МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВЗАЄМОЗВЯЗОК КОГНІТИВНОГО СТИЛЮ ОСОБИСТОСТІ ТА ПРОЦЕСУ УХВАЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ**

Виконала: студент ІІ курсу,
групи 8.0534
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Дробілко Вікторія Олександрівна
Керівник: к. психол. н., доцент кафедри психології Грандт В.В.
Рецензент: к. психол. н., доцент кафедри психології Железнякова Ю.В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Дробілко Вікторії Олександрівні

1. Тема роботи: Взаємозв'язок когнітивного стилю особистості та процесу ухвалення життєвих рішень

керівник роботи Грандт В.В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1394-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести теоретичний аналіз проблеми когнітивного стилю особистості в сучасній психологічній науці; розглянути процес ухвалення життєвих рішень як психологічне явище; охарактеризувати взаємозв'язок когнітивного стилю та процесу ухвалення рішень; провести емпіричне дослідження взаємозв'язку когнітивного стилю з процесом ухвалення життєвих рішень; проаналізувати та узагальнити результати дослідження.

Перелік графічного матеріалу: 6 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Грандт В.В., доцент		
Розділ 1	Грандт В.В., доцент		
Розділ 2	Грандт В.В., доцент		
Розділ 3	Грандт В.В., доцент		
Висновки	Грандт В.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ В.О. Дробілко

Керівник роботи _____ В.В. Грандт

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 62 сторінки, 6 рисунків, 67 джерел, 4 додатка.

Об'єкт дослідження: процес ухвалення життєвих рішень як психологічний феномен.

Предмет дослідження: взаємозв’язок когнітивно-стильових особливостей особистості та процесу ухвалення життєвих рішень.

Мета дослідження: теоретичне й емпіричне дослідження психологічних закономірностей зв’язку когнітивного стилю особистості з процесом ухвалення життєвих рішень.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що між типом когнітивного стилю особистості та особливостями процесу ухвалення рішень існує статистично значущий взаємозв’язок.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, порівняння, систематизація і узагальнення наукової літератури для визначення стану вивченості проблеми когнітивних стилів і процесу ухвалення життєвих рішень у сучасній психології; емпіричні: тестування, анкетування, психодіагностичні методи, а також методи статистичного аналізу та кількісної і якісної обробки даних.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що було проведено теоретичний та практичний аналіз взаємозв’язку когнітивних стилів особистості з особливостями процесу ухвалення життєвих рішень у контексті сучасної когнітивної психології. Зокрема, емпірично встановлено, що певні типи когнітивного стилю (поленезалежний, рефлексивний, гнучкий) сприяють більш раціональним і зваженим стратегіям ухвалення життєвих рішень, тоді як полезалежні, імпульсивні й ригідні стилі пов’язані з менш ефективними моделями поведінки.

Галузь використання: психологічне консультування, кадровий менеджмент.

КОГНІТИВНИЙ СТИЛЬ, ПОЛЕЗАЛЕЖНІСТЬ, ПОЛЕНЕЗАЛЕЖНІСТЬ, ІМПУЛЬСИВНІСТЬ, РЕФЛЕКСИВНІСТЬ, ГНУЧКІСТЬ, РИГІДНІСТЬ, УХВАЛЕННЯ РІШЕННЯ.

SUMMARY

Drobilko V.O. Relationship of cognitive personality style and life decision-making process.

Master's qualification work: 62 pages, 6 figures, 67 references, 4 appendix.

The qualification work consists of three Chapters that present a theoretical review and a detailed description of the empirical study examining the relationship between an cognitive personality style and life decision-making process.

The research object: life decision-making process as a psychological phenomenon.

The research subject: the relationship between cognitive style characteristics of the personality and life decision-making process.

The research goal: theoretical and empirical research of psychological patterns in the interconnection of the cognitive personality style of particularity with the life decision-making process.

The research tasks are:

- to analyze theoretical approaches to the study of the process of making life decisions as a psychological phenomenon;

- to reveal the essence of the relationship between the cognitive-stylistic characteristics of the individual and the process of making life decisions;

- to conduct an empirical study of the relationship between the cognitive style of the individual and the features of the process of making life decisions;

- to analyze the results obtained and identify patterns of the influence of cognitive styles on the strategies and effectiveness of decision-making.

Chapter 1 «Theoretical analysis of the process of a person's life decision-making» provides theoretical analysis of the process of a person's life decision-making.

In the Chapter 2 «Theoretical aspects of researching the interrelationship between personality cognitive style and the process of making life decisions»

provides theoretical analysis of psychological patterns in the interconnection of the cognitive personality style of particularity with the life decision-making process.

Chapter 3 «Ьethodological principles and organization of empirical research on the interrelationship between personality cognitive style and the process of making life decisions» explains the design and methods of research.

Key words: cognitive style, field dependence, field independence, impulsivity, reflectivity, cognitive flexibility, cognitive rigidity, decision-making

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЦЕСУ УХВАЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ ОСОБИСТОСТІ 12
1.1. Сутність процесу ухвалення рішення як психологічного феномену 12
1.2. Структура та механізм процесу ухвалення життєвих рішень 17
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНОГО СТИЛЮ ОСОБИСТОСТІ ТА ПРОЦЕСУ УХВАЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ 22
2.1. Поняття когнітивного стилю особистості в сучасній психології 22
2.2. Основні типи та класифікації когнітивних стилів 28
2.3. Психологічна характеристика процесу ухвалення життєвих рішень та його взаємозв'язок с когнітивним стилем особистості 37
РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНОГО СТИЛЮ ОСОБИСТОСТІ ТА ПРОЦЕСУ УХВАЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ 44
3.1. Етапи та організація емпіричного дослідження 44
3.2. Аналіз та узагальнення результатів дослідження 51
ВИСНОВКИ 60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 63
ДОДАТКИ 69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження пояснюється тим, що у сучасному світі людина щодня стикається з необхідністю робити вибір, від побутових ситуацій до складних життєвих рішень, що визначають її майбутнє.

Особливої ваги ця тема набуває сьогодні, коли людині доводиться ухвалювати рішення в умовах нестабільності, інформаційного тиску та швидких змін середовища. Швидкі зміни суспільства, невизначеність соціальних і професійних умов, інформаційне перевантаження та зростання відповідальності за власне життя роблять процес ухвалення рішень однією з ключових тем у психологічній науці.

Уміння приймати виважені, усвідомлені рішення стає важливою умовою особистісної зрілості, професійної успішності та психологічного благополуччя. Однак способи, якими люди приймають та ухвалюють рішення, значно відрізняються. Одні діють швидко, інтуїтивно, інші зважують усі варіанти, прагнучи раціонального аналізу. Такі відмінності пов’язані з індивідуальними особливостями мислення, які у психології позначаються як когнітивний стиль особистості.

Когнітивний стиль відображає своєрідність того, як людина сприймає, обробляє й інтерпретує інформацію. Саме він задає тон тому, як формується процес ухвалення рішень, чи схильна особа аналізувати, сумніватися, імпровізувати, чи спирається на інтуїцію або логіку. Дослідження особливостей прийняття та ухвалення рішень з урахуванням когнітивних стилів допомагає глибше зрозуміти індивідуальну логіку вибору, знайти шляхи розвитку гнучкості мислення, підвищити відповідальність і рівень усвідомленості у власному житті.

Тому розуміння взаємозв’язку між когнітивними особливостями особистості та процесом ухвалення життєвих рішень має не лише

теоретичне, а й практичне значення, зокрема для освіти, психологічного консультування, профорієнтації та особистісного розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням проблематики когнітивного стилю особистості займалися такі науковці, як Г. Віткін, який розробив концепцію полезалежності-поленезалежності; Дж. Каган, автор підходу щодо імпульсивності та рефлексивності; Р. Гарднер і П. Хольцман, що вивчали когнітивний контроль; Г. Оллпорт, який підкреслював індивідуальні відмінності у структурі мислення; Р. Стернберг, розробник теорії стилів мислення. Серед вітчизняних науковців слід виділити Бондар С. І., Вінтонів М. І, Заярна І. М, Каламаж Р. В., Коструба Н., Костюк Г. С., Напрасна О. Б., Палій А. А., Портяна О. В., Синішина В. М., Студенікін А. А., які розвивали уявлення про когнітивний стиль мислення особистості. Дослідженням процесу ухвалення рішення займалися Тополенко О. О., Тіщенко А. Ю., Файнзільберг Л. С., Негрей М., Тужик К., Богуцька Т. О., Санніков О. І.

Об'єкт дослідження: процес ухвалення життєвих рішень як психологічний феномен.

Предмет дослідження: взаємозв’язок когнітивно-стильових особливостей особистості та процесу ухвалення життєвих рішень.

Мета дослідження полягає в теоретичному та емпіричному дослідженні психологічних закономірностей взаємозв’язку когнітивного стилю особистості з процесом ухвалення життєвих рішень.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що між типом когнітивного стилю особистості та особливостями процесу ухвалення рішень існує статистично значущий взаємозв’язок. Зокрема, більш аналітичні, рефлексивні й гнучкі когнітивні стилі сприяють раціональності, обґрунтованості та адаптивності рішень, в той час як імпульсивні, ригідні та залежні стилі зумовлюють схильність до поспішних або невпевнених виборів і зниження ефективності ухвалення рішень.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення процесу ухвалення життєвих рішень як психологічного феномена;

2. Розкрити сутність взаємозв'язку когнітивно-стильових особливостей особистості з процесом ухвалення життєвих рішень;

3. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку когнітивного стилю особистості з особливостями процесу ухвалення життєвих рішень;

4. Проаналізувати отримані результати та виявити закономірності впливу когнітивних стилів на стратегії й ефективність ухвалення рішень.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, порівняння, систематизація і узагальнення наукової літератури для визначення стану вивченості проблеми когнітивних стилів і процесу ухвалення життєвих рішень у сучасній психології; емпіричні: тестування, анкетування, психодіагностичні методи, а також методи статистичного аналізу та кількісної і якісної обробки даних.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що було проведено теоретичний та практичний аналіз взаємозв'язку когнітивних стилів особистості з особливостями процесу ухвалення життєвих рішень у контексті сучасної когнітивної психології. Зокрема, емпірично встановлено, що певні типи когнітивного стилю (поленезалежний, рефлексивний, гнучкий) сприяють більш раціональним і зваженим стратегіям ухвалення життєвих рішень, тоді як полезалежні, імпульсивні й ригідні стилі пов'язані з менш ефективними моделями поведінки.

Практичне значення полягає в тому, що виявлені закономірності взаємозв'язку між когнітивним стилем і процесом ухвалення життєвих рішень можуть бути використані у практичній психології, наукових дослідженнях та освітньому процесі для діагностики індивідуальних відмінностей мислення, прогнозування схильності особи до певних стратегій ухвалення рішень та корекції неефективних моделей поведінки.

Надійність та вірогідність результатів. Надійність і достовірність отриманих результатів базується на методологічній обґрунтованості

дослідження, використанням адекватних методик, репрезентативністю вибірки та поєднанням якісних і кількісних методів аналізу, що забезпечує об’єктивну статистичну перевірку результатів.

Апробація результатів дослідження. Опублікована праця апробаційного характеру: Дробілко В.О. Взаємозв’язок когнітивного стилю особистості та процесу ухвалення життєвих рішень. Молода наука-2025. Запорізького національного університету, Запоріжжя, 2025. С. 235-237.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, 3 розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 67 найменувань. Загальний обсяг основного тексту – 62 сторінки. Робота містить 6 рисунків і 4 додатки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЦЕСУ УХВАЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Сутність процесу ухвалення рішення як психологічного феномену

Процес ухвалення рішень це невід'ємна частина людського життя, оскільки людина постійно робить вибір у найрізноманітніших ситуаціях. Ухвалення рішення є аспектом психологічної активності особистості та специфічною формою діяльності, спрямованою на свідомий відбір оптимального варіанта дії серед кількох можливих альтернатив.

Потреба у вивченні процесу ухвалення рішень сформувалася історично й безпосередньо пов'язана з розвитком суспільства та його запитами. Еволюція психологічних підходів до розуміння цього феномену відбувалася під впливом практичних завдань у політичній, економічній, військовій та інших сферах людської діяльності.

З одного боку, ухвалення рішення – це інтелектуальний та розумовий процес, який спрямований на прогнозування та формування бажаного результату певної ситуації. З іншої сторони, процес ухвалення рішення особистістю можна розглядати, як вольову діяльність особистості, коли вона стикаючись із різноманітними перешкодами на шляху до своєї мети, свідомо обирає дію, яка, на її думку, є найдоцільнішою та найефективнішою. У багатьох випадках саме вольовий компонент визначає життєвий напрям особистості, адже прийняті та ухвалені рішення впливають на подальший перебіг подій.

Воля – це психологічний механізм та основа, які забезпечують перехід від наміру та вибору до реалізації в дії. Навіть найраціональніше рішення не матиме значення без його реалізації. Вольовий компонент охоплює етапи

прийняття внутрішнього рішення, подолання сумнівів, мобілізацію енергії та здійснення вибраної дії. У цьому сенсі вольова регуляція є «мотором» рішень, оскільки вона підтримує виконання навіть тоді, коли емоційний фон коливається, а ситуація може змінюватися [9].

Недостатність вольового контролю часто призводить до прокрастинації, уникнення або імпульсивності.

Слід відзначити, що розвинена вольова регуляція дозволяє особистості діяти відповідно до довгострокових цілей, навіть у ситуаціях емоційного чи соціального тиску, тому саме вольовий компонент виступає як інтеграційна ланка між когнітивними й емоційними процесами ухвалення життєвих рішень [5, 9].

Вольовий компонент допомагає людині не просто обрати варіант дії, а реально втілити його у життя, подолати сумніви, лінь, страх чи зовнішній тиск, в тому числі і соціальний. Якщо когнітивна частина відповідає за те, як ми думаємо і аналізуємо можливі варіанти вирішення ситуації, то вольова частина відповідальна за те, чи зможемо ми діяти послідовно після того, як вибір буде ухвалено.

Вольові дії можуть мати як просту, так і складну структуру залежно від рівня усвідомлення, опосередкованості та кількості проміжних етапів.

Проста вольова дія відбувається тоді, коли спонукання до активності безпосередньо переходить у дію, майже без додаткового обмірковування. Людина усвідомлює мету та одразу реалізує її. Такий тип вольового акту складається з двох основних етапів:

— поява внутрішнього спонукання і усвідомлення мети;

— безпосереднє досягнення поставленої мети.

Складна вольова дія передбачає опосередкований, свідомо керований процес, у якому між спонуканням і дією з’являється аналітичний етап. Людина зважує можливі наслідки, усвідомлює мотиви, приймає рішення та формує намір діяти, плануючи конкретні кроки [10].

У структурі складного вольового акту виділяють чотири послідовні фази:

— виникнення спонукання і попереднє формулювання мети;

— етап роздумів і внутрішньої боротьби мотивів;

— ухвалення остаточного рішення;

— реалізація ухваленого рішення та приведення його в дію.

