

Ющенко І.М.

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

РЕСУРСНІ МОЖЛИВОСТІ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ ЯК ЧИННИК РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглядаються результати емпіричного дослідження ступеня раціональності або ірраціональності установок як ресурсу когнітивної сфери, що впливає на резилієнтність особистості. У даному дослідженні перевіряється припущення про те, що наявність ірраціональних настановлень загалом погіршує самопочуття та ускладнює протистояння стресу у несприятливих умовах життєдіяльності. Дослідження, здійснювалось на базі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, у ньому взяли участь студенти різних спеціальностей, всього 61 особа. Для пошуку співвідношення показників резилієнтності та ірраціональних установок у дослідженні були застосовані методики О. Рильської «Життєздатність людини», «Шкала резилієнтності Коннора – Девідсона 10» та опитувальник А. Елліса. Шляхом аналізу даних із застосуванням методів математичної статистики було з'ясовано, що існують позитивні взаємозв'язки між загальним показником резилієнтності та низьким рівнем прояву ірраціональних установок «катастрофізація», «повинність щодо інших», «повинність щодо себе», «оціночні судження», також виявлено позитивну кореляцію між загальним показником резилієнтності та показниками «фрустраційна толерантність» і «раціональність мислення». Найбільше статистично значущих позитивних взаємозв'язків було виявлено між раціональними установками та такими показниками резилієнтності, як «адаптація» та «саморегуляція». Емпірично доведено, що особистостям з низьким рівнем резилієнтності властивий низький рівень фрустраційної толерантності, схильність до катастрофізації у сприйнятті ситуацій та подій, установка повинності до інших та до себе, тенденція до категоричних оцінок і суджень, ірраціональність мислення. Натомість особам з високим рівнем резилієнтності властива раціональність мислення, фрустраційна толерантність, відсутність схильності до катастрофізації ситуації та подій. Отримані дані свідчать про те, що рівень раціональності мислення значною мірою відображає ресурсні можливості когнітивної сфери і може виступати чинником резилієнтності людини. Результати дослідження свідчать про необхідність корекції ірраціональних установок молоді для підвищення її стресостійкості.

Ключові слова: резилієнтність, ресурс когнітивної сфери, ірраціональне мислення, раціональне мислення, ірраціональні установки, фрустраційна толерантність.

Постановка проблеми У складних, кризових, переломних періодах життя людина потребує певних особистісних якостей, до числа яких відносять резилієнтність («resilience»). В україномовній літературі для позначення даного поняття також використовуються терміни «життєздатність» та «психологічна пружність». Результати теоретичного аналізу наукових джерел дали змогу дійти висновку, що концепт «резилієнтність», що порівняно недавно увійшов у науковий обіг у вітчизняній психології, описує здатність людини долати труднощі та успішно функціонувати у виключно складних умовах життєдіяльності. Резилієнтність дає можливість особистості позитивно адаптуватися до несприятливих наслідків важких і надзвичайних подій, перешкоджаючи розвитку травматичного стресу та психопатології, зокрема

депресивної симптоматики [1]. Тому емпіричне дослідження даного феномену, його чинників та особистісних ресурсів резилієнтності є сьогодні надзвичайно актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій Резилієнтність у зарубіжних дослідженнях розглядається як інтегральна якість індивіда, сукупність особистісних властивостей, здібностей, умінь та базових знань про довколишній світ, що дозволяють йому успішно функціонувати і гармонійно розвиватися, всупереч факторам ризику [7, с. 120]. Поряд с такими концептами, як життєстійкість, стресостійкість, працездатність, адаптивність, резилієнтність виступає як особистісний ресурс, який актуалізується при вирішенні завдань адаптації до несприятливих змін у життєдіяльності людини.

Численні дослідження присвячені розгляду змістовно-структурних компонентів резилієнтності та виявленню чинників й умов її формування [1; 3]. Серед них, зокрема, потреба в пізнанні, переконання щодо контрольованості життя, прийняття ризику, винахідливість, гнучкість, оптимізм, толерантність до невизначеності, когнітивна складність та інші. Отже, до змістовно структурних компонентів резилієнтності відносять низку параметрів когнітивної сфери особистості. Водночас зазначається, що управління ресурсами когнітивної сфери дає змогу істотно збільшити можливості свідомого контролю людини за власними діями, сприяючи більш раціональній організації професійної діяльності, ефективному спілкуванню, розширенню меж усвідомлення джерел та механізмів виникнення негативних емоційних станів, дозволяє значно збагатити варіативність поведінкових реакцій у складних стресогенних ситуаціях [4, с. 24].

