

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**«Особливості когнітивної ефективності (пам'ять, увага, мислення) у
дорослих із різним рівнем стресостійкості»**

Виконала: здобувачка 4 курсу, 4 групи
рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальність 053 «Психологія»

Безродна Поліна Геннадіївна

Керівник: доцент кафедри, к. мед. н., доцент,
Кравченко Тетяна Юріївна

Рецензент: доцент кафедри, к. політ. н., доцент
Третьякова Тетяна Миколаївна

Одеса – 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідуюча кафедрою
психології
Д.Ю.Н., канд. психол.н., проф.
О.М.Цільмак

«___» _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я **НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ** **(бакалаврський дослідницький проект)** **Безродної Поліни Геннадіївни**

- Тема роботи: «Особливості когнітивної ефективності (пам'ять, увага, мислення) у дорослих із різним рівнем стресостійкості»,
Керівник роботи: доцент кафедри, к. мед. н., доцент, Кравченко Тетяна Юріївна
затверджені наказом НУ «ОЮА» від «__» ____ 2026 року № _____
- Строк подання здобувачем роботи _____ 2026 року
- Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	грудень, 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	грудень, 2025	
3.	Написання Вступу	грудень, 2025	
4.	Написання 1 розділу М.Р.	січень, 2026	
5.	Написання 2 розділу М.Р.	січень, 2026	
6.	Написання Висновків	лютий, 2026	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	лютий, 2026	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	квітень, 2026	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	травень, 2026	
10.	Захист К.Р. в ЕК	червень, 2026	

Здобувач

(підпис)

(ініціал та прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

(ініціал та прізвище)

АННОТАЦІЯ

Безродна Поліна Геннадіївна. Особливості когнітивної ефективності (пам'ять, увага, мислення) у дорослих із різним рівнем стресостійкості. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього рівня – бакалавр, галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2026.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей когнітивної ефективності (пам'яті, уваги, мислення) у дорослих осіб із різним рівнем стресостійкості. У роботі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння стресу, стресостійкості та їх впливу на когнітивні функції. Розкрито психологічний зміст поняття «когнітивна ефективність» та визначено її основні компоненти.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 40 дорослих осіб (57,5% жіночої статі, 37,5% чоловічої, 5% - інше) віком від 18 до 55 років. Використано авторську анкету «Особливості когнітивної ефективності (пам'ять, увага, мислення) у дорослих із різним рівнем стресостійкості», Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10) та Опитувальник когнітивних помилок (CMQ).

Результати дослідження засвідчили, що переважна більшість дорослих осіб (82,5%) мають помірний або високий рівень сприйнятого стресу. Встановлено, що підвищений рівень стресу поєднується з більш вираженими когнітивними помилками, що негативно впливає на когнітивну ефективність: погіршення концентрації уваги в стані стресу відзначили (72,5%) опитаних, проблеми із забуванням інформації - (62,5%), труднощі із запам'ятовуванням нової інформації - (55%), вплив емоційного напруження на якість мислення підтвердили (62,5%) респондентів.

Розроблено практичні рекомендації для підвищення когнітивної ефективності у осіб із низьким рівнем стресостійкості, які включають розвиток

навичок емоційної саморегуляції, когнітивно-поведінкові техніки, тренування когнітивних функцій та організацію діяльності.

Ключові слова: стресостійкість, когнітивна ефективність, пам'ять, увага, мислення, дорослі, сприйнятий стрес, когнітивні помилки.

ABSTRACT

Bezrodna Polina Gennadiievna. Features of cognitive efficiency (memory, attention, thinking) in adults with different levels of stress resistance.

Bachelor's Research Project for the Award of a Bachelor's Degree in the Major 053 «Psychology». - National University «Odessa Law Academy», Odessa, 2026.

This thesis is devoted to the study of the characteristics of cognitive efficiency (memory, attention, thinking) in adults with varying levels of stress resilience. The work provides a theoretical analysis of scientific approaches to understanding stress, stress resilience, and their impact on cognitive functions. The psychological meaning of the concept of «cognitive performance» is revealed, and its main components are identified.

An empirical study was conducted on a sample of 40 adults (57.5% female, 37.5% male, 5% other) aged 18 to 55. The study utilized the author's questionnaire «Features of Cognitive Efficiency (Memory, Attention, Thinking) in Adults with Different Levels of Stress Resistance», the Perceived Stress Scale (PSS-10), and the Cognitive Misconceptions Questionnaire (CMQ).

The study results showed that the vast majority of adults (82.5%) experience moderate or high levels of perceived stress. It was found that elevated stress levels are associated with more pronounced cognitive errors, which negatively impact cognitive performance (72.5%) of respondents reported impaired concentration under stress, (62.5%) reported problems with forgetting information, (55%) had difficulty memorizing new information, and (62.5%) of respondents confirmed the impact of emotional tension on the quality of their thinking.

Practical recommendations have been developed to improve cognitive performance in individuals with low stress resilience, including the development of emotional self-regulation skills, cognitive-behavioral techniques, cognitive function training, and activity organization.

Keywords: stress resilience, cognitive efficiency, memory, attention, thinking, adults, perceived stress, cognitive errors.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	14
1.1. Етапи організації та проведення емпіричного дослідження.....	14
1.2. Аналіз результатів анкетування.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОГНІТИВНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	26
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	26
2.2. Практичні рекомендації підвищення когнітивної ефективності у осіб із низьким рівнем стресостійкості.....	35
ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	40
ДОДАТКИ.....	44

ВСТУП

Актуальність теми дослідження: сучасне суспільство характеризується високим рівнем стресових навантажень, що пов'язано з прискоренням темпу життя, інформаційним перевантаженням, нестабільністю соціально-економічних умов, а для багатьох українців - ще й з воєнними діями та вимушеним переселенням. Особливо вразливою до впливу стресових чинників є когнітивна сфера людини: пам'ять, увага та мислення. Здатність зберігати високу когнітивну ефективність у стресових ситуаціях безпосередньо пов'язана з таким особистісним ресурсом, як стресостійкість.

Дорослий вік є періодом найвищої професійної та особистісної активності, однак саме на цей етап припадає пік професійного та особистісного стресу. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених стресу та стресостійкості, питання про те, як саме різний рівень стресостійкості впливає на ефективність когнітивних функцій - пам'яті, уваги та мислення - у дорослих осіб, залишається недостатньо вивченим. Це зумовлює актуальність даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: аналіз зарубіжних досліджень показує, що проблема взаємозв'язку стресу та когнітивної ефективності є однією з найбільш актуальних у сучасній когнітивній психології. Основоположником вчення про стрес є Ганс Сельє, який визначив стрес як «неспецифічну відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу» та описав три стадії загального адаптаційного синдрому: тривогу, резистентність та виснаження [30; 31]. Вчений розрізняв дві форми стресу: еустрес та дистрес. Саме хронічний дистрес за Г. Сельє, може призводити до порушень пам'яті, уваги та зниження когнітивної продуктивності [30; 31]. Кравцов Д.Р. також наголошує на двох формах стресу, а Герасіна С.В.

зазначає, що стрес може бути як корисним для стимуляції діяльності, так і шкідливим за відсутності контролю [11; 5].

Сучасні дослідники підтверджують, що хронічний стрес є основним чинником дефіциту пам'яті, уваги та виконавчих функцій у дорослих. Taylor зі співавторами встановили, що тренування стресостійкості покращує інгібіторний контроль, хоча робоча пам'ять виявилася менш тренованою [30]. Cancino та Terán-Mendoza за допомогою моделювання структурними рівняннями підтвердили, що ефект стресу на когнітивне функціонування (пам'ять, увагу, гнучке мислення) є статистично значущим ($\beta = -.303$; $p = .013$) [26]. Voag зі співавторами дослідили динаміку уваги та когнітивного контролю в умовах часового тиску, показавши, що стабільність та гнучкість є незалежними вимірами контролю [25]. Герасименко у своєму посібнику особливу увагу приділяє порушенням когнітивних функцій при стресових розладах - погіршенню пам'яті, уваги, зниженню здатності до концентрації та прийняття рішень [4]. Молочкова здійснила комплексний аналіз впливу стресу на когнітивні процеси, описавши зміни у функціонуванні уваги (зниження концентрації, порушення розподілу та переключення), пам'яті (погіршення запам'ятовування) та мислення (зниження гнучкості, швидкості прийняття рішень) [16].

Українські дослідники також активно вивчають феномен стресостійкості та її зв'язок з когнітивною сферою. Лазос розглянула резильєнтність через призму чотирьох хвиль досліджень, проаналізувавши фактори ризику та протективні фактори [13]. Мерзлякова систематизувала сучасні підходи до розуміння резильєнтності, проаналізувала основні методики діагностики рівня психологічної стійкості та її зв'язок з когнітивним функціонуванням [15]. Орос та Гал акцентують увагу на негативному впливі дистресу на порушення пам'яті, уваги та зниження когнітивної продуктивності [17]. Хамініч розглянула резильєнтність як здатність особистості долати складні життєві ситуації, особливу увагу приділивши

когнітивним аспектам - здатності до переосмислення досвіду, гнучкості мислення та пошуку сенсу [21].

