

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Західноукраїнський національний університет**  
**Соціально-гуманітарний факультет**  
**Кафедра психології та соціальної роботи**

**УМАНСЬКИЙ Павло Володимирович**

**Темпоральні особливості взаємозв'язку образу  
психічного стану і когнітивних стилів  
особистості / Temporal features of the relationship  
between mental state representation and cognitive  
styles of personality**

спеціальність: 053 - Психологія  
освітньо-професійна програма - Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав студент групи ПС-41  
П. В. Уманський

Науковий керівник:  
к.пс.н., доцент, Т. Л. Надвинична

Кваліфікаційну роботу допущено  
до захисту:

"\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри

**А. Н. Гіряк**

**ТЕРНОПІЛЬ - 2025**

## **ЗМІСТ**

### **ВСТУП**

### **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОБРАЗУ ПСИХІЧНОГО СТАНУ І КОГНІТИВНИХ СТИЛІВ ОСОБИСТОСТІ**

- 1.1. Становлення і функціонування психічного в образах і станах.
- 1.2. Когнітивні стилі та їхній зв'язок з образом психічного стану особистості.

#### **Висновок до розділу 1.**

### **РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ ПСИХІЧНОГО СТАНУ У ЧАСОВІЙ ПЕРСПЕКТИВІ.**

- 2.1. Організація та методи дослідження взаємозв'язків образупсихічного стану та когнітивних стилів особистості.
- 2.2. Емпіричні характеристики образу психічного стану.

#### **Висновок до розділу 2.**

### **РОЗДІЛ 3. ДИНАМІКА ОБРАЗНОГО МИСЛЕННЯ У ЧАСОВОМУ КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ**

- 3.1 Часовий рух уявлень психічного досвіду.
- 3.2. Когнітивні стилі у контексті образів станів: минуле, теперішнє, майбутнє.

#### **Висновок до розділу 3.**

### **ВИСНОВОК**

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ**

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Однією з ключових методологічних задач сучасної психології є аналіз взаємозв'язків між базовими категоріями психічних явищ. Зокрема, важливим напрямом є вивчення співвідношення між поняттями «свідомість» і «психічний стан». Дослідження в цьому напрямі дають змогу пояснити, яку роль відіграє свідомість у формуванні й регулюванні станів, а також зрозуміти механізми, через які ментальні процеси впливають на внутрішній стан людини. Важливим також є з'ясування того, як психічні стани пов'язані із суб'єктивним досвідом – невід'ємною частиною свідомості.

Зміст суб'єктивного досвіду безпосередньо впливає на те, як індивід сприймає, обробляє й інтерпретує інформацію, що надходить із зовнішнього світу, а це, своєю чергою, формує уявлення про власний стан. Обробка інформації залежить від індивідуальних відмінностей, зокрема – від когнітивного стилю, що, на думку більшості науковців, виступає як система переважаючих способів мислення, що визначає, як людина будує уявлення про себе, включно з уявленням про власний стан.

Формування образу психічного стану зумовлене низкою психологічних чинників – внутрішніми відчуттями, спогадами, життєвими подіями, емоційними переживаннями, а також когнітивними стилями, що виникають на основі особистого досвіду та впливають на характер обробки інформації про стан. Унаслідок цього створюється ментальний образ стану, який зберігається в пам'яті та слугує основою для подальшої саморегуляції.

Цей образ не тільки дає змогу людині усвідомити свій стан, а й виконує регулятивну функцію – впливає на перебіг психічних процесів, зміну станів і поведінкові реакції. Якість образу, зокрема його чіткість і структурованість, визначає ефективність саморегуляції. Як свідчать останні дослідження, недостатня розвиненість уявлення про власний стан може спричинити помилкову оцінку ситуації чи власних можливостей. Неефективні стратегії саморегуляції часто пов'язані з фрагментарністю або обмеженістю образу стану.

Таким чином, вивчення образу психічного стану – його структури, змінності, тимчасових характеристик, а також взаємозв'язку з когнітивними стилями, дає змогу поглибити розуміння механізмів психічної регуляції та створити більш ефективні підходи до підтримання психічного здоров'я.

Попри те, що наявні дослідження висвітлюють деякі аспекти формування образу стану та його роль у саморегуляції, нині ще багато питань залишаються відкритими. Зокрема, потребують уточнення ментальні механізми виникнення та закріплення образу, а також зв'язок останнього з когнітивними стилями як проявами свідомості. Саме ці аспекти й становлять предмет даного дослідження.

**Мета дослідження:** вивчити образ психічного стану у взаємозв'язку з когнітивними стилями особистості різних тимчасових континуумах

**Об'єкт дослідження** – темпоральні особливості образу психічного стану суб'єкта, а його **предмет** – взаємозв'язок образу психічного стану та когнітивних стилів особистості в континуумі «минуле-справжнє-майбутнє».

**Основна гіпотеза дослідження:** Існує взаємозалежність між когнітивними стилями особистості та її психічним станом, яка проявляється через характерні особливості в різних часових площинах.

Відповідно до поставленої мети та сформульованої гіпотези, були визначені наступні теоретичні та емпіричні **завдання дослідження:**

1. Провести аналіз наукових джерел (вітчизняних і зарубіжних) для розкриття сутності поняття «образ психічного стану» та сформулювати теоретичну основу дослідження.
2. Вивчити особливості сприйняття психічного стану в контексті часової перспективи (минуле, теперішнє, майбутнє), зокрема його склад, структуру, варіативність, динаміку та стабільність.
3. Дослідити специфіку зв'язку між когнітивними стилями особистості та характеристиками образу психічного стану в різних часових межах.

**Методи дослідження** включали в себе: теоретичний аналіз проблеми, методи збору емпіричного матеріалу: опитувальник «Рельєф психічного стану», методики словесно-колірної інтерференції (тест Струпа (StroopTest), «Порівняння подібних малюнків» Дж. Кагана, модифікована версія методики «Фігури Готтшальдта», методика «Вільне сортування об'єктів», аналіз текстів самозвітів.

**Теоретичне значення результатів дослідження** полягає у розширенні наукових уявлень про взаємозв'язки між образом психічного стану, суб'єктивним досвідом та когнітивними стилями як елементами свідомості. У дослідженні показано, що когнітивні стилі відіграють суттєву роль у формуванні

уявлення про власний психічний стан, визначаючи його структуру, стабільність та динаміку в межах різних часових перспектив.

Дослідження поглиблює теоретичну базу знань про функціонування свідомості, зокрема через аналіз таких її складових, як суб'єктивний досвід, когнітивні стилі та ментальні уявлення про психічні стани. Окрему увагу приділено тому, як саме образ психічного стану вбудовується в суб'єктивний досвід і яким чином він пов'язаний із індивідуальними стилями когнітивної діяльності.

**Практичне значення дослідження** визначається потенціалом застосування його результатів у психологічній практиці. Зокрема, вони можуть бути корисними для розробки ефективних методів психічної регуляції та саморегуляції. Отримані дані можуть стати основою для створення тренінгових програм із саморегуляції, а також бути впровадженими у практику психологічного консультування осіб із психоемоційними труднощами. Це стосується як галузі охорони здоров'я, так і сфери освіти, спортивної психології, сімейного консультування та професійної діяльності, пов'язаної з підвищенням когнітивним навантаженням – наприклад, у роботі операторів чи в ергономіці виробничих процесів.

Емпіричне дослідження проходило на базі навчально-наукового центру соціально-психологічної підтримки та резильєнтності Західноукраїнського національного університету. В ньому взяло участь 20 осіб віком 18-21 року (студенти 1,2,3 курсів різних факультетів ЗУНУ).

**Структура та обсяг кваліфікаційного дослідження** Робота складається з вступу, трьох розділів та висновків до них, висновку, списку використаної літератури, що нараховує 52 найменування, з них 12 – іноземними мовами. Дослідження ілюстроване 3 таблицями. Зміст роботи викладено на 60 сторінках.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОБРАЗУ ПСИХІЧНОГО СТАНУ І КОГНІТИВНИХ СТИЛІВ ОСОБИСТОСТІ

#### 1.1. Становлення і функціонування психічного в образах і станах

У науковій літературі категорія психічного стану трактується неоднозначно. Автори надають їй різного значення: одні розглядають психічні стани як змінні характеристики об'єкта, інші – як душевні стани особистості, або ж ототожнюють їх із настроєм, емоціями, емоційно-афективними переживаннями чи навіть як особливі форми свідомості [1; 10; 21; 41; 47 та ін.].

Вагомий внесок у розробку проблематики психічних станів зробив Демиденко В. К., який запропонував розглядати їх як загальнопсихологічну категорію, що вимагає системного підходу та поглибленого аналізу. На його думку, «Психічний стан – інтегральна характеристика психічної активності людини на певному часовому відрізку, яка виявляє специфіку перебігу психічних процесів, залежно від зовнішніх чинників, попереднього досвіду та індивідуальних властивостей особистості» [10, с. 56]. У цьому визначенні акцентується цілісність стану, який розглядається не лише як емоційне переживання, а як прояв єдності психічного й діяльнісного аспектів.

Головаха Є. І. підкреслює необхідність аналізу психічного стану в контексті різних часових масштабів, виокремлюючи такі ключові детермінанти: «а) внутрішні потреби, прагнення, мотивації індивіда; б) рівень особистісних можливостей і повноважень; в) умови зовнішнього середовища, що включають як об'єктивні впливи, так і суб'єктивне сприйняття ситуації» [9, с. 34].

На думку деяких науковців, психічні стани виступають внутрішніми регуляторами поведінки особистості та чинниками, які визначають особливості її взаємодії в соціальних системах [21; 24; 34]. Здатність особи керувати власними станами відіграє важливу роль у налагодженні міжособистісних відносин та організації діяльності. Отже, психічний стан водночас може бути як наслідком зовнішніх і внутрішніх впливів, так і чинником, що впливає на поведінку та психічну діяльність.

Згідно з системним підходом, психічні стани займають проміжне місце між психічними процесами та сталими властивостями особистості [16]. Його

прихильники зазначають, що стан є фоном, на якому відбуваються психічні процеси, а самі процеси, своєю чергою, можуть генерувати нові стани або переходити у них. У зв'язку з психічними властивостями стан може бути як їх вираженням, так і чинником, що сприяє їхньому формуванню.

Психічні стани завжди переживаються суб'єктом, оскільки тісно пов'язані з індивідуальним чуттєвим досвідом [10, с.56]. Вони набувають реальності саме через суб'єктивне відчуття і рефлексивне осмислення.

Як бачимо, системний підхід дає змогу аналізувати психічні явища як багаторівневі системи, визначати їхню структуру, складові та взаємозв'язки між ними. Це також уможливорює розгляд психічний стан як елемент ширшої психічної системи.

У межах даного підходу виділяють такі рівні організації психічного стану:

- «фізіологічний (нейрофізіологічні процеси, біохімічні реакції, фізіологічні функції);
- психофізіологічний (сенсорні процеси, вегетативні реакції, моторика);
- психологічний (емоції, настрої, мислення),
- соціально-психологічний (поведінка, діяльність, міжособистісні взаємини)» [13, с. 45].

З урахуванням системного підходу до вивчення психічних явищ, дослідники описують психічний стан як відображення особистістю ситуації у формі стабільного, цілісного синдрому, що поступово розгортається в динаміці психічної активності та проявляється у єдності поведінки й внутрішніх переживань. У цьому визначенні простежуються ключові категоріальні риси даного поняття: його залежність від ситуації, цілісність, тісний взаємозв'язок емоцій і поведінки, відносна стабільність у часі, а також зв'язок із особистісними характеристиками та психічними процесами. Крім того, наводяться й основні системні характеристики: субстратна (цілісність стану), інформаційна (суб'єктивне відображення ситуації), часовий аспект (тривалість у часі), просторовий (уявлення про стан як організовану сукупність елементів) та енергетичний (стійка єдність поведінкових і емоційних проявів) [15].

У межах цього підходу також представлено структуру психічного стану через модель функціональних структур, що розкриває його як комплексне утворення психічної діяльності. У межах цієї моделі встановлено взаємозв'язки

між окремими структурними елементами, або «ешелонами» станів. При цьому виокремлюються наступні функції психічного стану:

- «інтегративна – об'єднує психічні процеси і властивості особистості;
- диференційна – демонструє відмінності у взаємозв'язках стану з окремими процесами та властивостями;
- відображувальна – завдяки якій стан виникає як реакція на вплив зовнішнього та внутрішнього середовища;
- розвивальна – сприяє формуванню та вдосконаленню психічних процесів і рис особистості;
- регулятивна – забезпечує адаптивну функцію, підтримуючи баланс у психічній діяльності;
- синхронізуюча – узгоджує всі функції стану у рамках цілісної діяльності особистості» [2, с. 53].

Ці функції забезпечують узгодженість структурних компонентів стану, сприяють соціальній адаптації людини, дозволяють здійснювати перехід від одного стану до іншого та формують своєрідний «психологічний лад особистості», в якому переплітаються процеси, стани і властивості.

