобувач 4 року навчання денної форми  
здобуття першого (бакалаврського) рівня  
вищої освіти

спеціальності 053 Психологія

освітньої-професійної програми

Екстремальна та кризова психологія

Антоніна ЛЕЩУК

Науковий керівник:

заступник начальника кафедри практичної  
психології та педагогіки, кандидат

психологічних наук, доцент

Оксана СТЕЛЬМАХ

Львів – 2026 року

## **ЗМІСТ**

|                                                                                                                                |                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>ВСТУП</b> .....                                                                                                             | 3                                      |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТИЛЮ<br/>МИСЛЕННЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ<br/>РЯТУВАЛЬНИКІВ</b> .....    | 6                                      |
| 1.1. Поняття стилю мислення у психологічній літературі .....                                                                   | 6                                      |
| 1.2. Поняття стресостійкості курсантів у контексті виконання службових<br>обов'язків .....                                     | 11                                     |
| 1.3. Стиль мислення як фактор розвитку стресостійкості майбутніх<br>рятувальників .....                                        | 16                                     |
| Висновки до першого розділу.....                                                                                               | 21                                     |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТИЛЮ<br/>МИСЛЕННЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ<br/>РЯТУВАЛЬНИКІВ</b> ..... | 23                                     |
| 2.1. Опис методик та характеристика вибірки дослідження .....                                                                  | 23                                     |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження .....                                                         | 27                                     |
| 2.3. Загальна характеристика тренінгової програми розвитку стресостійкості<br>майбутніх рятувальників.....                     | 42                                     |
| Висновки до другого розділу.....                                                                                               | 49                                     |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....                                                                                                          | 51                                     |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....                                                                                        | 54                                     |
| <b>ДОДАТКИ</b> .....                                                                                                           | <b>Помилка! Закладку не визначено.</b> |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В умовах воєнного стану та підвищеної небезпеки перед працівниками служби цивільного захисту постають надскладні завдання, які вимагають не лише високого рівня фізичної та професійної підготовки, а й виняткової психологічної стійкості. Проблема збереження психологічного здоров'я та професійної надійності майбутніх рятувальників набуває особливої гостроти. Традиційні підходи до вивчення стресу часто фокусуються виключно на впливі зовнішніх екстремальних чинників, проте сучасні психологічні дослідження доводять, що вирішальну роль відіграє когнітивна оцінка ситуації індивідом.

Саме індивідуальний стиль мислення виступає тим внутрішнім «фільтром», який визначає первинну реакцію на загрозу, рівень емоційної стабільності та вибір подальших копінг-стратегій. Здатність майбутніх рятувальників гнучко адаптувати своє мислення (від ретельного аналізу обставин до швидких прагматичних чи реалістичних дій) є запорукою їхньої ефективності в умовах дефіциту часу та високої ціни помилки. Актуальність теми зумовлена необхідністю глибокого вивчення специфіки взаємозв'язку між когнітивними патернами (стилями мислення) та поведінковою стійкістю до стресу задля вдосконалення системи професійної психологічної підготовки курсантів та розробки дієвих тренінгових програм.

**Об'єкт:** когнітивно-емоційна сфера майбутніх рятувальників.

**Предмет:** взаємозв'язок стилю мислення зі стресостійкістю у майбутніх рятувальників.

**Мета:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку між індивідуальними стилями мислення та рівнем стресостійкості майбутніх рятувальників, а також розробити тренінгову програму для її оптимізації.

### **Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури щодо проблеми стилів мислення та стресостійкості фахівців екстремального профілю.
2. Емпірично дослідити провідні стилі мислення, базові риси особистості, рівень сприйнятого стресу та домінуючі копінг-стратегії у курсантів.
3. Розробити та теоретично обґрунтувати психологічний тренінг розвитку стресостійкості майбутніх фахівців екстремального профілю.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури); емпіричні (психодіагностичне тестування); методи математичної статистики (відсотковий та кореляційний аналіз). Дослідження проводилося за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик: методика діагностики стилів мислення А. Харрісона та Р. Бремсона, Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (TIPI), методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфолла, «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10), методика «Самооцінка рівня стресостійкості особистості» (за ред. Л. М. Карамушки) та розроблена авторська анкета.

**Теоретичне значення.** У роботі поглиблено розуміння психологічних механізмів формування стресостійкості майбутніх рятувальників юнацького віку. Розширено теоретичні уявлення про те, що стиль мислення виступає фундаментальним когнітивним базисом, який не має прямого зв'язку з суб'єктивною (декларативною) оцінкою власної стресостійкості, але визначально та опосередковано впливає на неї через зниження рівня невротизму та активацію конструктивних (асертивних та обережних) копінг-стратегій поведінки.

**Практичне значення.** Отримані емпіричні дані щодо когнітивних профілів курсантів та виявленого феномену розбіжності між реальною та суб'єктивною стресостійкістю, а також розроблена тренінгова програма на основі когнітивно-поведінкового та гуманістичного напрямів «Психологічний тренінг розвитку стресостійкості майбутніх фахівців екстремального профілю»

– можуть бути безпосередньо використані практичними психологами та викладачами у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання під час підготовки рятувальників.

**Гіпотеза дослідження** полягає у припущенні, що взаємозв'язок між стилем мислення та стресостійкістю майбутніх рятувальників має складну опосередковану структуру: стилі мислення (зокрема, аналітичний, синтетичний та реалістичний) виступають когнітивним фундаментом, який формує гнучкість мислення (відкритість до нового досвіду) та знижує емоційну нестабільність (невротизм). Своєю чергою, саме ці сформовані особистісні ресурси детермінують вибір конструктивних копінг-стратегій (асертивних та обережних дій) в умовах стресу, на відміну від прямої самооцінки стійкості, яка може не відповідати реальному рівню сприйнятого стресу та супроводжуватися вибором деструктивних копінгів.

**Експериментальна вибірка.** Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання. У психодіагностичному дослідженні взяли участь 43 респонденти (курсанти), які проходять фахову підготовку для подальшої професійної діяльності в екстремальних умовах.

**Апробація результатів дослідження.** Результати і висновки дослідження доповідалися й обговорювалися на науково-практичних конференціях, а саме: у VI Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток», у XVII Науково-практичній конференції «Молода наука».

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, висновків, списку використаних джерел, що налічує 45 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 109 сторінок, основний зміст роботи викладено на 53 сторінках. У роботі подано загалом 1 таблицю, 10 рисунків, додатки займають 50 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТИЛЮ МИСЛЕННЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ**

### **1.1. Поняття стилю мислення у психологічній літературі**

У психології стиль мислення розглядають як індивідуальний спосіб обробки інформації, розв'язання проблем і прийняття рішень.

Розглянувши наукові роботи авторів, які займались вивченням даної тематики, можемо простежити, що кожен мав своє бачення стилю мислення та його типології. У психологічній науці цю проблему досліджували як зарубіжні, так і українські вчені. Серед зарубіжних авторів ключові місця посідають Г. Гаррісон і Р. Бремсон, Р. Стернберг, Г. Віткін, А. Кауфман, Д. Колб, а також К. Юнг, ідеї якого стали основою для подальших типологій мислення.

У рамках теорії ментального самоуправління Р. Стернберга стилі мислення розглядаються як стійкі індивідуальні способи організації та регуляції інтелектуальної діяльності. Це означає, що стилі мислення визначають переважні стратегії аналізу інформації, ухвалення рішень і розв'язання проблем. Якщо інтелект представляє за собою готовність розв'язувати такі проблеми, які породжуються нормами, то стилі мислення характеризують те, як саме використовуються ці можливості [37].

Ще однією цікавою характеристикою для стилів мислення є їх адаптивна роль. Учений підкреслює, що ані один стиль сам по собі є кращим чи гіршим. В основі справи лежить лише його придатність його за вимогами самої ситуації, характеру діяльності або діапазоном соціального контексту. Однак же будь-яка невідповідність між лідируючим стилем й реальною діяльністю не може призвести до якісних результатів, складного прийняття рішень та зростання психологічного напруження.

Крім того, у концепції Р. Стернберга наголошується на пластичності стилів мислення. Вони можуть змінюватися та розвиватися під впливом

навчання, професійного досвіду та соціального середовища, що свідчить про можливість їх цілеспрямованого формування. Це положення є особливо значущим у контексті психологічної підготовки фахівців, діяльність яких пов'язана з прийняттям рішень у складних і стресових умовах [44].

Ще один учений Г. Віткін, який досліджував когнітивні стилі, зокрема полнезалежність і полезалежність говорив, що стилі мислення розглядаються в контексті теорії когнітивних функцій і пов'язуються з певними способами сприйняття та обробки інформації. Ключовим параметром цього підходу є залежність від поля та незалежність від поля, яка показує, наскільки індивід зосереджений на зовнішніх або внутрішніх (когнітивних) зразках під час виконання когнітивних завдань. Стиль мислення, залежний від поля, передбачає цілісне сприйняття ситуації, потребу в соціальній підтримці та схильність до зовнішніх джерел інформації, тоді як стиль, незалежний від поля, передбачає здатність виділяти ключові аспекти інформації, її аналітичну обробку та незалежність у прийнятті рішень. Г. Віткін наголошував, що когнітивний стиль є не показником рівня інтелекту, а характеристикою індивідуальних особливостей мислення. Ефективність того чи іншого стилю визначається тим, наскільки добре він відповідає вимогам діяльності, тоді як співвідношення залежних від поля та незалежних від поля ознак формує специфічний когнітивний стиль кожної особистості.

Стилi мислення розглядаються в рамках робіт Дж. К. Кауфмана у зв'язку з творчим мисленням та індивідуальними відмінностями у творчій діяльності. Автор припускав, що мислення індивіда відрізняється не тільки за рівнем інтелекту чи креативності, але й за домінуючими методами генерації ідей, вирішення проблем та інтерпретації досвіду, що можна вважати стилістичними особливостями мислення. Кауфман підкреслює багатовимірність мислення та його стилістичні особливості залежно від особистісних рис, мотивів, досвіду та контексту діяльності. У такому підході стилі мислення розглядаються як ситуативні, гнучкі форми розумової діяльності, які можуть змінюватися залежно

від характеру завдань і ситуації, зокрема в контексті творчої та професійної діяльності [32].

У теорії експериментального навчання Д. Колба стиль мислення розуміється як відносно сталий індивідуальний підхід до обробки досвіду та здобуття знань. Автор припускав, що знання дозрівають через чотириетапний цикл: конкретний досвід, рефлексивне спостереження, абстрактне концептуалізування та активне експериментування. Надмірний акцент на деяких із цих етапів призводить до формування специфічних стилів мислення.

Залежно від комбінації зазначених вимірів, Д. Колб визначив чотири типи стилів мислення: дивергентний, який зосереджений на конкретному досвіді та рефлексії та проявляється у здатності розглядати ситуацію з різних точок зору; асимілятивний, який пов'язаний з абстрактним мисленням та логічною генералізацією; конвергентний, який зосереджений на практичному застосуванні ідей та пошуку найкращих рішень та акомодативний, який базується на активному експериментуванні, гнучкості та готовності діяти в нових ситуаціях [34].

Серед українських науковців проблематику мислення, пізнавальних стилів та індивідуальних особливостей мисленнєвої діяльності досліджували Г. Костюк, В. Роменець, М. Савчин, С. Максименко, у працях яких мислення розглядається як особистісно зумовлений процес, що проявляється в індивідуальних стилях пізнавальної діяльності, прийнятті рішень і регуляції поведінки.

Можемо простежити, що проблемі стилів мислення в основному приділяли увагу заубіжні науковці, тоді як в українських дослідженнях відсутнє виокремлення цієї концепції, але вивчаються в контексті певного аспекту, до прикладу у працях Г. Костюка стилі мислення не виділяються як самостійна типологія, однак розглядаються через призму індивідуально-психологічних особливостей пізнавальної діяльності. Учений зазначає, що мислення є активним і цілеспрямованим процесом, а його розвиток зумовлено взаємодією внутрішніх чинників особистості та зовнішніх впливів. У цьому зв'язку відмінності у

способах аналізу, узагальнення та розв'язання завдань засвоюються в процесі навчання та діяльності і є стильовими виявами мислення. На думку Г.Костюка, індивідуальний стиль не є сталим утворенням, він змінюється залежно від досвіду, рівня розвитку особистості, умов діяльності. Така інтерпретація дає змогу розглядати стилі мислення як продукт розвитку пізнавальної діяльності людини, а не як щось вроджене чи жорстко приписане.

У наукових підходах А. Роменця та В. Савчина стилі мислення також не розглядаються як окрема типологія, а осмислюються в контексті особистісно орієнтованого та гуманістичного підходів. Для обох дослідників мислення є цілісним явищем, нерозривно пов'язаним з ціннісно-сисловою сферою особистості, її життєвим досвідом та позицією. Відмінності в інтерпретації ситуації, прийнятті рішень та регуляції поведінки можуть розглядатися як стильові показники мислення. В. А. Роменець наголошував на діяльнісній активності думки, насамперед у виборі та реалізації життєво важливих рішень, тоді як М. В. Савчин – на усвідомленому управлінні розумовою діяльністю, рефлексії та почутті відповідальності. Підсумовуючи, стилі мислення – це особистісно зумовлені засоби осягнення та пізнання дійсності, які формуються внаслідок життєдіяльності та духовної активності людини [15].

У науковому розумінні С. Д. Максименка стилі мислення розглядаються не як жорстка, фіксована типологія, а в рамках генетико-психологічного підходу та розвитку особистості. Мислення розглядається як процес, що розвивається протягом онтогенезу, як взаємозв'язок інтелектуальних здібностей, мотиваційної сфери та емоційних станів людини. Варіативність у процесі пізнання, обробки інформації, прийняття рішень може розглядатися як стильові особливості мислення [3].

Науковець звертає увагу на значущість внутрішніх психологічних причин для формування пізнавальної діяльності, зазначаючи, що стиль мислення є наслідком розвитку особистості, її досвіду та саморегуляції. Така інтерпретація дає змогу розглядати стилі мислення як варіативні утворення, що підлягають

змінам під впливом навчання, професійної діяльності та життєво-ситуаційних обставин.

Проте нами було взято за основу типологію стилів мислення за моделлю Г. Гаррісона, Р. Бремсона та окреслено їх потенційний вплив на когнітивну, емоційну й поведінкову регуляцію в умовах стресу.