Важливе місце у дослідженнях посідають когнітивні ресурси та копінг-стратегії подолання стресу. Дорош встановила, що розвинені когнітивні ресурси дозволяють особистості більш адекватно оцінювати стресові впливи та зберігати високу працездатність [7]. Комар та Варгата виокремили когнітивні чинники стресостійкості, які дозволяють швидше приймати рішення та зберігати продуктивність діяльності в умовах стресу [10]. Карамушка та Снігур розглянули когнітивні копінг-стратегії, як ключові для збереження психологічного здоров'я та підвищення стресостійкості [9]. Ляшин дослідив зв'язок копінг-стратегій з ефективністю когнітивного функціонування [14]. Яремійчук розглянула критичне мислення як ресурс збереження психологічного благополуччя, наголошуючи, що розвинене критичне мислення дозволяє більш ефективно оцінювати інформацію та знижувати рівень тривожності [23]. Андрєєва також стверджує, що когнітивні стратегії управління стресом істотно підвищують здатність людини справлятися з психоемоційними навантаженнями [2].

Окремий напрям досліджень стосується впливу когнітивних стилів на стресостійкість. Тептюк дослідила психологічні умови розвитку стресостійкості у дорослому віці, виокремивши когнітивні умови: здатність до аналізу ситуації, гнучкість мислення [19]. Гуменюк емпірично довів, що полenezалежні студенти (11,9% вибірки) демонструють вищий рівень стресостійкості (середній бал 6,85) порівняно з полезалежними студентами (32,8% вибірки, середній бал 4,5). Статистичний аналіз за критерієм Манна-Уїтні підтвердив значущість відмінностей ($U=24$, $p\leq 0,01$) [6]. Яремійчук та Кушнір також виявили, що студенти з полenezалежним когнітивним стилем демонструють вищий рівень стресостійкості порівняно з полезалежними [24]. Кравцова наголошує, що розвиток когнітивної сфери (мислення, уваги, пам'яті) є важливим чинником підвищення стресостійкості [12].

Дослідники також розглядають стресостійкість як інтегративну властивість особистості. Дьоміна та Омельчук зазначають, що стресостійкість включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, а високий її рівень дозволяє зберігати когнітивну ефективність в умовах дії стресогенних факторів [8]. Хатунцева та Ляхова розглянули проблему зниження рівня стресу як ключового чинника забезпечення психоемоційного комфорту, наголошуючи, що індивідуалізований підхід сприяє формуванню стресостійкості та покращенню когнітивної діяльності [22]. Harmanci та Yıldız встановили, що рівень когнітивних порушень значимо пов'язаний з показниками сприйманого стресу ($p < 0,001$) [29]. Сорока та Ждан наголошують на необхідності комплексного підходу до стресу, який враховує психологічні та біологічні аспекти [18].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості когнітивної ефективності (пам'яті, уваги, мислення) у дорослих осіб з різним рівнем стресостійкості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння стресу, стресостійкості та їх впливу на когнітивні функції.
2. Розкрити психологічний зміст поняття «когнітивна ефективність» та визначити її основні компоненти (пам'ять, увага, мислення).
3. Підібрати валідний психодіагностичний інструментарій для дослідження рівня стресу, стресостійкості та когнітивних труднощів у дорослих.
4. Провести емпіричне дослідження та виявити особливості когнітивної ефективності у дорослих із різним рівнем стресостійкості.
5. Проаналізувати та інтерпретувати отримані результати, встановити наявність кореляційних зв'язків між рівнем стресу та показниками пам'яті, уваги, мислення.
6. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення когнітивної ефективності для осіб з низьким рівнем стресостійкості.

Об'єкт дослідження: стресостійкість як інтегративна властивість особистості дорослого віку.

Предмет дослідження: особливості когнітивної ефективності пам'яті, уваги, мислення у дорослих осіб з різним рівнем стресостійкості.

Методологічна база дослідження: у підґрунтя кваліфікаційного дослідження покладено систему загальнонаукових та специфічних методів пізнання. Для досягнення сформульованої мети та розв'язання поставлених дослідницьких завдань застосовано наступні наукові підходи:

- теоретичні методи: аналіз наукової літератури (синтез та критична оцінка існуючих концепцій, виявлення прогалин у дослідженнях); систематизація (впорядкування та структурування інформації для виявлення закономірностей); класифікація (розподіл об'єктів дослідження за певними ознаками); узагальнення отриманих результатів (формулювання загальних висновків на основі окремих фактів); порівняльний аналіз (зіставлення теоретичних моделей з емпіричними даними, отриманими в ході дослідження); формування обґрунтованих висновків (синтез результатів та формулювання основних положень).

- емпіричні методи: цілеспрямоване спостереження (фіксація проявів досліджуваних явищ у реальних умовах); тестування (застосування стандартизованих психометричних інструментів для оцінки досліджуваних характеристик).

- інтерпретаційні методи: аналітичне дослідження (розгляд отриманих даних з метою виявлення глибинних зв'язків та закономірностей); концептуальне тлумачення (інтеграція результатів дослідження в існуючий теоретичний контекст, розширення та уточнення наявних знань); компаративний аналіз (зіставлення результатів дослідження з попередніми науковими даними, представленими в психологічній літературі, виявлення схожостей та відмінностей).

- математично-статистичні методи: кількісний аналіз даних (обробка емпіричних даних з використанням методів математичної статистики).

Цей комплексний підхід забезпечив всебічне вивчення досліджуваної проблеми, поєднання теоретичного аналізу з емпіричними даними та обґрунтованість отриманих висновків.

Методики дослідження:

1. Авторська анкета «Особливості когнітивної ефективності (пам'ять, увага, мислення) у дорослих із різним рівнем стресостійкості» спрямована на дослідження особливостей функціонування основних когнітивних процесів (пам'яті, уваги, мислення) у дорослих осіб залежно від рівня їхньої стресостійкості [1].

2. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) спрямована на визначення суб'єктивного рівня стресу, тобто ступеня, в якому людина оцінює своє життя за останній місяць як непередбачуване, неконтрольоване та перевантажене [3].

3. Опитувальник когнітивних помилок (CMQ) спрямований на самооцінку частоти проявів повсякденних когнітивних помилок у трьох основних сферах: пам'ять, увага та мислення.

Елементи наукової новизни: наукова новизна дослідження полягає у розкритті особливостей когнітивної ефективності (пам'яті, уваги, мислення) у дорослих осіб з різним рівнем стресостійкості. Вперше на вибірці дорослих встановлюються зв'язки між рівнем сприйнятого стресу та показниками повсякденних когнітивних труднощів за допомогою комплексу з двох стандартизованих методик (PSS-10 та CMQ). Розширено сучасні уявлення про вплив стресу на когнітивне функціонування в умовах підвищених стресових навантажень.

Практичне значення одержаних результатів: результати проведеного дослідження дають змогу розробити практичні рекомендації для психологів, педагогів фахової передвищої освіти щодо підвищення когнітивної ефективності (пам'яті, уваги, мислення) у дорослих з низьким рівнем стресостійкості. Рекомендації включають методики розвитку стресостійкості:

дихальні вправи, техніки усвідомленості, когнітивно-поведінкові техніки та тренування когнітивних функцій.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 52 сторінки. Список використаної літератури налічує 32 найменування, а також робота містить 3 таблиці та 18 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ У ДОРОСЛИХ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1. Етапи організації та проведення емпіричного дослідження.

Проведення дослідження передбачало використання комплексу теоретичних та емпіричних методів, а також психодіагностичного інструментарію, спрямованого на вивчення особливостей когнітивної ефективності (пам'яті, уваги, мислення) у дорослих із різним рівнем стресостійкості.

На першому етапі було визначено мету, завдання та гіпотезу дослідження, окреслено його об'єкт і предмет, а також здійснено добір методів і психодіагностичних методик відповідно до поставлених завдань.

З метою обґрунтування актуальності теми проведено аналіз наукових джерел, який засвідчив, що сучасне суспільство характеризується високим рівнем стресових навантажень. Це пов'язано з прискоренням темпу життя, інформаційним перевантаженням, нестабільністю соціально-економічних умов, а для багатьох українців - ще й з воєнними діями та вимушеним переселенням. Особливо вразливою до впливу стресових чинників є когнітивна сфера людини: пам'ять, увага та мислення. Водночас питання про те, як саме різний рівень стресостійкості впливає на ефективність когнітивних функцій у дорослих осіб, залишається недостатньо вивченим. Це зумовило необхідність проведення власного емпіричного дослідження.

На другому етапі було розроблено авторську анкету «Особливості когнітивної ефективності (пам'ять, увага, мислення) у дорослих із різним рівнем стресостійкості», яку представлено у форматі Google Forms [1]. Такий формат забезпечив зручність проходження опитування, оперативність збору інформації та подальшу автоматизовану обробку результатів.

У дослідженні взяли участь 40 дорослих осіб, що дало змогу сформувати достатньо різноманітну вибірку та підвищити надійність отриманих результатів.