Додатково пропонується класифікація психічних станів за емоційним тоном, у межах якої виділяють:

- а) високоактивні стани – наприклад, щастя, натхнення, паніка чи жах;
- б) середні (оптимальні) – стан спокою, зацікавленості, співчуття, роздумів;
- в) низькоактивні – сум, втома, мрійливість, емоційна криза[46].

Такі нестійкі стани, як правило, мають коротку тривалість, оскільки система прагне знизити енергетичні витрати. Високий ступінь взаємозалежності внутрішніх показників психіки свідчить про сильну варіативність і збільшення ймовірності її виходу з рівноваги.

Таким чином, системний підхід у психології дає змогу глибше зрозуміти феномен психічних станів, розглядаючи їх не ізольовано, а як динамічні, структуровані утворення, тісно пов'язані з іншими психічними явищами.

Категорія «образ» належить до загальнонаукових понять і охоплює різноманітні визначення, інтерпретації та сфери застосування. У психології це поняття виступає одним із ключових елементів дослідницького інструментарію [28, с. 56].

Протягом історичного розвитку уявлення про це поняття формувались під впливом філософської та наукової думки. Від античних часів образ трактувався як результат сенсорного або раціонального пізнання – як чуттєвий і мисленнєвий. Такий підхід зберігався і в механістичних уявленнях про світ, хоча в них чуттєві й розумові образи протиставлялись один одному.

Більш комплексне осмислення образу зустрічаємо у працях античних мислителів. Зокрема, Демокріт створив перше причинно-наслідкове пояснення сприйняття, розглядаючи його як формування цілісного чуттєвого образу. Аристотель підкреслював активність суб'єкта у формуванні образу, зазначаючи, що цей процес бере початок «від речі, як від організму» [7, с. 123].

У XIX столітті відбулось зближення понять психічного акту та образу, який почали розглядати як результат безпосередньої взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем. Так, Г. Гельмгольц запропонував концепцію роботи зорової системи під час формування просторових образів, а І. Кантом стверджував, що образ виникає внаслідок спеціальної діяльності, яка об'єднує та організовує відчуття у єдину цілісну структуру [там само].

Сучасні науковці наголошують на тому, що повноцінний і адекватний образ формується лише за умови активної взаємодії суб'єкта з об'єктом та виникає на основі інтеграції чуттєвого і раціонального компонентів. При цьому саме перший розглядається як один із проявів рефлексорної діяльності.

Таким чином, образ постає як складна структура, що виникає внаслідок єдності чуттєвого, перцептивного, когнітивного та дієвого компонентів. Однак це не єдиний підхід до розуміння цього феномену. Зокрема, в рамках системного підходу він розглядається як результат психічного відображення, що має неадитивний характер, тобто не зводиться до простої суми окремих процесів [16].

Згідно з цим підходом, психічне відображення слід аналізувати не як статичне явище, а як складну багатовимірну та багаторівневу систему, яка динамічно розвивається. Такий підхід охоплює не лише взаємозв'язки між елементами образу, але й об'єднує часові координати – минуле, теперішнє і майбутнє [25].

Нині межі пізнання образу розширюються. Так, його починають розглядати у взаємозв'язку відчуттів, сприйняття та пам'яті з минулим досвідом. У цьому

контексті розрізняють простий перцептивний образ та складний, останній з яких розглядається як система елементарних образів, що поступово формуються в процесі життєвого шляху. Аналогічною є класифікація, за якою виділяють оперативні (елементарні) та когнітивні (інтегративні) образи. Перші виникають під час виконання конкретного завдання, тоді як другі містять більш повну і потенційно релевантну інформацію щодо об'єкта пізнання. Представники обидвох підходів вважають, що когнітивні образи динамічні – вони постійно змінюються і доповнюються новими елементами знання[34].

Питання взаємозв'язку образу з часом та досвідом також розглядається через поняття когнітивної структури – так званої «схеми», яка виступає смисловим каркасом чуттєвого образу [35, с.18]. Схеми забезпечують зв'язок між минулим досвідом, поточним сприйняттям і прогнозом майбутніх подій, що дозволяє зберігати цілісність психічного відображення реальності. Вони вважаються вродженими або такими, що формуються на ранніх етапах розвитку, та слугують засобом реалізації образів, включаючи і їх організацію на основі попереднього досвіду [31]. Дослідники також розглядають схеми як передбачувані когнітивні моделі.

Таким чином, поняття «образ», «досвід» і «схема» тісно пов'язані між собою. Образ, завдяки схемам, не лише спирається на досвід, а й формує його, постаючи одночасно і результатом, і складовою цього досвіду. Як структурна одиниця досвіду, образ бере участь у формуванні когнітивної організації психіки [19].

Образ є ключовим компонентом психічної діяльності та має значний вплив на різні її аспекти. Він залучений у процеси самопізнання, розуміння як власних, так і чужих емоцій, а також передає інформацію про властивості об'єктів навколишнього світу та взаємини в ньому. Завдяки образам індивід краще орієнтується в реальності, а також здійснює контроль над власною поведінкою. Крім того, образи виступають мотиваційними орієнтирами, задають сенс діям і слугують основою для оцінки нових подій і вражень.

Отож, зовнішній світ у всьому його різноманітті – предмети, події, ситуації – а також внутрішній психічний простір, відображаються у свідомості у вигляді образів, що супроводжуються емоційними реакціями, станами та переживаннями. Кожне емоційне переживання або стан, щоб стати чітко

усвідомленим і структурованим, має бути пов'язаним з певним образом. Без цього воно залишається розмитим, невиразним і нечітко окресленим у свідомості [21; 27].

## **1.2. Когнітивні стилі та їхній зв'язок з образом психічного стану особистості**

Уперше у стильових дослідженнях було підкреслено значення внутрішньої організації ментального досвіду людини як одного з ключових чинників, що визначають індивідуальні відмінності в інтелектуальній та пізнавальній сферах. У межах когнітивного підходу до аналізу особистості (зокрема, у понятійній моделі О. Харві, Д. Ханта і Г. Шродера та у концепції особистісних конструктів Дж. Келлі) індивідуальні риси та поведінкові особливості пояснюються тим, як саме людина сприймає, інтерпретує й осмислює події, що її оточують. У цих теоріях розмежовують змістову й структурну складові пізнавальної діяльності: перша стосується того, що саме думає індивід, друга – як він це робить. Структурні характеристики пов'язуються з принципами організації наявного знання та нової інформації.

Пізніше ці структурні особливості отримали назву когнітивних стилів, які, з одного боку, ґрунтуються на загальних закономірностях функціонування когнітивної системи, а з іншого – є проявами індивідуальних механізмів, що забезпечують регуляцію розумової активності на основі особистого досвіду [41].

Когнітивний стиль можна визначити як стабільну індивідуальну манеру обробки інформації, яка характеризує специфіку внутрішньої організації пізнавальних процесів [45]. У деяких джерелах ця категорія трактується вужче – як характеристика мислення в науковому пізнанні, з акцентом на мовні засоби науки, її методологію, логіку прийняття рішень та обґрунтування знань [52].

Проблематика індивідуального стилю проявляється в різних сферах: у поведінці, спілкуванні, сприйнятті, мисленні та інших видах діяльності, що вивчається в працях багатьох дослідників [3; 5; 19 та ін.].

Так, Палій А. розглядає індивідуальний стиль як унікальну систему психологічних засобів, яку особистість застосовує – як свідомо, так і несвідомо, для узгодження своїх індивідуальних особливостей з вимогами діяльності [19-20]. Він формується не лише завдяки свідомому вибору прийомів, що

відповідають цілям і можливостям людини, але й через поступову адаптацію способів дії до власних ресурсів. Таким чином, стиль виявляється у вільному самовираженні, залежить від мотивації та прагнень, і вбирає в себе як вплив зовнішнього середовища, так і особистісні характеристики [149].

На думку Witkin H. A., Goodenough D. R., існує тісний зв'язок між когнітивним стилем і стилем діяльності: перший відображає якісний рівень пристосування індивіда до умов виконання діяльності, а його яскравість залежить від сформованості загального стилю поведінки [52].

Деякі дослідники вказують на тісний зв'язок між когнітивними стилями та інтелектуальними здібностями особистості [23], у той час як інші, навпаки, наполягають на необхідності розрізнення цих понять [31]. Наприклад, Кожевніков М. навів низку аргументів, які демонструють розмежування між цими двома категоріями:

- «когнітивні стилі визначають як саме людина пізнає світ, тоді як здібності – що вона може досягнути, який обсяг і рівень знань їй доступний;
- стилі мають біполярну природу (наприклад, залежність-незалежність від поля), тоді як здібності є уніполярними утвореннями;
- стилі можуть спричиняти як типові, так і протилежні стратегії розумової діяльності, а здібності – визначають межі інтелектуального потенціалу;
- стилі впливають на те, у якому напрямку особистість досягає результатів, а здібності – на рівень цих досягнень;
- когнітивні стилі мають універсальну сферу прояву, тоді як здібності часто пов'язані з конкретними видами діяльності» [45, с. 465].

Ф. Мак-Кенней пропонує більш узагальнені критерії розмежування стилів і здібностей:

- «стилі характеризують способи здійснення діяльності, а здібності- її ефективність;
- когнітивні стилі мають два рівноцінних полюси (наприклад, імпульсивність проти рефлексивності), на відміну від здібностей, які є уніполярними і мають однозначно позитивну соціальну оцінку;
- сфера впливу стилів ширша, ніж у здібностей, які зазвичай реалізуються у специфічних контекстах діяльності» [50, с. 34].

Інші автори, вбачають в когнітивних стилях не окрему категорію, а один з

аспектів індивідуальних відмінностей у здібностях. Він виокремлює три риси когнітивних стилів: по-перше, вони можуть впливати на результативність у різних видах діяльності; по-друге, відзначаються індивідуальною варіативністю; по-третє, не обмежуються лише знаннями, уміннями чи навичками. Вони також наголошують, що чітко відокремлюють когнітивні стилі від здібностей складно через їхнє взаємопроникнення, а відтак пропонують два підходи до їх аналізу. Перший – трактує ці явища як частково пов’язані, але самостійні форми прояву інтелектуальної активності. Другий – розглядає когнітивні стилі як один з феноменів, у яких виявляється інтелект людини [47].

Чимало дослідників вважають, що перспективним напрямом вивчення індивідуальності є саме дослідження когнітивних стилів. Такої думки, зокрема, дотримуються науковці, котрі працюють в межах системно-діяльнісного підходу. Вони розглядають когнітивні стилі як вроджені характеристики, що лежать в основі становлення особистості. У цьому трактуванні когнітивний стиль виступає інструментом, завдяки якому індивід спроможний вирішувати особистісні завдання [19]. Вивчення стилів пізнавальної діяльності дає також змогу краще зрозуміти не лише закономірності психологічного розвитку, але й механізми, що забезпечують цілісність особистості, оскільки ці стилі перебувають на межі між когнітивними й мотиваційними аспектами, а також між процесуальними та структурними характеристиками.

Результати емпіричних досліджень свідчать, що люди з крайніми значеннями одного з полюсів когнітивного стилю виявляють нижчий рівень адаптивності. Найкраще пристосованими до змін є особистості з гнучким стилем мислення, здатні змінювати свої когнітивні налаштування залежно від вимог ситуації. Така пластичність пов’язана з рівнем інтелектуального й особистісного розвитку, коли індивід, орієнтуючись на ситуацію, може діяти адекватно, при цьому залишаючись в межах звичного когнітивного стилю. При цьому повна зміна стилю мислення навряд чи можлива, адже він вважається стабільною характеристикою особистості. Можливими є лише зміни у поведінці, що відображають варіативність у межах наявного стилю [22].

Як одна з форм особистісного прояву, когнітивний стиль виконує кілька важливих функцій: - адаптаційну – допомагає особистості пристосовуватись до зовнішніх умов і соціального оточення; компенсаторну – розвивається з

урахуванням слабких сторін особистості, проте спирається на її сильні якості; системоутворюючу - зумовлює взаємозв'язок між уже сформованими індивідуальними рисами і новими поведінковими проявами, впливаючи на різні сторони життєдіяльності; функцію самовираження – дає змогу людині реалізовувати себе через індивідуальні манери мислення, поведінки й способи дій [23].

Когнітивні стилі також відіграють важливу роль у формуванні індивідуальних особливостей особистості, оскільки вони визначають способи обробки та інтерпретації інформації. Вони впливають на процеси сприйняття, мислення, прийняття рішень і взаємодії з навколишнім світом та є стійкими характеристиками, що виявляються в різних аспектах діяльності та поведінки особистості.

Когнітивні стилі можуть бути класифіковані за різними ознаками. Наприклад, за швидкістю прийняття рішень розрізняють імпульсивний та рефлексивний стилі: перший характеризується швидким прийняттям рішень без ретельного аналізу, тоді як другий передбачає більш обдуманий підхід. Щодо орієнтації на джерела інформації, виділяють полізалежний та полінезалежний стилі: перший орієнтується на зовнішні сигнали, а другий – на внутрішні уявлення. Також існує класифікація за рівнем гнучкості пізнавального контролю: ригідний стиль виявляється у схильності до стереотипного мислення, тоді як гнучкий – у здатності адаптуватися до нових умов. Ще один аспект – діапазон еквівалентності: вузький стиль характеризується детальним аналізом, а широкий – здатністю до узагальнень.