Г. Гаррісон і Р. Бремсон запропонували одну з найбільш відомих який розглядав стилі мислення як відносно стабільні когнітивні передумови, які впливають на сприйняття проблеми, вибір аналітичного інструменту та прийняття рішень (аналітичний, синтетичний, прагматичний, ідеалістичний, реалістичний). Автори також вважають, що люди відрізняються не рівнем інтелекту, а провідними стратегіями розумової діяльності, які набуваються через навчання, професійну діяльність та спілкування [43].

Центральною категорією теорії є опис п'яти стилів мислення, кожен з яких надає унікальний погляд на проблемну ситуацію. Аналітичний стиль передбачає послідовну логічно організовану обробку інформації та акцент на аргументах і фактах. Синтетичний стиль пов'язаний зі здатністю інтегрувати різні ідеї, знаходити нові зв'язки та виявляти нестандартні рішення. Прагматичний стиль орієнтований на конкретні результати, характеризується гнучкістю мислення та готовністю змінювати стратегію поведінки в ситуації, якщо це необхідно. Ідеалістичний стиль орієнтований на цінності, базується на інтуїції та цілісному сприйнятті проблеми без глибокого аналізу її складових. Реалістичний стиль ґрунтується на фактах, досвіді та безпосередньому пізнанні, що гарантує практичність рішення. [31]

Одним з головних пунктів Г. Гаррісона та Р. Бремсона є їхня теза про ситуаційну ефективність стилів мислення: вони можуть бути як ефективними, так і неефективними залежно від контексту діяльності. Автори зазначають, що в реальному житті індивіди зазвичай використовують змішаний варіант кількох стилів, а мобільність мислення покращує ефективність прийняття рішень у критичних та стресових умовах.

## **1.2. Поняття стресостійкості курсантів у контексті виконання службових обов'язків**

Проблематика психологічного та фізіологічного стресу, а також стресостійкості була предметом дослідження багатьох відомих науковців таких як Річард Лазарус, Роберт Сапольські, Ганс Сельє, Сюзан Кобаса, Сальваторе Мадді, а також цю тему не обійшли й українські вчені, такі як Сергій Максименко, Мирослав Савчин, Людмила Карамушка, та інші.

Стрес можна описати як багатовимірне явище, що ґрунтується на складних взаємозв'язках між людьми та навколишнім середовищем. Слід зазначити, що певний рівень цього психофізіологічного явища є життєво важливим для заохочення та розширення можливостей людей для досягнення цілей, а також для мобілізації усіх своїх ресурсів під час надзвичайної ситуації. Однак не маючи достатньо розвинутої здатності резильєнтності, стрес може виступати й перешкодою для концентрації, вирішення проблем, прийняття рішень та інших життєвонеобхідних процесів.

Цікавим є той факт, що в психологічній науці до тепер є актуальною теорія стресу, розроблена Г. Сельє. У своїй праці «Теорія стресу» він аргументує, що стрес являє собою неспецифічну реакцію тіла на будь-який запит. На його думку, кожна нова вимога має свої унікальні характеристики та особливості. Проте, незалежно від того, які саме зміни провокує стрес у тілі, всі чинники стресу мають певну спільну рису: вони вимагають перебудови. Інакше кажучи, окрім специфічної відповіді на стресорну подію, формується неспецифічна потреба адаптивної системи відновити природну рівновагу людського організму. Таким чином, щоб забезпечити особистості здатність адаптуватися до стресових обставин, потрібен відповідний ступінь стресостійкості.

Видатний американський психолог Річард Лазарус підкреслював, що стрес не є прямою характеристикою події. Навпаки, він виникає внаслідок нашої внутрішньої інтерпретації того, що відбувається. Ключову роль тут відіграє так звана когнітивна оцінка, коли людина аналізує, наскільки загроза є серйозною та

чи вистачить їй сил із нею впоратися. Це означає, що ми не є пасивними жертвами обставин. Наша стійкість залежить від здатності трансформувати сприйняття проблеми з «катастрофи» на «виклик», що відкриває шлях до пошуку конструктивних стратегій її подолання, тобто копінгу [42].

В структурі стресостійкості копінг – це поведінковий параметр, що виявляє людину, як суб'єкта стійкого до стресу та відображає способи його подолання [20]. Копінг, спрямований на активну взаємодію з складною ситуацією, залежить від можливості її контролю та зміни відповідно до своїх намірів наголошує Г. Лазос [8].

Подальший розвиток досліджень копінг-поведінки пов'язаний із працями С. Хобфолла, який запропонував ресурсний підхід до розуміння стресу. У межах своєї теорії збереження ресурсів він розглядав стрес як реакцію на загрозу втрати ресурсів, їх фактичну втрату або недостатнє відновлення після витрат. Відповідно, копінг трактується як стратегічна активність, спрямована на збереження, захист і примноження значущих для особистості ресурсів: матеріальних, соціальних, особистісних та енергетичних [26].

Напротивагу теоріям, що головним чином фокусувалися на внутрішніх розумових операціях, Хобфол акцентував увагу на соціальному складнику у процесі оволодіння стресовими умовами. Він ідентифікував як стратегії, спрямовані на злагоду з іншими (зокрема, пошук соціальної підтримки, вступ у контакт, кооперацію так і асоціальні або навіть агресивні способи реагування, їх можуть застосовувати для збереження власних запасів у моменти небезпеки. Звідси випливає, що механізм подолання розуміється не просто як індивідуальна відповідь, а як динаміка взаємодії особистості із соціальним оточенням.

Ключовою рисою цієї концепції також є чітка межа між активними та пасивним підходами до управління кризою. Активне втручання передбачає безпосередній вплив на чинник стресу, розробку плану дій, прояві ініціативи та прийняття на себе відповідальності за трансформації. Натомість пасивні методи, пов'язані з ухиленням, відстороненням або ж покладанням надії на допомогу ззовні. За Хобфолом, дієвість того чи іншого методу визначається не його

умовною "правильністю", а тим, наскільки успішно він допомагає підтримати наявні ресурси та зменшити їхню витрату у визначених обставинах буття [29].

Таким чином, у межах ресурсної теорії копінг постає як динамічна система поведінкових зусиль, спрямованих на підтримання психологічної рівноваги через управління наявними та потенційними ресурсами особистості в умовах впливу стресового чиннику.

На думку О. Кравцової, стресостійкість відображає готовність особистості та її здатність реагувати на дію екстремальних чинників як зовнішнього, так і внутрішнього середовища [7]. Вона визначається рівнем функціональної надійності та спроможністю людини діяти як активний суб'єкт діяльності й поведінки в умовах підвищеного напруження. За таких обставин стресостійкість сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів особистості, необхідних для подолання перешкод і досягнення поставленої мети.

У контексті соціально-психологічного підходу стресостійкість індивіда визначається як комплексний ресурс, що забезпечує ефективну адаптацію, підтримку стабільних соціальних взаємин та реалізацію життєвих пріоритетів. Як зазначає Г. Чернищук вона виступає запорукою збереження професійної продуктивності та психофізичного здоров'я, а ключовим показником стійкості є здатність особистості гнучко пристосовуватися до вимог динамічного середовища [21]. Беручи до уваги сучасну наукову думку, бачимо, що стресостійкість трактується як індивідуальна здатність людини підтримувати високу ефективність та психофізичне здоров'я навіть під тиском екстремальних умов. Це не просто опір зовнішнім чинникам, а про складний механізм соціальної та професійної адаптації, що дозволяє особистості реалізовувати поставлені цілі та зберігати внутрішню рівновагу [11].

Важливим етапом у розвитку стресостійкості особистості вважається юнацький вік, який розглядається як час інтенсивного професійного формування особистості. Враховуючи, що цей період притаманний курсантам-майбутнім рятувальникам слід детальніше розглянути особливості цього аспекту.

Саме в цей час відбувається активне формування самосвідомості, становлення системи цінностей, розвиток рефлексії, а також здатності до самостійного прийняття рішень. У юнацькому віці відбувається інтенсивна трансформація особистості, зокрема закладаються навички соціалізації та адаптації до різних стресогенних факторів. Розумова діяльність стає більш структурованою: мислення набуває категоріального характеру, розвивається здатність до систематизації понять. Психологи розглядають юність як фазу, в якій особистість починає самостійно приймати рішення, нести відповідальність за свої дії та критично осмислювати моральні та ціннісні орієнтири [35]. Також потрібно зауважити, що наявність додаткового аспекту специфіки несення служби збільшує як психологічне так і фізичне навантаження на особу, а в умовах воєнного стану воно подвоюється, підвищуючи відчуття стресу [38].

Джерелом стресу для працівників ДСНС України є, власне, умови їхньої професійної діяльності [11], які характеризуються високим рівнем ризику, невизначеності та відповідальності за життя та здоров'я інших людей. Рятувальники виконують завдання в умовах надзвичайних подій, що супроводжуються нестачею часу, інтенсивним фізичним напруженням, впливом небезпечних чинників довкілля та сильним емоційним тиском. Особливістю їхньої праці є потреба швидко оцінювати ситуацію, ухвалювати рішення за умови неповної або протирічної звітності та діяти результативно навіть за наявності небезпеки власному існуванню.

Важливою рисою фаху є також постійний дотик із травматичними обставинами: потерпілими, руйнаціями, втратами, що може спричиняти виникнення тривалого стресу та емоційного виснаження. У зв'язку з цим до рятувальників висуваються підвищені вимоги не лише щодо фізичної підготовки, а й щодо психологічної стійкості, здатності до саморегуляції та вправного подолання напружених ситуацій.

Окрім того, робота у підрозділах ДСНС передбачає чітку колективну взаємодію, дисципліну та підпорядкування, що вимагає сформованих соціально-психологічних умінь та спроможності діяти злагоджено в команді. За таких умов

саме індивідуальні аспекти мислення, методи обробки відомостей та ухвалення рішень відіграють вирішальне значення у гарантуванні успішності праці та зберіганні психічного добробуту фахівця.

У контексті професійної підготовки поняття відчуття стресу часто ототожнюють із нервово-психічною стійкістю, яка дозволяє за допомогою саморегуляції протистояти екстремальним факторам середовища, не знижуючи при цьому рівня продуктивності та не шкодячи власному здоров'ю. [45] Стресостійкість не є статичною характеристикою, вона включає інтелектуальний компонент, що дозволяє давати адекватну оцінку вимогам ситуації та прогнозувати її розвиток.

Особливої актуальності ці питання набувають під час розгляду специфіки фахової підготовки курсантів системи ДСНС. Організація та зміст навчання, режим дня та соціально-побутові умови суттєво відрізняються від класичного студентського життя та регулюються нормативними документами, що наближають курсанта до умов реальної служби [27]. Характерними рисами цього середовища є іноді директивне регулювання відносин, чітка субординація та регламентовані правила поведінки. Окрім того, курсанти стикаються з обмеженням спілкування з родиною та друзями, а також постійним перебуванням у сталому колективі, що охоплює не лише навчання, а й спільний побут і господарську діяльність. Навчально-виховний процес також характеризується високим рівнем відповідальності. Вже з перших днів навчання курсанти усвідомлюють важливість майбутніх рішень, а під час проходження практики безпосередньо стикаються з емоційними проявами постраждалих та свідків надзвичайних подій, що є потужним стресором. До цього додаються фактори інформаційного навантаження, необхідність структурувати великі обсяги нових знань та фактор дефіциту часу, який вимагає виконання різноспрямованих завдань у стислі терміни. Саме перший курс є найбільш критичним періодом адаптації, коли зміна соціального оточення та зростання фізичних навантажень накладаються на вікові фізіологічні зміни юнацького віку.

В таких умовах критичного значення набуває те, як саме особистість обробляє інформацію та приймає рішення. Оскільки стрес виникає внаслідок суб'єктивної оцінки загрози, саме стиль мислення виступає тим «фільтром», через який курсант сприймає реальність. Це індивідуальний спосіб постановки цілей та вибору стратегій вирішення проблем, що формується в процесі навчання та професійної діяльності.

### **1.3. Стиль мислення як фактор розвитку стресостійкості майбутніх рятувальників**

Стрес серед курсантів-рятувальників може мати значні наслідки, особливо, коли він тривалий та надмірний, а отже може призвести до різноманітних проблем, пов'язаних з навчанням, а також з фізичним та психічним здоров'ям. Проблема професійної надійності фахівців екстремального профілю, зокрема рятувальників ДСНС України, нерозривно пов'язана з їхньою здатністю зберігати ефективність діяльності в умовах високого емоційного та фізичного напруження [23].

Традиційні підходи до вивчення стресу часто фокусуються на зовнішніх стресорах (небезпека, вогонь, крики постраждалих, загроза життю). Проте, згідно з когнітивною теорією стресу Р. Лазаруса [40], емоційна реакція залежить не стільки від самої події, скільки від її когнітивної оцінки індивідом. Саме тут виявляється фундаментальна роль інтелектуальних патернів.

Оскільки стрес виникає внаслідок суб'єктивної оцінки загрози, саме стиль мислення виступає тим «фільтром», через який курсант сприймає реальність. Цей когнітивний фільтр може або посилювати сигнал тривоги, перетворюючи робочу ситуацію на катастрофічну, або ж, навпаки, структурувати хаос, переводячи загрозу в площину професійної задачі, що потребує вирішення. Стиль мислення – це, по суті, індивідуальний спосіб постановки цілей та вибору стратегій вирішення проблем, що формується в процесі навчання та професійної діяльності. Якщо курсант звик сприймати помилку як катастрофу, його рівень

стресу буде критичним. Якщо ж він сприймає помилку як зворотний зв'язок для корекції дій його резистентність до стресу зростає.

Професійна діяльність рятувальника відбувається в умовах, що характеризуються раптовістю, новизною, дефіцитом часу та інформації, а також високою ціною помилки. Стресостійкість – ключова компетенція для сектору безпеки та оборони. Вона не є статичною рисою характеру, а динамічною системою, яка базується на гнучкості мислення. Розуміння домінуючого стилю мислення дозволяє прогнозувати поведінку майбутнього рятувальника в умовах невизначеності: чи буде він схильний до швидких прагматичних дій, чи, можливо, до глибокого аналізу, який, попри свої переваги, може гальмувати реакцію в умовах дефіциту часу. Здатність швидко переключатися між різними режимами обробки інформації (наприклад, від детального аналізу ситуації до миттєвого прийняття рішення) є маркером високої стресостійкості. Натомість ригідність мислення, застрягання на одному способі вирішення проблем в умовах, що динамічно змінюються, стає фактором ризику розвитку дезадаптації та посттравматичних розладів.