На третьому етапі проведено психодіагностичне обстеження із застосуванням стандартизованих методик:

1. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) - для визначення суб'єктивного рівня стресу, тобто ступеня, в якому людина оцінює своє життя за останній місяць як непередбачуване, неконтрольоване та перевантажене [20].

2. Опитувальник когнітивних помилок (CMQ) - для самооцінки частоти проявів повсякденних когнітивних помилок у трьох основних сферах: пам'ять, увага та мислення.

Перед початком обстеження учасників було поінформовано про конфіденційність отриманих даних та добровільність участі в дослідженні, що сприяло підвищенню достовірності результатів.

На четвертому етапі здійснено систематизацію та аналіз отриманих даних. Проведено кількісну й якісну обробку результатів, визначено рівні сприйнятого стресу у респондентів та проаналізовано особливості їхньої когнітивної ефективності. Також було досліджено взаємозв'язок між рівнем стресу та показниками когнітивних труднощів у дорослих осіб.

На п'ятому етапі на основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо підвищення когнітивної ефективності для осіб з низьким рівнем стресостійкості. Рекомендації спрямовані на розвиток стресостійкості та включають дихальні вправи, техніки усвідомленості, когнітивно-поведінкові техніки та тренування когнітивних функцій.

На завершальному, шостому етапі було узагальнено результати дослідження та перевірено висунуту гіпотезу щодо наявності взаємозв'язку між рівнем стресу та когнітивною ефективністю (пам'яттю, увагою, мисленням) у дорослих осіб. Сформульовано висновки, визначено практичне значення отриманих результатів і окреслено перспективи подальших наукових досліджень у цьому напрямі.

1.2. Аналіз результатів анкетування.

Нами було створено авторську анкету, яка складалася з 20 запитань, спрямованих на визначення поведінки дорослих осіб при розв'язанні когнітивних завдань [1]. Респонденти мали змогу самостійно оцінити власний рівень когнітивних спроможностей (пам'яті, уваги та мислення), що, на нашу думку, є необхідним попереднім дослідженням перед проведенням психодіагностичного обстеження рівня стресостійкості.

Для зручності анкета була побудована у Google Forms. У анкетуванні взяло участь 40 осіб з числа дорослих респондентів. Базою дослідження був один із закладів вищої освіти міста Одеси.

1. Ваша стать:
40 ответов

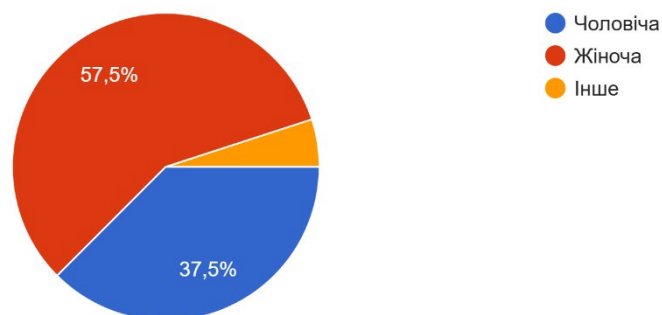


Рисунок 1.1. Стать.

Аналізуючи рисунок 1.1. можна побачити кількість респондентів жіночої статі (57,5%), чоловічої (37,5%) та інше (5%).

2. Ваш вік:

40 ОТВЕТОВ

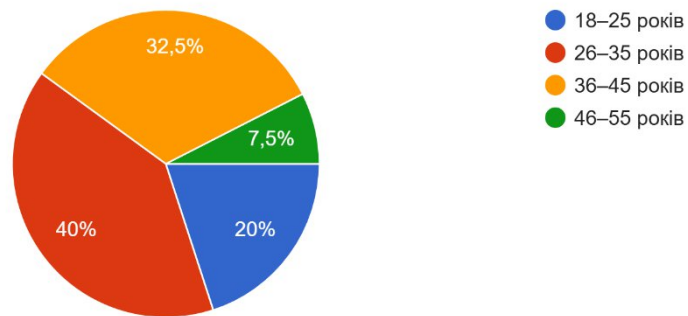


Рисунок 1.2. Вік.

В результаті аналізу отриманих даних з'ясовано, що відповідно до рис. 1.2. вік респондентів становив 18-25 років (20%), 26-35 років (40%), 36-45 (32,5%) та 46-55 років (7,5%).

3. Ваш рівень освіти:

40 ОТВЕТОВ

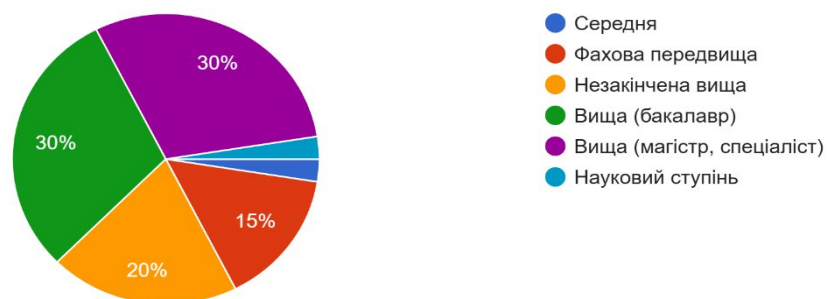


Рисунок 1.3. Рівень освіти.

На рисунку 1.3 представлено розподіл респондентів за рівнем освіти. Результати опитування свідчать, що (30%) респондентів мають вищу освіту (бакалавр, магістр або спеціаліст), (20%) респондентів мають незакінчену вищу освіту, (15%) - фахову передвищу освіту, а по (2,5%) - середню освіту та

4. Як часто Ви відчуваєте стрес у повсякденній житті?

40 ответов

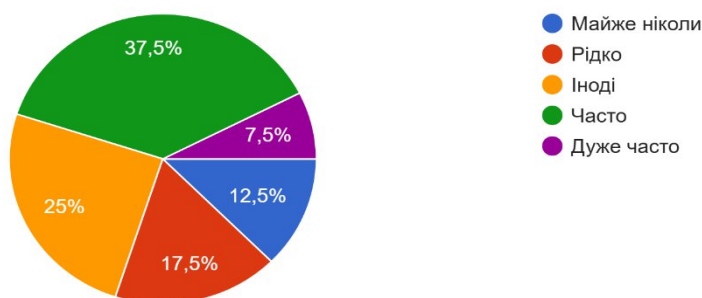


Рисунок 1.4. Стрес в повсякденному житті.

На рисунку 1.4 представлено результати за питанням, чи відчувають респонденти стрес у повсякденному житті. Згідно з отриманими результатами, відповідь «часто» обрали (37,5%), «іноді» - (25%), «рідко» - (17,5%), «майже ніколи» - (12,5%), а «дуже часто» - (7,5%).

5. Наскільки легко Ви зберігаєте спокій у складних життєвих ситуаціях?

40 ответов

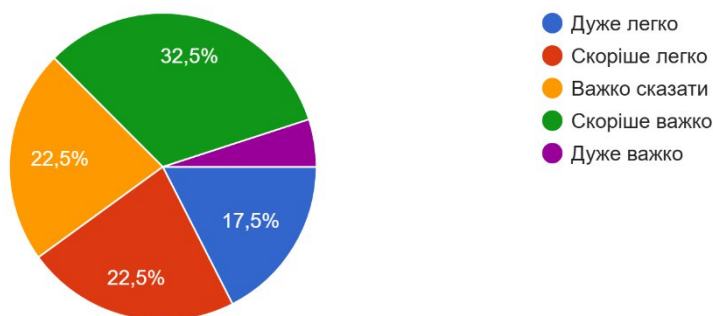


Рисунок 1.5. Збереження спокою в складних ситуаціях.

На рисунку 1.5 представлено результати опитування щодо легкості збереження спокою респондентів в складних життєвих ситуаціях. Згідно з отриманими даними, (32,5%) респондентів обрали скоріше важко, по (22,5%) відповіли скоріше легко та важко сказати, (17,5%) - дуже легко, а (5%) обрали дуже важко.

6. Чи помічаєте Ви погіршення концентрації уваги під час стресу?

40 ответов

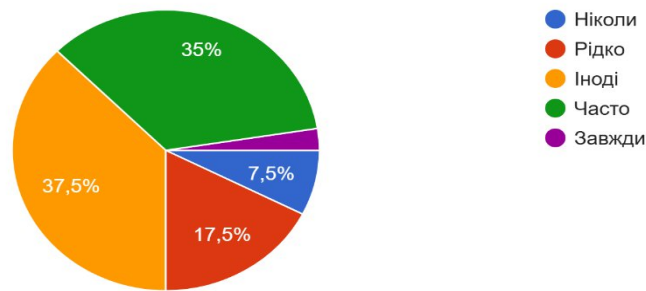


Рисунок 1.6. Погіршення концентрації уваги в стресі.

На рисунку 1.6 представлено результати помічення респондентами погіршення концентрації уваги в стресі. (37,5%) респондентів обрали іноді, (35%) - часто, тоді як (17,5%) обрали рідко, а (7,5%) - ніколи та (2,5%) відповіли завжди.

7. Як часто Ви забуваєте важливу інформацію через хвилювання чи напруження?