Ці стилі не є окремими рисами особистості, а інтегруються в її загальну структуру, впливаючи на поведінку та взаємодію з іншими людьми. Наприклад, полізалежні особи можуть мати труднощі в ситуаціях, що вимагають самостійного прийняття рішень, тоді як полінезалежні – у ситуаціях, що потребують уваги до зовнішніх сигналів. Гнучкість когнітивного стилю сприяє адаптації до змінюваних умов, тоді як ригідність може призводити до труднощів у нових ситуаціях.

Розуміння когнітивних стилів є важливим для психології, оскільки дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні особливості особистості та розробити ефективні стратегії для розвитку та корекції цих стилів у різних сферах діяльності.

Отже, «когнітивні стилі - це індивідуально-своєрідні способи переробки інформації про своє оточення у вигляді індивідуальних відмінностей у сприйнятті, аналізі, структуруванні, категоризації, оцінювання того, що відбувається» [28, с.138]. Когнітивний стиль має низку особливостей:

- це структурна характеристика, що має відношення до особливостей організації пізнавальної сфери, а не особливостей змісту;
- це інструментальна характеристика, тобто. індивідуальні способи одержання когнітивного продукту;
- це біполярний вимір;
- це безоцінна категорія;
- це стійка характеристика суб'єкта;
- це перевага певного способу інтелектуальної поведінки [36, с.40].

Крім виділених особливостей, що поєднують різні когнітивні стилі під загальний знаменник, було побудовано класифікацію з урахуванням специфіки процесів переробки інформації.

У вивченні взаємозв'язку когнітивних стилів та образу психічного стану розглядають 10 когнітивних стилів, що є основою у феноменології стильового підходу: вузький-широкий діапазон еквівалентності, полезалежність-полenezалежність, ригідно-гнучкий пізнавальний контроль, вузькість-широта категорії, імпульсивність-рефлексивність, толерантність-нетолерантність до нереалістичного досвіду, згладжування-загострення, фокусуєчий-скануючий контроль, когнітивна простота-складність, конкретна-

Автори цієї класифікації наводить доказ ролі когнітивних стилів та його значимості. Вони стверджують, що наприклад, в одних людей за важких, драматичних подій у житті розвивається депресія, а в інших – ні [32]. Когнітивний стиль розглядається як двополюсний вимір, що має виражені протилежні характеристики. Відмінності у когнітивних стилях, які зумовлені унікальністю ментального досвіду особистості, відображають специфіку її ментального простору, в якому формується образ. З огляду на це, ми використали концепт когнітивних стилів для аналізу їхньої ролі у створенні образу психічного стану в часовому континуумі минуле–теперішнє–майбутнє, що визначає межі індивідуального досвіду.

Образ психічного стану, як і сам стан, належить до часових (темпоральних) об'єктів. Психічний стан не є постійним, він змінюється в часі та має певну динаміку. Взаємозв'язок між динамікою психічного стану та його суб'єктивним образом формує досвід переживання. У цьому досвіді людина фіксує часові, просторові характеристики, а також швидкість змін інтенсивності переживань, що структурують образ [1]. Отже, зміст досвіду формує просторово-часову картину станів. Формування актуального образу стану відбувається на основі попереднього досвіду суб'єкта. Когнітивні стилі, у свою чергу, визначають структуру цього досвіду та формують умови для створення образу психічного стану. Вони впливають на спосіб обробки зовнішньої та внутрішньої інформації, моделюють пізнавальні процеси і тим самим формують рівень деталізації досвіду.

Отож, когнітивні стилі як стабільна індивідуальна характеристика, що інтегрує усталені способи обробки інформації, мають безпосередній вплив на формування уявлень про психічний стан. У цьому полягає їхня функція як механізму побудови образу стану в межах ментального досвіду.

### **Висновок до розділу 1**

1. У психології психічний стан розглядається як результат відображення ситуації особистістю у вигляді цілісного комплексу переживань і поведінкових реакцій. Його динамічні характеристики відображають єдність суб'єктивного досвіду та поведінкових проявів. Системний підхід дає змогу розкрити його ключові риси: ситуативність, цілісність, часову тривалість, зв'язок з особистісними властивостями й психічними процесами. Психічний стан має функціональну спрямованість, визначається просторово-часовими параметрами та рівнем психічної активності, і фіксується у свідомості як певний образ.

2. Образ психічного стану, є відображенням «чуттєвої тканини» переживань. Він складається з перцептивних характеристик, що репрезентують поведінкові, фізіологічні та психологічні ознаки суб'єкта у структурованій формі. Він може бути представленим у трьох часових площинах – минулій, теперішній та майбутній. Його виникнення зумовлюється як внутрішніми відчуттями, так і подіями, які людина переживає. Через узгодження з попереднім досвідом ці переживання трансформуються в уявлення, що актуалізуються як

образи. Подібно до сприйняття предметного, образ психічного стану закріплюється в пам'яті під час переживання і стає елементом індивідуального досвіду.

3. Структура ментального досвіду сприяє сприйняттю, зберіганню, трансформації та відтворенню інформації, забезпечує механізми вирішення життєвих завдань, саморегуляції, контролю пізнавальної та розумової діяльності. Відмінності в організації ментального досвіду зумовлюють прояви когнітивних стилів, які є індивідуальними особливостями обробки інформації про навколишній світ, що виявляються у способах сприйняття, структурування, аналізу та інтерпретації подій. Вони тісно пов'язані з когнітивними здібностями особистості та мають стійкий характер. Основна їх функція полягає у налаштуванні пізнавальної діяльності, і водночас вони є похідними від суб'єктивного досвіду. Тож специфіка побудови образу психічного стану залежить від особливостей когнітивного стилю.

4. Взаємозв'язок між когнітивними стилями та образом психічного стану опосередковується суб'єктивним досвідом, оскільки саме досвід визначає вираженість когнітивного стилю. Як індивідуальні способи опрацювання інформації, когнітивні стилі зумовлюють відмінності не лише в її сприйнятті, але й у характері когнітивних процесів загалом. Це, своєю чергою, впливає на формування, закріплення та розпізнавання образів психічних станів.

## РОЗДІЛ 2

### ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ ПСИХІЧНОГО СТАНУ У ЧАСОВІЙ ПЕРСПЕКТИВІ

#### 2.1. Організація та методи дослідження взаємозв'язків образу психічного стану та когнітивних стилів особистості

Дослідження проходило у два етапи. Перший етап був спрямований на виявлення особливостей образу психічного стану різної модальності та рівня психічної активності в часовій перспективі минуле-теперішнє-майбутнє.

Дослідження проходило на базі навчально-наукового центру соціально-психологічної підтримки та резильєнтності Західноукраїнського національного університету. В ньому взяло участь 20 осіб віком 18-21 року (студенти 1,2,3 курсів різних факультетів ЗУНУ). У перший день учасники описували та оцінювали актуальний психічний стан, що переживається на даний момент часу. У наступні зустрічі кожен випробуваний описував і оцінював свій психічний стан, названий у перший день дослідження, але переживаний ними в минулому: тиждень тому, місяць тому, рік тому, а також переживання у майбутньому: тиждень наперед, місяць наперед, рік наперед. Для кожного часового періоду виділявся окремий день, інтервали між зустрічами з випробуваними були в один-два тижні. У результаті зустрічей було сім.

Були використані самозвіти (умовно назвемо – «суб'єктивні описи», враховуючи, що самозвіти презентувалися як описи своїх станів без заданих параметрів та обмежень) та опитувальник «Рельєф психічного стану» (умовно назвемо - «об'єктивні» дані, враховуючи, що даний опитувальник передбачає оцінку. Описи станів були у формі самозвітів, оформлені у вільній формі. Оцінювання проводилося з використанням методики «Рельєф психічного стану»[14]. Методика є опитувальником у вигляді переліку характеристик психічного стану, що містить сорок основних його показників, розподілених у чотирьох блоках (підструктурах) по десять у кожному: психічні процеси – 10 показників, фізіологічні реакції – 10 показників, переживання – 10 показників, поведінка – 10 показників. Кожен показник має 11 рівнів вираженості від -5 до +5. У виборі даної методики виходили з позиції про те, що образ психічного стану відображає властивості, якості, ієрархічні зв'язки психічного стану, який може

бути максимально наближений щодо нього, і навіть відображає його структурні елементи. За допомогою параметрів, що визначають рівень та ступінь внутрішнього переживання стану та його прояви зовні, ми розкрили його образ.

Щоденна процедура дослідження мала усталену структуру. Спочатку учасники у довільній формі описували свій психоемоційний стан (на поточний момент або в межах зазначеного періоду). У перший день вони отримували інструкцію: «Ознайомтесь зі своїм поточним станом. Назвіть його одним словом. Далі детально опишіть цей стан: як ви його переживаєте, що відбувається з вами під його впливом, які внутрішні й зовнішні зміни при цьому спостерігаються. Після цього скористайтеся опитувальником і оцініть інтенсивність зазначених характеристик у межах шкали від «-5» до «+5»».

У наступні дні учасникам надавався аркуш із назвою стану, який вони описали першого дня, а також нова інструкція: «Пригадайте, як ви відчували цей стан, наприклад, місяць тому» (в інші дні – тиждень або рік тому). «Опишіть ці переживання максимально повно. Потім за допомогою опитувальника оцініть їх за тими ж критеріями в межах шкали «-5» до «+5»». У цьому етапі аналізувалися ті самі стани, але в ретроспективному вимірі.

Далі учасники мали уявити, як вони можуть переживати зазначений стан у майбутньому (через тиждень, місяць або рік), та відповісти на інструкцію: «Уявіть, як ви почуватиметеся у цьому стані через певний час. Опишіть свої припущення якомога детальніше. Потім скористайтеся опитувальником для оцінки очікуваного стану, застосовуючи шкалу від «-5» до «+5»». Таким чином, учасники давали прогноз щодо переживань у майбутньому, які також підлягали оцінюванню.

Числові результати опитувальника були переведені в умовну шкалу з безперервним рядом значень від 1 до 11.

Усі зафіксовані та оцінені стани згодом були класифіковані для подальшого аналізу відповідно до континууму активації за Д. Ліндслі та рівневої шкали психічної активності В.А. Ганзена, а саме:

- позитивні стани з високим рівнем психічної активності: закоханість, радість, веселість, одухотвореність, життєрадісність, бадьорість, позитив;

- негативні стани з високим рівнем психічної активності: страх, ненависть, агресія, дратівливість, тривожність, збудженість, нетерпіння, ревності,

хвилювання, напруження, занепокоєння;

- позитивні стани середнього рівня активності: умиротворення, спокій, зацікавленість, зосередженість;

- негативні стани середнього рівня активності: невизначеність, байдужість, очікування, незібраність, дискомфорт, нестабільність, незадоволення;

- негативні стани з низьким рівнем психічної активності: втома, лінь, апатія, сонливість, смуток, самотність, зневіра, пригніченість, виснаження, млявість, розбитість, меланхолія.

Вільні текстові описи, які надавали учасники, були класифіковані експертами за 18 тематичними напрямками: фізіологічні та енергетичні процеси; поведінка, дії, реакції, психомоторика; переживання та очікування; емоційний фон; події й ситуації; мотиваційні аспекти; оцінки й ставлення; метафоричне мислення та трансцендентність; когнітивні процеси; сприйняття; мовлення; увага; пам'ять і уявлення; свідомість; тілесні відчуття; уява; воля; рефлексія.

Другий етап дослідження був спрямований на встановлення взаємозв'язку між когнітивними стилями учасників та уявленнями про власні психічні стани, а також на виявлення феноменологічних і структурних характеристик цих образів залежно від типу обробки інформації. Особливу увагу приділено тому, як змінюється сприйняття станів у часовій перспективі – минуле, теперішнє та майбутнє.

У дослідженні розглядалися такі когнітивні стилі:

1. Ригідно-гнучкий пізнавальний контроль. Цей стиль досліджувався за допомогою методики словесно-колірної інтерференції, відомої як тест Струпа (StroopTest) [14]. Мовиться про ступінь здатності до переключення між вербальними і сенсорно-перцептивними способами обробки інформації в умовах когнітивного конфлікту. Гнучкий пізнавальний контроль вказує на здатність легко перемикатися між цими функціями, що свідчить про високий рівень їх автоматизації. Ригідність, навпаки, відображає складність у такому переході через низький рівень автоматизованості процесів. Ступінь інтерференції виступає індикатором: чим вона вища, тим жорсткішим є контроль і нижча гнучкість. Цей стиль об'єднує сенсорно-перцептивні й мовно-логічні елементи пізнавального досвіду.

2. Імпульсивність – рефлексивність. Діагностика цього стилю

здійснювалася за методикою «Порівняння подібних малюнків» Дж. Кагана [14]. Стиль описує індивідуальні відмінності в ухваленні рішень – або швидко, з мінімальним аналізом (імпульсивність), або повільно, з ретельною перевіркою гіпотез (рефлексивність). Імпульсивні особи характеризуються недостатнім збором інформації і поверхневим аналізом, тоді як рефлексивні – обережністю, зваженістю, кращим контролем за мисленням і поведінкою, особливо в умовах невизначеності. Вони виявляють вищу ефективність у розв'язанні завдань завдяки використанню більш гнучких когнітивних стратегій.