Таким чином, складна вольова дія є більш усвідомленою, рефлексивною та керованою, адже включає процес аналізу, вибору і самоконтролю, тоді як проста вольова дія характеризується безпосереднім переходом від самого бажання до дії.

Якщо узагальнити, то можна визначити, що воля – це свідома наполегливість, яка заснована на усвідомленому рішенні. Людина з розвиненим вольовим компонентом доводить розпочате до логічного завершення, навіть якщо це потребує тривалих зусиль або жертвування комфортом [9, 12].

Людина не приймає рішення тільки логікою, оскільки ухвалення рішення – це не лише когнітивний акт, а цілісний психологічний процес, у якому взаємодіють розум, почуття, воля і емоції. Через таку взаємодію рішення набувають особистісного сенсу, відображаючи індивідуальні цінності, досвід і життєву стратегію людини.

Емоційний компонент ухвалення рішень – це психічний механізм, який забезпечує афективну оцінку ситуації та впливає на здійснення вибору через переживання, інтуїтивні відчуття й емоційні реакції. Він виступає невід’ємним елементом процесу прийняття рішень, оскільки саме емоції визначають суб’єктивну значущість варіантів дії, рівень мотивації та готовність до реалізації обраного рішення.

Іншими словами, емоційний компонент ухвалення рішень – це та частина процесу, яка відповідає за «внутрішнє відчуття» вибору, де емоції діють як навігатор, підказуючи, що для нас безпечніше, приємніше або більш значуще.

Мотиваційна структура особистості визначає напрямок вибору: домінування внутрішньої мотивації пов’язане з автономними, ціннісно-обґрунтованими рішеннями, тоді як зовнішня мотивація зумовлює конформну поведінку. Позитивні емоції підсилюють схильність до вибору певної альтернативи, тоді як негативні емоції попереджають про потенційну небезпеку або ризик [14].

У контексті когнітивної психології емоційний компонент можна розглядати як систему афективного зворотного зв’язку, яка регулює пізнавальні процеси (увагу, пам’ять, мислення) та впливає на кінцевий вибір. Емоції не лише супроводжують когнітивні акти, а й визначають їхній напрям, інтенсивність і тривалість. Таким чином, емоційна складова виступає інтегруючим чинником між мотиваційною, когнітивною та поведінковою сферами особистості.

Емоційна сфера зберігає інформацію про минулі рішення у формі афективних слідів. Цей процес має адаптивний характер, тобто якщо певна дія раніше асоціювалася з успіхом, то подібна ситуація може викликати у людини позитивне передчуття; у випадку негативного досвіду, як правило з’являється емоційна настороженість чи уникнення. Таким чином, емоції виступають швидким механізмом доступу до власного досвіду, який допомагає мінімізувати когнітивні витрати під час вибору.

Раціональні та емоційні механізми взаємодіють у процесі ухвалення рішення на різних рівнях:

- когнітивний рівень забезпечує логічну оцінку альтернативних варіантів;
- афективний рівень забезпечує їхню ціннісну оцінку.

Оптимальне рішення формується внаслідок інтеграції цих рівнів: емоції орієнтують свідомість у бік найзначущіших для суб’єкта варіантів, а раціональні процеси забезпечують їх перевірку на реалістичність і відповідність об’єктивним умовам [42, 44].

У теоретичному плані рішення розглядається як цілісний акт, що включає декілька взаємопов’язаних етапів:

- усвідомлення проблеми;
- формування альтернатив;
- оцінку наслідків;
- вибір і реалізацію.

Кожен із цих етапів – це не просто логічна операція, а внутрішня подія у структурі свідомості особистості, яка знаходиться в процесі ухвалення рішення.

Життєве рішення відрізняється від ситуативного тим, що має екзистенційне значення, оскільки воно зачіпає глибинні сенси людини – «ким бути», «що обрати», «який життєвий вибір зробити». У таких рішеннях мислення тісно пов’язане з емоційним переживанням. Саме тому когнітивна сфера тут взаємодіє з емоційною, а процес ухвалення рішення часто супроводжується сумнівами, амбівалентністю та внутрішньою боротьбою.

Крім когнітивних характеристик, на процес ухвалення рішень впливають ще кілька важливих чинників:

- емоційний фон – позитивні емоції сприяють творчому пошуку та відкритому погляду, а тривога – звужує коло можливостей та альтернатив;
- мотиваційна структура – рішення завжди має цільову спрямованість та відповідає на питання – чому особистість робить вибір”;
- ціннісно-смислова сфера – саме це визначає, які альтернативи взагалі розглядаються;
- рефлексія – здатність оцінювати власні наміри та можливі наслідки вибору;
- досвід і інтуїція – складають внутрішні компоненти, які спрощують складні рішення [24].

Таким чином, ми ще раз можемо спостерігати, що ухвалення життєвих рішень – це багатовимірна система, у якій когнітивні стилі виступають «механізмом», а мотиваційно-смислові процеси – «енергією», що приводить систему у рух.

Отже, теоретичний аналіз феномену ухвалення рішення дозволив дійти кількох важливих висновків:

1. ухвалення життєвих рішень – це форма саморегуляції, спрямована на досягнення гармонії між внутрішніми цілями та зовнішніми обставинами;

2. когнітивний стиль задає спосіб мислення в умовах вибору, він визначає, наскільки людина схильна діяти аналітично, інтуїтивно чи залежно від ситуації;

3. найбільш адаптивною виявляється інтеграція різних когнітивних стратегій – здатність поєднувати логічне мислення, емоційне усвідомлення й гнучкість;

4. вибір завжди є актом особистісної відповідальності, і саме це робить його центральним механізмом розвитку людини.

Отже, рішення є дзеркалом внутрішнього світу людини, бо воно показує не лише, що вона обирає, а і чому вона обирає. Процес ухвалення життєвих рішень можна розглядати як психологічний простір зустрічі інтелекту, почуття та волі, де когнітивний стиль виступає внутрішньою структурою, а життєвий досвід – матеріалом, із якого створюється унікальна стратегія життя.

1.2 Структура та механізм процесу ухвалення життєвих рішень

Процес ухвалення рішення є однією з базових форм цілеспрямованої людської діяльності. Він поєднує в собі мислення, мотивацію, емоції, вольові дії та саморефлексію, утворюючи складну психологічну систему, спрямовану на вибір оптимального способу дії в певній ситуації. У психології цей процес розглядається як інтегрований цикл, що має певну структуру, механізм і внутрішню логіку розвитку.

У широкому розумінні, структура процесу ухвалення рішення включає три взаємопов’язані компоненти:

1. когнітивний, що забезпечує сприйняття, аналіз і переробку інформації;

2. емоційно-мотиваційний, який визначає значущість ситуації для суб’єкта, рівень залученості, цінності та емоційне ставлення;

3. вольовий, що відповідає за мобілізацію внутрішніх ресурсів, контроль імпульсів і перехід від наміру до дії.

Ці компоненти не функціонують окремо, вони постійно взаємодіють. Наприклад, емоційна оцінка ситуації впливає на те, яку інформацію людина вважає релевантною, а рівень вольової регуляції визначає, наскільки вона здатна утримувати поставлену мету, незважаючи на сумніви чи страх помилки [9; 24; 42].

Таким чином, ухвалення рішення – це не лише інтелектуальний акт, а прояв цілісної активності особистості, у якій розум, емоції та воля утворюють єдину систему.

Виділення етапів процесу ухвалення рішення базується на ідеї, що будь-який вибір проходить шлях від усвідомлення проблеми до реалізації вибраного варіанту.

Найбільш відомою у психологічній науці є модель Дж. Джаніса і Л. Манна, яка описує шість послідовних стадій:

1. усвідомлення необхідності вибору;
2. формування цілей і критеріїв;
3. генерація можливих альтернатив;
4. оцінка наслідків кожної альтернативи;
5. прийняття рішення;
6. реалізація та оцінка результату [42].

Подібну структуру пропонує Г. Саймон, який виділяє три основні фази – інтелектуальну, аналітичну та виконавчу [42].

На першій фазі людина збирає інформацію, визначає проблему; на другій – аналізує можливі варіанти, співвідносить їх із власними ресурсами; на третій – ухвалює та реалізує рішення.

Ці моделі показують, що ухвалення рішення – це динамічний, а не миттєвий акт, і кожна фаза вимагає специфічних когнітивних і особистісних зусиль.

Процес ухвалення вибору починається з моменту, коли людина усвідомлює, що існує проблемна ситуація, тобто розрив між наявним і бажаним станом речей.

Цей етап включає:

- сприйняття ситуації як значущої;
- формування внутрішнього мотиву;
- первинну емоційну оцінку — страх, цікавість, сумнів, надію тощо.

Якщо ситуація не сприймається як важлива або контрольована, процес ухвалення рішення може навіть не розпочатися. Тому мотиваційний аспект тут є ключовим, оскільки він визначає рівень включеності особистості у проблему.

На цьому етапі проявляються індивідуальні відмінності, а саме поленезалежні особи швидше і точніше виділяють суть проблеми, тоді як полезалежні більше зважають на зовнішні чинники і думки інших.

Після усвідомлення проблеми людина починає формувати цільову установку, тобто чого саме вона прагне досягти. На цьому етапі важливо розмежувати бажане, тобто те чого хоче особистість і можливе, що вона може фактично.

Критерії вибору залежать від системи цінностей, досвіду, рівня відповідальності та когнітивного стилю особистості. Наприклад, аналітично орієнтовані особистості схильні вибудовувати ієрархію критеріїв, тоді як інтуїтивні більше довіряють власним відчуттям. Помилки на цьому етапі часто призводять до хибних рішень. Якщо ціль нечітка або внутрішньо суперечлива, то процес далі буде розвиватися хаотично.

На етапі генерації альтернатив ядро когнітивного процесу ухвалення рішення, де людина створює можливі варіанти дій, шукає нові підходи,

комбінує досвід і уяву. Саме тут проявляється когнітивна гнучкість, тобто здатність бачити проблему під різними кутами, виходити за межі звичних рішень.

У ригідних осіб цей етап часто обмежується повторенням відомих сценарії в той час як у гнучких — навпаки, спостерігається багатоваріантність мислення.

Кількість альтернатив прямо пов’язана з якістю остаточного рішення, адже розширює простір можливостей для вибору.

Наступний етап оцінка альтернатив і прогнозування наслідків характирезується включенням механізму когнітивної оцінки, а саме порівняння кожної альтернативи з визначеними критеріями. Людина аналізує ризики, переваги, ймовірність досягнення бажаного результату та успіху. Тут виникають типові когнітивні викривлення: «ефект упевненості», «якоріння», тенденція до уникання втрат. Емоційна сфера набуває великого значення і таким чином страх помилки може блокувати аналітичне мислення, тоді як позитивна мотивація підтримує процес оцінки.

Рефлексивні особи зазвичай детальніше прогнозують наслідки, тоді як імпульсивні зосереджуються на найближчих вигодах.

На етапі прийняття рішення, який є центральною фазою, де когнітивний аналіз переходить у вольовий акт, рішення завжди має елемент невизначеності, тому потребує внутрішньої готовності взяти відповідальність. Тут особливо важливими стають особистісна зрілість, впевненість у собі, толерантність до ризику. Ухвалення рушення розглядати як момент внутрішнього погодження, коли сумніви стихають, а воля бере на себе керування.

Далі настає етап реалізації ухваленого рішення, який потребує дії. На цьому етапі відбувається переведення наміру у поведінку: планування, розподіл ресурсів, подолання перешкод.

Ефективність реалізації залежить від самоорганізації особистості, її самоконтролю, рівня стресостійкості. Деякі рішення так і залишаються на рівні думки і це означає, що відсутній достатній вольовий компонент або зовнішня підтримка. Ось чому реалізація є критерієм зрілості рішення, бо воно стає реальним лише тоді, коли втілюється в дію.

Заключна фаза – це оцінка наслідків і рефлексія результатів, наскільки вибір був вдалим, які уроки винесено, що варто змінити надалі. Рефлексія перетворює окреме рішення на досвід, який впливає на майбутні стратегії вибору. На цьому етапі можливі дві протилежні реакції – задоволення й упевненість або ж сумнів і розчарування.

Саме здатність до конструктивного аналізу власних помилок є показником психологічної зрілості, оскільки вона формує нові когнітивні схеми і робить наступні рішення більш усвідомленими.

Таким чином, структура процесу ухвалення рішення включає як послідовність етапів (усвідомлення – аналіз – вибір – дія – оцінка), так і систему внутрішніх механізмів – когнітивних, емоційних, вольових.

Ефективність рішення визначається тим, наскільки ці компоненти узгоджені між собою. Якщо мислення переважає над емоціями, вибір може бути холодним і безсенсовим; якщо емоції домінують над логікою, то таким чином зростає ризик імпульсивності; якщо відсутня воля, то навіть правильне рішення не буде реалізоване.

Отже, ухвалення рішення – це не просто логічний, когнітивний алгоритм, а жива психологічна система, у якій розум, почуття і воля активно взаємодіють, формуючи, таким чином, унікальний стиль особистісного вибору. Цей процес не можна повністю звести до раціональної схеми – він є актом внутрішнього розвитку, через який людина не лише вирішує проблему, а й змінює себе.

РОЗДІЛ 2
ВЗАЄМОЗВЯЗОК КОГНІТИВНОГО СТИЛЮ ОСОБИСТОСТІ ТА ПРОЦЕСУ УХВАЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ

2.1 Поняття та розвиток когнітивного стилю в сучасній психології.

Сучасна психологічна наука приділяє значну увагу вивченню стильових особливостей пізнавальної сфери особистості. Інтерес до цієї проблематики зумовлений прагненням глибше зрозуміти індивідуальність людини, визначити типи особистостей залежно від специфіки їх когнітивної організації, а також переконанням у тому, що кожна особистість має свої унікальні особливості обробки інформації.

Слово «когнітивний» походить від лат. Cognitio, що в перекладі означає «знання», «пізнання» та «усвідомлення», а слово стиль сходить до лат. Stilus, що означає «загострена паличка для письма». Уже в класичній латині Stilus отримав переносні значення – «манера письма», «спосіб викладу думок», а далі – «характерна манера дії». Така лінгвістична база терміна вказує на інтеграцію двох ідей: «пізнання» (cognitio) та «манери/способу» (style), що природно підводить до трактування стилю як «усталеного способу пізнавальної дії» [13].

У середині XX століття в експериментальній психології стало очевидно, що люди не лише відрізняються рівнем розвитку когнітивних функцій, а й мають власні, відносно стабільні способи сприйняття, аналізу та інтерпретації інформації. Але формування теоретичних основ поняття когнітивного стилю відбувалося поступово, упродовж кількох десятиліть, у процесі розвитку диференціальної та когнітивної психології. Підвищений інтерес до вивчення стильових особливостей особистості виник у зв’язку з накопиченням емпіричних даних, що свідчили про виражені індивідуальні відмінності у перебігу перцептивних процесів. Це спонукало науковців до

пошуку закономірностей, які могли б пояснити різні способи обробки інформації людиною [35].