40 ответов

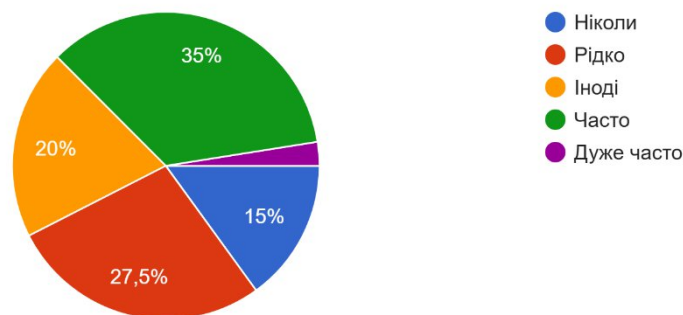


Рисунок 1.7. Забування інформації через хвилювання чи напруження.

На рисунку 1.7 представлено результати частоти забування респондентами важливої інформації через хвилювання чи напруження. (35%) респондентів зазначили, що часто забувають інформацію через хвилювання чи напруження, ще (27,5%) обрали відповідь рідко, (20%) обрали відповідь іноді, ще (15%) відповіли ніколи та (2,5%) зазначили що дуже часто забувають важливу інформацію через напруження чи хвилювання.

8. Наскільки легко Вам зосередитися на виконанні складного завдання?

40 ответов

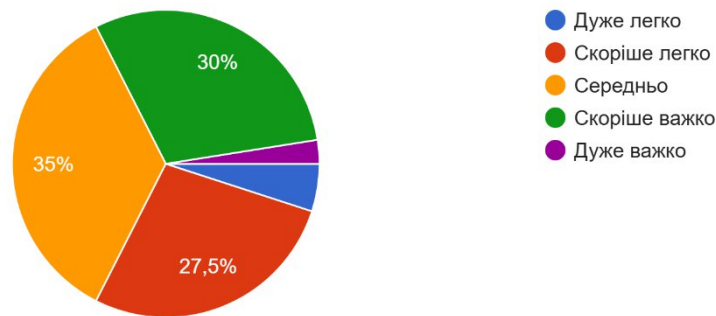


Рисунок 1.8. Зосередження при виконанні складного завдання.

На рисунку 1.8 представлено результати щодо легкості зосередження респондентів при виконанні складного завдання. (35%) відповіли середньо, (30%) - скоріше важко, (27,5%) - скоріше легко, (5%) - дуже легко, (2,5%) - дуже важко.

9. Як швидко Ви знаходите рішення нових проблемних ситуацій?

40 ответов

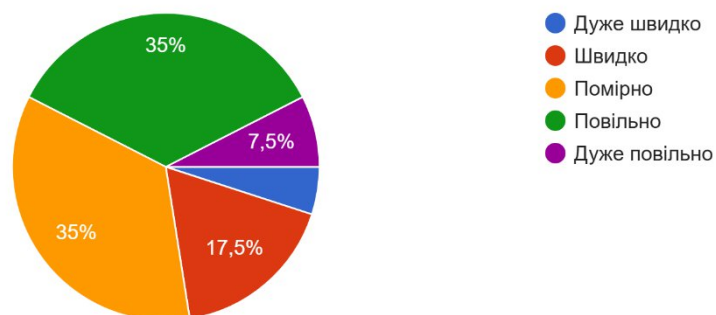


Рисунок 1.9. Швидкість знаходження рішення в нових проблемних ситуаціях.

На рис. 1.9 представлено результати опитування щодо швидкості прийняття рішень в нових проблемних ситуаціях. По (35%) респондентів обрали відповіді помірно та повільно знаходять рішення в нових проблемних ситуаціях, ще (17,5%) відповіли швидко, тоді як (7,5%) - дуже повільно, а (5%) - дуже швидко.

10. Чи впливає емоційне напруження на якість Вашого мислення?

40 ответов

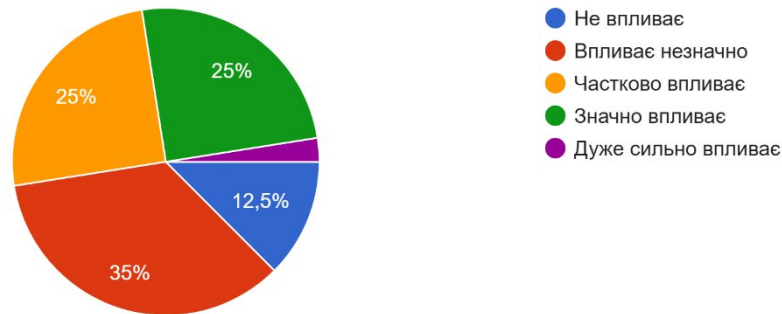


Рисунок 1.10. Вплив емоційного напруження на якість мислення.

На рис. 1.10 представлено результати впливу емоційного напруження на якість мислення респондентів. (35%) опитаних обрали впливає незначно, ще по (25%) обрали частково впливає та значно впливає, (12,5%) - не впливає, тоді як (2,5%) - дуже сильно впливає.

11. Як часто Ви відволікаєтесь під час виконання важливих завдань?

40 ответов

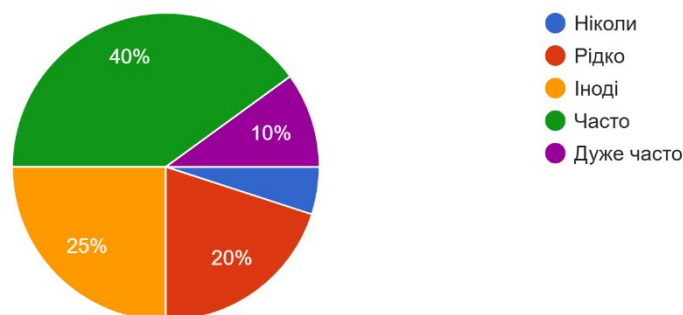


Рисунок 1.11. Відволікання під час виконання важливих завдань.

На рис. 1.11 подано результати опитування щодо частоти відволікання респондентів під час виконання важливих завдань. (40%) респондентів обрали

часто, (25%) - іноді, ще (20%) - рідко, (10%) - дуже часто, а (5%) - ніколи.

12. Чи можете Ви одночасно виконувати кілька завдань без втрати якості роботи?

40 ОТВЕТОВ

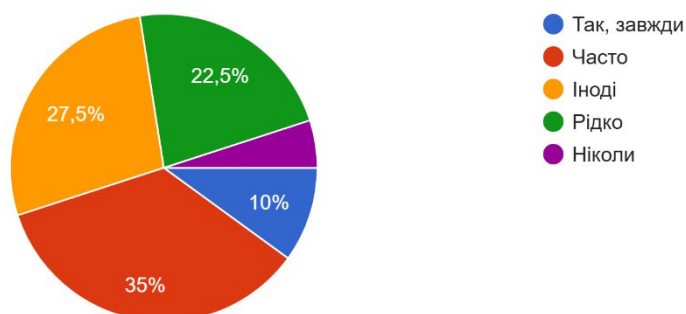


Рисунок 1.12. Виконання декількох завдань одночасно, без втрати якості роботи.

На рис. 1.12 відображено результати респондентів щодо одночасного виконання кількох завдань респондентами без втрати якості роботи. (35%) - часто, (27,5%) - іноді, (22,5%) - рідко, (10%) - так, завжди, (5%) - ніколи.

13. Наскільки легко вам запам'ятовувати нову інформацію?

40 ОТВЕТОВ

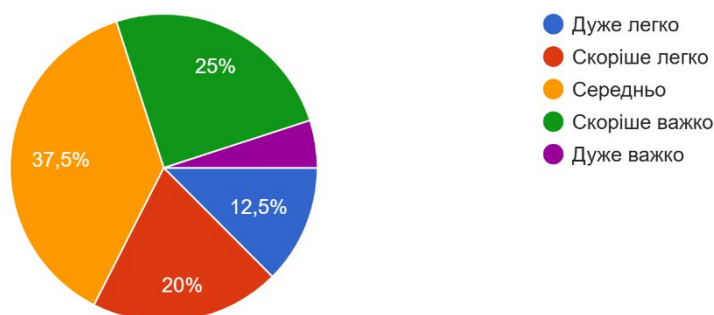


Рисунок 1.13. Запам'ятовування нової інформації.

На рис. 1.13 подано результати опитування легкості запам'ятовування нової інформації. (37,5%) - середньо, (25%) - скоріше важко, (20%) - скоріше легко, (12,5%) - дуже легко, (5%) - дуже важко.

14. Як часто Ви робите помилки через втому чи стрес?

40 ответов

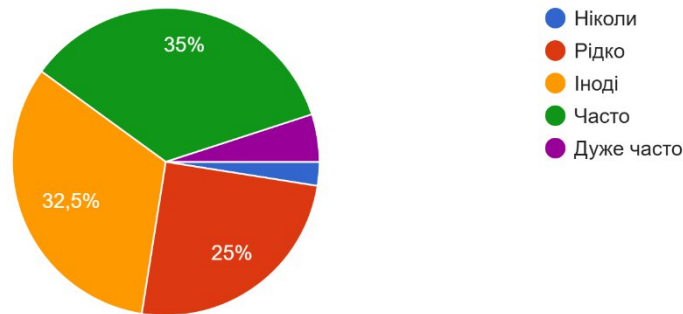


Рисунок 1.14. Помилки через втому чи стрес.