3. Полезалежність – полenezалежність. Для вивчення цього когнітивного стилю використовувалась модифікована версія методики «Фігури Готтшальдта» [14]. Особи з кореляцією на полюс полenezалежності у більшій мірі покладаються на зовнішню інформацію, ніж на власні знання та досвід, що проявляється в труднощах при виокремленні суттєвих елементів у складному візуальному середовищі. Їх пізнавальна діяльність носить менш диференційований характер, що ускладнює адаптацію до нових умов. Такі люди, як правило, більш соціально орієнтовані, тяжіють до спільних форм взаємодії та частіше інтерпретують дійсність крізь призму зовнішніх вражень, що може призводити до викривлення у сприйнятті. Полenezалежні учасники, навпаки, демонструють здатність аналізувати інформацію, спираючись переважно на внутрішні орієнтири. Вони легше організовують простір, мають високий рівень структурованості мислення, чітке уявлення про власну ідентичність та ефективні стратегії саморегуляції. Вони успішно справляються із завданнями, які потребують просторових перетворень і виявляють більшу пізнавальну гнучкість. Загалом, полenezалежність асоціюється з інтелектуальною компетентністю, тоді як полезалежність – із соціальною адаптивністю.

4. Широкий – вузький діапазон еквівалентності. Цей стиль діагностувався за допомогою методики «Вільне сортування об'єктів» [14]. Когнітивний стиль «вузький-широкий діапазон еквівалентності» визначає особливості мислення, пов'язані з переважанням аналітичного чи синтетичного підходу до обробки інформації. Мовиться про кількість і характер категорій, за допомогою яких людина впорядковує свій досвід. Вітчизняні дослідники тлумачать цей стиль як орієнтацію на пошук відмінностей (аналітичність) або подібностей (синтетичність)..

Особи з вузьким діапазоном еквівалентності мають високу понятійну диференціацію: вони більш чітко розрізняють об'єкти, оперують великою кількістю специфічних категорій, демонструють точність у класифікації, однак менш гнучкі до змін у когнітивних структурах. Їхній стиль мислення орієнтований на деталізацію та точне розмежування понять, однак часто зменшується рівень оригінальності та образності. У свою чергу, ті, хто має широкий діапазон еквівалентності, зазвичай оперують загальнішими категоріями, схильні до узагальнення й часто виявляють вищий рівень когнітивної відкритості. Вони демонструють більшу гнучкість, допитливість, а також схильність до синтетичного мислення.

Аналітичний стиль передбачає жорстку структуризацію і чіткі критерії оцінювання, тоді як синтетичний – гнучкіші підходи і менш детальні системи оцінки.

Вибір зазначених когнітивних стилів був зумовлений їхньою значущістю для побудови та репрезентації образу психічного стану.

Гнучко-ригідний пізнавальний контроль впливає на точність, глибину та адекватність сприйняття інформації. Очікується, що особи з більш гнучким контролем зможуть створювати більш розгорнуті й деталізовані уявлення про власні стани, оскільки здатні вільно перемикатися між різними способами обробки інформації.

Імпульсивно-рефлексивний стиль пов'язаний із темпом прийняття рішень. Рефлексивні особистості схильні до глибокого аналізу ситуації та ретельного осмислення, що може забезпечити повніше усвідомлення та опис психоемоційних станів. Імпульсивні ж, навпаки, зазвичай діють швидко, з мінімальним обсягом обробки інформації, що зумовлює менш детальну ментальну репрезентацію станів.

Полезалежність – полenezалежність визначає ступінь орієнтації особистості на зовнішні чи внутрішні джерела інформації. Люди з домінуванням полезалежного стилю частіше покладаються на загальноприйняті норми або думку оточення, що проявляється у стандартизованому, менш індивідуалізованому описі внутрішніх переживань. Полenezалежні, своєю чергою, формують більш автономні, глибокі образи станів.

Широкий – вузький діапазон еквівалентності характеризує організацію

понятійного апарату особистості, що впливає на процес категоризації. Особи з вузьким діапазоном мають більш деталізовану систему понять, що дозволяє їм тонше розрізняти характеристики й елементи уявлень. Відповідно, вони, ймовірно, будуть здатні до більш глибокого опису особистих психічних станів з урахуванням численних нюансів і відтінків переживань.

Методики застосовувалися індивідуально, у зручний для учасників час – у перервах між заняттями, до або після лекцій.

В результаті проведеного дослідження всі учасники були класифіковані за рівнем вираженості кожного з когнітивних стилів усередині кожного з яких було сформовано підгрупи, відповідно до протилежних полюсів. У результаті було створено чотири основні групи, які представляли: імпульсивний та рефлексивний стиль; незалежний і залежний; вузький та широкий діапазон еквівалентності.

## **2.2. Емпіричні характеристики образу психічного стану.**

Для аналізу специфіки характеристик образів психічних станів у часовій перспективі (минуле-теперішнє-майбутнє) застосовувався комплексний підхід, що включав: опитувальник «Рельєф психічного стану» - для збору «об'єктивних» даних; тексти самозвітів учасників – для отримання «суб'єктивних» описів; короткі статистичні обчислення – для аналізу кількісних даних.

Часові інтервали для аналізу були визначені таким чином: минуле: тиждень тому, місяць тому, рік тому; теперішнє: поточний момент (тут і зараз); майбутнє: тиждень уперед, місяць уперед, рік уперед.

Аналіз «об'єктивних» характеристик образів психічних станів. Для кожної групи учасників та кожного часового інтервалу було обчислено середні значення 40 показників опитувальника «Рельєф психічного стану». Результати дали змогу виявити наступні тенденції:

- позитивні стани високого рівня активності: найбільша інтенсивність спостерігалася в теперішньому часі, з поступовим зниженням у минулому (рік тому) та незначним підвищенням у майбутньому (місяць і рік уперед);

- негативні стани високого та середнього рівня активності: динаміка цих станів була подібною, з певним зниженням інтенсивності в минулому та незначним підвищенням у майбутньому;

- негативні стани низького рівня активності: структура цих образів залишалася стабільною протягом усіх часових інтервалів.

Аналіз «суб'єктивних» описів учасників. На основі текстів самозвітів учасників було проведено контент-аналіз, який підтвердив результати «об'єктивного» аналізу. Учасники описували позитивні стани (радість, закоханість, захоплення) з високою інтенсивністю в теперішньому часі, з поступовим зниженням у минулому та очікуванням підвищення інтенсивності в майбутньому.

Отримані дані свідчать про те, що образи психічних станів мають динамічний характер, змінюючись залежно від часу. Позитивні стани високого рівня активності найбільш виражені в теперішньому часі, з тенденцією до зниження в минулому та підвищення в майбутньому. Негативні стани демонструють подібну динаміку, з певними варіаціями в залежності від рівня активності.

У дослідженні образів психічних станів особистості в часовому відтинку «минуле-теперішнє-майбутнє» було виявлено специфічні закономірності динаміки їх підструктур. Розглянемо ці зміни для різних рівнів активності станів.

Позитивні стани високого рівня активності. У часовому діапазоні «теперішнє-минуле-майбутнє» спостерігається наступна динаміка підструктур:

- психічні процеси та переживання: відзначаються високою інтенсивністю, яка зберігається в теперішньому часі та зростає в майбутньому. У минулому інтенсивність цих підструктур знижується, зокрема за місяць до теперішнього часу спостерігається виражене зростання значень;

- фізіологічні реакції: характеризуються хвилеподібною динамікою, з підвищенням інтенсивності в майбутньому;

- поведінка: демонструє лінійне зменшення інтенсивності, що свідчить про зниження активності та адекватності в минулому;

Негативні стани високого рівня активності. У часовому діапазоні «теперішнє-минуле-майбутнє» спостерігаються такі тенденції:

- психічні процеси та переживання: характеризуються зростанням інтенсивності до майбутнього, зокрема в рік наперед;

- фізіологічні реакції та поведінка: демонструють хвилеподібні зміни, з підвищенням значень у майбутньому.

Позитивні та негативні стани середнього рівня активності. У часовому діапазоні «теперішнє-минуле-майбутнє» спостерігається наступне:

- психічні процеси, переживання та поведінка: демонструють хвилеподібну динаміку з максимальними значеннями в теперішньому часі та зниженням інтенсивності в минулому, зокрема за тиждень до теперішнього часу;
- фізіологічні реакції: залишаються стабільними протягом всього часового континууму.

Негативні стани низького рівня активності. У часовому діапазоні «теперішнє-минуле-майбутнє» спостерігається наступне:

- психічні та фізіологічні компоненти: згадуються з більшою інтенсивністю в минулому та майбутньому;
- поведінка: репрезентується менш вираженою в усіх часових зрізах.

Далі проаналізуємо середні значення показників образу психічного стану (опитувальник РПС) з урахуванням часових інтервалів та виділених груп станів. Як ілюстрації представлені дані образів позитивних станів високого рівня активності (радість, бадьорість, закоханість та ін.) (табл. 1).

Образ позитивних станів високого рівня активності представлений підструктурами психічні процеси, переживання. Досліджувані у всіх часових зрізах відзначають високу інтенсивність параметрів даних блоків. Також у часовому діапазоні виявляється підвищення рухової активності (блок фізіологічні реакції), активність, впевненість, відкритість поведінки (блок поведінки). У деяких часових зрізах учасники відзначають відчуття тепла та підвищення температури тіла, відчуття посилення серцевої діяльності (блок фізіологічні реакції). Показники всіх чотирьох підструктур образу мають хвилеподібні зміни значень у часовому діапазоні. Спостерігається загальна тенденція зростання значень рік тому до року наперед. Зазначимо, що згадуються минулі стани з меншою інтенсивністю, а стани, що очікуються в майбутньому, видаються з більшою інтенсивністю, на відміну від актуального.

Таблиця 1

**Середні значення «об'єктивних» показників позитивних образів станів високого рівня психічної активності в діапазоні (рік тому - рік наперед)**