З огляду на те, що переживання стресу значною мірою зумовлюється особливостями когнітивних процесів [4], доцільним є звернення до аналізу стилів мислення як чинника, що впливає на адаптацію особистості в умовах стресового навантаження.

Вплив стилів мислення на стресостійкість на основі типології Харрісона-Бремсона розкриває те, як специфічні способи обробки інформації допомагають або навпаки заважають майбутнім фахівцям долати екстремальні ситуації. Індивідуальний стиль кожної людини безпосередньо впливає на способи вирішення проблем, поведінкові реакції та загальні особистісні особливості. Зрозуміло, що у більшості людей існують змішані варіанти з переважанням тією чи іншою мірою одного або двох провідних стилів, які по суті відповідають за постановку мети в процесі подолання кризових обставин. Саме цей унікальний когнітивний профіль визначає первинну реакцію на небезпеку та рівень адаптивності в умовах високої невизначеності.

Для синтезаторів характерним є сприйняття дійсності як невинного процесу, і вони часто отримують задоволення від цих трансформацій як таких. Це, по суті, глибоко концептуальний спосіб мислення, сфокусований на творенні чогось докорінно іншого та авторського через поєднання відмінних, а то й антагоністичних концепцій. Особи з таким складом розуму намагаються вибудувати максимально всеосяжну надбудову ідей, що здатна об'єднати протилежності, залюбки проводячи ментальні дослідження та виявляючи невідповідності у логіці інших людей. Вони свідомо посилюють ці розбіжності заради пошуку шляху до інтеграції. У ситуаціях різкого та несподіваного тиску ця схильність до рефлексії може дещо загальмувати миттєве прийняття життєво важливих рішень. Однак, коли команда зіштовхується із затяжним виходом із кризи, їхній хист до породження свіжих поглядів у середовищі повної дезорганізації стає критично важливим активом для загальної спроможності до виживання [31].

Мислення ідеалістично налаштованих осіб тяжіє до образних та всеохоплюючих суджень, оминаючи ґрунтовне розбирання суті питань, при цьому їхня увага фіксується на високих прагненнях, етичних нормах та гуманістичному вимірі. У процесі ухвалення рішень вони інтегрують особистісне сприйняття та соціальні реалії, охоче й без жодних внутрішніх заперечень приймаючи різноманітні концепції. Ця властивість дає їм змогу пом'якшувати суперечності, висвітлювати спільні риси у різних поглядах та успішно долати виклики, у яких емоційна складова та чуттєва сфера відіграють вирішальну роль. Завдяки цьому вони дуже часто стають справжнім емоційним ядром підрозділу і добре підтримують моральний дух колег у найважчі часи, часом утопічно прагнучи всіх і все примирити. Водночас їхня надзвичайно висока емпатія та постійне прагнення до ідеалу роблять їх досить вразливими до емоційного вигорання під час безпосереднього зіткнення з жорстокою дійсністю надзвичайних ситуацій, коли технічно неможливо врятувати абсолютно всіх.

Прагматики ж, навпаки, схильні покладатися на те, що знаходиться під рукою: власний досвід, що вже накопичений, та інформацію, яку легко знайти.

Їхня першочергова мета – якнайшвидше досягти відчутного, хоча, можливо, і не всеосяжного, практичного зиску чи вигоди. Хоча їхні методи можуть іноді видаватися дещо нашвидкуруч і несистемними, ці люди твердо переконані: світ функціонує хаотично, а успіх чи невдача здебільшого залежать від низки випадковостей. Тому, коли виникає несподівана криза чи екстрена ситуація, вони надають перевагу методу "спроб і помилок", тестуючи різноманітні підходи. Вони мають хист до миттєвого відчуття мінливої ситуації, майстерно вибудовуючи свою поведінку, що дозволяє їм гнучко маневрувати та витягувати користь із поточних обставин. У момент несподіваної загрози вони абсолютно не витрачають цінні ресурси на тривалі філософські роздуми. Саме ця абсолютна орієнтація на негайну дію та вроджена практичність дозволяють їм демонструвати максимальну віддачу та витримку, коли небезпека вже настала і потребує активного врегулювання.

Особи з аналітичним стилем мислення бачать світ як щось узгоджене, розумне, структуроване та таке, що піддається прогнозуванню, відтак вони незмінно зосереджені на послідовному й усебічному дослідженні питання у світлі визначених об'єктивними мірилами аспектів. До прийняття рішення вони створюють деталізовану схему, прагнучи накопичити максимум відомостей та доказів, спираючись на ґрунтовні концепції. Притаманною їм є схильність до пошуку певної формули, підходу чи системи, здатної надати обґрунтовану логікою відповідь на поставлене завдання. Їхній стиль роботи характеризується послідовністю, систематичністю та скрупульозністю із значною увагою до дрібниць, що дає змогу тримати на мінімумі будь-яку загрозу для персоналу. Стійкість їх до напруги напряду та суттєво обумовлена наявністю таких чітких порядків дій. Проте, коли розвиток подій стає абсолютно непередбачуваним, а критично необхідних вхідних даних бракує, аналітики можуть зіткнутися з явищем, відомим як "параліч аналізу", коли нездатність використати звичний раціональний апарат перешкоджає швидкому практичному реагуванню.

Реалісти сфокусовані виключно на визнанні фактів, вважаючи справжнім лише те, що можна безпосередньо відчути, особисто побачити, почути чи

торкнутися. Складність для них постає щоразу, коли вони бачать щось хибне, і вони одразу прагнуть це заладнати доступними засобами без зайвих розмірковувань. Їхнє бачення характеризується надзвичайною предметністю та сильною настановою на виправлення обставин задля досягнення абсолютно визначеного підсумку. У напружених умовах вони діють максимально чітко, прямо та впевнено, покладаючись винятково на неупереджене сприйняття того, що відбувається безпосередньо перед ними у цю конкретну мить. Їм абсолютно не притаманно тривожитись через якісь гіпотетичні небезпеки чи вигадані труднощі.

Розуміння цих особливостей є суттєво важливим для формування загальної картини психологічної готовності до роботи в екстремальних умовах. Тісний зв'язок між домінуючим стилем мислення та здатністю витримувати тривале психологічне навантаження дозволяє значно краще розуміти та прогнозувати поведінку кожного окремого фахівця. Формування професійної психологічної стійкості має обов'язково базуватися на цих індивідуальних когнітивних патернах. Це дає змогу не лише значно підвищити особисту ефективність під час виконання складних завдань, а й забезпечити набагато кращу злагодженість спільних дій усієї команди.

Механізм перетворення стилю мислення у поведінку реалізується через копінг-стратегії. Стиль мислення визначає, як саме курсант оцінює свої ресурси у співвідношенні з вимогами ситуації. Курсант з аналітичним стилем, ймовірно, обере планування вирішення проблеми як основний копінг. Це ефективно, якщо час дозволяє, але руйнівні в секундних ситуаціях. Особі з ідеалістичним стилем частіше притаманний пошук соціальної підтримки. Реалістичний стиль може бути схильний до конфронтаційного копіngu, тобто активного протистояння загрозі.

Стресостійкість, таким чином, залежить від відповідності стилю мислення типу стресової ситуації. Нездатність змінити стиль мислення під задачу призводить до використання неефективних копінгів (наприклад,

уникнення або заперечення), що підвищує вразливість до професійного вигорання.

Особливої ваги набуває педагогічний аспект проблеми. Важливо виявляти схильність до стресу ще на етапі навчання, коли усі професійні навички починають формуватися, і є можливість превентивно їх коригувати для бажаних нам цілей. Навчальний процес у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання має бути спрямований не лише на засвоєння знань, а й на розвиток метакогнітивних здібностей – уміння усвідомлювати свій стиль мислення і довільно його перемикаєти.

Якщо діагностика показує, що у курсанта домінує виключно аналітичний стиль при низьких показниках прагматичного та реалістичного, це є сигналом для психологів та командирів. Такий курсант потребує спеціальних тренінгів, спрямованих на прийняття рішень в умовах невизначеності, щоб розвинути відсутні когнітивні патерни. І навпаки, курсанта з вираженим синтетичним стилем варто навчати алгоритмізації та роботі з інструкціями, щоб знизити ризики невиправданої творчості в небезпечних зонах.

Розвиток стресостійкості через корекцію стилю мислення передбачає усвідомлення курсантом своїх сильних та слабких когнітивних сторін; тренування здатності дивитися на проблему під різними кутами (техніка рефреймінгу), а також прогнозування, тобто формування навичок антиципації (передбачення) розвитку стресової ситуації, що знижує ефект раптовості.

Індивідуальний стиль мислення кожної людини впливає на способи вирішення проблем, які вона вибирає, на способи поведінки, особистісні особливості людини. Очевидно, що у більшості людей існують змішані варіанти стилів мислення, з переважанням тією чи іншою мірою якогось одного. При цьому кожна людина має один або два провідні стилі мислення.

## **Висновки до першого розділу**

Стиль мислення становить собою гнучкий, індивідуально-своєрідний спосіб обробки інформації, розв'язання проблем і прийняття рішень, який формується та трансформується під впливом життєвого досвіду і специфіки навчально-професійної діяльності. Визначено, що він не є тотожним рівню інтелекту чи жорстко фіксованою рисою, а відображає стратегію використання інтелектуального потенціалу особистості. Встановлено, що найбільш доречною для дослідження поведінки в екстремальних умовах є концепція Г. Гаррісона та Р. Бремсона, яка виділяє п'ять стилів мислення (аналітичний, синтетичний, прагматичний, ідеалістичний, реалістичний), ситуативна адаптивність та ефективність яких цілком залежить від мінливих вимог зовнішнього середовища.

Стресостійкість майбутніх рятувальників є комплексною динамічною властивістю, що забезпечує функціональну надійність та збереження психофізичного здоров'я в умовах високого професійного ризику, дефіциту часу та інтенсивного психоемоційного напруження. Доведено, що здатність до ефективного подолання професійного стресу базується не стільки на фізіологічній витривалості, скільки на первинній когнітивній оцінці стресора індивідом та подальшому вмінні раціонально розподіляти наявні ресурси за допомогою активних копінг-стратегій.

Індивідуальний стиль мислення виступає фундаментальним когнітивним «фільтром», який безпосередньо визначає рівень стресостійкості курсанта та вибір ним конкретних механізмів поведінкового подолання стресу в екстремальних ситуаціях. З'ясовано, що ключовим маркером високої стійкості до стресу є не домінування одного конкретного способу обробки інформації, а когнітивна гнучкість – здатність фахівця оперативно перемикаєти режими мислення, до прикладу, від ретельного аналізу до миттєвих прагматичних дій відповідно до мінливої динаміки надзвичайної події. Натомість когнітивна ригідність призводить до застрягання на деструктивних копінгах, що беззаперечно обґрунтовує необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної корекції мисленнєвих навичок курсантів на етапі їх фахової підготовки.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТИЛЮ МИСЛЕННЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ**

### **2.1. Опис методик та характеристика вибірки дослідження**

Дослідження проводилося у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності, у якому взяло участь 43 курсанти 1-4 курсів. Гендерний розподіл вибірки складає 36 осіб (83,7%) жіночої статі та 7 осіб (16,3%) чоловічої статі. Вік респондентів – 17-23 роки.

Для проведення емпіричного дослідження використовувались такі методики:

- Авторська анкета.
- Опитувальник «SACS» («Стратегії подолання стресових ситуацій») С. Хобфолла.
- Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» [16].
- PSS – Шкала сприйнятого стресу [39].
- Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької [6, с.61].
- Опитувальник «Стилі мислення» (Р. Бремсон, А. Харісон).

Отримані результати були оброблені за допомогою кореляційного та статистичного аналізу. Статистична обробка результатів дослідження проводилась за допомогою програми SPSS.

Опираючись на методики щодо визначення стресостійкості на стилей мислення нами було розроблено авторську анкету, спрямовану на визначення моделі поведінки у різних ситуаціях, у тому числі стресової у майбутніх рятувальників. Анкета містить 10 закритих запитань, з варіантами відповідей: так, ні, незнаю.

Опитувальник «SACS» (Strategic Approach to Coping Scale), розроблений Стеваном Хобфоллом, є багатовимірним інструментом, призначеним для діагностики стратегій подолання стресу (копінг-поведінки) на основі

багатоосьової моделі. Методика складається з 54 тверджень, які респонденти оцінюють за 5-бальною шкалою, виходячи з власного досвіду реагування на складні життєві обставини. На відміну від багатьох інших підходів, концепція Хобфолла розглядає копінг не лише як індивідуальну дію, а як динамічний процес, що враховує соціальний контекст та активність особистості. Вимірювання здійснюється за дев'ятьма шкалами, які відображають різні вектори поведінкової активності: асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникання, маніпулятивні дії, асоціальні дії та агресивні дії. Ці стратегії розподіляються за трьома основними осями: проактивність–пасивність, просоціальність–асоціальність та пряма–непряма поведінка. Асертивні дії демонструють здатність особистості впевнено та відкрито захищати свої інтереси без порушення прав інших, що є ознакою конструктивного копінгу. Вступ у соціальний контакт та пошук соціальної підтримки відображають спрямованість на взаємодію з оточенням для отримання допомоги або емоційного розвантаження. Обережні дії вказують на ретельне планування та уникання ризиків, тоді як імпульсивні дії характеризуються поспішними рішеннями під впливом емоцій. Стратегія уникання виявляється у спробах відсторонитися від проблеми або ігнорувати її існування. Маніпулятивні дії передбачають прихований вплив на інших для досягнення цілей, тоді як асоціальні та агресивні дії відображають деструктивні форми подолання, пов'язані з нехтуванням суспільними нормами або прямим тиском на оточуючих.

«Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості» TIPI (TIPI-UKR) з адаптації М. Кліманської, І. Галецької складається з 10 тверджень, які допомагають людині тверезо оцінити себе, рефлексувати. Оцінка та опис опитувальника здійснюється завдяки визначенню таких критеріїв як: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність, відкритість до нового досвіду. Дана методика спрямована на діагностику фундаментальних психологічних властивостей особистості через п'ять ключових вимірів: екстраверсію, доброзичливість, сумлінність, емоційну

стабільність та відкритість до досвіду. Екстраверсія відображає рівень соціальної активності індивіда, його прагнення до міжособистісної взаємодії та готовність виходити за межі звичних умов. Відкритість до нового досвіду характеризує когнітивну гнучкість, сприйнятливість до інноваційних ідей, творчий потенціал та готовність до нетривіальних рішень. Добросовісність (сумлінність) проявляється через рівень відповідальності, самодисципліну та ретельність у виконанні взятих на себе зобов'язань. Дружелюбність (доброзичливість) визначає емпатичність респондента, його налаштованість на кооперацію та здатність будувати гармонійні стосунки з оточенням.

Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» складається із 18 тверджень, оцінюючи що саме характерно респонденту такими варіантами: рідко, іноді, часто. Методика спрямована на визначення індивідуального рівня стресостійкості особистості та її здатності ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного напруження. Вона дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття людиною власних ресурсів, витривалості та готовності протистояти стресогенним чинникам. Стресостійкість у межах даного опитувальника розглядається як інтегральна характеристика, що охоплює сукупність особистісних якостей і регуляторних механізмів, які забезпечують подолання значних інтелектуальних, емоційних і вольових навантажень, зумовлених професійною діяльністю, особливо в умовах змін та невизначеності. Високий рівень стресостійкості проявляється в умінні працювати в інтенсивному темпі, одночасно виконувати кілька завдань у межах обмеженого часу, раціонально розподіляти ресурси та оперативно організовувати діяльність. Натомість низький рівень може супроводжуватися швидким виснаженням, труднощами концентрації та зниженням ефективності під впливом напруження.

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) – це компактний та один із найбільш валідизованих у світі психометричних інструментів, розроблений Шелдоном Коемом та його колегами у 1983 році. Опитувальник складається з 10 лаконічних питань, що стосуються думок та почуттів респондента за останній місяць. Методика спрямована на виявлення

ступеня, до якого життєві ситуації оцінюються людиною як стресові, непередбачувані та невідконтрольні. Вона вимірює суб'єктивне відчуття напруженості та здатність індивіда справлятися з поточними труднощами, фокусуючись не на самих подіях, а на їхній когнітивній інтерпретації. Структурно шкала розділена на два вектори: сприйняття безпорадності та брак самооефективності. Інтерпретація результатів здійснюється за трьома рівнями: низький рівень вказує на високу адаптивність та контроль над обставинами. середній рівень є показником помірного стресу, який виникає епізодично та потребує активації копінг-механізмів. високий рівень свідчить про стан вираженого дистресу, виснаження когнітивних ресурсів та високу ймовірність психосоматичних розладів. Завдяки своїй універсальності PSS-10 дозволяє оцінити рівень психологічного благополуччя та адаптаційних можливостей особистості у межах дослідження стресостійкості.

Опитувальник «Стилі мислення» розроблена американськими дослідниками А. Харрісоном та Р. Бремсоном, спрямований на визначення пріоритетних стратегій інтелектуальної діяльності людини. Опитувальник дозволяє виявити не лише домінуючий спосіб обробки інформації, а й специфічну манеру ставити запитання, підходити до розв'язання проблем та приймати рішення. Інструментарій складається з 18 груп тверджень, кожна з яких має п'ять можливих варіантів закінчення. Особливістю методики є використання іпсативного оцінювання (ранжування): респондент має розподілити бали від 1 до 5 всередині кожної групи, де «5» відповідає найбільш характерному способу поведінки, а «1» – найменш характерному. Така форма опитування мінімізує вплив соціальної бажаності та змушує піддослідного чітко диференціювати свої вподобання. Шкали методики відображають п'ять базових стилів мислення:

1. Синтетичний стиль: орієнтація на інтеграцію суперечливих ідей, пошук зв'язків у несумісних речах, креативність та схильність до теоретизування.

2. Ідеалістичний стиль: акцент на цілісному погляді, врахування людських цінностей, емоцій та цілей, прагнення до згоди та гармонії.

3. Прагматичний стиль: орієнтація на безпосередній досвід, пошук найкоротшого шляху до результату, гнучкість та використання будь-яких доступних засобів (тут і зараз).

4. Аналітичний стиль: логічна, методична та детальна обробка інформації, пошук найкращого варіанту через ретельний збір фактів та раціональні міркування.

5. Реалістичний стиль: орієнтація на об'єктивні факти, конкретику та виправлення практичних проблем, нехтування зайвими теоріями на користь того, що реально працює.

Дана методика є ключовою для дослідження взаємозв'язку зі стресостійкістю, оскільки дозволяє простежити, як жорстка фіксація на одному стилі або, навпаки, гнучке поєднання різних стратегій мислення впливає на адаптаційні можливості особистості.

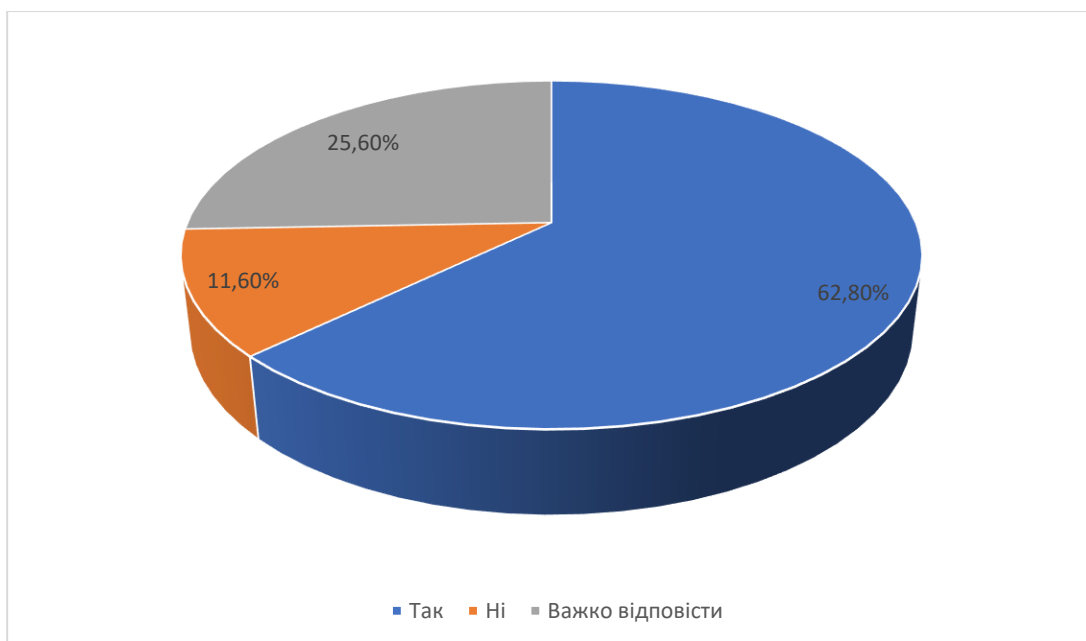
Також ми розробили авторську анкету, спрямовану на визначення моделі поведінки у різних ситуаціях, у тому числі стресових у майбутніх рятувальників. Анкета містить 10 закритих запитань, з варіантами відповідей: так, ні, незнаю.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

На першому етапі дослідження респондентам була запропонована авторська анкета. Так, встановлено, що 60,5% опитуваних орієнтуються на факти і логіку, 14% на емоції та припущення і 25,6% важко відповісти. Оскільки надмірна зосередженість на цінностях та емоціях може ускладнювати прийняття жорстких рішень, більший відсоток респондентів все ж зуміє раціональніше приймати рішення в умовах стресогенного навантаження, що сприяє підвищенню стресостійкості.

На питання «У стресових ситуаціях чи здатні ви контролювати свої емоції?», 11,6% відповіли ні. Це свідчить про те, що їм важко нормалізувати свій

стан, а отже це буде заважати виконанням обов'язків у стресових ситуаціях. Натомість 62,8 % відповіли так, що є досить позитивним фактором.



**Рисунок 2.1. – Відповіді на питання «У стресових ситуаціях чи здатні ви контролювати свої емоції?»**

Також за результатами анкети виявлено, що 60,5% думаючи про проблему, можуть поєднати між собою ідеї, які на перший погляд не мають нічого спільного, що може означати, що це корисно для розв'язання нетипових проблем, проте потреба у внутрішньому конфлікті ідей може спричиняти затримку вирішального кроку в умовах, де доводиться діяти миттєво.

Виявлено, що 81,4 % респондентів обирають у складних ситуаціях той варіант дій, який найшвидше можна реалізувати на практиці, що свідчить про значну перевагу орієнтації на локальний успіх і високу оперативну гнучкість, роблячи таких людей одними із найбільш адаптивних у гострому стресі.

На основі результатів даної анкети можна виділити тенденцію, що група в загальному є стресостійкою та здатною справитись із труднощами у стресових ситуаціях за допомогою свого стилю мислення та моделі поведінки.

Аналіз результатів за методикою «SACS» С. Хобфолла (див. таблицю 2.1.) дозволяє детально охарактеризувати репертуар копінг-стратегій у

досліджуваній вибірці майбутніх рятувальників. Отримані дані демонструють досить специфічну картину поведінкового реагування на стрес, де переважають пасивні та емоційно-напружені моделі.

Уникнення (високий рівень – 67,4%, середній – 27,9%, низький – 4,7%). Це найбільш виражена стратегія серед опитаних. Абсолютна більшість респондентів у стресових ситуаціях схильна ігнорувати проблему, відсторонюватися від неї або сподіватися, що вона вирішиться сама собою. Для майбутніх працівників екстремальних професій такий високий показник уникнення є тривожним фактором, оскільки це дезадаптивна стратегія, яка знижує оперативність реагування на реальну загрозу.

Маніпулятивні дії (високий – 11,6%, середній – 58,1%, низький – 30,2%). Переважає середній рівень. Це свідчить про те, що курсанти періодично можуть використовувати непрямі способи впливу на інших людей для вирішення своїх проблем, уникаючи прямого зіткнення зі складнощами.

Агресивні дії (високий – 41,9%, середній – 44,2%, низький – 14%): Майже половина вибірки має високу схильність до агресивного реагування на стрес. Це свідчить про високий рівень внутрішньої напруги, яка виливається у відкрите невдоволення, конфліктність або тиск на оточуючих під час кризових ситуацій.

Імпульсивні дії (високий – 41,9%, середній – 46,5%, низький – 11,6%). Високі та середні показники вказують на те, що значна частина респондентів в умовах стресу діє спонтанно, під впливом першої емоції, без попереднього обдумування наслідків. Це може бути наслідком браку аналітичного стилю мислення у стресових умовах.

Асоціальні дії (високий – 16,3%, середній – 46,5%, низький – 37,2%). Переважно середні та низькі результати, хоча 16,3% осіб можуть у стані сильного стресу нехтувати соціальними правилами чи корпоративними нормами заради власного захисту.

Обережні дії (високий – 37,2%, середній – 55,8%, низький – 7%): Більшість респондентів схильні ретельно зважувати свої кроки перед тим, як діяти. Це дуже позитивний показник для рятувальників, який частково

компенсує їхню імпульсивність (імовірно, різні підгрупи курсантів обирають різні полюси реагування).

Пошук соціальної підтримки (високий – 39,5%, середній – 32,6%, низький – 27,9%). Значна частина вибірки активно шукає емоційної, інформаційної або практичної допомоги у колег, друзів чи керівництва. Це потужний ресурс для збереження стресостійкості.

Встановлення соціального контакту (високий – 18,6%, середній – 44,2%, низький – 37,2%). Показники зміщені до середнього та низького рівнів. Курсанти не завжди готові першими йти на контакт для спільного вирішення проблеми, віддаючи перевагу індивідуальному або унікальному переживанню стресу.

Асертивні дії (високий – 16,3%, середній – 51,2%, низький – 32,6%). Найбільш конструктивна стратегія – впевнене, відкрите відстоювання своїх інтересів без агресії – розвинена на високому рівні лише у 16,3% опитаних. Для третини вибірки ця навичка є дефіцитарною.

Профіль копінг-стратегій досліджуваної групи є досить суперечливим. З одного боку, присутня обережність та здатність шукати підтримку, з іншого – домінують уникнення (67,4%) та схильність до агресивних й імпульсивних дій. Це відкриває чудове поле для аналізу: цілком імовірно, що саме недостатня гнучкість стилів мислення змушує майбутніх фахівців обирати такі реактивні, а не проактивні моделі поведінки.

**Таблиця – 2.1. Результати дослідження копінг-стратегій «SACS»**

| №з/п | Стратегії подолання | Моделі поведінки | Високий рівень % | Середній рівень % | Низький рівень % |
|------|---------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|
| 1    | Активна             | Асертивні дії    | 16,3             | 51,2              | 32,6             |
| 2    | Пасивна             | Обережні дії     | 37,2             | 55,8              | 7                |
| 3    |                     | Уникнення        | 67,4             | 27,9              | 4,7              |

|   |              |                                   |      |      |      |
|---|--------------|-----------------------------------|------|------|------|
| 4 | Просоціальна | Пошук соціальної підтримки        | 39,5 | 32,6 | 27,9 |
| 5 |              | Встановлення соціального контролю | 18,6 | 44,2 | 37,2 |
| 6 | Пряма        | Імпульсивні дії                   | 41,9 | 46,5 | 11,6 |
| 7 | Непряма      | Маніпулятивні дії                 | 11,6 | 58,1 | 30,2 |
| 8 | Асоціальна   | Асоціальні дії                    | 16,3 | 46,5 | 37,2 |
| 9 |              | Агресивні дії                     | 41,9 | 44,2 | 14   |

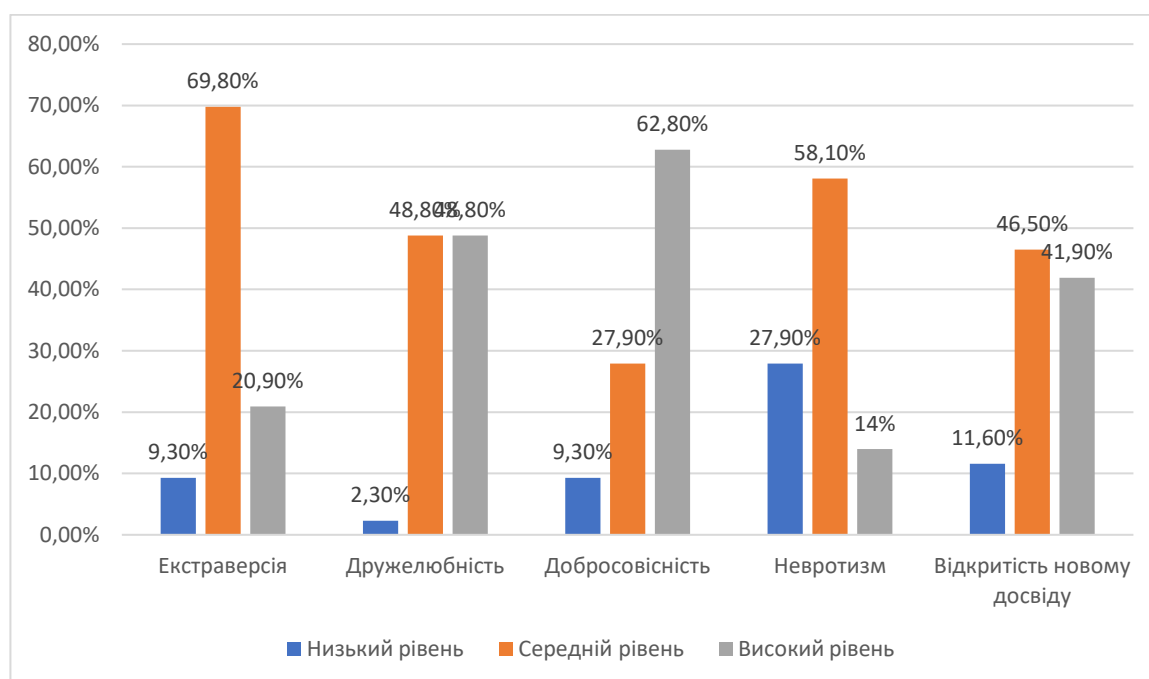
За результатами «Короткого п'ятифакторного опитувальника» (див. рис. 2.1.) було отримано психологічний профіль респондентів, який дозволяє оцінити вираженість базових рис особистості за п'ятьма основними шкалами. Найбільш вираженою рисою серед опитаних є сумлінність – 62,8% респондентів продемонстрували високий рівень за цією шкалою, а 27,9% – середній. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних відрізняються високим рівнем надійності, цілеспрямованості та самодисципліни. Такі особистості відповідально ставляться до виконання своїх професійних обов'язків, мають сильні моральні орієнтири та здатні дотримуватися чітких алгоритмів дій, що є критично важливим для забезпечення ефективності та безпеки у їхній діяльності.