До ресурсних параметрів когнітивної сфери людини відносять якість і динаміку пізнавальних процесів (уваги, пам'яті, мислення), індивідуально своєрідні способи переробки інформації (когнітивні стилі), які є специфічними механізмами регуляції інтелектуальної активності, а також наявність або відсутність когнітивних викривлень, тобто думок, настановлень, переконань, очікувань, які можуть бути нераціональними, неконструктивними, нереалістичними, не адаптивними, і тому можуть викликати тривогу, надмірне емоційне напруження, афективні або фрустраційні стани [2]. Отже, до показників ресурсних можливостей когнітивної сфери особистості можна віднести і наявність або відсутність ірраціональних установок.

Відповідно до концепції А. Елліса, ірраціональні установки – це система індивідуальних непродуктивних уявлень про світ, що є жорсткими когнітивно-емоційними утвореннями, і мають характер припису, вимоги, наказу. Тому ірраціональні установки конфронтують з реальністю, суперечать об'єктивним умовам і, закономірно, призводять до дезадаптації особистості та різних психологічних порушень у всьому їх розмаїтті. Елліс виокремлює чотири групи ірраціональних установок: установки катастрофізації; установки обов'язкової повинності (як щодо себе, так і щодо інших) та глобальні оцінкові установки [6].

Ми припустили, що наявність ірраціональних настановлень є додатковим джерелом стресу, тому загалом погіршує самопочуття та ускладнює реалізацію ефективних поведінко-

вих стратегій у несприятливих умовах життєдіяльності. У зв'язку з цим цікавим є дослідження взаємозв'язку ступеня раціональності настановлень та резилієнтності особистості. Саме це припущення було перевірено у нашому емпіричному дослідженні.

Отже, **метою** даної роботи є аналіз результатів емпіричного дослідження ресурсних можливостей когнітивної сфери, що виявляється у переважанні раціональних чи ірраціональних настановлень та їх взаємозв'язок із резилієнтністю особистості.

Виклад основного матеріалу Дослідження проводилось на базі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів). У ньому взяли участь студенти денного відділення за різними спеціальностями, а також студенти заочної форм навчання зі спеціальності «Психологія». Вік досліджуваних – від 17 до 40 років; загальна кількість – 61 особа. Для визначеності резилієнтності застосовано тест О. Рильської «Життєздатність людини» та «Шкала резилієнтності Коннора – Девідсона 10» (CD-RISC-10 в адаптації Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук). Для діагностики ступеня ірраціональності мислення використовувалась методика А. Елліса. Обробка даних здійснювалася за допомогою кількісного методу кореляції Спірмена.

Методика А. Елліса дозволяє визначити рівень прояву чотирьох виокремлених автором ірраціональних установок, що відповідають основним чотирьом її шкалам. Також вона містить додаткові шкали, що виявляють рівень фрустраційної толерантності та загальний ступінь раціональності мислення. Результати методики за чотирма основними шкалами наведені нижче (табл. 1).

Як впливає з таблиці 1, для досліджуваних молодих людей (90%) найхарактернішою є установка катастрофізації. Дана установка виявляється у драматизації та перебільшенні несприятливих наслідків подій, сприйняття їх як непереборних, жахливих та нестерпних. Лише у 10% опитаних відсутня дана ірраціональна установка.

У переважній більшості досліджуваних наявна установка про повинність інших, а у 26% з них дана установка максимально виражена. Вона вказує на завищені, нереалістичні, неконструктивні, надмірні вимоги до інших людей. Досліджувані досить нетерпимо ставляться до своєрідності та недосконалості довколишніх. Дана установка свідчить про переконаність у тому, що оточуючі зобов'язані щось відчувати або робити для них,

Рівень прояву ірраціональних настановлень у студентів (у %)

Рівень прояву	Тип ірраціонального настановлення			
	Катастрофізація	Повинність щодо себе	Повинність інших	Оціночні судження
Виражена наявність	26	21	0	12
Наявність	64	50	85	58
Відсутність	10	29	15	30

до прикладу, добре ставитись або бути прихильними. Лише 15% досліджуваних не мають даної установки. Їм властива реалістичність у своїх очікуваннях щодо інших, розуміння того, що вони можуть викликати різні почуття у людей, як позитивні, так і негативні, здатність ставити реалістичні вимоги та вибудовувати позитивні взаємини з іншими.