| Назва показників                       | Часовий діапазон |       |       |       |       |       |       |
|----------------------------------------|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                        | рт               | мт    | тт    | акт   | тн    | мн    | рн    |
| <b>Психічні процеси</b>                |                  |       |       |       |       |       |       |
| 1. Відчуття.                           | 8,42             | 8,21  | 8,58  | 8,00  | 8,84  | 8,53  | 8,58  |
| 2. Чіткість, усвідомленість сприйняття | 8,63             | 9,00  | 9,63  | 9,32  | 8,68  | 9,26  | 9,16  |
| 3. Особливості уявлень                 | 9,42             | 9,68  | 9,84  | 9,74  | 9,21  | 9,74  | 9,84  |
| 4. Пам'ять                             | 8,53             | 9,84  | 9,47  | 9,11  | 9,05  | 9,11  | 9,53  |
| 5. Мислення                            | 8,63             | 9,53  | 9,47  | 8,79  | 8,68  | 9,42  | 9,63  |
| 6. Уява                                | 9,84             | 10,05 | 9,26  | 9,89  | 10,00 | 9,79  | 9,79  |
| 7. Мова                                | 8,68             | 9,89  | 9,95  | 9,42  | 10,26 | 9,16  | 9,58  |
| 8. Емоційні процеси                    | 9,05             | 9,84  | 9,95  | 10,42 | 9,79  | 10,16 | 9,95  |
| 9. Вольові процеси                     | 9,00             | 10,16 | 10,11 | 9,79  | 10,05 | 10,37 | 9,47  |
| 10. Увага                              | 8,26             | 8,84  | 8,53  | 8,32  | 8,37  | 8,95  | 9,53  |
| <b>Фізіологічні реакції</b>            |                  |       |       |       |       |       |       |
| 11. Температурні відчуття              | 8,53             | 9,47  | 8,68  | 9,53  | 9,21  | 9,68  | 8,79  |
| 12. Стан м'язового тону                | 8,37             | 9,16  | 8,74  | 8,53  | 8,84  | 8,68  | 8,68  |
| 13. Координація рухів                  | 8,00             | 9,63  | 8,84  | 8,11  | 8,58  | 8,95  | 8,37  |
| 14. Рухова активність                  | 9,05             | 9,53  | 9,74  | 9,42  | 9,42  | 9,79  | 9,63  |
| 15. Серцево-судинна система            | 8,47             | 8,68  | 9,42  | 9,21  | 8,84  | 9,26  | 9,05  |
| 16. Прояв з боку органів дихання       | 8,05             | 8,16  | 8,84  | 8,42  | 8,79  | 9,47  | 8,58  |
| 17. Стан потовиділення                 | 7,32             | 8,74  | 7,53  | 7,53  | 7,84  | 8,05  | 8,53  |
| 18. Відчуття з боку шлунково-кишкового | 7,84             | 8,84  | 8,32  | 8,47  | 8,42  | 8,47  | 8,00  |
| 19. Стан слизової оболонки порожнини   | 7,1              | 7,79  | 7,53  | 7,79  | 7,58  | 7,32  | 7,58  |
| 20. Забарвлення шкірних покривів       | 8,05             | 8,21  | 8,11  | 7,89  | 7,74  | 8,47  | 8,05  |
| <b>Шкала переживань</b>                |                  |       |       |       |       |       |       |
| 21. Сум-веселість                      | 9,05             | 9,79  | 9,95  | 10,21 | 10,00 | 10,42 | 10,26 |
| 22. Песимізм-оптимізм                  | 9,42             | 10,16 | 9,68  | 10,05 | 10,11 | 10,42 | 9,95  |
| 23. Смуток-завзятість                  | 9,42             | 9,84  | 9,89  | 10,00 | 9,74  | 10,05 | 10,21 |
| 24. Пасивність-активність              | 9,37             | 9,95  | 10,05 | 10,05 | 9,89  | 10,32 | 10,32 |
| 25. Сонливість-бадьорість              | 9,53             | 9,74  | 9,26  | 9,89  | 9,95  | 10,11 | 9,84  |
| 26. Млявість-бадьорість                | 9,42             | 9,74  | 9,37  | 9,68  | 10,05 | 10,16 | 9,74  |
| 27. Підйом-спад                        | 9,37             | 9,68  | 9,68  | 9,79  | 10,05 | 9,74  | 10,00 |
| 28. Напруженість-розкутість            | 8,84             | 9,63  | 9,21  | 9,79  | 9,53  | 10,00 | 10,11 |
| 29. Тяжкість-легкість                  | 9,00             | 9,63  | 9,37  | 9,74  | 9,79  | 9,79  | 9,84  |
| 30. Скутість-розкутість                | 9,37             | 9,63  | 9,84  | 9,21  | 9,74  | 9,95  | 9,79  |
| <b>Поведінка</b>                       |                  |       |       |       |       |       |       |
| 31. Пасивність-активність              | 9,63             | 9,95  | 9,63  | 9,79  | 10,16 | 10,32 | 10,37 |
| 32. Ненаслідуваність-наслідуваність    | 8,11             | 8,42  | 8,95  | 8,68  | 8,16  | 8,79  | 8,47  |
| 33. Імпульсивність-розмірність         | 7,11             | 6,68  | 7,05  | 7,16  | 6,74  | 7,53  | 6,26  |
| 34. Необдуманість-продуманість         | 7,53             | 7,16  | 7,16  | 7,79  | 7,42  | 7,95  | 7,16  |
| 35. Некерованість-керованість          | 7,74             | 8,21  | 7,53  | 8,11  | 7,16  | 8,00  | 7,84  |
| 36. Неадекватність-адекватність        | 7,79             | 8,16  | 7,58  | 8,84  | 8,16  | 8,26  | 8,79  |
| 37. Розслабленість-напруженість        | 6,84             | 6,42  | 7,58  | 6,05  | 5,63  | 6,16  | 6,84  |
| 38. Нестійкість-стійкість              | 7,74             | 7,95  | 7,21  | 8,11  | 7,74  | 7,89  | 8,05  |
| 39. Невпевненість-впевненість          | 9,05             | 9,32  | 9,74  | 9,74  | 9,37  | 9,84  | 9,95  |
| 40. Закритість-відкритість             | 9,58             | 9,68  | 9,84  | 9,68  | 9,63  | 9,68  | 10,16 |

Умовні позначення: рт - рік тому, мт - місяць тому, тт - тиждень тому, акт - актуальне, тн - тиждень наперед, мн - місяць наперед, рн - рік наперед.

Параметри підструктури психічні процеси своїх найбільших значень досягають у різні часові зрізи, наприклад, загострення чутливості до зовнішніх впливів (показник 1) випробувані визначають у зрізі тиждень уперед, а чіткість, ясність уявлень (показник 3) – у зрізах тиждень тому, рік наперед. Максимальної межі інтенсивності досягає показник вольові процеси (9) у часовому інтервалі місяць тому – місяць наперед. У підструктурі фізіологічні реакції високі значення показників зосереджені впереважно у зрізах місяць тому, місяць наперед. Найбільша інтенсивність переживань відзначається у вигляді майбутнього (місяць уперед, рік наперед), а показники блоку поведінки демонструють таку ж особливість, як і показники блоку психічні процеси.

### **Висновок до розділу 2.**

Проведене дослідження мало чітко структуровану методологічну організацію, що передбачала послідовне вивчення психічних станів у різних часових перспективах з подальшим аналізом впливу когнітивних стилів на особливості їх репрезентації. Застосування як кількісних (зокрема, опитувальника «Рельєф психічного стану»), так і якісних методів (аналіз суб'єктивних описів) забезпечило комплексний підхід до вивчення даного феномену.

Отримані результати підтвердили динамічний характер психічних станів у часовому континуумі. Виявлено, що позитивні високої активності переживання (такі як радість, натхнення, бадьорість) є найбільш інтенсивними у теперішньому часі, слабше виражені в ретроспективі та мають тенденцію до посилення в уявному майбутньому. Натомість негативні активні стани (напруження, тривожність) демонструють зростання у проєкції на майбутнє, що може свідчити про формування тривожних очікувань. Пасивні негативні стани (втома, апатія, смуток) залишаються найбільш стабільними в часовому аспекті. Середньоактивні переживання виявилися варіативними з тенденцією до посилення у теперішньому.

Аналіз структурних компонентів психічного стану засвідчив різну динаміку їх вираженості. Так, фізіологічні реакції мали змінну інтенсивність з

потенційним посиленням у майбутньому, переживання та психічні процеси досягали максимуму в теперішньому та очікуваному, а поведінкові прояви виявились найменш стабільними й менш чітко вираженими у ретроспективі.

Когнітивні стилі особистості істотно модифікують спосіб побудови образу психічного стану. Так, доведено, що рефлексивні учасники схильні до глибокої аналітики, тоді як імпульсивні – до емоційного й менш структурованого опису. Поленезалежні особистості демонстрували автономність і складність інтерпретацій, у той час як полезалежні орієнтувались на зовнішні фактори. Ширина діапазону еквівалентності також впливала на деталізацію: вузький діапазон сприяв чіткому поділу складових стану, широкий – узагальненню образу.

Таким чином, поєднання часової перспективи з індивідуальними когнітивними характеристиками дає змогу розглядати психічний стан не як статичне явище, а як складну інтегративну конструкцію, що об'єднує емоційне переживання, когнітивну інтерпретацію та часову проєкцію.

## РОЗДІЛ 3

### ДИНАМІКА ОБРАЗНОГО МИСЛЕННЯ У ЧАСОВОМУ КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ

#### 3.1 Часовий рух уявлень психічного досвіду

У цьому параграфі зосередимо увагу на загальних тенденціях зміни середніх значень характеристик образів негативних станів високої інтенсивності, а також негативних і позитивних станів середнього та низького рівнів активності в межах часової осі «минуле – теперішнє – майбутнє».

Отримані емпіричним шляхом дані засвідчила, що кожна група станів має власну специфіку у прояві характеристик – як за рівнем інтенсивності, так і за структурною наповненістю. Так, позитивні стани з високим рівнем активності вирізняються найвищою інтенсивністю впродовж усього часового континууму. Цей показник формується переважно за рахунок підструктур, пов'язаних із функціонуванням психічних процесів (наприклад, пам'ять, мова, емоційно-вольова сфера, уява), а також емоційних переживань (веселість, легкість, оптимістичність). Водночас поведінкові компоненти залишаються маловираженими.

Найменша виразність характеристик спостерігається в образах негативних станів середньої та низької активності. Тут домінує слабка інтенсивність емоційного переживання, хоча поведінкові аспекти проявляються помітніше, але не відіграють визначальної ролі.

Середній рівень інтенсивності демонструють образи негативних станів із високою активністю, а також позитивних станів середньої інтенсивності. В обох випадках чітко виражені когнітивні компоненти – мислення, уявлення, пам'ять – а також поведінкові аспекти, пов'язані з рівнем активності, продуманістю, адекватністю та послідовністю.

Варто зазначити, що найменш інтенсивними у цих образах залишаються блоки фізіологічних реакцій та переживань. Наприклад, у негативних станах високої активності в минулому помітне зниження виразності фізіологічних характеристик, тоді як у майбутньому знижується інтенсивність переживань.

Протилежну картину мають позитивні стани середнього рівня активності, де в майбутніх проєкціях переважає емоційне забарвлення, а фізіологічні прояви відіграють другорядну роль.

Образи психічних станів змінюються в часі нерівномірно, демонструючи хвилеподібну динаміку, де пікові точки прояву відрізняються залежно від групи станів. Найбільш послідовна зміна спостерігається у станах з високим рівнем активності: в них зафіксовано спад інтенсивності в межах тижневих інтервалів та зростання в місячних часових зрізах як у минулому, так і в майбутньому. Загалом простежується тенденція до зниження інтенсивності в часовому зрізі «рік тому» і до її зростання в інтервалі «рік наперед».

Схожий хід змін притаманний образам станів середньої активності. У них виявляється зменшення інтенсивності на зрізі «тиждень тому» та зростання – на рівні «тиждень наперед», а також у місячних інтервалах минулого й майбутнього. Водночас у річній перспективі динаміка виявляє протилежні напрями: позитивні стани демонструють приріст інтенсивності, тоді як негативні – спад.

Образи негативних станів із низьким рівнем активності вирізняються своєю унікальністю: для них характерне зростання інтенсивності у всіх часових періодах порівняно з теперішнім моментом, за винятком інтервалу «місяць уперед», де фіксується її зниження.

Загальні особливості змін образів у межах тимчасового діапазону зумовлюються варіативністю складових підструктур, однак чіткої єдиної закономірності для всіх груп станів виявлено не було.

Аналізуючи особливості сприйняття психічних станів через призму суб'єктивних самозвітів, було виявлено низку характерних показників. У межах контент-аналізу експертна група виділила 18 факторів, які найповніше відображають зміст образів станів у часовому контексті минуле – теперішнє – майбутнє (див. табл. 2). У таблиці наведено характеристики разом з емпіричними індикаторами, що ілюструють специфіку самосприйняття різних психічних станів.

Таблиця 2

## Характеристики суб'єктивних описів образу психічних станів

| №   | Характеристики                                      | Емпіричні індикатори характеристик                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Фізіологічні/енергетичні процеси                    | «кінцевості розслаблені», «підвищена активність», «легкий голод», «великі внутрішні сили», «хочуть спати», «втому», «холодні руки», «серцебиття стабільне», «нічого не болить» та ін.                                                                                                                                                                                                       |
| 2.  | Поведінка/вчинки/реакції/дії/психомоторика          | «відпочиватиму», «зовні це ніяк не проявляється», «мляві дії», «низька працездатність», «сміх», «різкі рухи», «поточна діяльність», «що не виходять назовні», «грайливість», «рухова активність», «зігріваюся», «відпочивати», «бігати», «стрибати».                                                                                                                                        |
| 3.  | Переживання/очікування/час/віра                     | «активний стан», «передбачення майбутнього», «теплота всередині», «оптимізм», «умиротворення», «тривожність за майбутнє», «передчуття чогось», «почуття непотрібності», «щось станеться», «очікування чогось», «відсутність переживань», «просто переживання», «просто «Мала поїхати додому», «надія, що все пройде само собою», «задоволеність світовідчуття», «зануреність у себе» та ін. |
| 4.  | Емоції/настрій                                      | «добрий настрій», «роздратованість», «страх», «сум», «перепади настрою», «завзято», «щаслива», «переляк», «негативний настрій», «спокій», «радість», «дуже позитивно», «велике хвилювання», «відсутність емоцій» та ін.                                                                                                                                                                     |
| 5.  | Події/ситуації                                      | «у зв'язку з іспитами», «закрию сесію», «друг намагався помирити», «вдома з батьками», «свято», «багато роботи», «заліки», «на операційному столі», «весна», «літній вітер», «їду на концерт» та ін.                                                                                                                                                                                        |
| 6.  | Мотивація/бажання/готовність/потреби/можливості/мрі | «цікаво», «хотілося якнайшвидше почати», «відсутність бажання», «мріяти», «небажання», «стимул», «страшно небажання», «прагнення...», «відсутність інтересу», «готовність до...», «хочеться...», «не хочеться» та ін.                                                                                                                                                                       |
| 7.  | Відношення/оцінка/порівняння                        | «ця незібраність вічна», «особлива радість», «нічого не змінюється», «дуже міцно», «я хвилювалася якось просто», «було не довгим», «було також», «не змінюється взагалі», «підключення про все», «характеристики подібні», «до ставлося до життя просто», «мне зазвичай», «попустительське ставлення до всього» та ін.                                                                      |
| 8.  | Трансцендентність/метафоричність                    | «спурхнути і приземлитися», «внутрішнє світіння», «хочеться летіти», «тепло на душі», «несла світові радість», «цей стан я називаю «п'ятий клас, друга чверть»», «щось їкає всередині», «злегка уві сні», «політ фантазії», «політ фантазії», «політ фантазії»                                                                                                                              |
| 9.  | Думкові дії                                         | «я думаю...», «було багато думок про це», «вирішили придумати щось цікаве», «про що-небудь думати», «з думкою про те, що...», «відвідують не дуже хороші думки», «немає зацікленості на...», «інші думки», «я гадаю...», «я знала, «вдумливість», «ні про що не думати», «ясність думок»                                                                                                    |
| 10. | Сприйняття                                          | «з'являється при баченні...», «споглядання...», «моторошний звук», «підвищена чутливість до всього зовнішнього», «різкий шум», «яскраве світло», «сприйняття інформації», «погане засвоєння інформації», «не сприйнятливості», «сприйняття погіршено», «яскравість».                                                                                                                        |
| 11. | Мовна активність                                    | «товариськість», «з ким-небудь говорити», «балакучіша», «активно веду бесіди», «неправильно сказати», «спілкуючись», «повільна мова», «балакучі», «бовтаю», «балакати без зупинок» та ін.                                                                                                                                                                                                   |
| 12. | Увага                                               | «зосередженість», «уважність», «неуважність», «увага зібрана», «хороша увага», «зниження уваги», «розсіяність» та ін.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 13. | Пам'ять/подання/образи пам'яті                      | «я пам'ятаю», «важко згадати», «забути щось», «швидко забуваються», «думки про минуле», «я згадую», «під впливом спогадів», «забудькуватість», «не пригадую», «важко уявити», «забуті проблеми», «хороша робота пам'яті» та ін.                                                                                                                                                             |
| 14. | Свідомість                                          | «свідомість притуплена», «усвідомлення наявності», «несвідомо», «ясна голова», «усвідомленість подій», «чистота свідомості», «свідомість ясна» та ін.                                                                                                                                                                                                                                       |
| 15. | Відчуття                                            | «відчуття здавленості», «приємне відчуття», «відчуття, що в чомусь є каверза», «буде все відчуватися», «болоче відчуття», «тепло», «некомфортно», «холодно», «немає відчуттів», «відчуття безпеки» та ін.                                                                                                                                                                                   |
| 16. | Уява                                                | «думки про майбутнє», «політ фантазії», «всередині програються картини можливих варіантів», «щось придумати», «добре працює уяву», «важко щось придумати» та ін.                                                                                                                                                                                                                            |
| 17. | Вольові процеси                                     | «намагалася зайняти себе чим-небудь», «я не лінуватимуся», «вдасться з цим швидко впорається», «лінь», «незібраність», «їх було не відігнати», «але я тримаюся», «відволікання», «відсутність волі» та ін.                                                                                                                                                                                  |
| 18. | Рефлексія                                           | «Мені здається, що...», «можливо зустрінеться людина...», «місяць тому я не відчувала цей стан», «звідси такий внутрішній стан», «...т.к.», «залишитися наодинці зі своїми думками», «...бо...», «...через це...», «такого стану не спостерігав», «такого стану не спостерігав».                                                                                                            |