На рис. 1.14 представлено результати частоти зроблення помилок через втому чи стрес.опитування. (35%) - часто, (32,5%) - іноді, (25%) - рідко, (5%) - дуже часто, (2,5%) - ніколи.

15. Чи здатні Ви швидко переключатися між різними видами діяльності?

40 ответов

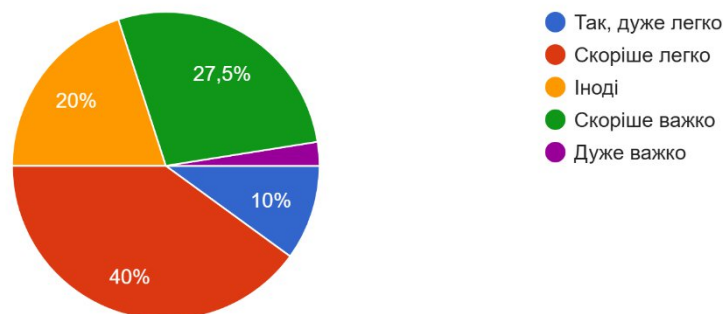


Рисунок 1.15. Швидкість переключення між різними видами діяльності.

На рис. 1.15 показано здатність респондентів швидко переключатися між різними видами діяльності. (40 %)- скоріше легко, (27,5%)- скоріше важко, (20%)- іноді, (10%)- так, дуже легко, (2,5%)- дуже важко.

16. Як Ви оцінюєте свою здатність приймати рішення в умовах стресу?

40 ответов

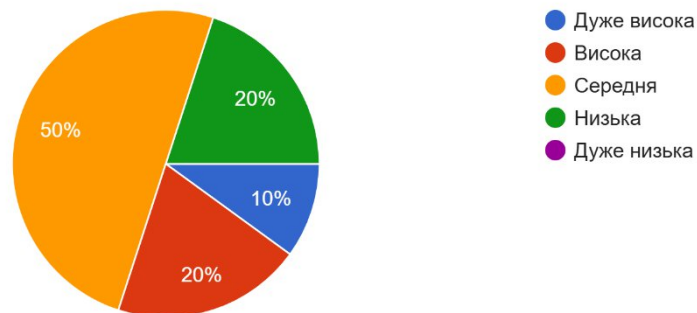


Рисунок 1.16. Здатність приймати рішення в стресових умовах.

Аналіз рисунка 1.16 показує, як респонденти оцінюють свою здатність приймати рішення в умовах стресу. (50%) респондентів обрали середня, по (20%) обрали відповіді висока та низька, ще (10%) - дуже висока.

17. Після стресової ситуації Ваша працездатність зазвичай:

40 ответов

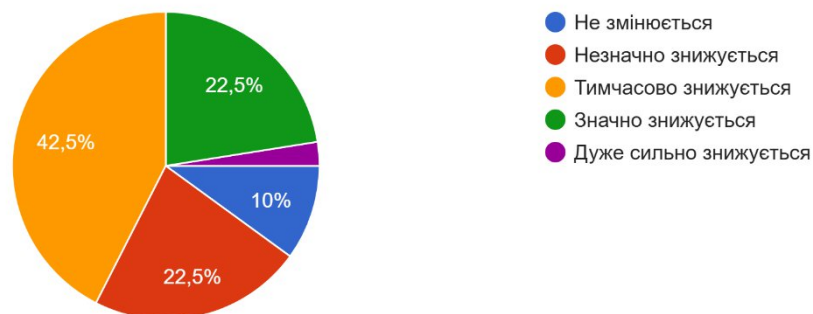


Рисунок 1.17. Працездатність після стресу.

Аналіз рисунка 1.17 показує, працездатність респондентів після стресової ситуації. (42,5%) тимчасово знижується, по (22,5%) - незначно знижується та значно знижується, (10%)- не змінюється та (2,5%) - дуже

СИЛЬНО

знижується.

18. Як Ви загалом оцінюєте свою стресостійкість?

40 ответов

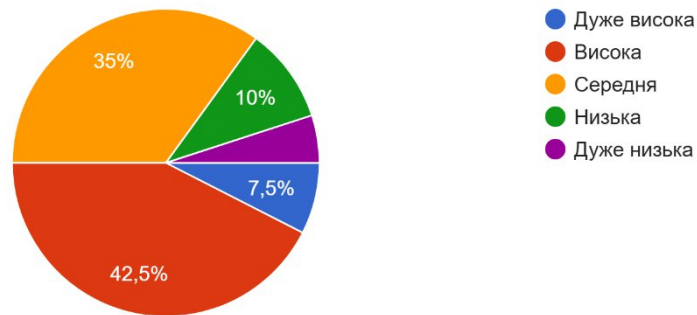


Рисунок 1.18. Стресостійкість.

Аналіз рисунка 1.18 вказує, на загальну оцінку своєї стресостійкості респондентами. (42,5 %) респондентів обрали висока, ще (35%) - середня, (10%) - низька, (7,5%) - дуже висока, (5%) - дуже низька.

Результати анкетування засвідчили, що більшість респондентів (62,5%) часто або іноді відчувають стрес у повсякденному житті. Погіршення концентрації уваги в стані стресу відзначили (72,5%) опитаних, проблеми із забуванням інформації через хвилювання - (62,5%), труднощі із запам'ятовуванням нової інформації - (55%). Вплив емоційного напруження на якість мислення підтвердили (62,5%) респондентів.

Отримані дані свідчать про неоднорідність вибірки за рівнем стресостійкості та варіативність когнітивних стратегій. Результати анкетування стали підґрунтям для подальшого дослідження особливостей пам'яті, уваги та мислення у дорослих із різним рівнем стресостійкості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОГНІТИВНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження.

Для підтвердження гіпотези нами був здійснений третій етап наукового дослідження, на якому проведено психодіагностичне обстеження респондентів.

Із психодіагностичного інструментарію нами були обрані наступні психодіагностичні методики:

- 1) Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)
- 2) Опитувальник когнітивних помилок (CMQ)

Ці всесвітньо відомі, високо стандартизовані, валідні та надійні методики дозволяють детально дослідити прояви індивідуально-психологічних відмінностей у когнітивній сфері дорослих осіб, зокрема визначити, яким чином рівень сприйнятого стресу та стресостійкості впливає

на ефективність виконання когнітивних завдань, що потребують залучення пам'яті, уваги та мислення.

Респонденти були попереджені про конфіденційність даних, що забезпечило їм комфорт під час обстеження і підвищило достовірність результатів.

Результати психодіагностичного обстеження представлені у вигляді кількісних показників за шкалами, що дає можливість визначити особливості когнітивної ефективності залежно від рівня сприйнятого стресу у кожного респондента, а також проаналізувати структуру їхніх когнітивних процесів. Це дозволяє встановити взаємозв'язки між рівнем стресу та показниками когнітивної діяльності дорослих осіб.

У цьому розділі здійснено аналіз отриманих емпіричних даних, визначено основні групи респондентів та охарактеризовано їх залежно від рівня сприйнятого стресу. Також проаналізовано особливості когнітивної ефективності, а також встановлено можливі взаємозв'язки між рівнем стресу та характеристиками когнітивної діяльності дорослих осіб.

Таблиця 2.1 містить результати психодіагностичного обстеження за Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) [20], яка використовується для оцінки рівня суб'єктивного сприйняття стресу та визначення особливостей реагування особистості на стресові життєві ситуації. Методика дозволяє встановити ступінь переживання стресу респондентами та оцінити їхню стресостійкість.

Обробка результатів здійснюється за загальним показником сприйнятого стресу та двома підшкалами: «сприйняття безпорадності», яка характеризує рівень відчуття втрати контролю над життєвими обставинами та труднощами у подоланні стресових ситуацій і «брак самоефективності» - відображає недостатню впевненість особистості у власних можливостях ефективно справлятися з труднощами та контролювати події власного життя.

Інтерпретація результатів здійснюється за сумарним показником шкали:

0-13 балів - низький рівень сприйнятого стресу;

14-26 балів - помірний рівень сприйнятого стресу;

27-40 балів - високий рівень сприйнятого стресу.

Таблиця 2.1

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10).

№	низький рівень	помірний рівень	високий рівень
1.	8		
2.		15	
3.			38
4.		18	
5.	12		
6.			34
7.			31
8.	13		
9.		22	
10.			37
11.		20	
12.	11		
13.			29
14.			36
15.			35
16.		21	
17.	9		
18.			37
19.		14	
20.		23	
21.			27
22.			29
23.		20	
24.			34
25.		24	
26.	7		
27.			35
28.			28
29.		25	
30.			40
31.		23	
32.			32
33.		17	
34.			38
35.	3		
36.			36

37.		26	
38.			39
39.		18	
40.			31

Аналіз результатів дослідження за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) засвідчив різний рівень вираженості стресового навантаження серед респондентів. Інтерпретація здійснювалася відповідно до таких меж: 0-13 балів - низький рівень сприйнятого стресу, 14-26 балів - помірний рівень, 27-40 балів - високий рівень.