За шкалою невротизму домінує середній (58,1%) та низький (27,9%) рівні. Оскільки низькі показники невротизму свідчать про високу емоційну стабільність, ці результати є надзвичайно сприятливими. Вони означають, що спеціалістам набагато легше справлятися зі стресорами, вони менш схильні до тривожності, фрустрації та емоційних спалахів. Такі фахівці здатні зберігати вольовий самоконтроль, фокус уваги та конструктивний настрій навіть у надзвичайних чи кризових ситуаціях.

Для значної частини респондентів характерні середній (46,5%) та високий (41,9%) рівні відкритості новому досвіду. Це вказує на їхню високу когнітивну гнучкість, готовність до безперервного навчання та засвоєння нестандартних підходів. Такі особистості не бояться виходити за межі звичних шаблонів, здатні генерувати нові ідеї та швидко адаптуватися до мінливих умов середовища, що сприяє більш ефективному розв'язанню складних завдань.

Показники шкали «дружелюбність» розподілилися рівномірно між середнім та високим рівнями – по 48,8% відповідно. Це характеризує групу як емпатичну, схильну до співпраці та взаємодопомоги. Висока дружелюбність виступає основою для ефективної командної роботи, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій та встановлення довірливих міжособистісних відносин у колективі.

Більшість опитаних (69,8%) мають середній рівень екстраверсії, тоді як високий рівень властивий 20,9%. Це свідчить про збалансовану соціальну активність: такі люди комунікабельні і здатні до інтенсивної взаємодії з оточенням, але водночас можуть ефективно працювати самотійно, не відчуваючи надмірної залежності від постійної зовнішньої стимуляції.



### **Рисунок 2.1. – Результати дослідження за методикою «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ»**

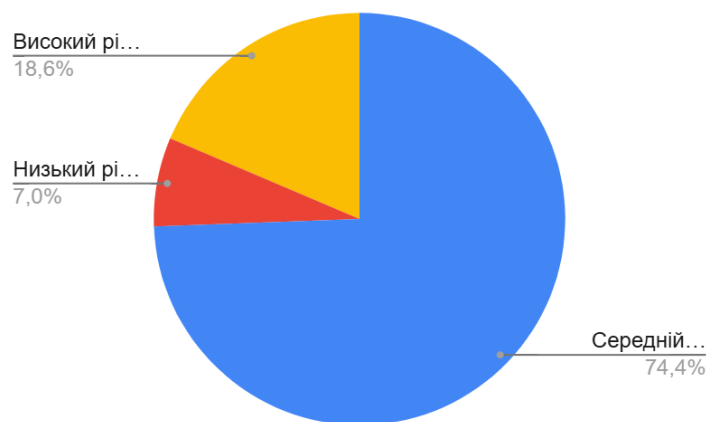
Методика «Самооцінка рівня стресостійкості» дозволила визначити суб'єктивне сприйняття власної здатності протистояти професійним та організаційним стресорам, що є критично важливим показником готовності до діяльності в екстремальних умовах. Розподіл результатів у досліджуваній вибірці продемонстрував таку тенденцію: переважна більшість досліджуваних продемонструвала середній рівень (74,4%) стресостійкості. Це свідчить про те, що ці особи володіють достатнім ресурсом для подолання стандартних робочих навантажень та здатні адаптуватися до змін у професійному середовищі. Вони можуть ефективно розв'язувати завдання в умовах помірного напруження, проте у випадку пролонгованого або надмірного стресу (екстремальних кризових ситуацій) їхні адаптаційні резерви можуть виснажуватися, що потребуватиме свідомого залучення додаткових копінг-стратегій та гнучкості мислення.

18,6% респондентів має високий рівень стресостійкості. Ця група осіб характеризується відмінною психоемоційною саморегуляцією, здатністю зберігати ясність розуму, інтелектуальну продуктивність та вольовий контроль навіть під впливом сильних стресорів. Вони сприймають складні ситуації не як загрозу, а як виклик, швидко мобілізують внутрішні ресурси та оперативно приймають раціональні рішення в умовах дефіциту часу.

Найменша частка досліджуваних виявила низький рівень стійкості до стресу (7%). Такі індивіди є найбільш вразливими до психоемоційного виснаження. В умовах підвищеної відповідальності або непередбачуваності вони можуть демонструвати зниження працездатності, когнітивну ригідність (заикленість на неефективних стилях мислення) та підвищену тривожність, що ускладнює їхню професійну адаптацію.

Отримані результати вказують на загалом сприятливий психологічний клімат у вибірці, де понад 90% респондентів (сумарно високий та середній рівні) володіють достатніми навичками саморегуляції. Оскільки самооцінка

стресостійкості тісно пов'язана зі здатністю раціонально інтерпретувати події, наступним кроком є зіставлення цих даних із переважаючими стилями мислення респондентів для виявлення найбільш адаптивних когнітивних моделей.



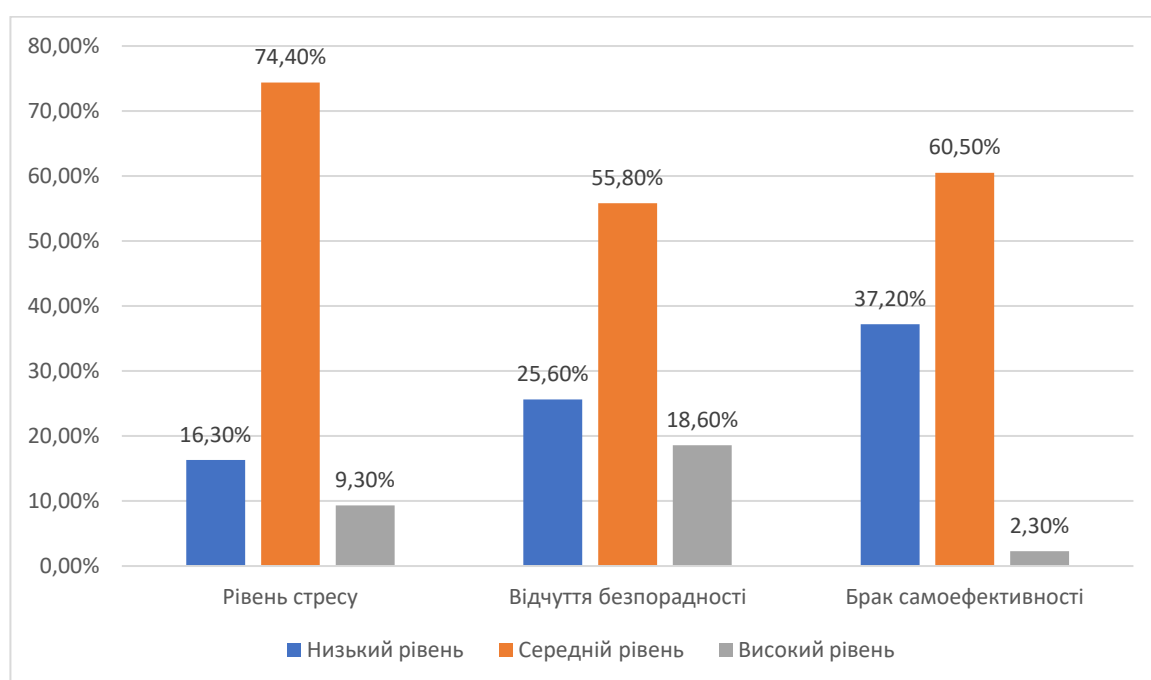
**Рисунок 2.2. – Результати дослідження за методикою «Самооцінка рівня стресостійкості»**

Для визначення ступеня суб'єктивного сприйняття стресового навантаження та здатності респондентів контролювати життєві обставини було застосовано методику PSS-10. Аналіз отриманих емпіричних даних дозволив виявити, що домінуючим для вибірки є середній рівень стресу, який виявлено у 74,4% респондентів. Це свідчить про стан помірної психологічної напруги, яка є характерною для активної професійної чи навчальної діяльності і зазвичай піддається успішній компенсації. Низький рівень стресу зафіксовано у 16,3% опитаних, що вказує на їхню високу адаптованість та психологічний комфорт. Лише 9,3% респондентів мають високий рівень стресу, що може сигналізувати про стан дистресу та виснаження адаптаційних ресурсів.

Показник субшкали «Відчуття безпорадності» відображає суб'єктивну оцінку неможливості впоратися з накопиченими проблемами. Більшість респондентів (55,8%) мають середній рівень відчуття безпорадності. У 25,6% опитаних цей показник є низьким, що свідчить про впевненість у контролі над ситуацією. Водночас 18,6% демонструють високий рівень відчуття

безпорадності, сприймаючи життєві обставини як такі, що виходять з-під їхнього контролю.

Субшкала «Брак самоефективності» оцінює впевненість особи у власних силах долати труднощі. Позитивним є той факт, що високий рівень браку самоефективності (тобто критична невпевненість у собі) виявлено лише у 2,3% респондентів. Переважна більшість (60,5%) демонструє середній рівень, а 37,2% – низький рівень браку самоефективності (що відповідає високій впевненості у власних ресурсах). Отримані результати дозволяють стверджувати, що досліджувана група в цілому характеризується адаптивним рівнем реагування на стрес. Попри наявність помірного напруження (74,4%), респонденти зберігають віру у власну ефективність, що є важливою передумовою для конструктивного подолання професійних викликів.



**Рисунок 2.3. – Результати дослідження за методикою «Шкала PSS-10»**

На основі отриманих даних було сформовано когнітивний профіль досліджуваної групи за методикою А. Харрісона та Р. Бремсона. Результати демонструють пріоритетність конкретних та логічних стратегій обробки інформації серед майбутніх рятувальників.

Реалістичний стиль мислення (34,9%): цей стиль є домінуючим у вибірці. Така тенденція свідчить про те, що третина респондентів орієнтована на об'єктивні факти, практичність та негайне виправлення ситуації. В умовах стресу ці курсанти діють максимально предметно, не відволікаючись на гіпотетичні загрози, що є критично важливою рисою для професійної діяльності в структурі ДСНС.

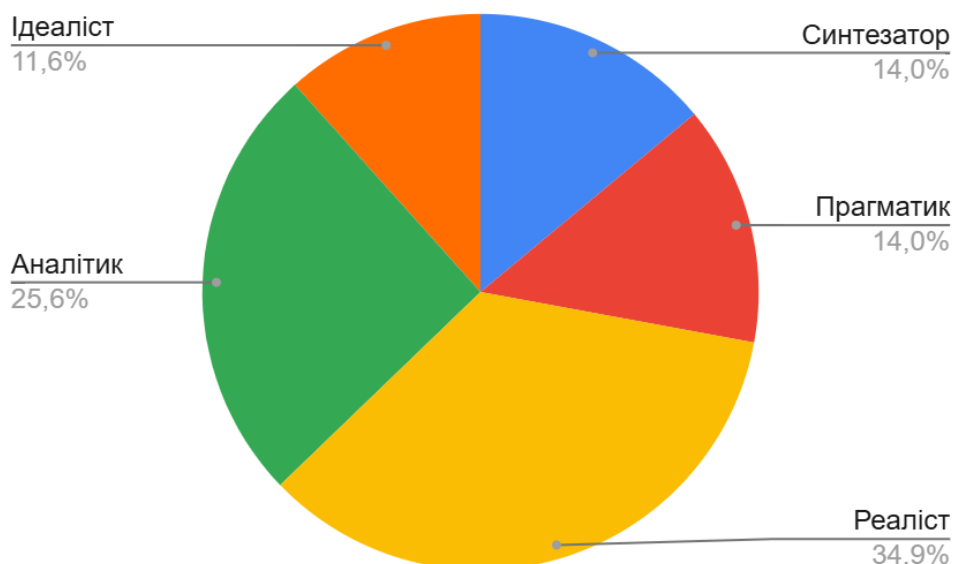
Аналітичний стиль мислення (25,6%): посідає друге за значущістю місце. Ці опитувані схильні до послідовного, методичного розбору проблем та використання чітких алгоритмів і інструкцій. Це забезпечує високу функціональну надійність, проте може створювати ризик «паралічу аналізу» в умовах гострого дефіциту часу та інформації.

Синтетичний стиль мислення (14%): виявлений у меншій частині респондентів. Такі курсанти здатні до креативного поєднання суперечливих ідей та пошуку нестандартних рішень у складних обставинах, що сприяє когнітивній гнучкості групи в цілому.