Таким чином, можна зробити висновок, що виявлені характеристики охоплюють різні аспекти психічної діяльності – від фізіологічних реакцій, психічних і когнітивних процесів, поведінкових проявів, емоційних, образних і смислових складових, до зовнішніх чинників, таких як життєві події, ситуації чи природні явища. Тобто образ психічного стану включає як внутрішні прояви самого стану, так і зовнішні обставини, які його викликають.

Аналіз даних таблиці свідчить, що під час опису актуального психічного стану («тут і зараз»), а також у ретроспективних та прогностичних описах, учасники переважно використовували мовні засоби, які відображають фізіологічні реакції, енергетичний стан, психомоторні особливості, а також емоційні переживання, настрій, очікування, глибину емоційного залучення (фактори 1–4).

У описах стану в теперішньому часі більше половини респондентів також вказували на аспекти мотиваційної сфери – бажання, прагнення, готовність до дії, що свідчить про високий рівень усвідомленості та рефлексивності.

До менш поширених характеристик належать ті, що описують особливості самосприйняття, обробки зовнішньої інформації, соціальної активності, уяви, пам'яті, уваги й усвідомлення ситуації. Крім того, при описах станів у часових зрізах минулого й майбутнього значно рідше згадувалися метафори чи чинники, пов'язані з вольовими процесами (місяць тому та місяць наперед – по 7,5%, рік наперед – 8,6%).

Отже, можна припустити, що саме ті фактори, які найчастіше фігурують у описах, складають ядро образу психічного стану. Вони, ймовірно, виконують роль ключових регуляторних елементів, що забезпечують підтримку та усвідомлення внутрішнього стану.

Подальший аналіз здійснювався з урахуванням поділу станів на групи за рівнем активності й модальністю (позитивна/негативна). Оскільки кожен учасник описував один і той самий актуальний стан, то після класифікації відповідно до типу переживання було отримано такі групи: по 6 осіб описували позитивні та негативні стани високої активності, 5 осіб – позитивні стани середнього рівня активності, 4- негативні стани середньої активності, і ще 5 –

негативні стани з низькою активністю.

У ході аналізу з'ясувалося, що один і той самий фактор міг мати кілька емпіричних проявів у межах одного самозвіту – у формі різних слів або словосполучень із однаковим смисловим навантаженням. Це дало змогу підрахувати частоту використання кожного фактора спочатку в межах усіх описаних станів із урахуванням часу (середнє по 18 параметрах для кожного часово визначеного стану), а потім – окремо по кожній групі станів.

Розглянемо дані, що ілюструють зміну частоти згадуваних характеристик психічних станів залежно від часових інтервалів.

Усі групи станів – незалежно від рівня активності (високий, середній, низький) та модальності (позитивна чи негативна) – найбільш детально описуються саме у зрізі актуального часу. Образи, пов'язані з минулим, зокрема у відрізку «рік тому», мають більше характеристик, ніж ті, що стосуються аналогічного майбутнього періоду – «рік наперед».

Негативні стани середнього та високого рівня активності вирізняються найбільшою кількістю описових одиниць (оперантів) у структурі образу, що спостерігається протягом усього часового континууму. Загальна тенденція така: у часових зрізах минулого (за тиждень, місяць) і майбутнього (на тиждень, місяць наперед) кількість характеристик знижується, однак у часовому відрізку «рік тому» вона зростає, тоді як у «році наперед» знову знижується.

Отже, раніше окреслена закономірність формується за рахунок особливостей у різних групах станів. Зокрема, найбільш насиченими за кількістю характеристик у актуальному часі виявляються образи негативних станів з високим та середнім рівнем активності.

Що стосується минулого, то тенденція спаду від «тиждень тому» до «місяць тому», а потім зростання до «року тому» характерна майже для всіх типів станів, окрім позитивних високого рівня активності.

У майбутньому часі ситуація дещо інша: зниження кількості використовуваних характеристик до «року наперед» є результатом усереднення великого розмаїття значень у різних групах. Виняток становлять негативні стани низького рівня активності, які демонструють чітку спадну динаміку.

Позитивні стани з високим і середнім рівнем активності описуються найінтенсивніше у зрізі «місяць наперед», після чого кількість ознак у «році вперед» зменшується. Натомість негативні стани цих же рівнів мають зворотну динаміку: вони менш детально описуються у «місяць вперед», але частота показників зростає до «року наперед».

Цікаво, що в зрізі «рік вперед» кількість характеристик у всіх групах станів вирівнюється, за винятком негативних станів з високим рівнем активності – тут спостерігається відхилення від загальної тенденції.

Розглянемо, як змінюються суб'єктивні описи образів різних груп психічних станів у часовому континуумі «минуле-теперішнє-майбутнє». Для ілюстрації звернемося до прикладу динаміки частоти згадуваних характеристик у позитивних станах з високим рівнем психічної активності.

Найбільша кількість характеристик відзначена у описах станів, що переживаються «тут і зараз». Значно менш насиченими виявилися описи у зрізах «тиждень тому» та «рік наперед». У всіх часових інтервалах, де респонденти описували такі стани, як радість, закоханість, натхнення чи піднесення, найчастіше згадувалися поведінкові прояви (наприклад, дії, реакції, активність), а також емоційні реакції та переживання.

Мотиваційні аспекти переважно відображались лише в описах теперішнього стану. Натомість на події, що спричинили переживання, частіше звертали увагу у розділі «місяць тому». Деякі компоненти фіксувалися лише в окремих часових зрізах. Наприклад, згадки про вольові зусилля з'являлися виключно в описах теперішнього стану. Фактор «увага» використовувався рідко і взагалі не з'являвся в образах станів у прогнозі на «місяць наперед».

Також варто зазначити, що «відчуття» не згадувалося в описах станів за «тиждень тому», тоді як у всіх інших інтервалах респонденти вказували на такі елементи, як сприйняття, пам'ять, уява та усвідомлення. Це свідчить про те, що при створенні образів власного психічного стану респонденти рідко зосереджуються на деталізації перебігу психічних процесів.

Аналогічно до попереднього аналізу, визначимо ключові особливості змін частоти використання показників у суб'єктивних описах таких груп психічних

станів: негативні стани з високим рівнем активності, позитивні та негативні стани середнього рівня активності, а також негативні стани низького рівня – з урахуванням часової перспективи.

Частота появи окремих факторів варіюється залежно від модальності, рівня активності станів і часових зрізів, проте можна простежити спільні закономірності. Найбільш насиченими є описи поточного, актуального стану. У цей період респонденти найчастіше зверталися до таких характеристик: фізіологічні та енергетичні реакції, поведінкові прояви, емоції, очікування, настрої, мотиваційні аспекти, події, рефлексія. Образи майбутніх станів, незалежно від конкретного періоду, містять менше описових показників – сприйняття майбутніх переживань формує менш чітке, збіднене уявлення. Схожа тенденція простежується й у зрізах «тиждень тому» та «місяць тому», тоді як у спогадах про рік тому фіксується відносно повніше представлення станів.

Загалом, образи негативних станів середнього та низького рівнів активності є найменш деталізованими — вони представлені обмеженою кількістю емпіричних індикаторів, що свідчить про низький рівень усвідомлення цих переживань. У певних часових зрізах деякі фактори не фіксувалися загалом, тобто були відсутні (нульові показники). Найчастіше це стосується описів психічних процесів.

Узагальнюючи дані, можемо сказати, що позитивні стани високого рівня активності, незалежно від часової перспективи, характеризуються включенням компонентів, пов'язаних із переживаннями, психічними процесами, а також проявами поведінки та емоцій. Разом з тим, описи власне психічних процесів (наприклад, уяви, сприймання) з'являються рідко.

Негативні стани високого рівня активності найбільш повно представлені через поведінкові й фізіологічні характеристики, а також частково через емоційні прояви. Згадки про такі когнітивні елементи, як уява, свідомість, сприйняття, зустрічаються епізодично.

У позитивних станах середнього рівня активності найчастіше згадуються: емоційні стани, очікування, поведінкові особливості та фізіологічні реакції. Однак, як і в попередніх групах, описи психічних процесів залишаються

поодинокими.

Негативні стани середнього рівня активності респонденти переважно описували через поведінкові реакції, оцінки ситуацій, переживання, а також через загальні психофізіологічні прояви. При цьому конкретні згадки про психічні процеси в текстах з'являлися нечасто.

Для негативних станів низького рівня характерна мінімальна деталізація. Найчастіше респонденти згадували фізіологічні аспекти та переживання, тоді як елементи, пов'язані з когнітивною сферою, практично не фіксувалися.

Інтерпретуючи отримані результати, зазначимо наступне: стабільність щодо актуального часу характерна образам радисть, веселощі, закоханість, захоплення, апатія, сонливість, пригніченість, втома та ін. (позитивні стани високого рівня активності та негативні стани низького рівня активності). Стабільність образу говорить про його стійкість у структурах пам'яті та досвіду суб'єкта, а також про ступінь його сформованості. Зміни (зростання) інтенсивності образу у майбутньому може свідчити про наявність позитивно забарвлених очікувань.

Мінливість образу таких станів як ненависть, страх, ревності, тривожність (негативні високого рівня активності), байдужість, невизначеність, незадоволеність (негативні середнього рівня активності) дозволяє будувати індивідуальні комплекси з регуляції. Акцент посилення інтенсивності переживань, тобто спрямованих на підвищення веселості, оптимістичності, бадьорості, активності поведінки тощо може призводити до регуляції негативних станів середнього та низького рівня активності. Образи вище названих станів характеризуються середнім рівнем інтенсивності (значення показників у межах середнього), тому для їх регуляції необхідне «розгойдування» характеристик.

Як показано в роботі, у суб'єктивному досвіді переживання станів більшою мірою представлені характеристики фізіологічних реакцій, поведінки, переживання та емоцій, мотиваційної сфери та рефлексії. У суб'єктивних образах станів базовими є характеристики переживання, поведінки та соматичних проявів. У той же час існують особливості суб'єктивного відображення станів. Зокрема, в актуальний час додаються описи емоцій, мотивація та рефлексія, у

тижневих інтервалах – описи емоцій, в інтервалі «рік тому» – характеристики мисленнєвої діяльності. Найменшою мірою в образах станів відображаються характеристики когнітивних, вольових процесів та трансцендентні описи.