Початок досліджень когнітивних стилів у зарубіжній психології пов’язують з ім’ям Германа Віткіна, який одним із перших розробив концептуальні основи вивчення індивідуальних відмінностей у сфері пізнання. Саме він увів до наукового обігу поняття «залежність – незалежність від поля» (field dependence-independence), що стало одним із найвідоміших типів когнітивних стилів. У своїх працях Віткін досліджував зв’язок між когнітивними стилями, соціальною адаптацією та культурними відмінностями у способах пізнання. Також він доповнив концепцією індивідуальних відмінностей у сприйнятті, довівши, що кожна людина має власний, відносно стабільний спосіб організації пізнавального досвіду. Його ідеї стали підґрунтям для подальшого розвитку когнітивної психології й визначили напрям численних емпіричних досліджень у цій галузі [66].

Погляди Віткіна були розвинені його послідовниками. Річард Гарднер вивчав, як різні когнітивні стилі впливають на освітні стратегії та успішність навчання дітей і підлітків, показуючи, що стиль пізнання безпосередньо пов’язаний із типом мислення та характером засвоєння знань [48]. Далі Роберт Стернберг розробив теорію стилів мислення, у якій когнітивні стилі трактуються як індивідуальні способи обробки інформації та розв’язання проблемних ситуацій [65]. Також, значний внесок у розширення цього напряму зробив Говард Гарднер, автор теорії множинного інтелекту, який довів, що різновиди когнітивних стилів корелюють із домінуванням певних типів інтелекту (логіко-математичного, візуально-просторового, вербального тощо) і мають практичне значення для побудови індивідуалізованих освітніх підходів [62].

Паралельно Джером Каган досліджував взаємозв’язки між когнітивним стилем, емоційним розвитком і темпераментом, наголошуючи, що когнітивні відмінності тісно переплітаються з емоційною регуляцією. Він трактував когнітивний стиль як індивідуальну характеристику інформаційної

обробки, яка відображає баланс між швидкістю та точністю мислення. Також, він підкреслював, що цей стиль стабільний у часі, проявляється у навчанні, пам’яті, соціальній поведінці та навіть у моральних судженнях. У подальших роботах Каган досліджував формування рефлексивності в дитинстві, пов’язуючи її з розвитком самоконтролю, тривожності, рівнем мотивації досягнення та типом виховання. Його роботи вплинули на подальші дослідження когнітивної гнучкості, толерантності до неоднозначності та стильових відмінностей у навчанні [63].

На думку Райдінга, когнітивний стиль супроводжує людину впродовж усього її життя, залишаючись відносно стабільною характеристикою індивідуальності. Дослідник підкреслює, що саме когнітивний стиль є суттєвим компонентом особистісного існування, який визначає спосіб сприйняття, мислення й дії [64].

Сукупно праці цих науковців утворили міцне теоретичне підґрунтя для подальшого розвитку уявлень про когнітивний стиль у сучасній психології. Їхні ідеї й сьогодні залишаються актуальними у практичному вимірі – для діагностики індивідуальних відмінностей, психологічного консультування, розроблення освітніх програм і формування ефективних стратегій ухвалення життєвих рішень.

У вітчизняній психології формування поняття та класифікацій когнітивних стилів відбувалося під впливом наукових підходів Г. Костюка, Р. Каламаж, С. Бондаря [21-23; 17, 3] та інших.

Сучасні дослідники розглядають когнітивний стиль не лише як рису особистості, а й як динамічну систему, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові та мотиваційні компоненти.

Зокрема, Р. Каламаж [16, 17] трактує когнітивні стилі як індивідуально-психологічні механізми, що регулюють пізнавальну діяльність людини та відображають взаємодію процесів мислення, уваги, пам’яті й сприйняття.

Розуміння аспектів власного когнітивного стилю безпосередньо впливає на ефективність навчання, процес прийняття та ухвалення життєвих рішень, а також адаптацію особистості до різного життєвого досвіду [5, 6]. Поняття та визначення терміну когнітивного стилю у сучасній психології охоплює різні підходи, а сам термін уживають для позначення сталих способів сприйняття, мислення та переробки інформації, які відображають індивідуальну своєрідність функціонування когнітивної сфери [11].

Різні автори у своїх дослідженнях доводять, що існує чіткий взаємозв'язок між когнітивним стилем особистості і такими рисами особистості як активність, емоційність, рефлексивність та креативність, які відіграють важливу роль у регуляції пізнавальної діяльності та визначають індивідуальну динаміку засвоєння інформації. Ці риси виступають своєрідними модераторами когнітивного стилю, здійснюючи вплив на вибір стратегій мислення, швидкість ухвалення рішень та гнучкість у вирішенні проблемних ситуацій.

Таким чином можна окреслити, що активність сприяє підвищенню пізнавальної ініціативи та пошуку нових способів опрацювання інформації; емоційність забезпечує енергетичну та мотиваційну підтримку когнітивних процесів; рефлексивність дозволяє людині аналізувати власні способи мислення та коригувати неефективні стратегії; а креативність формує здатність до нестандартного бачення проблеми й створення оригінальних рішень. Звідси, можна дійти висновку, що когнітивний стиль не можна розглядати ізольовано, тому що він проявляється в системі особистісних якостей, що забезпечують індивідуальний спосіб пізнання та взаємодії зі світом [4; 20; 25; 30; 39].

А.А. Студенікін досліджував, яким чином когнітивний стиль особистості впливає на процес спілкування та в своїх дослідженнях він виявив, що механізм індивідуального стилю особистості відображається у способах сприйняття як інших людей, так і самого себе, формуючи відповідні моделі поведінки у міжособистісній взаємодії. Було з'ясовано, що люди з

низьким рівнем когнітивної складності зазвичай схильні сприймати себе та інших у позитивному світлі, демонструють високу ідентифікацію з широким колом знайомих і характеризуються низьким рівнем тривожності. Натомість особи з розвиненою когнітивною складністю мають менш позитивне ставлення до себе й оточення, і таким чином рідше ототожнюють себе з іншими та відзначаються підвищеною тривожністю. Використання показників позитивності самооцінки й оцінки інших дало змогу простежити взаємозв'язок між когнітивно-стильовими особливостями та змістовними аспектами сприйняття. Зокрема, узагальнене бачення соціального оточення, властиве людям із низькою когнітивною диференційованістю, зумовлює відчуття подібності з іншими, що своєю чергою сприяє більш позитивному їх сприйняттю за наявності високої самооцінки [48].

В українському науковому контексті витоки вивчення індивідуальних відмінностей у когнітивній сфері пов'язують з роботами Григорія Костюка – видатного вітчизняного психолога, який досліджував роль особистісних особливостей у навчанні, розвитку мислення та пам'яті. Хоча термін «когнітивний стиль» тоді ще не був поширений, Костюк фактично заклав основу для індивідуалізованого підходу до пізнання, що пізніше стало основою українських досліджень когнітивних стилів [21- 23].

Під впливом наукових ідей Григорія Костюка упродовж 1950-1970-х років в Україні сформувалася вітчизняна психологічна школа, яка приділяла значну увагу проблемі індивідуальних відмінностей у пізнавальній діяльності людини. Саме в межах цього підходу поступово почали розвиватися уявлення, що згодом лягли в основу досліджень когнітивних стилів.

Заснований ним науковий осередок – Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України – і сьогодні продовжує розвивати започатковані ним традиції, виконуючи фундаментальні дослідження у сфері когнітивної психології та індивідуального розвитку особистості.

Таким чином, Григорія Костюка по праву вважають засновником української наукової школи, яка створила методологічне підґрунтя для подальшого вивчення когнітивних стилів і закономірностей індивідуальних відмінностей у пізнавальних процесах людини.

Отже, історія розвитку поняття когнітивного стилю демонструє еволюцію від вузьких перцептивних моделей до комплексних системних підходів, що включають емоційно-мотиваційні та регуляторні аспекти. В сучасній науці поняття когнітивного стилю активно розвивається на стику різних галузей психології і сучасні дослідження спрямовані на вивчення того, як когнітивні стилі впливають на:

- підтримання психологічної стійкості та когнітивної гнучкості в умовах кризових чи стресових обставин;

- процес навчання та становлення професійної компетентності;

- здатність особистості адаптуватися до вимог інформаційного суспільства;

- особливості ухвалення життєвих рішень у ситуаціях підвищеної складності чи невизначеності.

Когнітивний стиль не просто якась риса чи особливість, а механізм організації пізнавальної діяльності, який проявляється в тому, як людина сприймає, аналізує та ухвалює рішення. Через функції когнітивного стилю можна розгледіти як саме стиль працює в системі особистості. Функції когнітивних стилів тісно пов’язані з гнучкістю психічної системи та її здатністю до адаптації. Вони виступають механізмами, що забезпечують інтеграцію окремих компонентів діяльності та ефективну саморегуляцію особистості. Серед основних функцій можна виділити наступні:

1. адаптаційна функція, що сприяє пристосуванню особистості до вимог навколишнього середовища;

2. компенсаторна функція, яка формується з урахуванням сильних і слабких сторін особистості, забезпечуючи врівноваження її пізнавальної системи;

3. системоутворююча функція, яка зумовлює розвиток когнітивного стилю на основі уже наявних характеристик індивідуальності та водночас впливає на різні прояви поведінки;

4. функцію самовираження, що дає можливість особистості виявляти свою унікальність через специфічний спосіб виконання діяльності або характерну манеру поведінки [10, 11].

З усього наведеного можна визначити, що когнітивний стиль – це особлива форма індивідуальної організації пізнавальних процесів, яка послідовно проявляється на всіх рівнях інтелектуальної діяльності людини.

Під когнітивним стилем особистості розуміють індивідуально стійкий, властивий кожній особистості спосіб сприйняття, осмислення й перетворення інформації, який визначає характер мислення, навчання, прийняття рішень та адаптації до змін середовища [16-17; 58]. Він відображає своєрідність ментальної організації людини, поєднуючи особливості інтелектуальної, емоційної та регуляторної сфер у єдину систему пізнавальної діяльності. Саме ця стабільність та універсальність його проявів і зумовлює постійну наукову зацікавленість до феномену когнітивного стилю з боку сучасних дослідників.

Якщо надати більш коротке та просте визначення, то когнітивний стиль – це спосіб мислення й обробки інформації, характерний для конкретної людини.

2.2 Основні типи та класифікації когнітивних стилів

У сучасній психології когнітивний стиль розуміють як своєрідний і стійкий спосіб сприйняття, опрацювання та структурування інформації, що відображає індивідуальні відмінності у мисленні та пізнавальній активності людини [16-17; 63, 66]. У різних наукових підходах когнітивні стилі класифікуються залежно від провідних характеристик психічних процесів – залежності чи незалежності від поля, рівня аналітичності, когнітивної гнучкості, ступеня рефлексивності тощо.

У наукових джерелах зазвичай описується від десяти до двадцяти основних когнітивних стилів. При цьому підкреслюється, що значна частина з них має між собою очевидні кореляційні зв’язки, а різниця в термінах переважно зумовлена відмінностями у теоретичних підходах окремих дослідників.

У психологічній науці існує різноманітний спектр поглядів щодо вивчення когнітивних стилів, оскільки різні теоретичні напрями формують власні підходи до їхнього вивчення. У цьому підрозділі ми зосередимося на основних типологіях когнітивних стилів у класичних підходах, які необхідні для нашого дослідження.

Для більш наглядного і конкретного аналізу різних когнітивних стилів ми будемо використовувати складові психічні ознаки, які визначать як конкретна особистість сприймає, перероблює, осмислює й використовує інформацію у різноманітних процесах мислення, пам’яті, уваги, прийнятті та ухваленні рішень.

Більшість науковців зазначає, що серед усіх відомих когнітивних стилів найбільш розробленими та теоретично узагальненими є полезалежний та поленезалежний. Саме ці стилі вважаються найстійкішими та найпоширенішими у психологічних дослідженнях [66].

Полезалежність – поленезалежність відображає ступінь орієнтації на зовнішні або внутрішні ознаки під час пізнання. Те, наскільки людина орієнтується на зовнішнє поле під час сприймання, істотно впливає на характер і динаміку її психічних процесів.

Полезалежний стиль характеризується цілісним, глобальним баченням ситуації, а також схильністю враховувати контекст і соціальні умови, при цьому високою емоційною чутливістю та орієнтацією на міжособистісні взаємини. Такі індивіди, як правило краще працюють у груповому середовищі, швидко інтегрують нову інформацію у вже сформовану когнітивну схему, але в водночас можуть бути більш уразливими до зовнішнього впливу та групового тиску.

Поленезалежні особистості, навпаки, демонструють аналітичний підхід, здатність виокремлювати суттєві елементи з фону, мислити логічно та системно. Їм в більшій мірі притаманна автономність у власних судженнях, зосередженість на деталях і внутрішніх критеріях. Але водночас надмірна орієнтація на структуру може знижувати гнучкість у сприйнятті нових або емоційно забарвлених ситуацій.

Для того щоб наглядно продемонструвати відмінність полезалежності від поленезалежності у процесі дослідження було проаналізовано основні відмінності за ключовими психічними процесами, такими як сприйняттям, увага, пам’ять, мислення і ухвалення рішень. Це дозволяє нам побачити системний підхід до аналізу когнітивних стилів, де кожен із них розглядається як цілісна стратегія обробки інформації.

Особи з полезалежним когнітивним стилем сприймають ситуацію цілісно, орієнтуючись переважно на зовнішній контекст. Такі особистості схильні враховувати емоційні сигнали середовища, що забезпечує їм досить високу чутливість до соціальних умов, але водночас може ускладнювати відокремлення головного від другорядного. Їхня увага зазвичай має широкий і розсіяний фокус, що сприяє більш гнучкому переключенню між об’єктами на які направлена увага, проте знижує точність вибірковості.

Пам’ять у таких осіб тісно пов’язана з контекстом ситуації і таким чином вони краще запам’ятовують образну інформацію, ніж абстрактні факти.

Щодо мислення, то у полезалежних особистостей воно характеризується цілісністю, інтуїтивністю та емоційною насиченістю, тому рішення, як правило базуються на загальних враженнях, а не на логічному аналізі ситуації. Процес ухвалення рішень у полезалежних осіб суттєво залежить від соціальних чинників і думок оточення, бо вони частіше враховують емоційний і ситуаційний контекст. Серед сильних сторін цього стилю можна виділити високу соціальну адаптивність, емпатійність, комунікативну гнучкість і здатність інтегрувати нову інформацію в ширший контекст взаємодії.

Натомість поленезалежний когнітивний стиль вирізняється схильністю до виділення суттєвих деталей незалежно від контексту ситуації. Такі особи здатні абстрагуватися від другорядних подразників і фонових чинників, зберігаючи при цьому об’єктивність сприйняття.