Прагматичний стиль мислення (14%): також притаманний невеликій частці досліджуваних. Ці особистості демонструють адаптивність та орієнтацію на швидкий результат «тут і зараз», використовуючи будь-які наявні ресурси для подолання стресової ситуації.

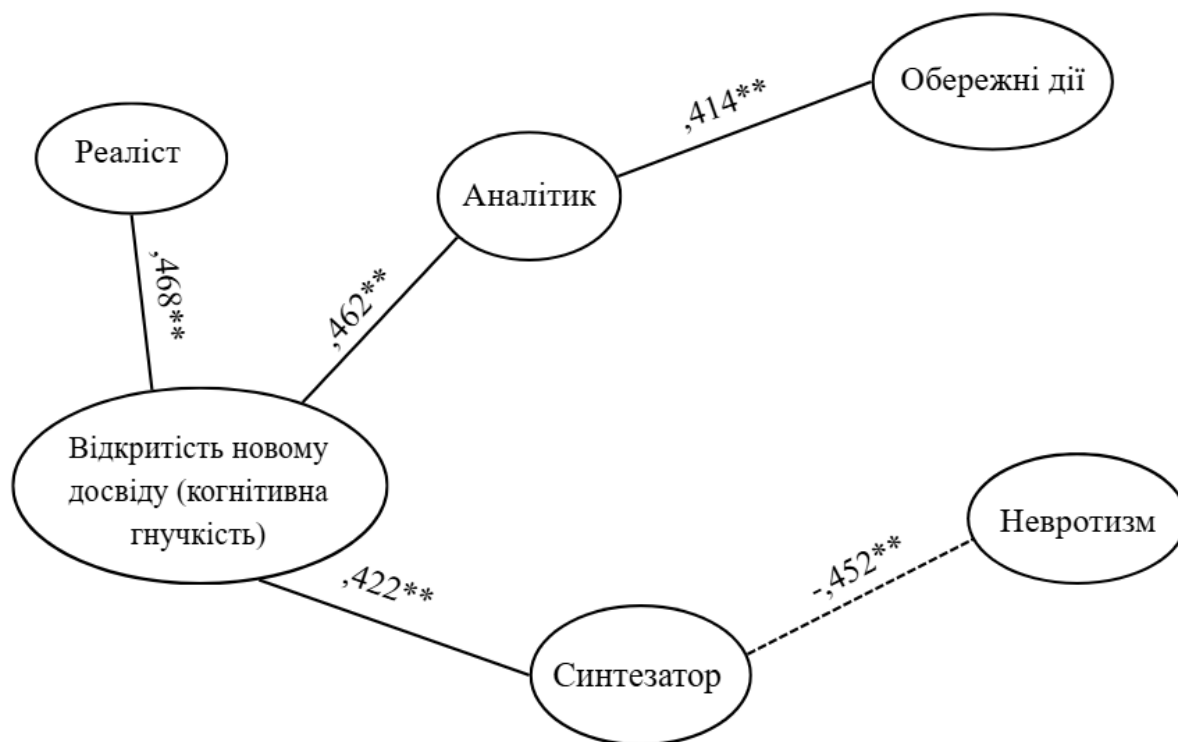
Ідеалістичний стиль мислення (11,6%): є найменш вираженим у вибірці. Це вказує на те, що лише незначна частина майбутніх фахівців схильна фокусуватися на етичних аспектах та гармонізації стосунків під час вирішення професійних задач, надаючи перевагу більш прагматичним та фактичним підходам.

Профіль вибірки зміщений у бік реалістично-аналітичного мислення (сумарно понад 60%), що є сприятливим показником для роботи в умовах надзвичайних ситуацій, де потрібна висока точність та орієнтація на конкретні дії.



**Рисунок 2.3. – Результати домінуючих стилів мислення у респондентів за Опитувальником «Стилі мислення»**

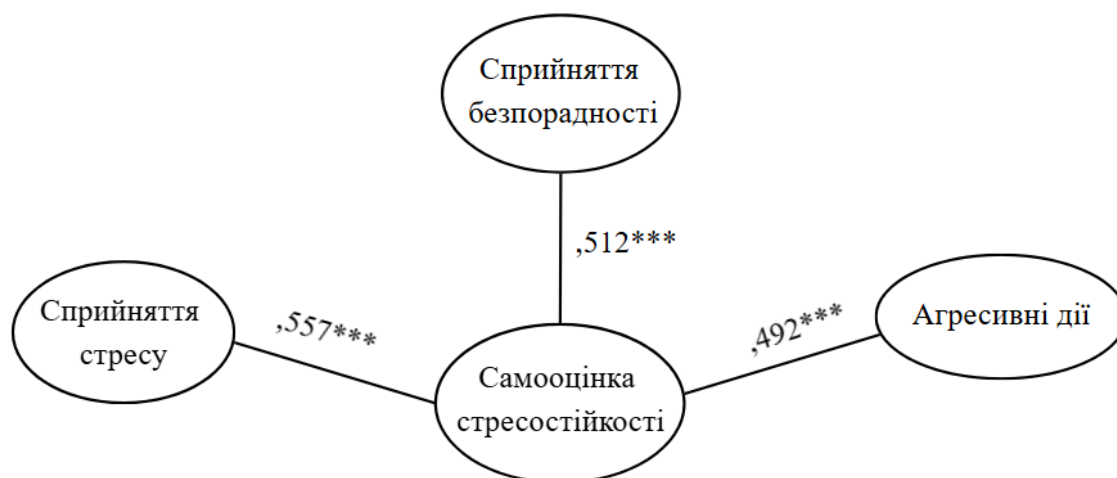
З метою виявлення зв'язків, що проявляються у взаємозв'язку стресостійкості та стилю мислення курсантів, було проведено кореляційний аналіз. Загальна кореляційна таблиця подана в додатку Е. При аналізі враховувались зв'язки на 0,01%-му та 0,001%-му рівнях значущості. Нижче подано опис кореляційних зв'язків, виявлених у ході емпіричного дослідження.



**Рис.2.4. . Кореляційна плеяда зв'язків стилю мислення з іншими шкалами при рівні значущості  $p \leq 0,01$**

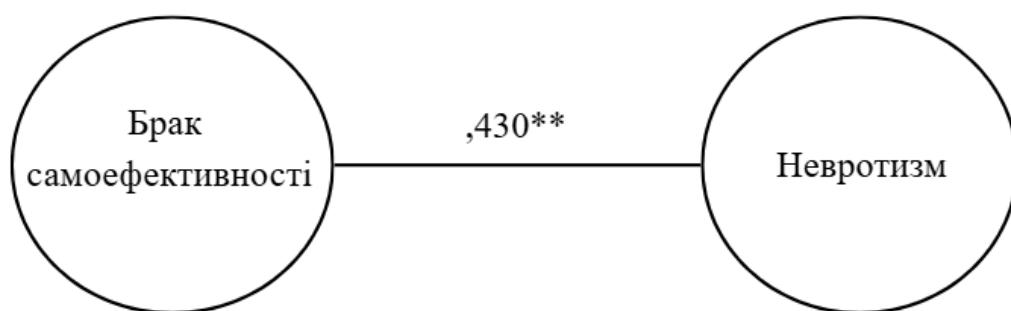
На рівні значущості  $p \leq 0,01$  виявлено низку кореляційних зв'язків між стилями мислення та особистісними властивостями. Зокрема, шкала «Відкритість новому досвіду» має прямі позитивні зв'язки зі стилями «Реаліст» ( $r = 0,468$ ), «Аналітик» ( $r = 0,462$ ) та «Синтезатор» ( $r = 0,422$ ). Крім того, «Синтетичний» стиль демонструє статистично значущий обернений зв'язок зі шкалою «Невротизм» ( $r = -0,452$ ), а «Аналітичний» стиль позитивно корелює з конструктивною копінг-стратегією «Обережні дії» ( $r = 0,414$ ). З наведених даних можемо стверджувати, що вплив стилів мислення на стресостійкість має складний опосередкований характер. Формування аналітичного, реалістичного та синтетичного стилів мислення прямо сприяє когнітивній гнучкості курсанта (відкритості новому досвіду), що дозволяє йому не впадати в ступор у нестандартних ситуаціях. Важливою знахідкою є те, що здатність до синтетичного мислення виступає проти невротизації, знижуючи емоційну нестабільність, тоді як аналітичний підхід безпосередньо зумовлює вибір

обережних, виважених дій у кризових умовах, уберігаючи майбутнього рятувальника від невиправданих ризиків.



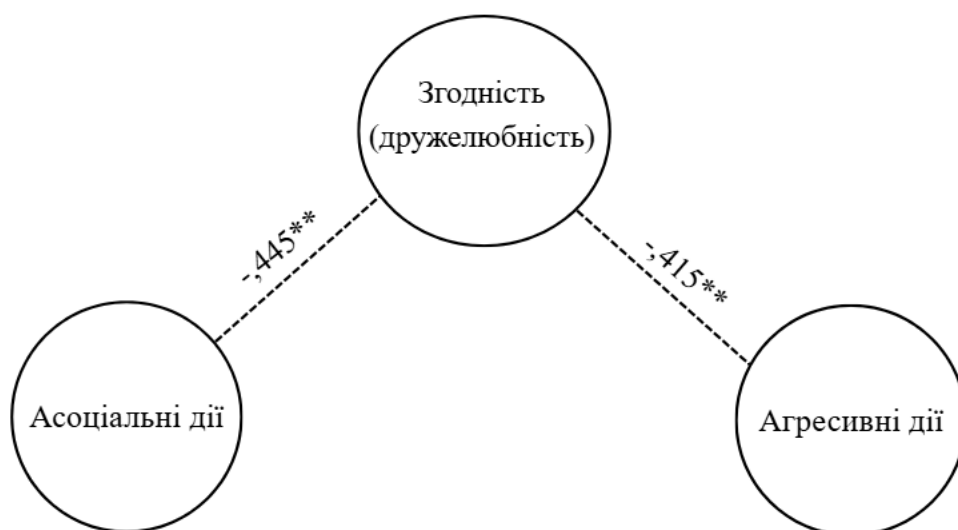
**Рис.2.5. Кореляційна плеяда зв'язків «Самооцінка стресостійкості» з іншими шкалами при рівні значущості  $p \leq 0,01$  та  $p \leq 0,001$**

При  $p \leq 0,001$  встановлено високозначущі позитивні кореляційні зв'язки показника «Самооцінка стресостійкості» з такими шкалами, як «Сприйняття стресу» ( $r = 0,557$ ), «Сприйняття безпорадності» ( $r = 0,512$ ) та «Агресивні дії» ( $r = 0,492$ ). Отримані результати розкривають специфічний психологічний феномен «уявної стресостійкості» серед майбутніх фахівців екстремального профілю. Ті курсанти, які суб'єктивно найвище оцінюють власну стійкість до стресу, насправді переживають найвищий рівень внутрішньої напруги та почуття безпорадності. Намагаючись підтримувати фасад «сильної особистості», вони виснажують свої адаптаційні ресурси, що у підсумку призводить до вибору деструктивних копінг-стратегій, зокрема агресивних дій.



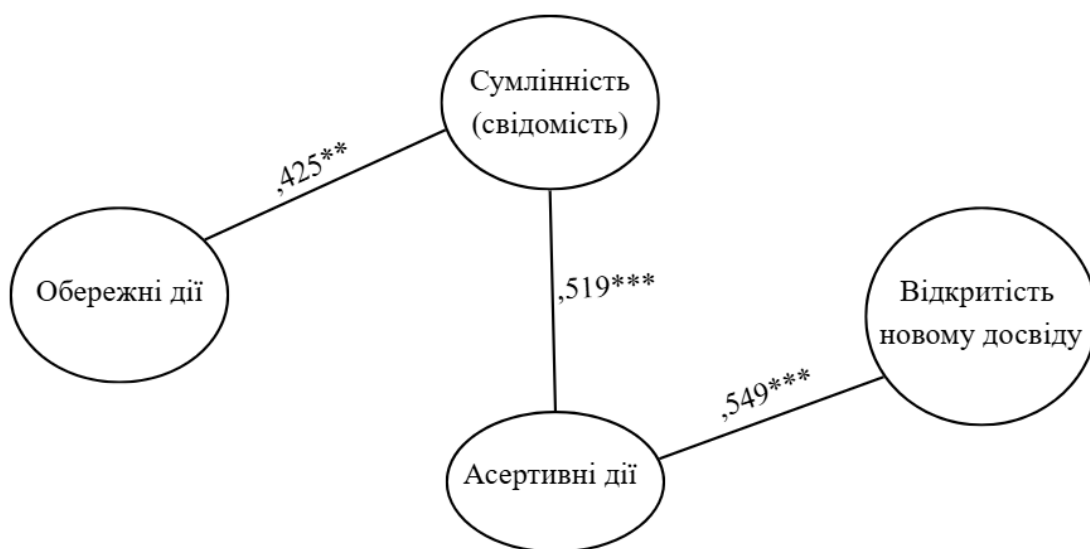
**Рис.2.5. Кореляційна плеяда зв'язку «Брак самоофективності» з «Невротизм» при рівні значущості  $p \leq 0,01$**

На рівні значущості  $p \leq 0,01$  виявлено прямий кореляційний зв'язок між «Браком самоофективності» та «Невротизмом» ( $r = 0,430$ ). Цей показник логічно доповнює загальну картину вразливості до стресу. Емоційно нестабільні курсанти (з високим рівнем невротизму) в умовах підвищеного навантаження гостро відчують зневіру у власних силах та втрату контролю над ситуацією.



**Рис.2.5. Кореляційна плеяда зв'язків «Згодність» з іншими шкалами при рівні значущості  $p \leq 0,01$**

При  $p \leq 0,01$  виявлено статистично значущі обернені зв'язки шкали «Згодність» із деструктивними стратегіями поведінки: «Асоціальними діями» ( $r = -0,445$ ) та «Агресивними діями» ( $r = -0,415$ ). Відповідно, можемо стверджувати, що високий рівень емпатії, налаштованість на співпрацю та соціальна орієнтованість (згодність) виступають природним запобіжником проти дезадаптивної поведінки. Здатність курсанта працювати в команді та поважати колег ефективно блокує схильність до неконтрольованої агресії чи порушення дисципліни під час ліквідації надзвичайних ситуацій.