Найбільша варіативність поведінкових проявів відзначається в оцінці позитивних станів високого рівня активності (радість, захоплення, закоханість та ін.), варіативність переживань - в оцінці всіх станів середнього рівня активності (спокій, умиротворення, байдужість, незадоволеність і протікання оцінки негативних станів високого та низького рівня активності (гнів, агресія, апатія, втома та ін.). Дана специфіка свідчить про типовість одних та різноманітність проявів інших характеристик образу стану.

Оцінювання станів за заданими параметрами (Рельєф психічного стану) стійкі, а суб'єктивні описи станів варіативні. Це говорить про наявність в суб'єктивному досвіді схожості в інтенсивності проявів і переживань тих самих станів і, водночас, різноманітності та індивідуальності в усвідомленні, рефлексії та вербалізації станів.

На основі проведеного аналізу можна зробити такі висновки. Образи таких психічних станів, як радість, захоплення, закоханість, веселість, апатія, втома, пригніченість і сонливість (тобто позитивні високої активності та негативні з низьким рівнем активності), демонструють стабільність у часовому вимірі, особливо щодо теперішнього моменту. Це свідчить про їхню стійку фіксацію в особистісному досвіді та пам'яті, а також про високий рівень інтеграції в уявлення людини про власні стани. Якщо у майбутніх інтервалах спостерігається зростання інтенсивності таких образів, це може бути ознакою наявності позитивних очікувань або оптимістичних прогнозів.

Своєю чергою, варіативність образів емоцій на кшталт страху, ненависті, тривожності, ревності (негативні стани з високим рівнем активності), а також байдужості, невизначеності, незадоволеності (негативні середнього рівня активності) вказує на можливість індивідуалізованого підходу до їх регуляції. Посилення компонентів, пов'язаних із веселістю, активністю, оптимізмом, здатне впливати на модифікацію негативних емоцій середнього та низького рівня. Через їх середню інтенсивність необхідна цілеспрямована робота над

підвищенням емоційної та поведінкової залученості, що сприяє стабілізації стану.

Як показали результати дослідження, у суб'єктивному досвіді найбільш яскраво представлені фізіологічні та енергетичні аспекти, поведінкові характеристики, емоційні реакції, мотиваційні установки та елементи саморефлексії. Базовими для формування образів є компоненти переживань, тілесних відчуттів і поведінкових реакцій. Проте структура образів у різні часові періоди має свої особливості. Так, для актуального моменту характерні численні згадки про емоції, мотивацію та самоспостереження; у тижневих зрізах переважають емоційні описи; у річному ретроспективному інтервалі – елементи мисленнєвої активності. Найменше представлені у всіх часових інтервалах характеристики вольових, когнітивних процесів та символічно-екзистенційні (трансцендентні) описи.

Найбільша різноманітність поведінкових описів характерна для позитивних станів високої активності (наприклад, радість, закоханість, натхнення). Найбільше емоційне розмаїття фіксується у станах середньої активності – як позитивної, так і негативної модальності (спокій, байдужість, умиротворення, невдоволення тощо). Варіативність у переживаннях також властива негативним станам як високого, так і низького рівня (гнів, апатія, втома, агресія).

Ці особливості свідчать про те, що деякі образи станів мають стійку типову структуру, тоді як інші – демонструють широку палітру індивідуальних відтінків. Оцінювання станів за структурними параметрами (наприклад, за методом «рельєфу психічного стану») залишається відносно стабільним. Водночас суб'єктивні описи можуть суттєво змінюватись, що свідчить про схожість у силі переживань при різному рівні їх усвідомлення, відображення та словесного оформлення.

### **3.2. Когнітивні стилі у контексті образів станів: минуле, теперішнє, майбутнє**

Для дослідження індивідуальних стильових особливостей обробки інформації були використані такі когнітивні стилі: імпульсивність –

рефлексивність, залежність – незалежність, широта – вузькість діапазону еквівалентності, гнучкість – ригідність когнітивного контролю, а також вербальний і сенсорно-перцептивний типи переробки інформації. Отримані результати наведені у таблиці 3.

Аналіз даних, представлених у таблиці, свідчить про те, що розподіл учасників за полюсами більшості когнітивних стилів є відносно рівномірним. Виняток становить стиль, пов'язаний з гнучкістю когнітивного контролю: у цій дихотомії спостерігається більш виражене переважання одного з полюсів.

**Таблиця 3.**

**Виразність полюсів когнітивних стилів**

| Полюси когнітивних стилів             | Кількість | Виразність полюсів |      |
|---------------------------------------|-----------|--------------------|------|
|                                       |           | min                | max  |
| Полезалежність                        | 41        | 0.77               | 2.38 |
| Поленезалежність                      | 52        | 2.59               | 7    |
| Імпульсивність                        | 49        | 1.3                | 3.6  |
| Рефлексивність                        | 44        | 4.8                | 10.7 |
| Широкий діапазон еквівалентності      | 49        | 3                  | 7    |
| Вузький діапазон еквівалентності      | 44        | 8                  | 13   |
| Гнучкий пізнавальний контроль         | 4         | 11                 | 12   |
| Ригідний пізнавальний контроль        | 89        | 29                 | 72   |
| Сенсорно-перцеп.спосіб переробки      | 52        | 1                  | 1.3  |
| Словесний спосіб переробки інформації | 41        | 1.4                | 1.8  |

Неможливість здійснення повноцінного порівняльного аналізу призвела до того, що ці результати не були включені до подальшого аналізу. Проте в межах одного з когнітивних стилів розглядали додатковий індикатор – «вербальність». Високий рівень цього показника вказує на домінування вербальної обробки інформації, тоді як низький – на сенсорно-перцептивний тип. Відповідно, було сформовано окремі групи учасників, що орієнтуються переважно на словесну або сенсорну складову у процесі сприйняття та обробки інформації.

У межах когнітивних теорій особистості вважається, що індивідуальні відмінності у поведінці та особистісні риси пов'язані зі специфікою того, як людина сприймає, інтерпретує та пояснює власні переживання й події, що її

стосуються – зокрема й психічні стани.

У теоретичному аналізі зазначалося, що стильові характеристики обумовлені, з одного боку, індивідуальним досвідом, а з іншого – сам образ психічного стану є формою цього досвіду та водночас його носієм. З цього випливає припущення про взаємозв'язок когнітивних стилів і репрезентації психічних станів, оскільки стилі впливають на всі рівні відображення реальності та спрямовують процес створення ментального образу.

Щоб дослідити, чи існує зв'язок між особливостями образів станів і когнітивними стилями, було проведено аналіз з урахуванням часових зрізів. У дослідження включено середні значення підструктур образу (психічні процеси, фізіологічні реакції, емоційні переживання, поведінкові прояви), загальне середнє всіх підструктур (середнє з 40 показників), а також середні значення за шкалами «суб'єктивних описів» (18 характеристик), і оцінки за когнітивними стилями: полнезалежність, імпульсивність–рефлексивність, широта діапазону еквівалентності, гнучкість когнітивного контролю та вербально-сенсорна орієнтація. Окремо аналізувались також середні значення кожного з полюсів зазначених стилів.

Було встановлено, що загалом усі досліджувані когнітивні стилі певною мірою співвідносяться із образом психічного стану, хоча в окремих часових періодах такі зв'язки не простежуються. Наприклад, взаємозв'язки між образом стану та стилем полнезалежності відсутні у зрізах «рік тому», «місяць наперед» та «рік наперед». Також не виявлено зв'язків між образом стану та широтою діапазону еквівалентності у межах інтервалу «місяць тому».

Найбільша кількість зв'язків була зафіксована зі стилем імпульсивність–рефлексивність у часових відрізках «місяць тому», «тиждень тому» та «тиждень наперед». Вони охоплюють усі чотири підструктури образу стану. Водночас лише поведінкові характеристики (наприклад, показники адекватності та контрольованості поведінки) мали негативні зв'язки з цим стилем, тоді як решта, включаючи активність, демонструють позитивні зв'язки.

Найтісніший зв'язок зі згаданим стилем спостерігався в характеристиках фізіологічної складової образу станів, особливо у показниках м'язового тону. У

часових відрізках, що належать до минулого, цей стиль також прямо пов'язаний із психічними процесами. Загалом у часовому діапазоні минуле–теперішнє–майбутнє спостерігається стабільний зв'язок зі сферами фізіологічних реакцій. У той час як для формування образу в теперішньому часі імпульсивність–рефлексивність менш значуща, оскільки здебільшого асоціюється лише з фізіологічним компонентом. Під час пригадування або прогнозування станів (зокрема в інтервалах «рік тому» або «місяць наперед») значущість зв'язку з цим стилем значно знижується. У цілому образи станів минулого виявляють більшу пов'язаність із рефлексивністю, ніж образи майбутнього.

Когнітивний стиль полезалежність–полenezалежність виявляє обмежену кількість зв'язків з образом психічних станів. У часових зрізах «рік тому», «тиждень наперед» і «рік наперед» вони загалом відсутні. Стиль демонструє негативні асоціації з фізіологічними характеристиками стану, зокрема з показниками серцево-судинної активності, кольором шкірних покривів та суб'єктивними відчуттями зі сторони шлунково-кишкового тракту. Це означає, що чим ближчі індивідуальні особливості до полюса полenezалежності, тим менш яскраво виражені фізіологічні реакції у досліджуваних.

Стосовно стилю широкий–вузький діапазон еквівалентності, кількість зв'язків з образом станів також невелика. Найбільш помітно вони фіксується з актуальним образом і образом майбутніх станів, тоді як минулий досвід пов'язаний із цим стилем мінімально. У зрізі «місяць тому» зв'язки взагалі не виявлені. Водночас, в актуальному часі й у майбутніх часових інтервалах простежуються взаємозв'язки з характеристиками психічних процесів (увага, пам'ять), фізіологічними реакціями (дискомфорт у шлунково-кишковому тракті, стан слизової ротової порожнини), а також із характеристиками стану «сонливість–бадьорість». Показники суб'єктивного опису також демонструють зв'язки з цим стилем у всьому часовому спектрі.

Стиль сенсорно-перцептивний – словесний спосіб обробки інформації демонструє відносно збалансований розподіл зв'язків із психічними станами у різних часових інтервалах. Найбільша їх кількість спостерігається у майбутньому часовому діапазоні. Водночас, помітною є специфіка: переважна більшість

виявлених зв'язків формується за рахунок фізіологічної підструктури та параметрів «суб'єктивного опису». Лише у зрізі «рік тому» встановлено зв'язки з підструктурою «поведінка». Усі виявлені асоціації мають негативний характер, що свідчить: чим більше виражений вербальний стиль обробки інформації, тим нижчі показники у характеристиках психічного стану.

У подальшому аналізі рівень вираженості когнітивних стилів був використаний для формування груп за полюсами: імпульсивні та рефлексивні, полезалежні та полenezалежні, з широким або вузьким діапазоном еквівалентності, а також учасники з переважно словесним або сенсорно-перцептивним способом обробки інформації. Далі розглянемо особливості взаємозв'язку образу стану в межах кожної з цих груп.

Полюс полenezалежності виявляє обмежену кількість зв'язків із образом психічного стану в часових зрізах, таких як рік тому, тиждень тому та тиждень уперед. З цим полюсом асоціюються окремі характеристики фізіологічних реакцій і поведінки. У той час як такі суб'єктивні компоненти, як мова, мотивація й бажання, мають тісніший зв'язок з образом у зрізах за тиждень до та після подій.

Полюс широкого діапазону еквівалентності демонструє зв'язки з суб'єктивними характеристиками у більшості часових інтервалів, окрім зрізу рік тому, де кореляції не були виявлені. У майбутніх часових проміжках цей полюс асоціюється з фізіологічними реакціями.

Полюс вузького діапазону еквівалентності проявляє зв'язки лише у вибраних часових зрізах – місяць тому (з поведінковими показниками) та рік уперед (із суб'єктивними описами).

Зв'язки між образом станів і вербальним способом обробки інформації спостерігаються в часових зрізах як минулого (рік і тиждень тому), так і майбутнього (тиждень і місяць наперед). У проміжку місяць наперед полюс корелює з фізіологічними показниками. Сенсорно-перцептивний стиль обробки інформації виявляє кореляції в усіх часових інтервалах – як із суб'єктивними описами, так і з об'єктивними фізіологічними характеристиками.

Найбільша кількість зв'язків фіксується в минулих часових інтервалах. Спостерігаються сталі зв'язки між образом психічного стану та когнітивними

стилями, які зберігаються упродовж усього хронологічного спектру. Це включає зв'язки між поведінковими та емоційними підструктурами з полюсом полезалежності, між чіткістю сприйняття та полюсом рефлексивності, між температурними відчуттями та полenezалежністю, а також між рефлексією, емоціями й фізіологією з вербальним способом обробки інформації.

Імпульсивно-рефлексивний стиль пов'язаний із об'єктивними характеристиками образу, тоді як імпульсивність – із суб'єктивними описами, а рефлексивність – із психічними процесами. Полезалежність і полenezалежність пов'язані як із суб'єктивними характеристиками, так і з фізіологічними показниками.