Для значної частини досліджуваних (71%) характерною є установка повинності щодо себе. Наявність даної установки свідчить про надмірно високі завищені вимоги до себе, тяжкі переживання з приводу власних помилок та невдач, нездоровий перфекціонізм, постійне невдоволення собою та тенденція до самозвинувачення.

Установка на оцінкові судження характерна для 70% досліджуваних. Така установка проявляється у схильності оцінювати особистість інших людей надмірно узагальнено, не враховуючи їхніх окремих якостей і вчинків. Наявність даної установки призводить до того, що молоді люди ототожнюють окремі прояви іншої людини з її особистістю загалом. Водночас, у 30 % досліджуваних не виявлено такої ірраціональної установки. Вони розуміють некоректність оцінювання людини за окремим, можливо, випадковим проявом, неприйнятність таких категоричних суджень, здатні адекватно сприймати особистісні риси та поведінку інших людей.

Дані, отримані за додатковими шкалами, показали, що фрустраційні толерантність виражена на високому рівні у 43% досліджуваних, що, зокрема, свідчить про високий рівень стресостійкості. Середній рівень стійкості до фрустрації виявлено у 57% опитаних, що свідчить про певні труднощі подолання стресу у несприятливих ситуаціях. Досліджуваних із низьким рівнем фрустраційної толерантності дослідження не виявило.

Дані, отримані за шкалою раціональності мислення, свідчать, що у переважній більшості опитаних (79%) переважає середній рівень прояву загального показника. Зазначимо, що чим вищий даний показник, тим в більшій мірі проявляється раціональність мислення, тобто його логічність,

послідовність, відповідність дійсності. Так, для 7% опитаних характерним є високий рівень раціональності мислення, воно досить вільне від когнітивних викривлень та ірраціональних переконань. Водночас 14 % досліджуваних притаманний низький рівень загальної раціональності мислення, що характеризується, насамперед, наявністю жорстких ірраціональних установок. Такі особи схильні сприймати та конструювати довколишню дійсність, власну поведінку без логічного обґрунтування та аналізу, керуючись лише некритично засвоєними, нераціональними переконаннями. Таким чином, дослідження виявило, що у значній частині опитаних наявні ірраціональні установки, водночас у більшості досліджуваних середній рівень раціональності мислення.

Для дослідження психологічних особливостей резиліентності досліджуваних нами було обрано методику «Шкала резиліентності Коннора – Девідсона 10» (CD-RISC-10). Використано опитувальник в короткій версії, який містить 10 питань, які стосуються: 1) адаптаційного потенціалу особистості («Я можу адаптуватися до змін», «Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху», «Я не з тих, кого зупиняють невдачі»); 2) оптимізму («Я намагаюся з гумором підходити до проблем, що виникають», «Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим», «Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя»); 3) визначення ресурсного потенціалу особистості, здатності долати перешкоди всупереч труднощам та перешкодам («Я швидко приходжу в норму після хвороб, травм чи інших негараздів», «Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди»), тощо [5].

Розподіл досліджуваних за результатами проведеної методики показав, що 20 % досліджуваних низький рівень особистісної резиліентності, що є свідченням недостатньої спроможності зазначеної групи досліджуваних адаптуватись до нових, ускладнених умов життя. У 55 % констатовано помірний рівень розвитку резиліентності. Високий рівень розвитку резиліентності виявлено у 25 %

досліджуваних від всієї вибірки. Найвищий рівень сформованості досліджуваної якості вказує на спроможність швидко адаптуватись до різноманітних змін у житті, на те, що, незважаючи на виклики ситуації, значна частина молоді знаходить можливості та ресурси для особистісного зростання.

Для виявлення значущості взаємозв'язку між раціональністю мислення та резилієнтністю використано значення коефіцієнта кореляції Спірмена, що представлено в таблиці 2.

Як бачимо з представленої таблиці, виявлено позитивні статистично значущі кореляційні зв'язки між показниками всіх чотирьох ірраціональних установок та загальним показником резилієнтності. Зазначимо, що, згідно з методикою А. Елліса, чим вищий бал отримано по кожній із шкал, тим раціональнішим є мислення, і навпаки, низькі бали свідчать про наявність ірраціональних установок. Отже, що чим вищі показники по кожній із шкал (що свідчить про відсутність ірраціональної установки), тим вищий загальний показник резилієнтності.