**Рис.2.5. Кореляційна плеяда зв'язків різних шкал при рівні значущості  $p \leq 0,01$  та  $p \leq 0,001$**

Аналіз виявив, що шкала «Сумлінність (свідомість)» має позитивні кореляційні зв'язки з конструктивними копінгамі: «Обережними діями» при  $p \leq 0,01$  ( $r = 0,425$ ) та «Асертивними діями» при  $p \leq 0,001$  ( $r = 0,519$ ). Також на найвищому рівні значущості  $p \leq 0,001$  зафіксовано зв'язок між «Відкритістю

новому досвіду» та «Асертивними діями» ( $r = 0,549$ ). Курсанти, яким притаманна висока самодисципліна, відповідальність (сумлінність) та когнітивна гнучкість (відкритість), у кризових ситуаціях діють максимально конструктивно. Вони не панікують, а ретельно зважують ризики (обережність) і водночас здатні діяти рішуче, відкрито та впевнено відстоюючи алгоритм порятунку (асертивність).

Підсумовуючи результати кореляційного аналізу, варто зазначити, що гіпотеза щодо взаємозв'язку між стилем мислення та стресостійкістю підтвердилася, проте цей зв'язок має набагато глибшу, опосередковану структуру. Стили мислення виступають тим інтелектуальним фундаментом, який забезпечує відкритість до нового та знижує невротизм. І саме ці сформовані особистісні ресурси, разом із сумлінністю та дружелюбністю, активують конструктивні стратегії подолання стресу, оберігаючи майбутнього фахівця від агресії та безпорадності.

### **2.3. Загальна характеристика тренінгової програми розвитку стресостійкості майбутніх рятувальників**

Для підвищення, збереження та підтримки рівня професійної стійкості нами розроблена тренінгова програма, яка сприяє забезпеченню постійної підтримки, налагодженню ментального здоров'я та позитивного мислення майбутніх рятувальників.

Для створення нашої тренінгової програми ми обрали поєднання когнітивно-поведінкового та гуманістичного напрямів. Таким чином, ми розглядаємо кожну людину як унікальну, яка наділена внутрішньою силою для саморозвитку. Теоретичне підґрунтя програми спирається на ідеї гуманістичної психології та когнітивно-поведінкових технік. Тренінг спрямований на розширення свідомості, самопізнання, вдосконалення дій щодо реагування в ситуаціях, які вимагають негайного вирішення і можуть відбутися зненацька.

Програма розрахована на здобувачів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Загальний обсяг тренінгу складає 8 занять, кожне з яких

триває 80 хвилин. Заняття проводяться із частотою двічі на тиждень, а оптимальна кількість учасників у групі становить 8–12 осіб. Така організація простору дозволяє створити довірливий клімат та приділити увагу індивідуальній рефлексії кожного учасника.

У традиційній практиці соціально-психологічний тренінг має свої етапи проведення, тому кожне заняття із курсантами складається з трьох логічних частин: вступної, основної та заключної. Вступна частина передбачає емоційно-мотиваційне входження у заняття, встановлення у групі правил, рефлексію особистого самопочуття та актуалізацію попереднього досвіду. Основна частина передбачає виконання запланованих ігор, вправ та завдань, спрямованих на краще усвідомлення внутрішніх чинників тих чи інших емоційних реакцій, формування навичок сенсоутворення, самоконтролю та когнітивної гнучкості. Завершальна частина завдання на рефлексивний аналіз того, чого вдалося навчитися, обговорення вражень та вправи на групову інтеграцію.

У структурі програми особливе місце займають правила групової роботи, прийняття яких є обов'язковою умовою для створення безпечного середовища. Серед основних правил виокремлено: добровільність участі у вправах; повагу до думок інших (слухати, не перебиваючи; щирість та активність. Важливим є правило «Стоп», яке дає можливість учаснику пропустити хід або відмовитися від виконання дії без додаткових пояснень. Базовими методами роботи у групі виступають інтерактивні міні-лекції, ситуативно-рольові ігри, елементи арт-терапії та групові дискусії, які дозволяють змінити деструктивні установки учасників у процесі невимушеного спілкування. Систему тренінгової роботи логічно розподілено на три блоки: вступний, основний та завершальний.

Вступний (організаційно-підготовчий) блок охоплює початковий етап взаємодії групи. Його головна мета полягає у формуванні безпечного психологічного клімату, знятті первинної емоційної напруги, діагностиці очікувань учасників та встановленні довірливих стосунків. На цьому етапі відбувається процедура знайомства та інформування щодо цілей програми. Ключовими вправами виступають «Снігова куля» (для швидкої адаптації та

запам'ятовування імен) та «Мандрівка всередину себе». Остання є технікою спрямованої візуалізації, яка дозволяє учасникам зануритися у свій внутрішній світ, ідентифікувати базові страхи чи сподівання та налаштуватися на глибоку рефлексивну роботу протягом усього курсу.

Основний блок є наймасштабнішим компонентом програми і спрямований на безпосереднє досягнення мети тренінгу. Цей блок передбачає розвиток когнітивної гнучкості, опрацювання наявного стресового досвіду, формування навичок планування та актуалізацію життєстійкості. Робота розпочинається з дослідження сильних сторін та життєвих орієнтирів (вправи «Колесо балансу», «Коло підтримки»), що дозволяє курсантам структурувати своє бачення життєвих сфер та виявити дефіцити. Важливим етапом основного блоку є робота з травматичним або стресовим досвідом у безпечний символічний спосіб. За допомогою арт-терапевтичної вправи «Мій досвід у символах» та техніки «Моє безпечне місце» учасники отримують змогу екологічно відреагувати накопичені негативні емоції та знизити рівень тривожності. Особлива увага приділяється когнітивному компоненту стресостійкості – вмінню раціонально обробляти інформацію та планувати дії в умовах невизначеності. Завдяки вправам «SMART» та вивченню технік тайм-менеджменту (матриця Ейзенхауера) курсанти розвивають аналітичний та прагматичний стилі мислення, навчаються розбивати глобальні проблеми на вирішувані завдання. Закриває основний блок тема життєстійкості, де через роботу з метафоричними асоціативними картами та створення колажу «Моє життя через 5 років» здійснюється пошук змістовності життя та формується орієнтація на майбутнє.

Завершальний блок спрямований на підбиття підсумків, закріплення отриманих навичок, емоційне завершення групового процесу та розробку стратегій подальшого самовдосконалення. На цьому етапі основною задачею є формування стійкої мотивації на використання здобутих знань у реальній службовій діяльності. Ключовими вправами виступають «Лист собі в майбутнє» та розробка покрокового плану «Дій!», які допомагають перевести тренінговий

досвід у площину реальних життєвих кроків. Створення «Групового символу» та прощальний ритуал із передачею символічного предмета сприяють закріпленню почуття єдності, підтримки та позитивного емоційного фону.

Таким чином, розроблений нами психологічний тренінг є не лише стратегічним, але й гуманним кроком у системі підготовки кадрів. Курсанти ДСНС, які згодом будуть ліквідовувати надзвичайні ситуації, зможуть покращити свою професійну діяльність та вміння раціонально використовувати свій час, що сприяє підвищенню загальної ефективності у виконанні службових обов'язків. Крім того, майбутні фахівці зможуть знизити ризик виникнення професійної травми, оскільки володіння стратегіями роботи в екстремальних ситуаціях допомагає краще впоратися з труднощами рятувальних операцій. Забезпечення такої психологічної підтримки не лише збільшує шанси на успіх у професійній сфері, але й допомагає зберегти гармонію та стабільність в особистому житті рятувальників.

### **Пояснювальна записка**

**Мета програми:** формування та розвиток професійної стресостійкості курсантів (майбутніх рятувальників) шляхом оптимізації їхніх індивідуальних стилів мислення та пошуку і розширення власних внутрішніх і зовнішніх психологічних ресурсів, необхідних для збереження ефективності діяльності в екстремальних умовах.

#### **Завдання програми:**

1. Створення підтримуючого простору та безпечного психологічного клімату для групової взаємодії курсантів.
2. Розвиток когнітивної гнучкості та метакогнітивних навичок: усвідомлення власного стилю мислення та тренування здатності адаптувати його.
3. Формування навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності та відновлення внутрішніх ресурсів після інтелектуальних і фізичних навантажень.

4. Усвідомлення курсантами власних сильних сторін, професійних цінностей та життєвих орієнтирів як фундаментальної опори для життєстійкості.

5. Опрацювання наявного стресового (або потенційно травматичного) досвіду у безпечний символічний спосіб методами арт-терапії.

6. Вдосконалення навичок раціональної постановки цілей (за системою SMART) та тайм-менеджменту як ефективних інструментів аналітичного планування та зниження фактору невизначеності.

7. Актуалізація зовнішніх ресурсів (пошук соціальної підтримки, командна взаємодія) та формування базових компонентів життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику).

8. Забезпечення інтеграції отриманого досвіду, підвищення загального рівня самосвідомості та формування позитивного образу професійного майбутнього рятувальника.

**Вік учасників:** програма розрахована на осіб юнацького віку (17–23 років), які пережили психотравмуючі події.

**Форма роботи:** групова (із елементами індивідуальної рефлексії).

**Кількість занять:** 8, тривалістю по 80 хвилин. Загальна тривалість – 10,6 годин.

**Частота проведення:** 2 рази на тиждень.

**Кількість учасників:** оптимально 8–12 осіб.

**Підхід:** поєднання реабілітаційного, когнітивно-поведінкового та арт-терапевтичного підходів.

**Обладнання:** приміщення зі зручним розташуванням стільців у колі; аркуші А4 та А1, олівці, ручки, маркери, фломастери, фарби, воскова крейда, стікери, фліпчарт або дошка, асоціативні карти, аромолампа з ефірними оліями, записи інструментальної та релаксаційної музики, бейджі, невеликі символічні предмети (камінці, свічки).

**Методи:** інтерактивна міні-лекція, групова дискусія, арт-терапевтичні вправи, психогімнастика, рольова гра, робота в малих групах, мозковий штурм, вправи на релаксацію та візуалізацію, рефлексія, шерінг, символічні ритуали.

### Тематичний план тренінгової програми

| <b>Вступний блок</b>                              |                                   |       |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|
| <b>Заняття 1</b><br>«Знайомство»                  | Вступне слово                     | 5 хв  |
|                                                   | Вправа «Правила роботи в групі»   | 10 хв |
|                                                   | Вправа «Острів очікувань»         | 10 хв |
|                                                   | Вправа «Снігова куля»             | 15 хв |
|                                                   | Вправа «Мандрівка всередину себе» | 25 хв |
|                                                   | Рефлексія «Ідея»                  | 15 хв |
| <b>Основний блок</b>                              |                                   |       |
| <b>Заняття 2</b><br>«Сильні сторони та потенціал» | Міні-лекція                       | 5хв   |
|                                                   | Вправа «Про мене сказали б»       | 10 хв |
|                                                   | Вправа «Побажання»                | 15 хв |
|                                                   | Вправа «Назви сильні сторони»     | 30 хв |
|                                                   | Вправа «Коло підтримки»           | 15 хв |
|                                                   | Рефлексія «Корзина ідей»          | 5 хв  |
| <b>Заняття 3</b>                                  | Міні-лекція                       | 5 хв  |

|                                                      |                                         |       |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|
| «Цінності та життєві орієнтири»                      | Вправа «Як ми схожі»                    | 15 хв |
|                                                      | Вправа «Моя улюблена іграшка»           | 15 хв |
|                                                      | Вправа «Колесо балансу»                 | 20 хв |
|                                                      | Вправа «Цінності»                       | 10 хв |
|                                                      | Рефлексія «Дерево підсумків»            | 15 хв |
| <b>Заняття 4</b><br>«Робота з ресурсами»             | Вправа «Моє безпечне місце»             | 15 хв |
|                                                      | Арт-терапія «Мій досвід у символах»     | 25 хв |
|                                                      | Вправа «Дерево ресурсів»                | 25 хв |
|                                                      | Рефлексія «Камінь у воду»               | 15 хв |
| <b>Заняття 5</b><br>«Постановка цілей та планування» | Міні-лекція                             | 10 хв |
|                                                      | Вправа «Сонце світить на...»            | 10 хв |
|                                                      | Вправа «Техніки тайм-менеджменту»       | 20 хв |
|                                                      | Вправа «SMART»                          | 30 хв |
|                                                      | Рефлексія                               | 10 хв |
| <b>Заняття 6</b><br>«Ресурси і життєстійкість»       | Міні-лекція «Що таке життєстійкість»    | 10 хв |
|                                                      | Вправа «Мій внутрішній герой, захисник» | 20 хв |

|                                                                      |                                             |       |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|
|                                                                      | Вправа «Асоціативні карти ресурсів»         | 15 хв |
|                                                                      | Вправа «Моє життя через 5 років»            | 25 хв |
|                                                                      | Рефлексія «Три речі, які я забираю з собою» | 10 хв |
| <b>Завершальний блок</b>                                             |                                             |       |
| <b>Заняття 7</b><br>«Рефлексія та підведення підсумків»              | Вправа «Коло емоцій»                        | 10 хв |
|                                                                      | Вправа «Руки в невербальному спілкуванні»   | 10 хв |
|                                                                      | Вправа «Лист собі в майбутнє»               | 25 хв |
|                                                                      | Вправа «Дій»                                | 25 хв |
|                                                                      | Вправа «Світлофор рефлексії»                | 10 хв |
| <b>Заняття 8</b><br>«Закріплення результатів та завершення програми» | Вправа «Моя дорога вперед»                  | 15 хв |
|                                                                      | Вправа «Груповий символ»                    | 25 хв |
|                                                                      | Вправа «Відкрий мікрофон»                   | 20 хв |
|                                                                      | Ритуал завершення                           | 20 хв |

### **Висновки до другого розділу**

Емпіричне дослідження за участю 43 курсантів засвідчило, що у когнітивному профілі майбутніх рятувальників домінують реалістичний та аналітичний стилі мислення. Це свідчить про їхню орієнтацію на об'єктивні факти, практичність та використання чітких алгоритмів дій в умовах

надзвичайних ситуацій. Діагностика психоемоційного стану показала загалом адаптивний рівень реагування на стрес: у більшості (74,4%) виявлено середній рівень сприйнятого стресу та високу емоційну стабільність. Проте профіль копінг-стратегій є суперечливим: поряд із конструктивними обережними діями, домінуючою реакцією є уникнення (67,4%). Також фіксується схильність до агресивних й імпульсивних дій, що вказує на дефіцит гнучких поведінкових моделей. Кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу про те, що зв'язок між стилем мислення та стресостійкістю має глибоку опосередковану структуру. Стилі мислення виступають когнітивним фундаментом, який забезпечує відкритість до нового досвіду та знижує невротизм. Саме ці сформовані ресурси, разом із сумлінністю та дружелюбністю, активують конструктивні стратегії подолання стресу та блокують деструктивні реакції. Важливим науковим здобутком стало виявлення феномену «уявної стресостійкості»: курсанти із найвищою самооцінкою стійкості насправді переживають найвищий дистрес та частіше вдаються до агресії, що доводить важливість опори на реальні когнітивні навички, а не на суб'єктивну самовпевненість.