Широкий–вузький діапазон еквівалентності має обмежену кількість кореляцій, де широкий діапазон переважно пов'язаний із суб'єктивними описами та частково з фізіологічними характеристиками, а вузький – з поведінковими і суб'єктивними показниками у кількох часових проміжках.

Вербальний і сенсорно-перцептивний способи обробки інформації здебільшого пов'язані з суб'єктивними описами та частково – з фізіологічними показниками. Отже, стилі полезалежності, еквівалентності діапазону та способу обробки інформації мають зв'язки як із суб'єктивними, так і з фізіологічними характеристиками образу психічного стану. Стиль імпульсивність-рефлексивність – із об'єктивними характеристиками.

Когнітивні стилі, за винятком полезалежності, в основному корелюють із суб'єктивними та фізіологічними компонентами. Полос полезалежності пов'язаний переважно з об'єктивними характеристиками. Це свідчить про складну структуру формування, стабілізації та розпізнавання образу психічного стану, яка базується на індивідуальному ментальному досвіді. Стильові особливості визначають гнучкість і варіативність образу, що відображається у наявності специфічних кореляцій між його елементами й полюсами когнітивних стилів.

### **Висновок до розділу 3.**

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що найбільшу кількість взаємозв'язків із образом психічного стану має когнітивний стиль

імпульсивність–рефлексивність, тоді як стиль полезалежність–полenezалежність демонструє найменшу залученість. Загалом, полюси стилів (рефлексивність, імпульсивність, полenezалежність) виявляють лише незначну кількість взаємозв'язків. Підструктури, що відповідають за емоційні переживання, поведінкові прояви та когнітивні процеси, не мають вираженої залежності від когнітивного стилю.

Натомість стилі, пов'язані зі способом обробки інформації (вербальний або сенсорно-перцептивний), шириною діапазону еквівалентності та полярністю у залежності від зовнішніх орієнтирів (полезалежність), мають тісніші зв'язки з суб'єктивними описами психічного стану та фізіологічними реакціями. Імпульсивно-рефлексивний стиль переважно впливає на об'єктивні характеристики образу стану, а полезалежність — єдиний стиль, що виявив зв'язок і з об'єктивними показниками.

Інтенсивність образу психічного стану змінюється залежно від когнітивного стилю особистості та часової перспективи. У минулому й теперішньому виразніші описи спостерігались у рефлексивних, полезалежних осіб, а також у тих, хто має широкий діапазон еквівалентності та вербальний стиль обробки інформації. В уявному майбутньому більш насиченими виявились образи у сенсорно-перцептивних, полenezалежних осіб, а також у тих, хто має широкий діапазон категоризації. Посилення інтенсивності пов'язане передусім з активізацією емоційної, когнітивної та поведінкової сфер.

У структурі образу психічного стану центральне місце займають психічні процеси, проте найчастіше учасники акцентують увагу на фізіологічних та енергетичних проявах. Найменша кількість таких проявів спостерігається у осіб з вузьким діапазоном еквівалентності та імпульсивним стилем мислення.

## ВИСНОВОК

У кваліфікаційному дослідженні розглядалася специфіка образу психічного стану та його зв'язок із когнітивними стилями в контексті суб'єктивного досвіду. Аналіз результатів дозволив виявити низку закономірностей:

1. Образи психічних станів у часовому вимірі (минуле-теперішнє-майбутнє) відрізняються за інтенсивністю та змістовністю залежно від типу психічної активності та модальності стану. Суб'єктивні характеристики демонструють змінність, тоді як об'єктивні залишаються відносно стабільними. Структура образу є упорядкованою, з чіткими структуроутворюючими елементами, що відображають особливості емоційних переживань і психічних процесів. Об'єктивні показники формують цілісну структуру, тоді як суб'єктивні-більш розгалужені та змінні.

2. Встановлено взаємозв'язок між когнітивними стилями та образом психічного стану протягом усього тимчасового континууму. Найбільше кореляцій зафіксовано у стилі імпульсивність–рефлексивність та на полюсі полезалежності. Найменшу кількість зв'язків мають полenezалежність, імпульсивність і рефлексивність окремо. Найчастіше з когнітивними стилями пов'язані фізіологічні аспекти образу стану.

3. Зміст і динаміка образів станів варіюються залежно від когнітивного стилю. Так, у рефлексивних, полenezалежних, із широким діапазоном еквівалентності та з вербальним способом обробки інформації образи є більш інтенсивними в минулому та теперішньому. У майбутніх часових інтервалах провідними виявляються особи з сенсорно-перцептивною обробкою інформації, широким діапазоном еквівалентності, полenezалежні та рефлексивні.

4. Найвищу інтенсивність образів забезпечують показники підструктури «психічні процеси». Водночас, найчастіше зустрічаються фізіологічні/енергетичні характеристики. Найнижча частота появи всіх показників характерна для імпульсивних осіб і тих, хто має вузький діапазон еквівалентності. Об'єктивні риси залишаються стабільними, тоді як суб'єктивні схильні до змін.

5. Структурна організація образу стану варіює залежно від виразності когнітивного стилю та часу. Найвпорядкованішу структуру мають особи з рефлексивним, полenezалежним стилем, вузьким діапазоном еквівалентності та

сенсорно-перцептивним способом обробки інформації. У всіх часових інтервалах провідну роль у структурі відіграють показники переживань. Найбільша кількість стабільних ознак виявлена між минулим і теперішнім, а також між минулим і майбутнім.

Розуміння зв'язку між когнітивними стилями та образами психічних станів може сприяти ефективнішому саморегулюванню. Наприклад, особам із імпульсивним стилем, полenezалежністю чи широким діапазоном еквівалентності доцільно розвивати навички рефлексії та самоусвідомлення. Натомість тим, хто має сенситивність до соціального середовища, слід зосередитися на осмисленні власного досвіду та розвитку гнучких стратегій психічної адаптації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В., Яценко Т. Філософсько-психологічні проблеми методології пізнання психіки. Психологія і суспільство. 2012. № 3. С. 63 –77.
2. Балабанова Л. М. Роль образів психічного стану в розробці психокорекційних програм. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: матеріали міжвід. наук.-практ. конф. (м. Київ, 30 берез. 2016 р.) : у 2 ч. / [ред. кол.: В. В. Черней, М. В. Костицький, О. І. Кудерміна та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. Ч.1. С.52-55.
3. Біла І. М., Копилова С. В. Психологічні особливості прояву когнітивних стилів особистості. Габітус. Випуск 57. 2024. С. 343 – 347.
4. Блинова О. Є. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: монографія / від. ред. О. Є. Блинова. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський, 2018. С. 6-29.
5. Бушуєва, Т. Когнітивний стиль та властивості уваги особистості / Т. Бушуєва, А. Авер'янова. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 11 (56). С. 36-47. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.11\(56\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.11(56).03)
6. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. К.; Ірпінь : Перун, 2001. 1440 с.
7. Виготський Л. С. Історія розвитку психології. Київ: Видавництво «Літера ЛТД». 1971. 236 с.
8. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.] К.: Просвіта, 2001. 416 с.
9. Головаха Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. К.: Наук. думка, 1984. 207 с.
10. Демиденко В.К. Психічний стан образи і шляхи виходу з нього. Збірник наукових праць (Психологічні науки). №1. Бердянськ: БДПУ, 2004. 206 с.
11. Дубравська Д.М. Основи психології: Навч. посіб. для вузів. Львів: «Світ», 2001. 280 с.
12. Дубровіна І. В. Психологія мислення: Теоретичні та практичні аспекти.

Київ: Ліра-К. 2019. 143 с.

13. Загальна психологія: Підруч. для вузів / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. К.: Либідь, 2005. 464 с.

14. Ісаєвич С.І. Психодіагностика. Навчально-методичний комплекс. Ужгород, 2017. 55 с.

15. Киричук О.В. Психологія особистості. К: ШКДСЗУ, 2003. 485 с.

16. Кустовська О. В. Методологія системного підходу та наукових досліджень: Курс лекцій. Тернопіль: Економічна думка, 2005. 124 с.

17. М'ясоїд П.А. Загальна психологія. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Київ: «Вища школа», 2000. 480 с. 30.

18. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. К.: КММ, 2006. 255 с.

19. Палій А. А. Когнітивно-стильові детермінанти індивідуальності. Проблеми сучасної психології. 2011 № 11. С. 584–595.

20. Палій А. Когнітивні стилі як детермінанти формування особистісних рис. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2011. № 16 (2). С. 58–65.

21. Папуча М. В., Наконечна М. М. Теоретичні основи психології особистості : навч. посіб. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 60 с.

22. Пасічник І. Д. Роль когнітивно-стильових особливостей особистості в процесі навчальної діяльності. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск «Актуальні проблеми когнітивної психології». 2010. Вип. 14. С. 3–10.

23. Пилявець Н. І., Потапчук Є. М. Сучасні підходи до визначення поняття «когнітивний стиль особистості». Габітус. 2021. Випуск 26. С. 117–121.

24. Поліщук О. М. Ресурси саморозвитку особистості. Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць. Чернівці Київ, 2016. с. 64-82.

25. Полунін О.В. Переживання людиною плину часу: експериментальне дослідження: монографія. К. : Гнозис, 2011. 360 с.

26. Попова М. Значущість когнітивних стилів для різних сфер професійної діяльності. Проблеми сучасної психології. 2019. Випуск 46. С. 308–326.

27. Портяна О. В. Теоретико-методологічні засади дослідження когнітивних стилів. Проблеми сучасної психології. 2015. Випуск 29. С. 549–560.

28. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
29. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості: монографія / М.Й. Боришевський, О.В. Шевченко, Н.Д. Володарська та ін. За загальною редакцією М.Й. Боришевського. К.: Педагогічна думка, 2011. 200 с.
30. Пушкар О. А. Прояв когнітивних стилів у підлітковому віці. URL: <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/view/248/6759/15193-1>.
31. Пушкар О. А. Психологічні особливості прояву когнітивних стилів у підлітковому віці. Наукові інновації та передові технології. 2023. № 8 (22). С. 59–70.
32. Савченко О. В., Калюк О. О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 1(25). Київ, 2022. С. 89-101.
33. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості часової перспективи та сприйняття часу у психологічних дослідженнях. Науковий огляд. № 1 (22), 2016. С. 1-9.
34. Смук О. Сучасні теоретичні підходи до проблем психічного розвитку особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія “Педагогіка, соціальна робота“. Випуск 16-17. С. 89 – 92.
35. Сучасні дослідження когнітивної психології: збірник тез Міжнародної інтернет-конференції (м. Острог, 31 травня 2021 р.). Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2021. 62 с
36. Термінологічний словник професійного психолога. URL: <https://stud.com.ua/85703/>
37. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: [монографія]. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.
38. Фурман А. В. Свідомість як рамкова умова пізнання і методологування. Психологія і суспільство. 2017. №4. С. 16-38.
39. Цуканов Б. И. Время в психике человека. Одесса : «АстроПринт», 2000.220с.
40. Ericson L. CognitiveStyle: Implicationsforbeginningreading. NewOrleans. 21. GardnerR.W., HolzmanP.S., KleinG.S., LintonH.B., &SpenceD.P 1959). Cognitivecontrol. A studyofindividualconsistenciesincognitivebehavior. PsychologicalIssues. 1974.1(4),

1-186.

41. Gardner R.W., & Long R.J. Cognitive control of attention and inhibition: A study of individual consistencies. *British Journal of Psychology*. 1962. 53(1), 381-388.

42. Globerson T. Mental capacity, mental effort and cognitive style. *Developmental review*. 1983. 3. 292-302.

43. Guisande M.A., Almeida L. S. & Tinajero C. & Páramo M. F. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. 2009. 25(4), 561-567. DOI: 10.1590/S0102-37722009000400011

44. Holzman Ph. Skanning: A principle of reality contact. *Perc. and Motor Skills*. 1966. 23, 835- 844. 27.

45. Kozhevnikov M. Cognitive styles in the context of modern psychology: toward an integrated framework of cognitive style. *Psychological Bulletin*. 2007. 133(3), 464-481.

46. Messer B. Reflection-Impulsivity: A review. *Psychol. Bulletin*. 1976. 83(6), 1026-1052.

47. Miller A. Cognitive styles: An integrated model. *Educational Psychology*, 1987. 7(4), 251- 268. <https://doi.org/10.1080/0144341870070401>

48. Shine, J. M., Koyejo, O., & Poldrack, R. A. Temporal meta-states are associated with differential patterns of dynamic connectivity, network topology and attention. 2016. DOI: 10.1101/037545.

49. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. Time Perspective and Well-Being: The Role of Time Perspective in Predicting Mood States and Satisfaction with Life. *Current Psychology*, 2016. DOI: 10.1007/s12144-016-9515-2.

50. Tulving, E. Individual differences in time perspective predict autonoetic experience. *Consciousness and Cognition*, 2011. DOI: 10.1016/j.concog.2011.03.006.

51. Wardell D. M., & Royce J. R. Toward a multi-factor theory of styles and their relationship to cognition and affect. *Journal of Personality*. 1978. 46(3), 474-505.

52. Witkin H. A., Goodenough D. R. *Cognitive Styles: Essence and Origins. Field dependence and field independence*. N.Y., 1982. 125 p.