До групи з низьким рівнем сприйнятого стресу належать респонденти № 1, 5, 8, 12, 17, 26, 35. Їхні показники перебувають у межах 3-13 балів. Це свідчить про відносно низький рівень суб'єктивно пережитого стресу. Для цих респондентів характерні емоційна стабільність, незначна частота переживання напруження та достатньо сформовані навички саморегуляції у повсякденних життєвих ситуаціях.

До групи з помірним рівнем сприйнятого стресу увійшли респонденти № 2, 4, 9, 11, 14, 16, 19, 20, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 37, 39. Їхні результати знаходяться в діапазоні 14-26 балів. Для цієї категорії характерний помірний рівень психоемоційного напруження. Респонденти періодично переживають стресові стани, пов'язані з навчальними, соціальними або побутовими факторами, однак загалом зберігають здатність до адаптації та ефективного функціонування.

До групи з високим рівнем сприйнятого стресу належать респонденти № 3, 6, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 22, 24, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40. Їхні результати перевищують 27 балів. Це свідчить про виражене психоемоційне напруження та підвищену суб'єктивну чутливість до стресових факторів. Для цих респондентів характерні часті переживання напруження, зниження стресостійкості та можливі труднощі у відновленні емоційної рівноваги, що може негативно впливати на різні сфери їхнього функціонування.

Таким чином, у вибірці переважає високий рівень сприйнятого стресу, дещо меншою є частка осіб із помірним рівнем, тоді як найменшу групу становлять респонденти з низьким рівнем стресу. Загалом отримані результати свідчать про наявність вираженого психоемоційного навантаження у значної частини досліджуваних.

Таблиця 2.2 містить результати психодіагностичного обстеження за методикою «Опитувальник когнітивних помилок» (CMQ) (А. Фріман, Р. Девулф; адаптація А. Є. Боброва та Є. В. Файзрахманової). Методика призначена для виявлення та оцінки вираженості когнітивних помилок, які можуть впливати на процес сприйняття, аналізу та інтерпретації інформації людиною.

Опитувальник дає змогу визначити схильність респондентів до нерациональних способів мислення, які можуть знижувати ефективність когнітивної діяльності та ускладнювати адаптацію до стресових ситуацій.

Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою:

- 1 бал - ніколи;
- 2 бали - іноді;
- 3 бали - часто;
- 4 бали - завжди.

Інтерпретація результатів здійснюється за сумарним показником опитувальника:

- до 30 балів - низький рівень;
- 31-59 балів - середній рівень;
- 60 балів і більше - високий рівень.

Таблиця 2.2.

Опитувальник когнітивних помилок (CMQ).

№	низький рівень	середній рівень	високий рівень
1.		31	
2.			68
3.	27		

4.			62
5.		48	
6.		38	
7.			76
8.	15		
9.		54	
10.	20		
11.			68
12.		35	
13.	23		
14.		40	
15.			80
16.		46	
17.			78
18.	25		
19.			66
20.	12		
21.	28		
22.		43	
23.			69
24.	19		
25.	22		
26.		58	
27.			65
28.	18		
29.			70
30.		36	
31.			72
32.		39	
33.	26		
34.			60
35.			84
36.		46	
37.			66
38.		41	
39.		55	
40.			87

Аналіз результатів представлених у таблиці 2.2, свідчить про варіативність рівня вираженості когнітивних помилок серед респондентів. Згідно з отриманими даними, низький рівень когнітивних помилок виявлено у респондентів № 8, 10, 13, 18, 20, 21, 24, 25, 27, 28, 33, 34. Їхні показники

становлять 12-30 балів. Для цієї групи характерне більш раціональне та реалістичне сприйняття подій, схильність до об'єктивного аналізу інформації та низька частота когнітивних викривлень. Такі респонденти демонструють більш адаптивні способи мислення та рідше схильні до негативних інтерпретацій ситуацій.

До середнього рівня когнітивних помилок належать респонденти № 1, 2, 3, 5, 6, 9, 12, 14, 16, 17, 22, 26, 29, 30, 32, 36, 38, 39. Їхні результати знаходяться в межах 31-59 балів. Для цієї категорії характерна наявність окремих когнітивних викривлень, які проявляються ситуативно, переважно під впливом емоційно значущих або стресових подій. Загалом мислення залишається відносно адаптивним, однак іноді супроводжується нераціональними інтерпретаціями подій.

Високий рівень когнітивних помилок виявлено у респондентів № 4, 7, 11, 15, 19, 23, 31, 34, 35, 37, 40. Їхні показники становлять 60-87 балів. Для цієї групи характерна виражена схильність до когнітивних викривлень, зокрема тенденція до негативної інтерпретації подій, надмірного узагальнення та катастрофізації. Такі особливості мислення можуть ускладнювати адекватну оцінку ситуацій і впливати на ефективність прийняття рішень та загальний рівень психологічного благополуччя.

Узагальнення результатів свідчить про переважання середнього рівня когнітивних помилок у вибірці, що вказує на наявність у більшості респондентів окремих неадаптивних когнітивних схем без їх домінування. Водночас значна частина досліджуваних демонструє високий рівень когнітивних викривлень, що може свідчити про підвищену схильність до негативної інтерпретації життєвих подій. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем сприйнятого стресу та особливостями когнітивного функціонування.

Таблиця 2.3 містить результати загальних показників за методиками: Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), Опитувальник когнітивних помилок (CMQ).

Таблиця 2.3

Результати загальних показників.

№	Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)			Опитувальник когнітивних помилок (CMQ)		
	низький рівень	помірний рівень	високий рівень	низький рівень	середній рівень	високий рівень
1.	8				31	
2.		15				68
3.			38	27		
4.		18				62
5.	12				48	
6.			34		38	
7.			31			76
8.	13			15		
9.		22			54	
10.			37	20		
11.		20				68
12.	11				35	
13.			29	23		
14.			36		40	
15.			35			80
16.		21			46	
17.	9					78
18.			37	25		
19.		14				66
20.		23		12		
21.			27	28		
22.			29		43	
23.		20				69
24.			34	19		
25.		24		22		
26.	7				58	
27.			35			65
28.			28	18		
29.		25				70
30.			40		36	
31.		23				72
32.			32		39	
33.		17		26		
34.			38			60
35.	3					84
36.			36		46	

37.		26				66
38.			39		41	
39.		18			55	
40.			31			87

Аналіз результатів, представлених у таблиці, дозволяє охарактеризувати особливості поєднання рівня сприйнятого стресу та когнітивних помилок у досліджуваних респондентів, що опосередковано відображає стан їхньої когнітивної ефективності (уваги, пам'яті та мисленнєвих процесів).

Отримані дані за шкалою PSS-10 свідчать про неоднорідність вибірки за рівнем сприйнятого стресу. У частини респондентів виявлено низький рівень стресу, що може вказувати на більш стабільне емоційне функціонування та вищу стресостійкість. Найбільшу групу становлять особи з помірним рівнем стресу, для яких характерна ситуативна напруженість без істотного порушення адаптаційних можливостей. Водночас значна частина вибірки демонструє високий рівень сприйнятого стресу, що може свідчити про знижену стресостійкість та підвищене психоемоційне навантаження.

Результати за опитувальником CMQ вказують на варіативність вираженості когнітивних помилок у респондентів. Низький рівень характеризується більш точним і реалістичним когнітивним опрацюванням інформації, що потенційно сприяє вищій ефективності уваги та мислення. Середній рівень є найбільш поширеним і відображає наявність окремих когнітивних викривлень, які можуть проявлятися в умовах стресу та впливати на продуктивність когнітивних процесів. Високий рівень когнітивних помилок може свідчити про схильність до неадаптивної обробки інформації, що потенційно знижує якість пам'яті, концентрації уваги та раціонального мислення.

Узагальнення результатів дозволяє припустити, що підвищений рівень сприйнятого стресу поєднується з більш вираженими когнітивними викривленнями, що може негативно впливати на когнітивну ефективність досліджуваних. У свою чергу, нижчі показники стресу частіше асоціюються з більш адаптивними когнітивними стратегіями. Отримані дані створюють

підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між стресостійкістю та особливостями когнітивного функціонування дорослих.

2.2. Практичні рекомендації підвищення когнітивної ефективності у осіб із низьким рівнем стресостійкості.

Здійснений нами науковий аналіз результатів анкетування та інтерпретація даних, отриманих у ході емпіричного дослідження, показали, що існують певні особливості взаємозв'язку між рівнем сприйнятого стресу та вираженістю когнітивних помилок, що потенційно впливають на когнітивну ефективність досліджуваних. Результати емпіричного дослідження свідчать, що підвищений рівень сприйнятого стресу та виражені когнітивні помилки можуть негативно впливати на когнітивну ефективність, зокрема на функціонування уваги, пам'яті та мислення. У зв'язку з цим доцільним є впровадження комплексу практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення стресостійкості та оптимізацію когнітивної діяльності осіб із низьким рівнем стресостійкості.