Їхня увага, як правило зосереджена, вибіркова і досить стійка до відволікань, що забезпечує їм точність під час розв’язання аналітичних завдань. Пам’ять у особистостей с поленезалежним когнітивним стилем організована логічно, тому вони краще відтворюють інформацію, яка структурована за змістом, навіть поза конкретною ситуацією.

Мислення поленезалежних осіб аналітичне, логічне й послідовне, в більшій мірі орієнтоване на раціональний аналіз і причинно-наслідкові зв’язки. У процесі ухвалення рішень вони демонструють самостійність, стійкість до соціального тиску та в першу чергу орієнтацію на об’єктивні ознаки ситуації. Їхніми сильними сторонами є незалежність суджень, послідовність, точність, критичність і схильність до логічного осмислення проблеми.

Отже, когнітивні стилі відрізняються не лише способом сприйняття інформації, а й особливостями її переробки, організації та використання у процесах мислення й ухвалення рішень. У висновку, можна підсумувати, що поленезалежні особи демонструють більшу здатність до аналітичного мислення та самостійного прийняття рішень, тоді як полезалежні – схильні до соціальної узгодженості й контекстного сприйняття. Особи з полезалежним когнітивним стилем схильні опиратися переважно на зовнішню зорову інформацію, і їм складніше відділяти окремі елементи від загального фону, коли потрібно проаналізувати або структурувати ситуацію. Натомість люди з поленезалежним стилем більше спираються на власні внутрішні орієнтири, легко і точно виділяють деталі з цілісного просторового середовища та в меншій мірі піддаються впливу поля.

Таким чином, обидва стилі відображають доповнювальні способи пізнання: полезалежний стиль відображає контекстуально-глобальний,

поленезалежний відображає аналітично-структурний. Обидва стилі мають свої переваги й обмеження, але якщо розглядати їх як взаємодоповнювальні способи пізнання, то у складних завданнях обидва стилі можуть компенсувати слабкі сторони один одного. У психологічній практиці важливо поєднувати та враховувати особливості саме обох стилів як індивідуальної стратегії пізнання, що визначає характер ухвалення рішень та поведінку особистості [11, 31, 53].

Наступний когнітивно-стильовий параметр виміру індивідальних особливостей особистості – імпульсивність та рефлексивність, який був введений Дж. Каганом під час дослідження індивідуальних особливостей розумової діяльності в умовах невизначеного вибору, коли необхідно обрати оптимальний варіант і прийняти рішення серед кількох можливих альтернатив [16, 30, 63].

Учений показав, що під час розв’язання завдань з неоднозначними стимулами люди суттєво відрізняються за співвідношенням швидкості реагування та точності. На цій основі Каган виокремив два полюси когнітивного стилю: імпульсивний, коли рішення приймаються швидко, але з великою кількістю помилок, і рефлексивний, для якого характерне більш повільніше, зважене, але точніше реагування [63].

Імпульсивно-рефлексивна дихотомія відображає не лише різницю у швидкості когнітивних процесів, а й у способах контролю мислення та регуляції поведінки особистості. Імпульсивність виявляється у схильності діяти за принципом «спроба – помилка», що може сприяти креативності. Рефлексивність забезпечує високий рівень обґрунтованості рішень, проте за надмірного прояву може перерости в нерішучість або когнітивну інерцію [41].

У межах дослідження було розглянуто специфіку імпульсивного та рефлексивного когнітивних стилів, які суттєво впливають на особливості сприйняття, уваги, пам’яті, мислення та ухвалення рішень особистістю.

Особи з імпульсивним когнітивним стилем характеризуються швидким, але досить поверхневим сприйняттям. Як правило, їхнє мислення спрямоване переважно на загальне враження і без глибокого аналізу деталей ситуації та контексту. Такий тип сприйняття дозволяє швидко орієнтуватися в нових та стресових умовах, але, як правило це часто призводить до помилкових висновків через недостатню перевірку інформації. Увага імпульсивних особистостей зазвичай нестійка і вона досить легко перемикається між об'єктами і реагує на зовнішні подразники, що сприяє гнучкості, але водночас знижує здатність до концентрації.

Пам'ять у представників цього стилю відзначається короткочасністю та реактивністю, оскільки запам'ятовування має фрагментарний характер і залежить від емоційного тону складеній ситуації. Мислення у імпульсивних людей, як правило, поспішне, інтуїтивне й недостатньо структуроване, тому вони прагнуть до швидких рішень, навіть якщо вони ще не обґрунтовані. У процесі ухвалення рішень такі особистості діють оперативно і часто покладаються на перше враження, що збільшує ймовірність помилок, але водночас сприяє ефективності в умовах невизначеності або браку часу. До сильних сторін імпульсивного стилю слід віднести високий рівень енергійності, ініціативність, готовність діяти в нових обставинах і здатність до швидкої реакції.

Натомість рефлексивний когнітивний стиль вирізняється уповільненим, але детальнішим сприйняттям, яке зорієнтоване на точність та осмислення інформації. Такі особистості ретельно перевіряють сприйняті дані, уникаючи поспішних висновків. Їхня увага досить зосереджена і відносно стійка, що дозволяє тривалий час утримувати фокус на одному завданні. Пам'ять у рефлексивних осіб організована більш усвідомлено, оскільки вони прагнуть не лише запам'ятати інформацію, яка надходить, а й перевірити і уточнити.

Мислення представників рефлексивного стилю аналітичне, логічне та послідовне. Вони часто схильні до обмірковування різних варіантів, оцінки

можливих наслідків і перевірки гіпотез перед тим, як дійти остаточного рішення. Ухвалення рішень у рефлексивних осіб відбувається повільніше ніж у імпульсивних, проте супроводжується високим рівнем обґрунтованості та точності. Серед їхніх сильних сторін потрібно відзначити обережність, аналітичність, здатність прогнозувати наслідки власних дій, а також високий рівень самоконтролю.

Отже, імпульсивний стиль пов’язаний із перевагою швидкості над точністю, емоційною спонтанністю й ризикованими рішеннями, тоді як рефлексивний стиль пов'язаний із логічністю, передбачуваністю та високим рівнем когнітивного контролю. Особи з імпульсивним когнітивним стилем швидко приймають та ухвалюють рішення у ситуаціях множинного вибору, але це призводить до більшої кількості помилок зменшення точності. Натомість для осіб із рефлексивним стилем властиве повільніше ухвалення рішень, що супроводжується досить детальним аналізом варіантів і, відповідно, меншою кількістю помилок у перцептивних задачах.

Імпульсивні особистості, як правило більш активні, ініціативні, часто покладаються на інтуїцію. Проте в ситуаціях, що вимагають детального аналізу, їхня ефективність знижується. Рефлексивні особистості відзначаються схильністю до планування, ретельного обдумування кожного кроку, високою увагою до деталей. Їхній стиль сприяє глибшому розумінню проблеми, але іноді призводить до надмірних вагань або відкладання рішення.

Імпульсивний стиль – це схильність особистості діяти на основі першого враження або часткового аналізу інформації, без достатньої перевірки гіпотези. Такі люди орієнтовані на швидкість, прагнуть до негайного результату, часто спираються на інтуїцію та емоції. Рефлексивний стиль, навпаки, характеризується схильністю до аналітичного осмислення проблеми, багаторазового порівняння альтернатив, перевірки правильності власних суджень. Для таких осіб важлива точність і впевненість у рішенні, навіть якщо це потребує більше часу [41].

Обидва стилі мають адаптивну цінність залежно від складеної ситуації та контексту: імпульсивний стиль має свою перевагу у динамічних і творчих умовах, в той час як рефлексивний – у складних аналітичних завданнях, що вимагають глибокого осмислення. Як і інші стилі, імпульсивність-рефлексивність мають не тільки свої переваги, але і свої обмеження, тому оптимально буде їхня динамічна взаємодія, тобто здатність людини переходити від імпульсивного підходу до рефлексивного залежно від складності завдання, його контексту та значущості рішення.

Важливою індивідуальною особливістю при прийняття та ухвалення життєвих рішень є когнітивна гнучкість та ригідність. Ригідність і гнучкість виступають двома протилежними полюсами когнітивного контролю, що регулює перебіг психічних процесів і визначає, наскільки людина здатна змінювати спосіб мислення відповідно до вимог ситуації [?].

Обидва параметри мають адаптивне значення. Ригідність забезпечує стабільність і послідовність дій, а гнучкість забезпечує адаптивність і творчість. Їхній баланс формує ефективний когнітивний контроль, який дозволяє особистості залишатися стабільною, але водночас відкритою до змін.

Когнітивна ригідність – це схильність до стереотипізації, консерватизму мислення, труднощів у переході від одного способу вирішення проблеми до іншого. Вона може виявлятися у надмірній послідовності, формалізмі, небажанні визнавати нові точки зору [11, 39].

Когнітивна гнучкість – це здатність змінювати стратегії пізнавальної діяльності, швидко адаптуватися до нової інформації, обирати оптимальний спосіб вирішення задач залежно від контексту [11, 39].

Особи з ригідним когнітивним стилем відзначаються малочутливістю до новизни та схильністю фіксуватися на знайомих схемах і стереотипах сприймання. Їхнє сприйняття в більшій мірі стабільне, але водночас недостатньо гнучке, оскільки нова інформація часто інтерпретується через призму вже засвоєних уявлень, що знижує здатність до творчої переоцінки

ситуацій. Увага таких осіб характеризується інертністю, оскільки їм складно швидко переключатися між об’єктами або змінювати напрямок фокусу. Це забезпечує сталість у роботі, проте зменшує ефективність у ситуаціях, що потребують швидкої адаптації.

Пам’ять у представників ригідного стилю орієнтована на збереження вже набутих знань і структур, що робить її стабільною, але менш відкритою до оновлення. Мислення має тенденцію до шаблонності, обмеженої варіативності та труднощів у переосмисленні знайомих підходів.

У процесі прийняття та ухвалення життєвих рішень особистості з ригідним когнітивним стилем орієнтуються на стабільні моделі мислення й звичні стратегії дій, що забезпечує послідовність, але може знижувати ефективність у нових або стресових ситуаціях. Вони схильні уникати ризику, демонструють низьку толерантність до невизначеності й частіше відтворюють перевірені патерни поведінки [11, 32].

До сильних сторін ригідного стилю належать послідовність, надійність, стійкість до зовнішнього тиску та здатність ефективно діяти в стабільних, структурованих умовах.

Натомість гнучкий когнітивний стиль характеризується відкритістю до нового досвіду та високою здатністю до адаптації. Люди з таким типом сприйняття легко змінюють ракурс бачення залежно від ситуації, швидко інтегрують нову інформацію та готові переглядати попередні висновки. Їхня увага динамічна, здатна швидко перемикатися між об’єктами й утримувати фокус на різних аспектах проблеми, що дозволяє ефективно реагувати на змінні умови.

Пам’ять у особистостей з гнучким стилем більш відкрита до оновлення, таким чином вони активно переробляють стару інформацію, інтегруючи її з новими знаннями. Їхнє мислення відзначається креативністю, варіативністю й умінням швидко перебудовувати стратегії поведінки і мислення, що сприяє пошуку альтернативних шляхів розв’язання проблем. Процес ухвалення рішень у таких людей має адаптивний характер, бо вони здатні оперативно

переорієнтовуватися в нових умовах, враховуючи змінні фактори та контекст ситуації.

Особистості з гнучким когнітивним стилем, як правило відкриті до змін, легко переосмислюють досвід, адаптуються до нових вимог середовища, використовують кілька альтернативних стратегій мислення. Це дозволяє їм успішно діяти в умовах нестабільності, проте за надмірної гнучкості може спостерігатися недостатня послідовність та поверховість рішень.

Сильними сторонами гнучкого стилю є креативність, інноваційність мислення, здатність ефективно діяти в умовах невизначеності та високий рівень психологічної адаптивності.

Отже, ригідний когнітивний стиль забезпечує стабільність, послідовність і надійність у стандартних умовах, тоді як гнучкий стиль сприяє креативності, швидкому прийняттю рішень і ефективній адаптації до динамічного середовища. З психологічного погляду, оптимальний розвиток особистості передбачає баланс між цими двома полюсами — здатність зберігати сталість мислення там, де вона необхідна, і проявляти гнучкість у ситуаціях, що потребують оновлення або переосмислення.

Таким чином, різноманіття класифікацій когнітивних стилів свідчить про багаторівневу природу пізнавальної діяльності людини. Незважаючи на відмінності в підходах, усі дослідники сходяться на тому, що когнітивний стиль є стійким індивідуальним чинником, який визначає не лише особливості обробки інформації, але й стратегії ухвалення життєвих рішень.

2.3 Психологічна характеристика процесу життєвих ухвалення рішень та його взаємозв’язок с когнітивним стилем особистості

Процес ухвалення рішень є центральним компонентом пізнавальної діяльності особистості та відображає її здатність до вибору між альтернативами на основі оцінки умов, мотивів і можливих наслідків.

У психологічному сенсі ухвалення рішення – це багаторівневий акт регуляції поведінки, у якому інтегруються когнітивні, емоційні, вольові та мотиваційні процеси. Прийняття та ухвалення рішення включає усвідомлений вибір певної мети, засобів її досягнення та надання переваги одному варіанту дій перед іншими можливими альтернативами [42].

У сучасній психологічній науці прийняття рішень розглядається як ключовий механізм пізнавальної та поведінкової активності людини, який відображає процес переходу від аналізу ситуації до вибору конкретного способу дії. Цей процес охоплює всі рівні психічної організації особистості та забезпечує узгодженість між її цілями, мотивами й умовами діяльності [46, 49].

В ході нашого дослідження було проаналізовано різні підходи до особистісних когнітивних чинників, які впливають на процес прийняття та ухвалення життєвих рішень. Серед них виділяють імпульсивність, рефлексивність, аналітичність, ризикованість, гнучкість [44, 45].

Здійснити вибір означає надати перевагу одному в порівнянні з іншим. Результатом процесу прийняття рішень є саме рішення. Фактично, ухвалене рішення можна розуміти як внутрішнє усвідомлення людиною завершеності процесу вибору, коли вона чітко відчуває, що визначилася зі способом дії. У цей момент суб’єкт не лише розуміє, чого прагне в конкретній ситуації, а й має уявлення про послідовність кроків, які допоможуть досягти бажаного результату.

З позиції психології, процес ухвалення рішення можна розглядати як вольовий процес, у ході якого людина вибудовує логічну послідовність дій, спрямованих на досягнення поставленої мети. Цей процес відбувається через осмислення та перетворення наявної інформації в умовах невизначеності, коли необхідно обрати оптимальний спосіб дії.

Психологічний підхід до процесу прийняття рішень дає змогу усвідомити механізми, за допомогою яких людина робить вибір між можливими варіантами дій, а також зрозуміти внутрішні мотиви й чинники,

що впливають на цей вибір. Розуміння цих процесів є важливим, адже воно допомагає усвідомити підґрунтя власних рішень і передбачити можливі наслідки їх реалізації [44, 45].