З огляду на виявлені закономірності, розроблено «Психологічний тренінг розвитку стресостійкості майбутніх фахівців екстремального профілю» за допомогою тренінгових вправ, спрямованих на розширення власних ресурсів та оптимізації когнітивних процесів. Програма спрямована на оптимізацію стилів мислення курсантів, розвиток мисленнєвої гнучкості та актуалізацію внутрішніх і зовнішніх психологічних ресурсів, що загалом сприятиме підвищенню їхньої професійної надійності.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі вирішено актуальне науково-практичне завдання, що полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей взаємозв'язку між індивідуальними стилями мислення та рівнем стресостійкості майбутніх рятувальників, а також розробці відповідної тренінгової програми. Результати проведеного дослідження дають підстави сформулювати такі загальні висновки, які повністю відображають виконання поставлених у вступі завдань:

1. Здійснено теоретичний аналіз психологічної літератури щодо проблеми стилів мислення та стресостійкості фахівців екстремального профілю. З'ясовано, що стиль мислення не є статичною характеристикою чи показником рівня інтелекту, а являє собою гнучкий когнітивний патерн – індивідуальний спосіб обробки інформації та прийняття рішень. У контексті діяльності майбутніх рятувальників доведено, що стресостійкість базується не лише на фізіологічній витривалості, а насамперед на первинній когнітивній оцінці стресогенної ситуації. Індивідуальний стиль мислення за типологією Г. Гаррісона та Р. Бремсона виступає тим внутрішнім «фільтром», який визначає, чи сприйме курсант ситуацію як катастрофу, чи як професійний виклик. Елементом наукової новизни на теоретичному рівні стало обґрунтування того, що маркером високої функціональної надійності є не домінування єдиного стилю, а мисленнєва гнучкість – здатність фахівця оперативно перемикаєти режими обробки інформації залежно від динаміки надзвичайної події.

2. Емпірично досліджено провідні стилі мислення, базові риси особистості, рівень сприйнятого стресу та домінуючі копінг-стратегії у курсантів. За результатами діагностики вибірки виявлено, що когнітивний профіль майбутніх рятувальників зміщений у бік реалістично-аналітичного мислення: домінуючими є реалістичний (34,9%) та аналітичний (25,6%) стилі, що вказує на їхню предметність, орієнтацію на факти та потребу в чітких алгоритмах дій. Оцінка психоемоційного стану продемонструвала переважно

адаптивний фон: 74,4% курсантів мають середній рівень сприйнятого стресу, а 62,8% відзначаються високим рівнем сумлінності. Однак аналіз поведінкових реакцій (копінг-стратегій) виявив якісні дефіцити: незважаючи на здатність до обережних дій, абсолютною домінантою у стані стресу виступає дезадаптивна стратегія уникнення (високий рівень у 67,4% опитаних), а також фіксується висока схильність до імпульсивних (41,9%) та агресивних (41,9%) дій. Це свідчить про внутрішнє напруження та недостатню сформованість проактивних моделей подолання криз. Виявлено та проаналізовано особливості кореляційного взаємозв'язку між стилями мислення, особистісними ресурсами та стратегіями подолання стресу. За допомогою методів математичної статистики доведено опосередкований вплив когнітивних патернів: аналітичний, реалістичний та синтетичний стилі мислення виступають фундаментом, який достовірно формує гнучкість мислення («Відкритість новому досвіду»,  $p \leq 0,01$ ). Синтетичний стиль додатково виступає потужним буфером проти емоційної нестабільності (зворотний зв'язок із «Невротизмом»,  $r = -0,452$ ,  $p \leq 0,01$ ). Своєю чергою, сформовані завдяки цим стилям риси (відкритість та сумлінність) безпосередньо зумовлюють вибір конструктивних копінгів (асертивні дії,  $r = 0,549$ ,  $p \leq 0,001$ ) та блокують агресію. По-друге, виявлено унікальний науково-практичний феномен «уявної стресостійкості». Встановлено парадоксальні високозначущі позитивні зв'язки: чим вище курсанти суб'єктивно оцінюють власну стійкість до стресу, тим вищим є їхній реальний рівень сприйнятого стресу ( $r = 0,557$ ,  $p \leq 0,001$ ), почуття безпорадності ( $r = 0,512$ ) та схильність до агресивних дій ( $r = 0,492$ ). Це доводить, що намагання підтримувати фасад «сильного рятувальника» виснажує психіку, а справжня резильєнтність ґрунтується виключно на реальній когнітивній гнучкості, а не на самовпевненості.

3. Розроблено та теоретично обґрунтовано психологічний тренінг розвитку стресостійкості майбутніх рятувальників за допомогою тренінгових вправ, спрямованих на розширення власних ресурсів та оптимізації когнітивних процесів. На основі виявлених емпіричних закономірностей створено авторську

програму (8 занять, загальний обсяг 10,6 годин), яка інтегрує когнітивно-поведінковий, ресурсний та арт-терапевтичний підходи. Тренінг спрямований на цілеспрямовану оптимізацію індивідуальних стилів мислення (навчання перемикатися між детальною аналітикою та швидким прагматичним реагуванням), зниження фактору невизначеності через раціональне планування та мобілізацію внутрішніх ресурсів життєстійкості. Програма є практичним інструментом для заміни деструктивних копінгів (уникнення, агресії) на проактивні моделі поведінки.

Перспективою подальших наукових розвідок у цьому напрямі є розширення вибірки за рахунок діючих працівників ДСНС із різним стажем роботи для проведення порівняльного аналізу, а також впровадження та адаптація тренінгової програми та перевірка її ефективності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бугайов Ю. А., Давидова О. В. Теоретичний аналіз проблеми стресостійкості в юнацькому віці. *International scientific-practical conference «Ideas of academician Vernadskyi and problems of sustainable development of education and science»*. 2021. Т. 19. С. 21. URL: <https://doi.org/10.30929/2079.vern.2021.21> (дата звернення: 16.02.2026).
2. Бурбан Н., Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 105–116. URL: <https://doi.org/10.32447/22185186.2019.1.11> (дата звернення: 16.02.2026).
3. Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Том 1. Київ: Видавництво Людмила, 2025. 568 с.
4. Коваль І. С., Довгаль К. Ю. Особливості переживання стресу рятувальниками на різних етапах професіоналізації. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. Львів. 2023. С. 41-45.
5. Коваль І.С. Формування професійної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Львів, 2017. 294 с.
6. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України : метод. посіб. К. : Видавничий дім “Освіта України”, ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 2021. 74 с.
7. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. №7. С. 98–117.

8. Лазос Г. П. Резильєнтність : концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64

9. Методичні рекомендації для написання курсової роботи з дисципліни «Експериментальна психологія» за спеціальністю 053 «Психологія» (практична психологія) / укл. Коваль І. С., Яремко Р. Я.; Львівський державний університет безпеки життєдіяльності ДСНС України. Львів: ЛДУ БЖД, 2023. 40 с.

10. Методичні рекомендації для проведення соціально-психологічних тренінгів за спеціальністю 053 «Психологія» / укл. Коваль І. С., Яремко Р. Я.; Львівський державний університет безпеки життєдіяльності ДСНС України. Львів: ЛДУ БЖД, 2023. 43 с.

11. Назаров О., Сенько А. Стресостійкість та її особливості у працівників ДСНС в умовах воєнного стану. *Disaster and crisis psychology problems*. 2023. URL: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2023.2.4> (дата звернення: 05.02.2026).

12. Особливості виникнення та переживання стресових станів у курсантів. *Naukovyy Visnyk Dnipropetrovs kogo Derzhavnogo Universytety Vnutrishnikh Sprav*. 2024. Т. 2. URL: <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2024-2-315-323> (дата звернення: 16.02.2026).

13. Петришин В. В. Формування стресостійкості курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2015. Вип. 1. С. 151–158.

14. Роменець В. Виховання творчих здібностей у студентів. *Психологія і суспільство*. 2018. № 3/4 (73/74). С. 178–223. 22

15. Савчин М. Духовний потенціал людини : Монографія. Івано-Франківськ : Плай, 2001. 203 с.

16. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової – К., 2006. – 365 с.

17. Соціально-психологічні чинники взаємодії когнітивного стилю та пізнавальної діяльності у юнацькому віці / Л. Тьор та ін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2025. № 1(66) 2025. С. 142–153. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2025-66-1-142-153> (дата звернення: 12.02.2026).

18. Стельмах О.В. Тренінгова програма як ефективний засіб формування професійної Я-концепції майбутніх рятувальників / О.В. Стельмах / Наукові записки. Серія «Психологія». – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія, 2015. – Вип. 1. – 280 с. – С.264-272.

19. Стельмах О.В., Коваль І.С., Яремко Р.Я. Психолого-педагогічний аспект самореалізації майбутніх фахівців у галузі пожежної безпеки. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал. 2023. № 15(33). С. 591-599.

20. Стресостійкість: навчальний посібник / Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Когут Я. М., Пряхіна Н. О.; за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

21. Чернишук, Г. М. (2008) Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. Проблеми емпіричних досліджень у психології (1), 92–98.

22. Юрса М. А. Особливості професійного стресу у рятувальників / М. А. Юрса, Н. Є. Афанасьєва // Актуальні проблеми практичної психології : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. С. 88-92.

23. Яремко Р. Я. Психологічний аналіз діяльності піротехнічних підрозділів ДСНС України. Актуальні питання підготовки фахівців для сектору безпеки і оборони в умовах війни : матеріали II Міжнародної науково-практичної

конференції (м. Кропивницький, 17 квітня 2025 року). Кропивницький : ДонДУВС, 2025. С. 681-683.

24. Belousova A., Pishchik V. Technique of thinking style evaluating. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*. 2015. Vol. 3, no. 2. P. 1–8. URL: <https://doi.org/10.23947/2334-8496-2015-3-2-1-8> (date of access: 12.02.2026).

25. Bennett T. What Are the 5 Thinking Styles? Understanding Different Types of Thinkers. *Thriveworks*. URL: <https://thriveworks.com/blog/what-are-the-five-thinking-styles/> (date of access: 12.02.2026).

26. Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences / S. E. Hobfoll et al. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2018. Vol. 5, no. 1. P. 103–128. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640> (date of access: 16.02.2026).

27. Hachak-Velychko L. A. Psychological characteristics of stress resistance in cadets during study at a higher military educational institution. *Habitus*. 2022. No. 41. P. 73–77. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.11> (date of access: 16.02.2026).

28. Harrison, Allen F., Bramson, Robert M. *The Art of Thinking*. Penguin Group USA, 2002.

29. Hobfoll S. E. *Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience*. Oxford University Press, 2010. URL: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0007> (date of access: 16.02.2026).

30. Ivanova I., Martyniuk I. Characteristics of the thinking style of student youth. *Humanitarian studios pedagogics psychology philosophy*. 2024. P. 61–77. URL: <https://doi.org/10.31548/hspedagog/4.2024.61> (date of access: 12.02.2026).

31. Kariaka I. V., Dailydonys A. A., Kovalenko O. O. Psychological features of manifestation of styles of thinking in the process of communicative activity of young

people. *Theory and practice of modern psychology*. 2020. No. 2. P. 120–124. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.2.21> (дата звернення: 02.02.2026).

32. Kaufman J. C. *Cambridge Handbook of Creativity*. Cambridge University Press, 2010.

33. Khreshchuk K. Y. Psychological characteristics of firefighter's professional stereotypes. *Ukrainian Psychological Journal*. 2019. No. 2 (12). P. 109–120. URL: [https://doi.org/10.17721/upj.2019.2\(12\).8](https://doi.org/10.17721/upj.2019.2(12).8) (date of access: 12.02.2026).

34. Kolb D. *Experiential Learning: Experience As the Source of Learning and Development*. FT Press, 2014. 416 p.

35. Kolomiiets L., Stepova A. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2017. Т. 7, № 3. С. 70–81. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2017.3.7.7> (дата звернення: 16.02.2026).

36. Mestre L. S. *Designing Effective Library Tutorials*. Chandos Publishing, 2012. URL: <https://doi.org/10.1533/9781780633251> (date of access: 14.02.2026).

37. *Perspectives on Thinking, Learning, and Cognitive Styles* / ed. by R. J. Sternberg, L.-f. Zhang. Routledge, 2014. URL: <https://doi.org/10.4324/9781410605986> (дата звернення: 26.01.2026).

38. Petrenko S. P., Dischchenko D. V. Stress factors of kursants (students of the mia) of the mia of ukraine and methods of submission by the organization of special physical training (training). *Young Scientist*. 2018. Vol. 64. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-80> (date of access: 19.02.2026).

39. PSS – Шкала сприйнятого стресу Короткий довідник із користування. UA-Test. URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf> (дата звернення: 23.02.2026).

40. Relation between Stress and Coping Strategies as Perceived by Nursing Students during Clinical Practice. *Open Access Peer Reviewed Journals | Science and Education Publishing: Home*. URL: <https://pubs.sciepub.com/ajnr/5/6/8/index.html> (date of access: 23.02.2026).

41. Rudenok A. I., Lohvina O. A., Isak H. V. Stress tolerance as a key psychological characteristic of the professional development of young professionals. *Habitus*. 2024. No. 65. P. 239–242. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.39> (date of access: 16.02.2026).
42. Tashmatov V. A., Papinian V. V. Strategy for fighting negative stress disorders in police officers. *Habitus*. 2024. No. 61. P. 277–281. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.50> (дата звернення: 04.02.2026).
43. Thinking Styles of IT Executives. *MIT Sloan Management Review*. URL: <https://sloanreview.mit.edu/article/organizations-thinking-styles-of-it-executives/> (дата звернення: 26.01.2026).
44. Zhang L.-f., Sternberg R. J. Perspectives on Thinking, Learning, and Cognitive Styles. Taylor & Francis Group, 2014.
45. Zoshii I. V. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Scientific Notes of Lviv State University of Life Safety. Pedagogy and Psychology*. 2024. № 2(4). С. 104–106. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-17> (дата звернення: 19.02.2026).