Також позитивні кореляції були виявлені між показниками фрустраційної толерантності та резилієнтності ($r=0,333$, $p<0,05$), а також раціональності мислення та резилієнтності ($r=0,646$, $p<0,01$).

Отримані дані свідчать про те, що чим вищою є раціональність мислення, тим більшою є стій-

кість у тяжких несприятливих ситуаціях, тим швидше відновлюється особистість і стає здатною до позитивного руху. Чим менше у мисленні ірраціональних переконань, більше впорядкованості, обґрунтованості, критичності у ньому, тим більший рівень особистісної резилієнтності або психологічної пружності.

У дослідженні було виявлено статистично значущі взаємозв'язки між окремими показниками резилієнтності та ірраціональними установками (табл. 3).

Застосувавши процедуру ранжування найбільш виражених показників ірраціональних установок (у порядку зменшення їх значень) у групах з низькою та високою резилієнтністю, ми отримали можливість описати індивідуально-психологічні особливості когнітивної сфери представників кожної з виокремлених груп (табл. 4).

Відповідно з наведеними у таблиці даними, представники групи з низькими значеннями загального показника резилієнтності характеризуються, насамперед, низьким рівнем фрустраційної толерантності (ФТ-). Це значить, що вони мають низький рівень стресостійкості, тяжко переносять невдачі та розчарування від нездійснених бажань, нетерпимі до ситуацій дискомфорту, незадоволення, не здійснення власних очікувань та надій. Їм властива установка катастрофізації

Таблиця 2

Взаємозв'язок показників ірраціональних настановлень та показником резилієнтності

№ з/п	Назва шкал за методикою А. Елліса	Значення	
		Значення коефіцієнта кореляції	Рівень значущості взаємозв'язку
1	Катастрофізація	0,670	$p<0,01$
2	Повинність щодо себе	0,437	$p<0,05$
3	Повинність щодо інших	0,666	$p<0,05$
4	Оціночні судження	0,252	$p<0,05$
5	Фрустраційна толерантність	0,333	$p<0,05$
6	Загальна оцінка ступеня раціональності	0,646	$p<0,01$

Таблиця 3

Взаємозв'язок між показниками раціонального мислення та резилієнтності

Шкали методики А. Елліса	Показники резилієнтності			
	Адаптація	Саморегуляція	Саморозвиток	Усвідомленість життя
Кат	0,142*	0,189*		
ПС	0,277**	0,277**	0,135*	
Пін		0,135*		0,169*
ОС		0,149*	0,201**	
ФТ	0,146*	-0,145*		
РМ	0,218**		0,151*	0,245**

Примітка: * $p\leq 0,05$; ** $p\leq 0,01$

**Порівняння показників ірраціональних настановлень
у групах із високим і низьким рівнем резиліентності**

Ранг	Групи за рівнем резиліентності	
	низький	високий
1	ФТ- (низька фрустраційна толерантність)	РМ+ (раціональність мислення)
2	К+ (наявність установки катастрофізації)	ФТ+ (висока фрустраційна толерантність)
3	Пін+ (наявність повинності інших)	К- (відсутність установки катастрофізації)

(К+), як особистісна характеристика, що виявляється у перебільшенні, драматизації несприятливих наслідків подій, сприйняття їх як вкрай негативних, навіть жахливих та нестерпних. Означеним особистостям властива також ірраціональна установка «Повинність інших» (Пін+), що проявляється у схильності висувати завищені вимоги до інших, наслідком чого можуть бути часті претензії до оточуючих, осуд, звинувачення та неприйняття. Також було встановлено, що для особистостей з низьким рівнем резиліентності характерним є ірраціональне мислення (-РМ) – непродуктивне, таке, що заважає усвідомленню та досягненню реальних цілей і життєвих завдань. Таким особам притаманні «Оціночні судження», як тенденція до надмірно узагальнених суджень; схильність до «навішування ярликів» – однобоких, догматичних, категоричних оцінок. Всі зазначені ірраціональні переконання призводять до нетерпимості та нелояльності, неприйняття себе й інших, зацикленості на негативних аспектах життя, чорно-білого мислення («усе або нічого», «завжди або ніколи»), надмірної чутливості до критики і, загалом, спотвореного оцінювання.

Досліджуваних із високою резиліентністю можна характеризувати як таких, що раціонально (продуктивно) мислять, реалістично планують досягнення своїх цілей; мають високу толерантність до фрустрацій та стресостійкість, терпимі до дискомфорту заради досягнення мети; не схильні висловлювати категоричні судження не висувати завищені вимоги щодо інших; не схильні до ката-

строфізації негативних подій; володіють високим рівнем самоприйняття.