Проблематика прийняття рішень посідає одне з провідних місць у сучасній науці, оскільки безпосередньо пов'язана з людським фактором та особливостями психічної діяльності. Теорія прийняття та ухвалення життєвих рішень набуває особливої актуальності ще й тому, що сучасне наукове знання дедалі частіше визнається відносним і залежним від суб'єктивних інтерпретацій, а отже, питання можливості досягнення об'єктивності у пізнанні стає все більш дискусійним.

На процес прийняття та ухвалення рішень впливають різні психічні процеси, стани і властивості, як пише О.О. Тополенко. Для ухвалення життєвих рішень найбільш важливими чинниками є когнітивні або пізнавальні процеси, до яких можна віднести і когнітивний стиль [10].

Когнітивний стиль показує, яким шляхом людина приходить до того чи іншого вибору та життєвого рішення – через аналітичний розбір деталей чи через цілісне бачення ситуації, через раціональність чи через готовність ризикувати, інтуїтивно та швидко чи за допомогою планування та через перевірені робочі життєві стратегії. Це показує нам та дає змогу зрозуміти, чому різні люди по-різному вирішують, умовно, одні й ті самі проблеми, маючи при цьому однаковий інтелектуальний рівень [49, 50]. Когнітивний стиль впливає на те як людина сприймає ризик, здійснює оцінку ситуації, планує та передбачає наслідки. Розуміння власного когнітивного стилю особистості є необхідною умовою для ефективного процесу ухвалення життєвих рішень. Вивчення когнітивних стилів допомагає більш глибокому розумінню власних стратегій навчання, мислення, а також здатності особи адаптуватися до середовища, що має практичне значення прийняття та ухвалення життєвих рішень.

Усвідомлення людиною особливостей власного когнітивного стилю допомагає їй глибше зрозуміти притаманні способи мислення та обробки

інформації, а також цілеспрямовано обирати такі стратегії прийняття та ухвалення рішень, які узгоджуються з її довготривалими цілями та життєвими пріоритетами.

В ході дослідження взаємозв'язку когнітивних стилів особистості із процесом ухвалення життєвих рішень було проаналізовано, які когнітивні особливості особистості мають значення для ухвалення рішень. У контексті прийняття та ухвалення життєвих рішень у сучасній психології виділяють кілька когнітивних стилів, які безпосередньо впливають на те, як людина аналізує інформацію, оцінює альтернативи та робить вибір.

Зокрема, полезалежний стиль орієнтується на соціальний контекст і міжособистісні чинники, тоді як поленезалежний більше орієнтований на внутрішні критерії, логіку й об'єктивний аналіз. Такий контраст відображає ступінь автономності мислення в ухваленні рішень.

Пари імпульсивність та рефлексивність відображають темп та рівень усвідомленості мислення. Імпульсивна особистість схильна до швидких, спонтанних рішень, що іноді є корисним у кризових обставинах, однак підвищує ризик помилок. Рефлексивна ж діє повільніше, зважує всі варіанти, аналізує наслідки, але може втрачати час через надмірну обережність.

Гнучкий стиль пов'язаний зі здатністю швидко змінювати стратегії, реагуючи на нові обставини, що сприяє ефективності у мінливих умовах. Натомість ригідний стиль забезпечує стабільність, послідовність і надійність у прогнозованих ситуаціях, але може утруднювати адаптацію в нових контекстах.

На основі проведеного аналізу теоретичного матеріалу можна визначити кореляційний зв'язок когнітивного стилю особистості з процесом ухвалення життєвих рішень.

Полезалежний когнітивний стиль кореляційно пов'язаний із соціально-орієнтованим типом ухвалення рішень. Особи з таким стилем характеризується орієнтацією на соціальне оточення, авторитети та зовнішні обставини. Люди з таким типом мислення часто приймають рішення,

зважаючи на думку інших або прагнучи до згоди, що забезпечує гармонію у взаєминах, але може знижувати самостійність вибору. Їхні рішення зазвичай емоційно забарвлені, контекстуальні, залежать від міжособистісних стосунків і ситуаційного тиску. Такі особи схильні уникати конфліктів і сумнівів, віддаючи перевагу компромісам навіть ціною власних переконань. Таким чином, у кореляційній структурі полезалежність пов’язана з тенденцією до колективного мислення та зниженням когнітивної автономності в процесі вибору.

Поленезалежний когнітивний стиль виявляє позитивний кореляційний зв’язок із раціонально-аналітичним типом ухвалення рішень. Такі особистості ухвалюють рішення самостійно, спираючись на логічний аналіз, власні цінності та переконання. Вони здатні абстрагуватися від зовнішніх впливів і приймати об’єктивні, продумані рішення, навіть якщо це суперечить думці більшості. Поленезалежність прямо корелює з когнітивною автономністю, стійкістю до зовнішнього тиску, критичністю мислення та здатністю ухвалювати стратегічні, продумані рішення. Негативна кореляція спостерігається із соціальною залежністю та емоційною імпульсивністю, що свідчить про домінування внутрішньої референції над зовнішньою.

Імпульсивний когнітивний стиль має позитивну кореляцію з експресивним, емоційно-реактивним типом ухвалення рішень. Імпульсивність пов’язана з високою швидкістю ухвалення рішень, але низьким рівнем їх обґрунтованості. Цей стиль демонструє сильну залежність від ситуативних факторів, домінування інтуїції над аналітичним мисленням і схильність до ризику. Психологічно імпульсивність корелює з низьким рівнем рефлексії, короткочасною увагою та недостатньою когнітивною гнучкістю. Особи цього типу часто приймають рішення без глибокого аналізу наслідків, орієнтуючись на миттєві емоції або зовнішній тиск ситуації. Переважає реактивність і прагнення до негайної дії, що дозволяє швидко реагувати в умовах стресу чи невизначеності, але підвищує ризик

помилок і непослідовності. Водночас це позитивно пов’язано з енергійністю, готовністю діяти в умовах невизначеності та швидким реагуванням.

Рефлексивний когнітивний стиль особистості корелює з глибоким, обережним і раціонально-виваженим підходом до ухвалення рішень. Рефлексивні особистості ухвалюють рішення виважено й обережно. Вони схильні до глибокого аналізу альтернатив, прогнозування можливих наслідків і ретельного оцінювання ситуації перед прийняттям остаточного рішення. Такі люди мають високий рівень самоконтролю, прагнуть до логічності, обґрунтованості та внутрішньої гармонії у виборі. Рефлексивність прямо корелює зі схильністю до самоаналізу, самоконтролю та внутрішньої послідовності дій. Негативна кореляція спостерігається із поспішністю, ризикованістю та поверхневим ухваленням рішень, а також надмірна рефлексивність може призводити до затримок у прийнятті рішень або до явища «переосмислення».

Ригідний когнітивний стиль кореляційно пов’язаний зі стабільним, але малоадаптивним типом ухвалення рішень, оскільки такі люди орієнтуються на минулий досвід, зберігають сталі алгоритми поведінки та демонструють низьку готовність до змін. Позитивна кореляція простежується зі структурованістю, передбачуваністю та послідовністю у виборі. Негативна кореляція пов’язана з психологічною ригідністю, яка є страхом невизначеності, потребою у стабільності та тенденцією до збереження звичного когнітивного середовища. Їхні рішення передбачувані, послідовні, але менш гнучкі у ситуаціях, які потребують креативного або інноваційного підходу.

Гнучкий когнітивний стиль демонструє найвиразніший позитивний кореляційний зв’язок із адаптивним і креативним типом ухвалення рішень. Особистості з гнучким когнітивним стилем проявляють здатність адаптуватися до змін і переглядати прийняті рішення залежно від нових обставин. Люди цього типу вміють поєднувати логічне мислення з інтуїцією, зберігаючи рівновагу між стабільністю та творчим пошуком. Вони здатні

швидко коригувати свої стратегії, коли виникає потреба, і схильні до аналітичного, але водночас відкритого способу мислення. Такий підхід робить їхні рішення більш гнучкими, адаптивними й ефективними в умовах невизначеності. Позитивна кореляція виявляється з когнітивною відкритістю, толерантністю до невизначеності та високим рівнем саморегуляції. Негативна кореляція пов’язана з психологічною ригідністю, догматизмом і страхом зробити помилку. З психологічної точки зору, когнітивна гнучкість є ключовим фактором ефективного життєвого вибору, оскільки забезпечує рівновагу між стабільністю мислення й адаптацією до змін.

Таким чином, можна виокремити загальні закономірності проаналізованих кореляцій:

- поленезалежність, рефлексивність і гнучкість – позитивно корелюють з аналітичністю, раціональністю, самоконтролем і ефективністю ухвалення рішень;

- полезалежність, імпульсивність і ригідність – мають негативну кореляцію з когнітивною автономністю, глибиною аналізу та адаптивністю;

- найвищий рівень ефективності в ухваленні життєвих рішень спостерігається в осіб із комбінованим стилем, де когнітивна гнучкість поєднується з рефлексивністю та поленезалежністю, забезпечуючи баланс між логікою, інтуїцією й адаптацією до контексту.

Таким чином, когнітивні стилі є важливим чинником в процесі прийняття та ухвалення життєвих рішень. Вони визначають не лише швидкість і логіку цього процесу, а й характер взаємодії раціональних, емоційних та соціальних компонентів мислення. Усвідомлення власного когнітивного стилю дає можливість людині оптимізувати свої стратегії вибору, досягаючи більшої узгодженості між особистими цілями, цінностями та життєвими результатами.

РОЗДІЛ 3
МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНОГО СТИЛЮ ТА ПРОЦЕСУ УХВАЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ

3.1 Програма емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження є встановлення взаємозв'язку між когнітивним стилем особистості та процесом ухвалення життєвих рішень.

Проведення емпіричного дослідження проводилося в три етапи:

1. підготовчий;

2. емпіричний;

3 аналітичний.

1. Підготовчий етап, який мав на меті визначення організаційних параметрів дослідження, а саме:

- вибір психодіагностичного інструментарію;

- формування вибірки;

- організація умов проведення;

- підготовка матеріалів і бланків.

Для досягнення поставленої мети було відібрано та апробовано комплекс відповідних методик, які дозволяють діагностувати провідні когнітивно-стильові характеристики та особливості процесу ухвалення життєвих рішень.

Для оцінки когнітивних стилів було використано низку психодіагностичних методик, а саме тест «Включені фігури» Готтшальдта для визначення рівня полезалежності-поленезалежності, тест «Порівняння схожих малюнків» Кагана» для виявлення імпульсивності чи рефлексивності як когнітивного компонента особистості, тест мовно-кольорової інтерференції або, як ще його називають тест Струпа (Stroop Test) для

дослідження когнітивної гнучкості та ригідності, а процес прийняття рішень досліджувався за допомогою Мельбурнського опитувальника ухвалення рішень (MDMQ).

Тест «Включені фігури» Готтшальдта. Данний тест спрямований на діагностику полезалежності та поленезалежності.

В ході дослідження респондентам були запропоновані тридцять малюнків на яких потрібно якнайшвидше знайти і позначити одну з п’яти представлених зразкову фігуру, яка зашифрована серед інших відволікаючих деталей більш складної фігури. Складні фігури пропонуються по одній, послідовно. Фіксується загальний час тестування у хвилинах.

Обробка результатів полягає в підрахунку правильних відповідей та фіксування затраченого часу на тест. За кожну правильну відповідь респонденту присвоюється один бал. Далі підраховується індекс (І) полезалежності (ПЗ) та поленезалежності (ПНЗ) за такою формулою:

І ПЗ-ПНЗ = кількість правильних відповідей / загальний час у хвилинах.

Якщо І ПЗ-ПНЗ > 2,5 вважається виявленний параметр поленезалежності

Якщо І ПЗ-ПНЗ < 2,5 виявлений параметр полезалежності.

Таким чином, чим більше правильних відповідей та менше витраченого часу на тестування, тим більше діагностовано поленезалежність.

Перелік правильних відповідей та бланк тесту наведений у додатку А.

Тест «Порівняння схожих малюнків» Кагана». Цей тест використовується для діагностики та виявлення таких когнітивних стилів як імпульсивність-рефлексивність.

В ході цього тестування, на першому етапі учасникам подають два пробні зразки, після чого переходять до основної частини дослідження, що включає 12 робочих бланків. У верхній частині кожного бланка міститься зразкове зображення знайомого об’єкта. Нижче розташовано вісім варіантів того ж самого об’єкта, які візуально подібні між собою, але лише один з них

повністю відповідає зразку. Кожний наступний поданий малюнок складніший за попередній. Завдання респондента полягає у швидкій та точній ідентифікації правильного зображення серед поданих схожих варіантів.

Обробка результатів полягає в фіксуванні затраченого часу на тестування та фіксуванні кількості помилок (неправильно обраних фігур). Для визначення імпульсивності-рефлексивності враховується, що чим більше затраченого часу і менше помилок, тим більше проявлена рефлексивність і навпаки, чим менше час відповіді і більша медіана помилок, тим більше проявлена імпульсивність.

Перелік правильних відповідей та бланку наведений у додатку Б.

Тест Струпа (Stroop Test) або тест мовно-кольорової інтерференції. Тест мовно-кольорової інтерференції – це психологічний тест, за допомогою якого вимірюється та оцінюється здатність особи фокусуватися, концентрувати увагу та швидкість мислення.

Тестування проходить в три етапи:

На першому етапі досліджуваному пропонується картинка з текстом ста слів, які означають назви чотирьох основних кольорів (червоний, синій, зелений, чорний, жовтий). Задача респондента полягає в тому, щоб якомога швидше прочитати слова.

На другому етапі досліджуваному пропонується картинка з зображеними різнокольоровими багатокутниками в тих самих чотирьох кольорах. Задача респондента на цьому етапі полягає в тому, щоб якомога швидше назвати кольори зображених багатокутників.

На третьому етапі досліджуваному пропонується картинка з текстом із ста слів. Слова в тексті виділені різними кольорами (червоний, синій, зелений, чорний, жовтий) і називають різні кольори (червоний, синій, зелений, чорний, жовтий), наприклад слово «червоний» написано зеленим кольором. Задача респондента полягає в тому, щоб назвати колір, яким написане слово, але не читати саме слово, оскільки кольори не збігаються з

їхнім значенням. Кожний етап дослідження окремо фіксується у хвилинах. Інструкція до тесту відображена в додатку В.

Обробка результатів полягає в порівнянні витраченого часу на виконання частин тесту – другого та третього етапу. Від більшого часу (у третій частині) віднімають менший і таким чином так отримують показник інтерференції. Чим він більший, тим важче людині стримати автоматичне читання слова й переключити увагу на реальний колір. Якщо інтерференція низька, людина легко ігнорує слово й правильно називає колір. Якщо висока, значення слова заважає і сповільнює реакцію, викликаючи помилки. Це відбувається через когнітивний конфлікт у мозку між вербальною системою, яка хоче прочитати слово та зоровим сприйняттям кольору, де потрібно назвати те, що бачиш.