Перш за все важливим є розвиток навичок емоційної саморегуляції, оскільки саме вони забезпечують зниження надмірної фізіологічної та психологічної напруги. Ефективними є дихальні техніки, зокрема повільне діафрагмальне дихання, методи м'язової релаксації, а також практики усвідомленості (mindfulness), які сприяють зниженню емоційної реактивності та покращенню концентрації уваги.

Важливе значення також має застосування елементів когнітивно-поведінкового підходу, спрямованого на корекцію неадаптивних мисленнєвих стратегій. Зокрема, рекомендується виявлення автоматичних негативних думок, їх критичний аналіз та заміна на більш реалістичні й адаптивні інтерпретації. Це дозволяє зменшити прояви катастрофізації, надмірного узагальнення та інших когнітивних викривлень, що позитивно впливає на якість когнітивної обробки інформації.

Для безпосереднього підвищення когнітивної ефективності доцільно використовувати вправи на розвиток уваги та пам'яті, зокрема техніки концентрації на одному стимулі, мнемотехніки, а також завдання на переключення уваги, що сприяє розвитку когнітивної гнучкості. Такі вправи покращують швидкість та точність мислення.

Окрему увагу слід приділяти організації навчальної та професійної діяльності. Рекомендується використання техніки «Pomodoro», чергування розумового та фізичного навантаження, а також уникнення багатозадачності, що дозволяє зменшити когнітивне перевантаження та підвищити продуктивність.

Додатково важливим є формування загальної стресостійкості через підтримку здорового способу життя, зокрема регулярну фізичну активність, нормалізацію режиму сну та розвиток соціальної підтримки. Сукупність цих факторів сприяє стабілізації емоційного стану та підвищенню ефективності когнітивних процесів.

Таким чином, реалізація зазначених рекомендацій спрямована на комплексне підвищення когнітивної ефективності шляхом зниження рівня стресу, корекції неадаптивних когнітивних схем та розвитку когнітивних ресурсів особистості.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного аналізу наукових підходів та емпіричного дослідження особливостей когнітивної ефективності (пам'яті, уваги, мислення) у дорослих із різним рівнем стресостійкості було зроблено такі висновки.

1. Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що стрес є однією з ключових детермінант, яка впливає на когнітивну сферу людини. Встановлено, що особливо вразливими до впливу стресових чинників є такі когнітивні функції, як пам'ять, увага та мислення. Дорослий вік, попри свою психологічну зрілість та накопичений досвід подолання стресових ситуацій, характеризується високим рівнем професійного та особистісного навантаження, що актуалізує потребу у дослідженні взаємозв'язку між стресостійкістю та когнітивною ефективністю.

2. Дослідження проводилося на базі одного із закладів вищої освіти м. Одеси. Вибірку склали 40 дорослих осіб (57,5% жіночої статі, 37,5% чоловічої, 5% - інше). Вік респондентів становив: 18-25 років (20%), 26-35 років (40%), 36-45 років (32,5%), 46-55 років (7,5%). У дослідженні використано авторську анкету «Особливості когнітивної ефективності (пам'ять, увага, мислення) у дорослих із різним рівнем стресостійкості», Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10) та Опитувальник когнітивних помилок (CMQ).

3. Аналіз результатів авторської анкети показав, що 62,5% респондентів часто або іноді відчують стрес у повсякденному житті. Погіршення

концентрації уваги в стані стресу відзначили 72,5% опитаних, проблеми із забуванням важливої інформації через хвилювання - 62,5%, труднощі із запам'ятовуванням нової інформації - 55%. Вплив емоційного напруження на якість мислення підтвердили 62,5% респондентів. Загальну оцінку своєї стресостійкості як високу або дуже високу дали 50% опитаних, тоді як 40% оцінили її як середню або низьку.

4. Результати психодіагностичного дослідження. За Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) низький рівень сприйнятого стресу виявлено у 17,5% респондентів, помірний - у 40%, високий - у 42,5%. За Опитувальником когнітивних помилок (CMQ) низький рівень когнітивних помилок діагностовано у 37,5% респондентів, середній - у 45%, високий - у 17,5%. Отримані дані свідчать, що переважна більшість досліджуваних дорослих осіб (82,5%) мають помірний або високий рівень сприйнятого стресу, що підтверджує актуальність дослідження.

5. Узагальнення результатів за двома методиками дозволило встановити, що підвищений рівень сприйнятого стресу поєднується з більш вираженими когнітивними помилками, що негативно впливає на когнітивну ефективність досліджуваних. Натомість нижчі показники стресу асоціюються з більш адаптивними когнітивними стратегіями, вищою концентрацією уваги, кращим запам'ятовуванням інформації та швидшим прийняттям рішень. Таким чином, гіпотезу дослідження підтверджено: рівень стресостійкості суттєво впливає на когнітивну ефективність дорослих осіб.

6. Розроблено практичні рекомендації для підвищення когнітивної ефективності у осіб із низьким рівнем стресостійкості, які включають: розвиток навичок емоційної саморегуляції (дихальні техніки, релаксація, практики усвідомленості); когнітивно-поведінкові техніки (виявлення та корекція автоматичних негативних думок); тренування когнітивних функцій (вправи на концентрацію уваги, мнемотехніки, завдання на переключення уваги); організацію діяльності (техніка «Pomodoro», чергування

навантаження, уникнення багатозадачності); підтримку здорового способу життя (фізична активність, нормалізація сну, соціальна підтримка).

7. Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні гендерних та вікових відмінностей впливу стресу на когнітивну ефективність, розробці та апробації корекційних програм для осіб з низькою стресостійкістю, лонгітюдному спостереженні за динамікою когнітивних функцій під впливом стресу, а також у дослідженні ефективності різних методів підвищення стресостійкості для оптимізації когнітивної діяльності дорослих.

Результати проведеного дослідження підтвердили, що рівень стресостійкості є значущим чинником, який впливає на когнітивну ефективність дорослих осіб. Своєчасна діагностика та корекція як стресових станів, так і когнітивних помилок, а також формування навичок саморегуляції здатні суттєво підвищити продуктивність пам'яті, уваги та мислення в умовах повсякденних та професійних стресових навантажень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авторська анкета «Особливості когнітивної ефективності (пам'ять, увага, мислення) у дорослих із різним рівнем стресостійкості» <https://forms.gle/sGLaMkjjZ4s2nB9n7> (дата звернення 23.03.2026).
2. Андрєєва Т. Когнітивні стратегії та особистісна самооцінка як чинники ефективності в умовах стресу. Київ: Знання, 2018. 128 с.
3. Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни // Проблеми сучасної психології. - 2022. - № 2 (25). - С. 17-29. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2> (дата звернення 20.04.2026).
4. Герасименко Л.О. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. - Київ : ВСВ «Медицина», 2023. - 120 с.
5. Герасіна С. В. Методи підтримки працездатності і стресостійкості ділової людини // "Наука і освіта", №2-3, 2016. 120 с.
6. Гуменюк О.О. Психологічні особливості стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями: бакалаврська робота. - Вінниця: Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2025. - 54 с.

7. Дорош І.М. Ресурси особистості як чинник стресостійкості державних службовців // Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Проблеми економіки та управління. - 2020. - С. 149-150.
8. Дьоміна Ж., Омельчук О. Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров'я учнівської молоді // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. - 2023. - Вип. 12(172). - С. 73-77. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).13) (дата звернення 21.04.2026).
9. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. - 2020. - Т. 55, № 1. - С. 23-30.
10. Комар Т., Варгата О. Психологічні чинники стресостійкості фахівців соціономічного профілю // Psychology Travelogs. - 2023. - Вип. 1. - С. 46-56.
11. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів // Габітус. 2020. 18. т.1. 116 с.
12. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи // Вісник післядипломної освіти. - 2015. - № 7(36). - С. 98-112.
13. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень // Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. - Вінниця, 2018. - Вип. 14. - С. 26-64. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/716873/> (дата звернення 20.03.2026)
14. Ляшин Я.Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях // International Scientific Journal.
15. Мерзлякова О.Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд) // Аналітичний вісник у сфері освіти й науки. - 2023. - № 18. - С. 96-120.

16. Молочкова О. Вплив стресу на когнітивні процеси. - Харків: Освіта, 2022. - 119 с.
17. Орос М.М., Гал А.В. Стрес, дистрес, його види та корекція // Ліки України. - 2021. - № 7(253). - С. 32-35.
18. Сорока І., Ждан О. Релаксаційні техніки для зниження стресу та збереження емоційної стабільності. Львів: Світло, 2019. 106 с.
19. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. - 2018. - Вип. 44.
20. Тест на рівень стресу - Шкала PSS-10 <https://progestalt.com.ua/test-pss/> (дата звернення 20.04.2026).
21. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, стресостійкість чи життєздатність? // Науковий вісник Херсонського державного університету. - 2016. - Вип. 6, Т. 2. - С. 160-165.
22. Хатунцева С.М., Ляхова І.М. Індивідуалізація навчання в здоров'язберігаючому середовищі: забезпечення психо-емоційного комфорту та зниження рівня стресу // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. - 2025. - Вип. 5(192). - С. 189–192. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).42](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).42) (дата звернення 19.04.2026).
23. Яремійчук О.В. Критичне мислення в умовах постправди як ресурс збереження психологічного благополуччя особистості // Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 18 листопада 2020 р.). - Київ, 2020. - С. 134-136.
24. Яремійчук О.В., Кушнір Ю.В. Когнітивні стилі та особливості прояву стресостійкості у студентської молоді // Вісник студентського наукового товариства Донецького національного університету імені Василя Стуса. - Вінниця, 2021. - Т. 2, № 13. - С. 189-193.