Отже, раціональність мислення значною мірою визначає ресурсні можливості когнітивної сфери та може виступати чинником резиліентності.

Висновки. Теоретично з'ясовано, що особливості опрацювання інформації, її викривлення може бути причиною психологічних проблем та психопатологічних проявів в несприятливих умовах життєдіяльності. Ресурсні можливості когнітивної сфери особистості, що забезпечують її стресостійкість, визначаються, зокрема, наявністю або відсутністю ірраціональних установок.

Емпірично доведено, що резиліентним особистостям властивий високий рівень фрустраційної толерантності, відсутність установки катастрофізації, раціональність мислення.

Встановлено значущі взаємозв'язки між показниками резиліентності («Адаптація», «Саморегуляція», «Саморозвиток», «Усвідомленість життя») та показниками раціональних установок («Відсутність катастрофізації», «Відсутність повинності себе», «Відсутність повинності інших», «Відсутність оцінкової установки», «Висока фрустраційна толерантність», «Раціональність мислення»).

Отримані дані підтверджують припущення про існування позитивного взаємозв'язку між раціональністю мислення та резиліентністю особистості. Все це зумовлює необхідність корекції ірраціональних установок молоді з метою підвищення ресурсних можливостей когнітивної сфери для забезпечення здатності протистояти стресу у несприятливих умовах життєдіяльності.

Список літератури:

1. Грішин Е. Резиліентність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
2. Гуменюк, У. І. Ірраціональні вірування людини як когнітивні утворення. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія і педагогіка*. 2010, Вип. 14, С. 120–131.
3. Коробка Л. В. Індивідуальна резиліентність осіб з різним рівнем самооцінки. *Психологічні науки: проблеми і досягнення*. 2019. № 1(6), С. 88–93.
4. Ложкін Г. В. Колосов А. Б. Технологія активізації ресурсних можливостей когнітивної сфери особистості в умовах суспільних змін. *Вісник ЧДПУ. Серія : Психологічні науки*. Чернівці, 2008. Вип. 59. Том 2. С. 23–26.

5. Школіна Н. В., Шаповал І. І, Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2(80). С. 66–72.

6. Ellis, A. The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 1991. № 9. P. 139–172.

7. Hjemdal O., Friborg O., Stiles T., Rosenvinge C., Martinussen J. H., Rosenvinge, J. Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Journal of Positive Psychology*. 2013. № 8(2). P. 116–127.

Yushchenko I.M. RESOURCE CAPABILITIES OF THE COGNITIVE SPHERE AS A FACTOR OF PERSONALITY RESILIENCE

The article discusses the results of an empirical study of the degree of rationality or irrationality of attitudes as a resource of the cognitive sphere that affects personality resilience. This study tests the assumption that the presence of irrational attitudes generally worsens well-being and makes it more difficult to withstand stress in unfavorable living conditions. The study was conducted at the Taras Shevchenko National University of Chernihiv Collegium and involved students of various specialties, 61 people in total. To find the correlation between resilience and irrational attitudes, the study used O. Rylska's Human Resilience, Connor-Davidson Resilience Scale 10, and A. Ellis' questionnaire. By analyzing the data using the methods of mathematical statistics, it was found that there are positive correlations between the general indicator of resilience and the low level of irrational attitudes such as "catastrophizing", "duty to others", "duty to oneself", "value judgments", and a positive correlation between the general indicator of resilience and the indicators of "frustration tolerance" and "rationality of thinking". The most statistically significant positive correlations were found between rational attitudes and such indicators of resilience as "adaptation" and "self-regulation." It has been empirically proven that individuals with low levels of resilience are characterized by low levels of frustration tolerance, a tendency to catastrophize situations and events, an attitude of obligation to others and to themselves, a tendency to categorical assessments and judgments, and irrationality of thinking. Instead, individuals with a high level of resilience are characterized by rationality of thinking, frustration tolerance, and no tendency to catastrophize situations and events. The data obtained indicate that the level of rationality of thinking largely reflects the resource capabilities of the cognitive sphere and can be a factor in human resilience. The results of the study indicate the need to correct irrational attitudes of young people to increase their stress resistance.

Key words: resilience, resource of the cognitive sphere, irrational thinking, rational thinking, irrational attitudes, frustration tolerance.