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (MDMQ). Цей опитувальник спрямований на визначення індивідуальних стилів ухвалення рішень та особливостей поведінки людини у стані вибору. Теоретично тест спирається на конфліктну модель прийняття рішень Януса і Манна, яка розглядає процес вибору як результат взаємодії рівня стресу, особистісного контролю та схильності уникати або долати невизначеність().

В ході діагностики респондент відповідає на запропоновані йому твердження, орієнтуючись на свою реальну поведінку у ситуаціях вибору. Час виконання не обмежений.

Обробка результатів полягає в урахуванні зворотного кодування. У частині тверджень шкала відповіді інвертується, де високий бал означає низьку вираженість стилю і навпаки.

Опитувальник оцінює чотири стилі прийняття та ухвалення рішень пильність (Vigilance), уникнення (Back-Passing), прокрастинація (Procrastination), надпильність (Hypervigilance).

Пильність (Vigilance) характеризується прагненням знайти найкраще рішення на основі зваженого аналізу. Вона включає уточнення власних цілей і завдань, аналіз можливих варіантів дій та активний пошук релевантної

інформації. Такий підхід сприяє раціональному вибору та усвідомленому контролю над процесом мислення. Особа, яка застосовує стратегію пильності, схильна приймати більш обґрунтовані рішення, рідше помиляється й уникає імпульсивності. Оцінювання альтернатив відбувається з урахуванням як їхніх переваг, так і потенційних ризиків. Завдяки цьому внутрішній мотиваційний конфлікт знижується, оскільки перед остаточним вибором людина прагне максимально прояснити власні наміри, потреби та критерії ухвалення рішення.

Уникнення (Back-Passing) відображає тенденцію перекладати відповідальність на інших, уникати самостійного прийняття рішень і таким чином мінімізувати особисту участь у виборі. Стратегія уникнення активується тоді, коли людина сприймає напруження, пов’язане з необхідністю ухвалення рішення, як надмірне, а саму ситуацію вибору як емоційно неприємну або загрозливу. У такому випадку індивід намагається дистанціюватися від вибору, що тимчасово знижує внутрішню напругу. Водночас ефективність цієї стратегії є низькою, оскільки, уникаючи активної участі в процесі прийняття рішення, людина фактично відмовляється від можливості впливати на результат і досягати бажаних цілей, дозволяючи зовнішнім обставинам визначати підсумок ситуації.

Прокрастинація (Procrastination) проявляється в ігноруванні проблеми, зволіканні або відкладанні ухвалення рішення, що часто пов’язано зі страхом помилки чи невпевненістю у власних можливостях. Прокрастинація являє собою в першу чергу емоційну реакцію на заплановані чи обов’язкові завдання, що виявляється у схильності відкладати їх виконання або ухвалення рішень на пізніше. Це не є повною відмовою від вибору, однак така затримка негативно впливає на його якість, оскільки замість раціонального аналізу альтернатив людина втрачає час і можливість зібрати необхідну інформацію. На поведінковому рівні прокрастинація проявляється у зайнятості другорядними або менш важливими справами, що слугує способом тимчасового зниження внутрішнього напруження. Навіть після

ухвалего рішення така особа може відкладати його реалізацію, уникаючи переходу від наміру до конкретних дій.

Натомість надпильність (Hypervigilance) характеризується поспішними, непродуманими рішеннями, прийнятими під тиском обставин або емоційного напруження, без достатнього аналізу альтернатив. Це імпульсивний тип ухвалення рішень, який характеризується відсутністю глибокого інтелектуального аналізу під час вибору. У крайніх проявах такий стан набуває рис панічної реакції, коли індивід діє поспіхом, не зважуючи можливих наслідків. Надпильність, або панічна імпульсивність, зазвичай виникає в умовах значного стресу, коли людина відчуває загрозу втрати важливих ресурсів, тиск часу чи невпевненість у власній здатності знайти оптимальне рішення. У такому стані рішення приймаються емоційно, під впливом тривоги та бажання швидко зменшити внутрішнє напруження, що знижує їхню раціональність і ефективність.

Інструкція та питання до опитувальника відображені в додатку Г.

Обраний інструментарій дослідження забезпечує можливість комплексного аналізу взаємозв’язку когнітивного стилю особистості з процесом ухвалення життєвих рішень.

Усі обрані методики пройшли процедуру валідизації на українській вибірці. Було розроблено бланки для реєстрації результатів, а також стандартизовані інструкції, що гарантували однаковість умов тестування для всіх учасників.

2. На емпіричному етапі дослідження було проведено діагностування обраними методиками.

Дослідження проводилось упродовж липня-серпня 2025 року в онлайн-форматі за допомогою спілкування через месенджери Telegram і Viber та за допомогою використання платформи Zoom. Дослідження проводилось за попередньою згодою респондентів, які були проінформовані щодо цілі та мети дослідження. Респонденти обиралися методом випадкової вибірки. Загальна кількість респондентів – 40 осіб, з них: 20 осіб – чоловіки, 20 осіб –

жінки. Для проведення дослідження обиралися респонденти віком 20-45 років, які мають життєвий досвід прийняття та ухвалення рішень.

3. Аналітичний етап включає опрацювання та аналіз отриманих результатів в ході емпіричного дослідження. Для кожного учасника обчислювалися індивідуальні показники за кожною методикою (індекси, середні бали, кількість помилок, час виконання). Дані заносилися в електронну таблицю для подальшого аналізу.

Отримані дані під час проведення діагностики оброблено методами описової статистики, кореляційного аналізу, множинної регресії та кластеризації, що забезпечило надійність та об’єктивність емпіричних результатів.

Для методу описової статистики було розраховано середні значення, медіани, стандартні відхилення та коефіцієнти варіації для кожного показника, що дозволило отримати узагальнену характеристику вибірки.

Для перевірки взаємозв’язку між когнітивними стилями та параметрами процесу ухвалення рішень застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона. Це дало змогу встановити, наскільки сильний і статистично значущий зв’язок існує між певними характеристиками (наприклад, поленезалежністю та раціональністю рішень).

Для оцінки внеску кожного когнітивного показника в ефективність ухвалення рішень проведено множинний регресійний аналіз, що дозволив визначити предиктори раціонального типу мислення.

Кластерний аналіз застосовувався для групування респондентів за поєднанням їх когнітивних характеристик і стратегій ухвалення рішень (наприклад, «аналітичний», «імпульсивно-залежний», «гнучко-рефлексивний» тип).

Для уточнення кількісних результатів застосовувався якісний аналіз, де аналізувалися типові патерни поведінки, суб’єктивні коментарі учасників і особливості виконання тестів.

На основі отриманих результатів було зроблено висновки про характер взаємозв’язку когнітивного стилю особистості з особливостями процесу ухвалення рішень, що дозволило підтвердити висунуту гіпотезу.

3.2 Аналіз та узагальнення результатів дослідження

Емпіричне дослідження здійснено у вибірці з 40 осіб віком від 20 до 45 років. До вибірки увійшли 20 жінок і 20 чоловіків. Усі респонденти мають підтверджений досвід ухвалення важливих життєвих рішень (освітніх, професійних, сімейних, фінансових), що забезпечує релевантність вибірки до поставленої мети та гіпотези дослідження.

Надійність обробки результатів дослідження забезпечувалась використанням відповідних інструментів, комбінуванням кількісних і якісних методів, а також процедурою статистичної перевірки припущень.

За підсумками діагностики визначення когнітивних стилів особистості, всіх учасників розподілено за провідними когнітивними стилями. Нижче на рисунку 2.1 наведено графічне уявлення отриманих результатів діагностики.

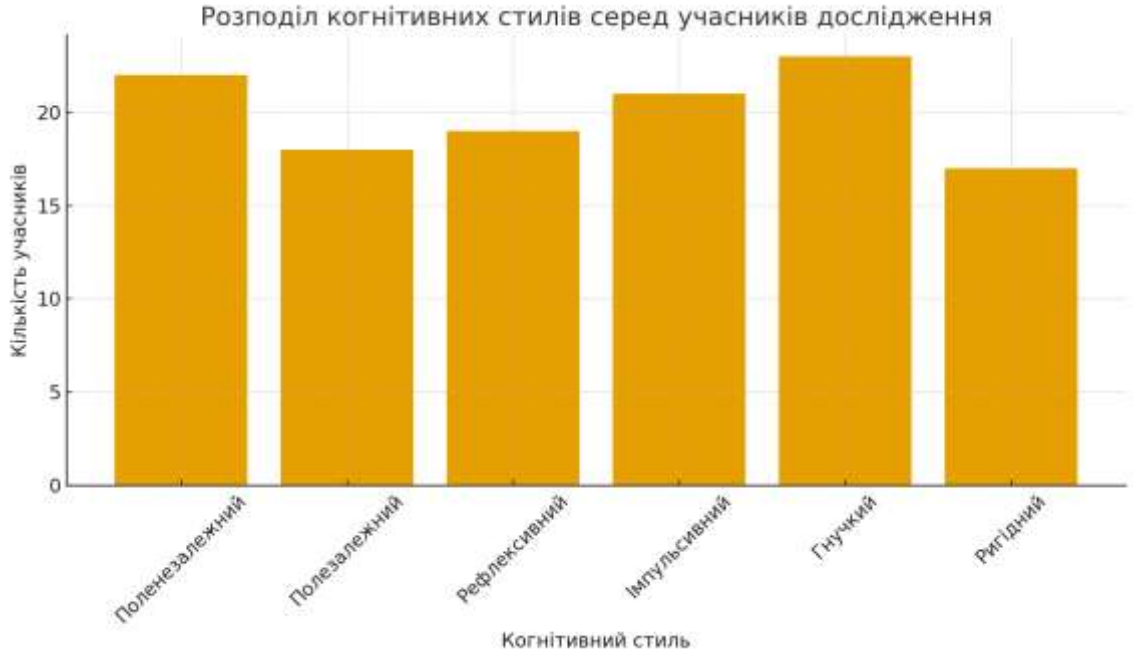


Рисунок 2.1 – Розподіл когнітивних стилів серед учасників дослідження

Для глибшого розуміння отриманих результатів було побудовано серію профільних діаграм, які відображають індивідуальні відмінності між респондентами з різними когнітивними стилями за ключовими параметрами когнітивної діяльності, а саме:

– полезалежністю та поленезалежністю (тест «Включені фігури» Готтшальдта);

– за часом реакції та точністю, що відображає імпульсивність та рефлексивність (тест «Порівняння схожих малюнків» Кагана»);

– за рівнем когнітивної гнучкості або ригідності (тест Струпа або тест мовно-кольорової інтерференції);

– за раціональність ухвалення рішень (Мельбурнський опитувальник, MFFT).

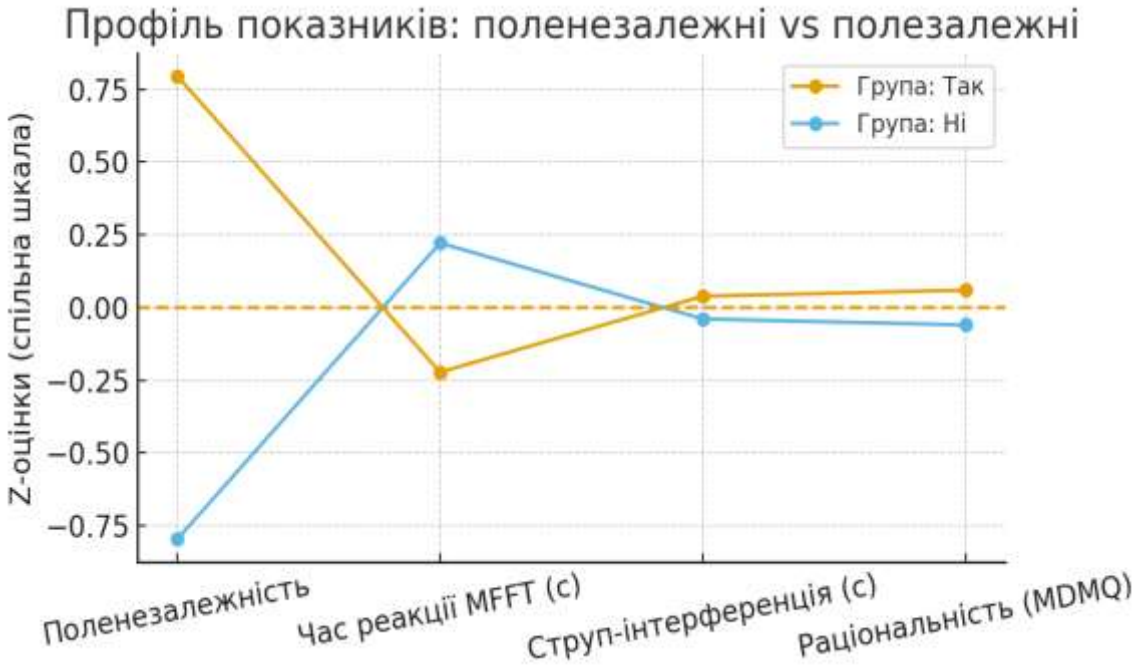


Рисунок 2.2 – Профіль полезалежності та поленезалежності

На діаграмі (Рис. 2.2) відображено порівняння когнітивних параметрів між респондентами з переважно вираженним поленезалежним і полезалежним когнітивним стилем особистості. Результати діагностики показали, поленезалежні учасники мають значно вищі показники, ніж поленезалежності, а також вони продемонстрували кращі результати за часом

реакції в тесті MFFT. Це може свідчити про більш зосереджене й самостійне оброблення інформації, орієнтацію на внутрішні когнітивні орієнтири замість зовнішнього контексту.

У свою чергу, полезалежні респонденти продемонстрували довший час реакції та нижчий рівень раціональності, що вказує на вплив соціальних чинників і контексту при ухваленні рішень. Їхнє мислення більш глобальне та емоційно забарвлене, але при цьому менш структуроване.

Таким чином, поленезалежність виявляється фактором, який сприяє швидшому та більш раціональному ухваленню життєвих рішень.