25. Boag R.J., et al. The dynamics of stability and flexibility: How attentional and cognitive control support multitasking under time pressure // Journal of Experimental Psychology: General. - 2025. - Vol. 154, No. 6. - P. 1699-1728.
26. Cancino V., Terán-Mendoza O. Stress and cognition: psychometric properties of the Perceived Stress Scale and associations with cognitive functioning, prefrontal symptoms, and cognitive complaints // Ansiedad y Estrés. - 2023. - Vol. 29, No. 2. - P. 85-94.
27. Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Відчутний stress в ймовірності прикладу США. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), The Social Psychology of Health . Sage.
28. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385-396.
29. Harmancı M., Yıldız M. Determinants of Cognitive Performance in Older Adults: The Role of Perceived Stress and Psychological Flexibility // Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research. - 2025. - Vol. 14, No. 1. - P. 18-30.
30. Selye H. Stress and the general adaptation syndrome // British Medical Journal. - 1950. - Vol. 1, No. 4667. - P. 1383-1392.
31. Selye H. The Stress of Life. - New York : McGraw-Hill, 1956. - 324 p.
32. Taylor P., Harris D., Aidman E. Effects of a Multimodal Psychophysiological Training Intervention on Cognitive Fitness, Hardiness and Wellbeing of Corporate Professionals // Sustainability. - 2025. - Vol. 17, No. 17. - P. 7845.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

«Особливості когнітивної ефективності (пам'ять, увага, мислення) у дорослих із різним рівнем стресостійкості»

Інструкція

Шановний(а) респонденте!

Просимо Вас взяти участь у дослідженні, метою якого є вивчення особливостей когнітивної ефективності (пам'яті, уваги та мислення) у дорослих людей із різним рівнем стресостійкості.

Анкетування є анонімним. Уважно прочитайте кожне запитання та оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці або поведінці.

1. Ваша стать:

- а) Чоловіча
- б) Жіноча
- в) Інше

2. Ваш вік:

- а) 18-25 років

б)26-35 років

в)36-45 років

г)46-55 років

д)56 років і старше

3. Ваш рівень освіти:

а)Середня

б)Фахова передвища

в)Незакінчена вища

г)Вища (бакалавр)

д)Вища (магістр, спеціаліст)

е)Науковий ступінь

4. Як часто Ви відчуваєте стрес у повсякденному житті?

а) Майже ніколи

б) Рідко

в) Іноді

г) Часто

д) Дуже часто

5. Наскільки легко Ви зберігаєте спокій у складних життєвих ситуаціях?

а) Дуже легко

б) Скоріше легко

в) Важко сказати

г) Скоріше важко

д) Дуже важко

6. Чи помічаєте Ви погіршення концентрації уваги під час стресу?

а) Ніколи

б) Рідко

в) Іноді

г) Часто

д) Завжди

7. Як часто Ви забуваєте важливу інформацію через хвилювання або напруження?

а) Ніколи

б) Рідко

в) Іноді

г) Часто

д) Дуже часто

8. Наскільки легко Вам зосередитися на виконанні складного завдання?

а) Дуже легко

б) Скоріше легко

в) Середньо

г) Скоріше важко

д) Дуже важко

9. Як швидко Ви знаходите рішення нових проблемних ситуацій?

а) Дуже швидко

б) Швидко

в) Помірно

г) Повільно

д) Дуже повільно

10. Чи впливає емоційне напруження на якість Вашого мислення?

а) Не впливає

б) Впливає незначно

в) Частково впливає

г) Значно впливає

д) Дуже сильно впливає

11. Як часто Ви відволікаєтесь під час виконання важливих завдань?

а) Ніколи

б) Рідко

в) Іноді

г) Часто

д) Дуже часто

12. Чи можете Ви одночасно виконувати декілька завдань без втрати якості роботи?

а) Так, завжди

б) Часто

в) Іноді

г) Рідко

д) Ніколи

13. Наскільки легко Вам запам'ятовувати нову інформацію?

а) Дуже легко

б) Скоріше легко

в) Середньо

г) Скоріше важко

д) Дуже важко

14. Як часто Ви робите помилки через втому або стрес?

а) Ніколи

б) Рідко

в) Іноді

г) Часто

д) Дуже часто

15. Чи здатні Ви швидко переключатися між різними видами діяльності?

а) Так, дуже легко

б) Скоріше легко

в) Іноді

г) Скоріше важко

д) Дуже важко

16. Як Ви оцінюєте свою здатність приймати рішення в умовах стресу?

а) Дуже висока

б) Висока

в) Середня

г) Низька

д) Дуже низька

17. Після стресової ситуації Ваша працездатність зазвичай:

а) Не змінюється

б) Незначно знижується

в) Тимчасово знижується

г) Значно знижується

д) Дуже сильно знижується

18. Як Ви загалом оцінюєте свою стресостійкість?

а) Дуже висока

б) Висока

в) Середня

г) Низька

д) Дуже низька

Дякуємо за участь у дослідженні!

Додаток Б

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ.

Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб:

0 = ніколи,

1 = майже ніколи,

2 = іноді,

3 = досить часто,

4 = дуже часто.

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?

5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Додаток В

Опитувальник когнітивних помилок (CFQ)

Автори: А. Фріман, Р. Девулф, Адаптація – А. Є Бобров та Є. В.

Файзрахманова

1 бал – Ніколи

2 бали – Іноді

3 бали – Часто

4 бали – Завжди

1. Я надто бурхливо реагую навіть на найдрібніші проблеми.
2. Мені кажуть, що я роблю з мухи слона.
3. Я легко приходжу в збудження.
4. Не варто навіть намагатися, все одно нічого не вийде.
5. Я наперед знаю, що все буде погано.
6. Я можу достеменно сказати, про що думають інші.
7. Мої близькі повинні знати, чого я хочу.
8. Завжди можна визначити, що думає людина, спостерігаючи за її жестами та мімікою.

9. Я вважаю, що коли люди проводять багато часу разом, вони налаштовуються на думки один одного.
10. Я засмучуюсь через те, що, як мені здається, думає інша людина, а потім виявляється, що я не мав рації.
11. Я відповідаю за те, щоб мої кохані люди були щасливі.
12. Якщо щось трапляється, я відчуваю, що це моя провина.
13. Мене критикують частіше за інших людей.
14. Я завжди можу визначити, коли людина нападає саме на мене, навіть якщо вона не згадує мого імені.
15. Я відчуваю, що мене несправедливо звинувачують у тому, що перебуває поза межами мого контролю.
16. Люди свідомо торкаються саме тих тем, у яких я особливо чутливий до критики.
17. Щодо критики, у мене діє шосте почуття, я завжди вгадую, коли говорять про мене.
18. Негативні зауваження ранять мене по-справжньому, іноді я впадаю в депресивний стан.
19. Я чую лише негативні зауваження та часто не помічаю похвали.
20. Я вважаю, що всі зауваження означають те саме, їм одна негативна ціна.
21. Я засмучуюсь, якщо мені не вдається завершити справу.
22. Якщо про мене кажуть, що я такий самий, як усі, або один із багатьох, я відчуваю себе ображеним.
23. Краще я нічого не робитиму, ніж візьмуся за роботу нижчу за мою гідність.
24. Для мене дуже важливо, щоб люди сприймали мене як людину, яка ні на йоту не відступає від стандарту бездоганності.
25. Навіть найменша помилка може зіпсувати мені весь день і навіть все життя.
26. Порівняно з іншими, я невдаха.
27. В мені є сильний дух змагання.

28. Я засмучуюсь, коли чую про успіхи інших людей.
29. Я падаю духом через те, що перебуваю не там, де маю бути.
30. Мені здається, що якщо хочеш досягти успіху, то треба постійно порівнювати себе з іншими.
31. Світ, знаєте, є дуже небезпечним місцем.
32. Якщо не хочеш мати неприємностей дотримуйся обережності в словах і справах.
33. Не люблю користуватися нагодою.
34. Я втратив хорошу нагоду, бо побоювався ризикувати.
35. Я уникаю якихось дій через побоювання травми та невдачі.
36. Я відчуваю почуття провини через те, що мав зробити щось у минулому, але не зробив.
37. Я вважаю, що треба жити за правилами.
38. Озираючись на життя, я бачу більше невдач, ніж успіхів.
39. На мене тисне необхідність чинити правильно.
40. Мене гнітить необхідність зробити всі справи.
41. Мені байдужа думка оточуючих.
42. Люди дорікають мені, що я не вмію слухати.
43. Коли мене просять щось зробити, я буваю незадоволеним, йоржистим.
44. Я вважаю, що все має робитися так, як я хочу, або не робитися зовсім.
45. Я схильний відкладати дуже важливі справи і бути дуже повільним.