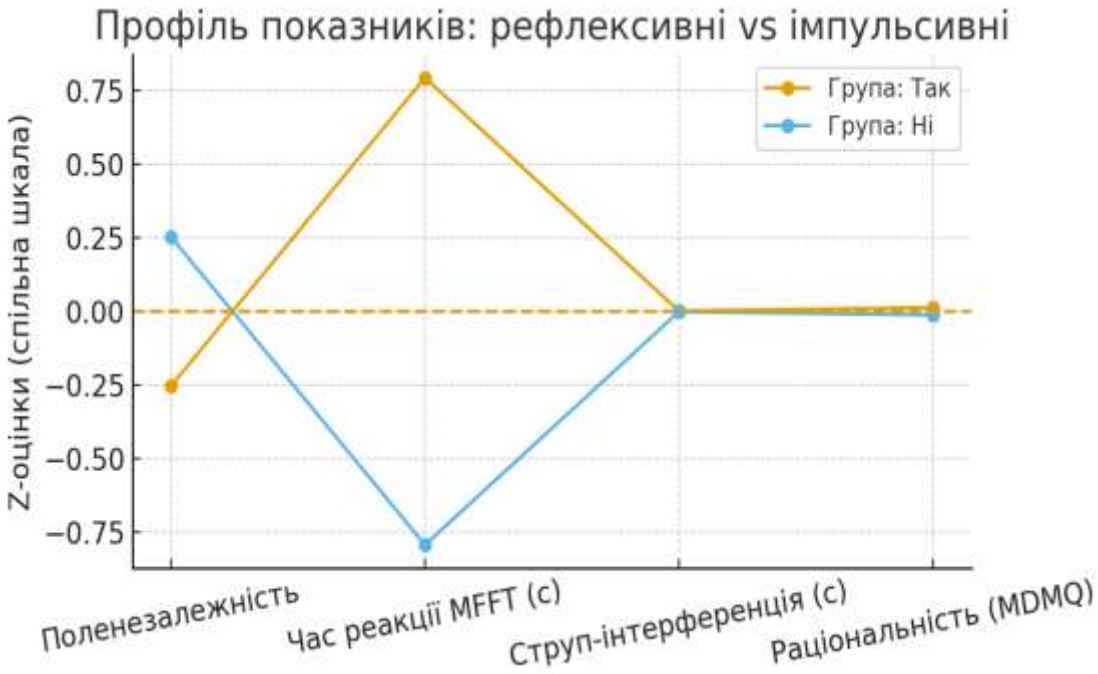


Рисунок 2.3 – Профіль імпульсивності та рефлексивності

На другій діаграмі (Рис. 2.3) відображено профільні відмінності між групами рефлексивних та імпульсивних учасників дослідження за тими ж самими показниками. Найпомітніша різниця спостерігається у часі реакції (MFFT): рефлексивні учасники мають суттєво довший час реакції, що відповідає їх схильності до ретельного аналізу ситуації перед ухваленням рішення. При цьому вони демонструють значно нижчий рівень помилкових реакцій і вищі показники раціональності.

Респонденти з вираженим імпульсивним когнітивним стилем, навпаки, реагують швидше, але при цьому вони частіше припускаються помилок, що є підтвердженням того, що описано у психологічній літературі характеристиками цього стилю, а саме схильністю діяти спонтанно і без достатнього аналізу можливих альтернатив.

Отже, можна відзначити, що рефлексивність позитивно впливає на якість рішень, а імпульсивність позитивно впливає на швидкість, але знижує точність і обдуманість вибору та ухвалення рішення.

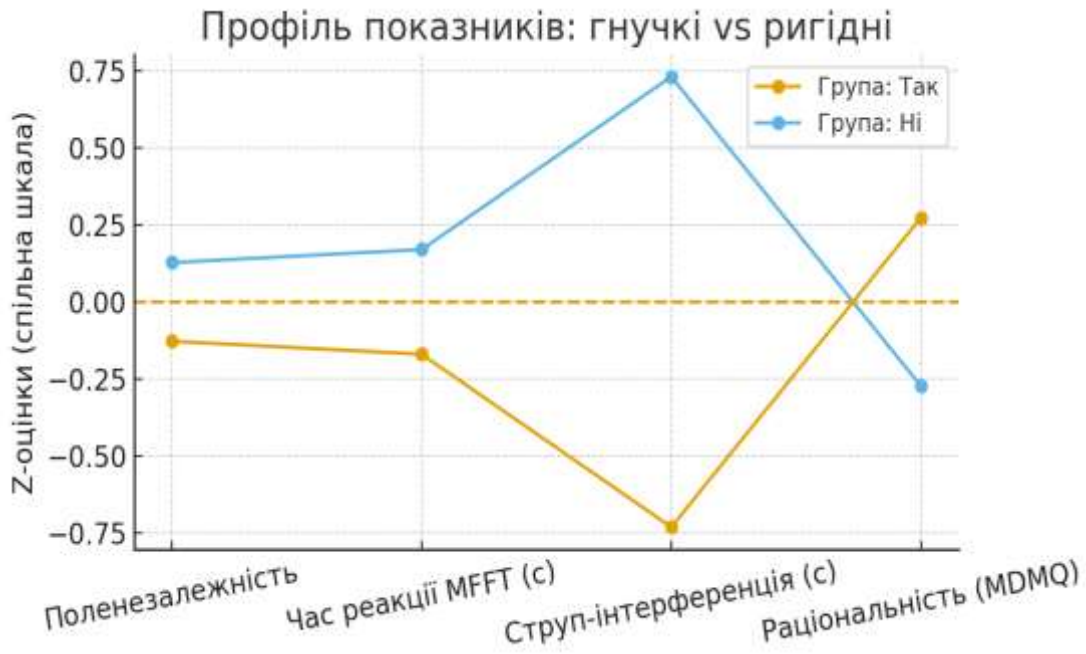


Рисунок 2.4 Профіль когнітивної гнучкості та ригідності

На представленій діаграмі (Рис. 2.4) продемонстровано порівняння середніх z-оцінок за показниками поленезалежності, часу реакції (MFFT), рівня інтерференції у тесті Струпа та раціональності за опитувальником MDMQ у групах респондентів із гнучким і ригідним когнітивним стилем особистості.

Як видно з графіка, учасники з гнучким когнітивним стилем демонструють вищі показники поленезалежності та раціональності, а також меншу чутливість до інтерференції, що свідчить про кращу адаптивність і здатність до когнітивного контролю. В той час, як представники ригідної

групи характеризуються вищим рівнем інтерференції Струпа та нижчими значеннями поленезалежності, що вказує на схильність до фіксації на знайомих способах мислення й труднощі в переключенні уваги.

Отже, гнучкість мислення позитивно корелює з раціональністю у процесі ухвалення рішень і забезпечує більшу когнітивну ефективність.

Діаграма демонструє, що когнітивна гнучкість є суттєвим предикатом ефективності процесу ухвалення життєвих рішень. Вона сприяє адаптивності, раціональності та здатності швидко змінювати мисленнєву стратегію у відповідь на появу нової інформації. Натомість ригідність мислення значно знижує здатність особистості до варіативності поведінки, підвищує ризик прокрастинації та повторення неефективних моделей дій.

Результати, які відображені на діаграмі, ще раз підтверджують, що гнучкість мислення прямо пов’язана більш вираженою ефективністю ухвалення рішень, в той час як ригідність обмежує цю ефективність через зниження рівня адаптивності та когнітивної варіативності особистості

Усі три діаграми підтверджують загальну тенденцію: когнітивні стилі істотно впливають на якість і стратегії ухвалення життєвих рішень. Такі результати узгоджуються з гіпотезою дослідження і свідчать про важливу роль когнітивного стилю як предиката ефективності життєвих рішень.

Множинна регресія була застосована для визначення внеску кожного когнітивного стилю у загальну ефективність ухвалення рішень. Аналіз отриманих даних діагностики показав вагомий внесок рефлексивності, поленезалежності та когнітивної гнучкості у пояснення варіативності критерію. Загальний детермінаційний ефект моделі є помірним, що свідчить про провідну, але не вичерпну роль когнітивних стилів у структурі життєвого вибору. Отже, можна сказати, що в даному випадку когнітивний стиль виступає предикатом якості вибору.

Методом кластеризації виокремлено три стійкі групи:

1) аналітико-раціональний тип (поленезалежний, гнучкий) із високою ефективністю рішень;

2) імпульсивно-ситуативний (імпульсивний, ригідний) із низькою ефективністю та високою поспішністю;

3) залежно-рефлексивний (полезалежний, рефлексивний) із середньою ефективністю, схильністю до відкладання та потребою в додатковому підтвердженні зовнішніх осіб.

Для ілюстрації відмінностей між трьома психокогнітивними профілями побудовано стовпчикову діаграму середніх балів ефективності прийняття рішень (Рис. 2.5).

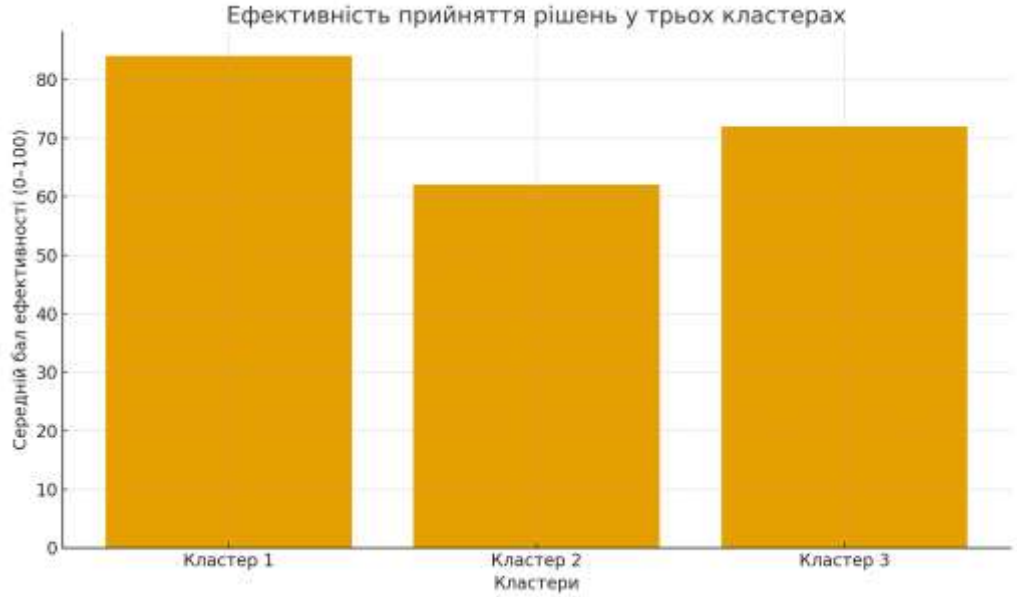


Рисунок 2.5 – Ефективність прийняття рішень у трьох кластерах

Кластер 1 (аналітико-раціональний) демонструє найвищі значення;

Кластер 3 (залежно-рефлексивний) показує проміжні;

Кластер 2 (імпульсивно-ситуативний) – найнижчі.

Результати порівняння та кореляційного аналізу за Мельбурнським опитувальником ухвалення рішень (MDMQ) показали виразні відмінності між різними когнітивними стилями. Зокрема, поленезалежні та гнучкі учасники виявилися більш раціональними й відповідальними у виборі рішень. Рефлексивні респонденти демонстрували найвищу якість ухвалених рішень, тоді як імпульсивні схильні діяти поспіхом і частіше припускаються помилок. Особи з полезалежним стилем частіше уникають прийняття

складних рішень, а ригідні мають тенденцію до зволікання. На діаграмі нижче відображено позитивну динаміку між рівнем рефлексивності та якістю прийнятих рішень (Рис. 2.6).

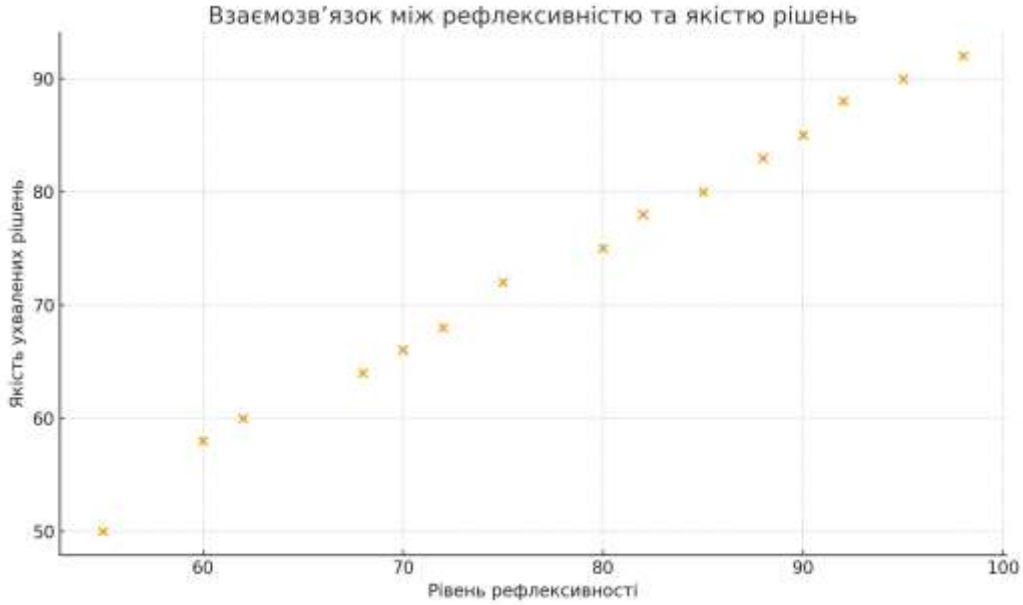


Рисунок 2.6 – Взаємозв'язок між рефлексивністю та якістю рішень

Сукупність отриманих результатів свідчить, що структурні відмінності когнітивного стилю зумовлюють стратегії, темп і якість ухвалення рішень. Поленезалежність і рефлексивність підсилюють здатність до зваженого аналізу альтернатив, а когнітивна гнучкість забезпечує адаптацію під специфіку життєвих сценаріїв. Імпульсивність, своєю чергою, пов'язана з домінуванням емоційних детермінант та зниженням контролю над помилками; ригідність обмежує пошук варіантів, посилює схильність до повторення звичних моделей і знижує ймовірність продуктивного перегляду рішення під тиском нової інформації. Полезалежність пояснює підвищену вразливість до зовнішніх оцінок та схильність до уникнення відповідальності.

Отримані відмінності між кластерами демонструють, що поєднання стилів працює синергійно, тобто рефлексивність без гнучкості може затягувати вибір, а гнучкість без рефлексивності інколи призводить до надто швидкого перемикання між альтернативами.

Оптимальний профіль у нашій вибірці представлений конфігурацією поленезалежність, гнучкість, рефлексивність, що виявився найпродуктивнішим для ситуацій ухвалення життєвих рішень.

З практичної точки зору важливо, що профіль імпульсивність, ригідність, полезалежність асоціюється із найнижчою ефективністю ухвалення рішень, бо тут спостерігається конфлікт між швидкістю та якістю, а саме рішення приймаються швидко, однак з мінімальною перевіркою гіпотез та разом із суттєвим впливом сторонніх думок. Це створює феномен «псевдоконтролю» і таким чином це впливає на об'єктивні показники ефективності, які знижуються.

Таким чином, комплексний підхід у ході нашого дослідження забезпечив:

- достовірність результатів;
- широку інтерпретацію поведінкових механізмів особистості;
- емпіричну базу для розробки практичних рекомендацій для консультування і розвитку навичок ухвалення життєвих рішень.

Практичне застосування результатів дослідження полягає у тому, що, оскільки розвиток когнітивної гнучкості, поленезалежності та рефлексивності безпосередньо підвищує якість ухвалення життєвих рішень, комплекс заходів, спрямованих на усвідомлення власного когнітивного стилю, тренування адаптивного мислення та саморегуляції, може стати базою для психокорекційних і освітніх програм, а також інструментом підвищення психологічної компетентності фахівців різних галузей.

Отримані результати дослідження, їх аналіз та інтерпретація дозволяють надати практичні рекомендації, які можна подати у індивідуально-особистісному напрямку.

Для індивідуально-особистісного рівня доцільно:

- розвивати рефлексивність
- знижувати рівень імпульсивності;
- розвивати когнітивну гнучкість;
- підвищувати рівень самостійності для осіб з вираженим полезалежним стилем.

Оскільки, рефлексивність виявилася досить вагомим чинником якості та ефективності ухвалення життєвих рішень, то в такому випадку доцільно впроваджувати систематичні практики самоаналізу, ведення рефлексивних щоденників, аналізу життєвих ситуацій за моделлю «подія – реакція – наслідок – висновок». Також будуть корисними когнітивні вправи на сповільнення мислення: постановка уточнювальних питань перед здійсненням вибору («Що я зараз вирішую?», «На чому ґрунтується моє переконання?»).

Для осіб із вираженою імпульсивністю рекомендовано використовувати техніки когнітивної паузи – коротке відтермінування дії з метою оцінки можливих наслідків, а також застосування методів емоційної саморегуляції.

Для розвитку когнітивної гнучкості корисним будуть практикування вправ на зміну перспективи, тобто аналіз ситуації з кількох субпозицій, наприклад «опонент», «спостерігач» та «учасник»; розвиток та тренування навичок альтернативного планування, а також важливою навичкою стане розвиток свідомого переосмислення проблеми через зміну її контексту або формулювання.

Для подолання когнітивної ригідності мислення рекомендовано цілеспрямовану роботу з гнучкістю особистісних установок та переконань. Когнітивно-поведінкові техніки допомагають виявляти автоматичні переконання типу «я завжди маю діяти так» і поступово замінювати їх на більш адаптивні.

Для підвищення самостійності у полезалежних осіб доцільно буде розвивати внутрішній локус контролю через постановку власних цілей, прийняття особистої відповідальності за ухвалення рішення, відмову від постійного пошуку зовнішнього схвалення. Доцільні індивідуальні консультації з психологом або коучем, спрямовані на формування базових навичок самопідтримки та розвитку впевненості у власних рішеннях.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури, що дало змогу розкрити психологічні закономірності взаємозв'язку когнітивного стилю особистості з процесом ухвалення життєвих рішень.

Процес ухвалення рішення як психологічний феномен поєднує в собі когнітивну, емоційно-вольову й мотиваційну сфери особистості. Сучасні підходи розглядають рішення не просто як вольовий акт здійснення вибору, а як складний і динамічний психічний процес, у якому поєднуються свідомі стратегії, інтуїтивні імпульси, соціальні впливи та індивідуальні особливості. Процес ухвалення життєвих рішень розглядається як інтегративний феномен, який включає в себе, такі компоненти, як мислення, емоції, мотивація, цінності й особистісна відповідальність. Психологічна складність ухвалення життєвих рішень обумовлена тим, що ухвалені рішення є результатом обробки інформації, але не завжди лише раціональної, оскільки людина оцінює та аналізує власні можливості через призму власного досвіду, переконань, цінностей і навіть підсвідомих установок. Тобто, ухвалене життєве рішення особистості є дзеркалом внутрішнього світу людини, бо воно показує не тільки, що вона обирає, а і чому вона обирає саме так.

Когнітивний стиль виступає своєрідним «фільтром», через який особистість сприймає життєву ситуацію вибору та вибудовує власну стратегію реагування.

Теоретичний аналіз когнітивного стилю особистості демонструє різноманітні наукові підходи до його визначення та його місце в когнітивній психології. Виявлено, що когнітивний стиль особистості описує індивідуальну форму обробки інформації, яка проявляється у пізнавальній діяльності людини і це суттєво впливає на процес прийняття та ухвалення нею життєвих рішень.

Теоретичние дослідження також дозволяє виокремити шість основних когнітивних стилів, що мають безпосереднє відношення до процесу ухвалення рішень, а саме полезалежний та поленезалежний, імпульсивний і рефлексивний, ригідний і гнучкий когнітивні стилі. Кожен із них визначає унікальний спосіб обробки інформації і ухвалення рішень. Поленезалежні та гнучкі особи орієнтуються на власні когнітивні структури, вміють аналізувати ситуацію незалежно від зовнішнього контексту та ухвалюють рішення самостійно. Полезалежні, навпаки, чутливі до зовнішніх оцінок і думок та мають схильність до узгодження власної позиції з позицією свого оточення. Імпульсивні особистості діють швидко, але не завжди обґрунтовано, в той час як рефлексивні особи діють обережно і з ретельним аналізом можливих альтернатив. Особи з ригідним когнітивним стилем мислять у межах власних знайомих для себе шаблонів і схем, в той час, як особистості з гнучким стилем легко змінюють власні стратегії відповідно до контексту ситуації.

Емпіричний етап дослідження мав на меті дослідити статистично значущий зв’язок між типом когнітивного стилю особистості та ефективністю процесу ухвалення життєвих рішень.

Результати емпіричної частини підтвердили вихідне припущення, що когнітивний стиль виступає важливим чинником якості життєвих рішень. Дані аналізу показали, що такі стилі, як поленезалежний, рефлексивний і гнучкий, сприяють раціональності, усвідомленості й відповідальності у виборі. Учасники с проявленим поленезалежним, рефлексивним та гнучким когнітивним стилем особистості демонстрували кращу здатність утримувати баланс між логічним аналізом і адаптивною зміною позицій залежно від контексту ситуації. Вони рідше схильні до поспішних рішень, частіше оцінюють альтернативи і прогнозують наслідки. Натомість полезалежні, імпульсивні та ригідні учасники показали менш ефективні стратегії в контексті ухвалення ними життєвих рішень. Полезалежність проявлялась у схильності покладатись на думку інших, шукати підтримки й уникати

особистої відповідальності. Особи з вираженим імпульсивним стилем продемонстровали поспішність, необдуманість та підвищену кількість помилок. Учасники з ригідним стилем особистості проявляли схильність до зволікання, прокрастинації та небажання переглядати свої ухвалені рішення навіть тоді, коли обставини змінювались, таким чином знижуючи власну адаптивність.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що було уточнено роль когнітивного стилю в системі психологічних механізмів ухвалення життєвих рішень. У межах комплексного підходу емпірично підтверджено, що поєднання поленезалежності, гнучкості та рефлексивності створює найефективнішу модель ухвалення рішень, в той час, як імпульсивність, ригідність і полезалежність знижують результативність вибору.

У підсумку, виходячи з поставленої мети і завдань, у результаті теоретичного аналізу, емпіричної перевірки гіпотези та узагальнення даних було підтверджено, що когнітивний стиль є важливим чинником, який визначає індивідуальні відмінності у способах, темпі та якості ухваленні рішень.

Практичне застосування результатів дослідження полягає у тому, що розвиток когнітивної гнучкості, поленезалежності та рефлексивності безпосередньо підвищує якість ухвалення життєвих і професійних рішень. Комплекс заходів, спрямованих на усвідомлення власного когнітивного стилю, тренування адаптивного мислення та саморегуляції, може стати базою для психокорекційних і освітніх програм, а також інструментом підвищення психологічної компетентності фахівців різних галузей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І.В., Позднякова А.М. Дослідження стратегій копінг-поведінки та рівня стресостійкості студентів психологів. *Габітус*. Вип. 54. Одеса, 2023. С. 60–64.

2. Богуцька Т. О. Психофізіологічні дослідження процесу прийняття рішень. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 13, 2011. С. 22–29.

3. Бондар С. І. Когнітивний стиль як індивідуальна стратегія переробки інформації особистістю. *Вісник Харківського університету*. № 498. Серія «Психологія». Харків, 2000. С. 13–17.

4. Бушуєва Т., Авер'янова А. Когнітивний стиль та властивості уваги особистості. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова.* Серія 12 : Психологічні науки. Вип. 11(56), 2020. С. 36–47.

5. Вірна Ж. П. Психологічні координати конструктивного самозбереження особистості. *Науковий вісник Миколаївського нац. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. С. 35–40.

6. Власенко А. А. Про адаптаційну функцію когнітивного стилю особистості. *Актуальні проблеми психології Інституту психології ім. Г.С. Костюка*. Т. 1. Вип. 51, С. 31–36.

7. Вінтонів М. І. Психологічний аналіз зв'язків когнітивних стилів та вербального інтелекту. *Школа практичного психолога та соціального працівника. Практична психологія та соціальна робота*. Вип. 7, 2011. С. 26–31.

8. Волошок О., Прус С. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021, № 1(89). С. 146–151.

9. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.

10. Горностай П. П., Слюсаревський М. М., Татенко В. О., Титаренко Т. М., Хазратова Н. В. та ін. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти. Київ : Талком, 2018. 580 с.

11. Дерев'янко С. П. Когнітивна психологія: навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК ім. Т. Г. Шевченка, 2021. 80 с.

12. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.

13. Етимологія. Етимологічний словник українських слів онлайн. URL : https://goroh.pp.ua/Етимологія/

14. Заярна І. М. Формування когнітивних структур особистості як проблема педагогічної психології : автореф. дис. ... канд. пед. наук : Київ, 2019. 19 с.

15. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020, № 1. Т. 2, С. 28–33.

16. Каламаж Р. В. Когнітивно-стильовий вимір у психологічних дослідженнях. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія : Психологія і педагогіка, 2012, № 20. С. 32–40.

17. Каламаж Р. В. Я-концепція в контексті когнітивних стилів. *Наукові записки.* Серія «Психологія і педагогіка». 2009, № 12. С. 100–115.

18. Каряка І. В., Дайлідоніс А. А., Коваленко О. О. Психологічні особливості прояву стилів мислення в процесі комунікативної діяльності юнаків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020, № 2. С. 120–124.

19. Кісіль Н. І. Когнітивний стиль як чинник професійної адаптації психологів. *Науково-педагогічний вісник*. 2021, С. 28–33.

20. Коструба Н., Гошовський Я. Когнітивно-стильова характеристика комунікативної компетентності студента. *Психологічні перспективи,* 2020, № 35.

21. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.

22. Костюк Г. С. Навчання і розвиток особистості. Київ, 1968. 45 с.

23. Костюк Г. С. Про психологічні основи оптимізації шкільного навчання. *Радянська школа*, 1972, № 3, С. 4–16.

24. Куценко Г. В. Когнітивний стиль особистості в структурі саморегуляції соціальної поведінки. Київ, 2019. 192 с.

25. Кушнір Ю. В., Яремійчук О. В. Особливості прояву стресостійкості в осіб із різними когнітивними стилями. *Науковий вісник Ужгородського університету.* Серія : Психологія. Вип. 4, 2021. С. 56–59.

26. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород : Вид-во О. Гаркуші, 2012. 615 с.

27. Лисак К. О. Когнітивно-особистісні чинники успішності переносу знань : дис. ... канд. психол. наук : Київ, ІСПП НАПН України, 2016. 190 с.

28. Лисенкова І. П. Когнітивний підхід у дослідженні емоційної сфери. *Психологія і особистість*. Вип. 2. Полтава, 2018. С. 59–69.

29. Луценко О. Л., Шапошник Д. О. Зв'язок головних життєвих рішень особистості зі світоглядом. *Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна.* Серія : Психологія, № 902. 2010, С. 170–174.

30. Міхнова О. Особливості прояву когнітивного стилю «імпульсивність–рефлективність» у підлітків. *Психологічні проблеми сучасності*. Львів, 2016, С. 39–41.

31. Напрасна О. Б. Індивідуально-психологічні особливості когнітивно-стильових характеристик навчальної діяльності студентів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2004. 20 с.

32. Негрей М., Тужик К. Теорія прийняття рішень. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 272 с.

33. Носенко Е. Л., Заярна І. М. Формування когнітивних структур особистості як проблема педагогічної психології. Дніпро, 2022. 273 с.

34. Онуфрієнко М. Когнітивний стиль як одна із стильових характеристик індивідуальності. *Магістерський науковий вісник ТНПУ ім. В. Гнатюка*, 2020, вип. 35, С. 138–142.

35. Палій А. А. Диференціальна психологія : навч. посіб. Київ, 2010. 432 с.

36. Палій А. А. Когнітивні стилі як детермінанти формування особистісних рис. *Філософія, соціологія, психологія*. № 16(2), 2011. С. 58–65.

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

38. Пасічник І. Д. Роль когнітивно-стильових особливостей особистості в процесі навчальної діяльності. *Наукові записки.* Серія «Психологія і педагогіка». Вип. 14, 2010. С. 3–10.

39. Пилявець Н. І., Потапчук Є. М. Сучасні підходи до визначення поняття «когнітивний стиль особистості». *Габітус*. № 26, 2021. С. 117–121.

40. Попова М. Значущість когнітивних стилів для різних сфер професійної діяльності. *Проблеми сучасної психології*. № 46, 2019. С. 308–326.

41. Портяна О. В. Теоретико-методологічні засади дослідження когнітивних стилів. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 29. 2019. С. 558.

42. Психологічний механізм прийняття рішень. URL : https://pidru4niki.com/10810806/psihologiya/psihologichniy_mehanizm_priynyattya_rishen

43. Пушкар О. А. Теоретичні передумови дослідження когнітивних стилів у підлітків. *Перспективи та інновації науки.* Серія : Психологія. № 7(25). 2023. С. 384–389.

44. Санніков О. І. Когнітивні чинники прийняття рішень особистістю. *Науковий вісник ХДУ.* Серія : Психологічні науки. Вип. 3, 2020. С. 38–45.

45. Санніков О. І., Заваленко С. В. Співвідношення когнітивних стилів і параметрів прийняття рішень. *Наука і освіта*. № 11. 2011. С. 201–211.

46. Синішина В. М. Вплив когнітивно-стильових характеристик пізнавальної сфери на життєдіяльність особистості. *Наукові перспективи.* Серія «Психологія». № 10(28). 2022. С. 395–404.

47. Смук О. Т. Механізми сімейного виховання як чинники когнітивних стилів. *Науковий вісник УжНУ.* Серія : Психологія. 2021, № 1. С. 31–35.

48. Студенікін А. А. Вплив когнітивного стилю особистості на процес спілкування. дис. ... канд. психол. наук. Київ : ІП ім. Г. С. Костюка АПН України, 1999. 19 с.

49. Теорія прийняття рішень / за ред. Бутка М. П. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 360 с.

50. Теорія прийняття рішень / Л.С. Файнзільберг, С.В. Файнзільберг. Київ : КПІ ім. І. Сікорського, 2022. 246 с.

51. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : ІСПП НАПН України, 2009. 188 с.

52. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2020. 376 с.

53. Тіщенко А. Ю., Ушакова І. М., Селюкова Т. В. Особливості прийняття рішення та життєстійкості в організації. *Габітус*. Вип. 24, Т. 1, 2021. С. 131–135.

54. Тополенко О. О. Модель впливу психологічних чинників на процес прийняття управлінських рішень. *Електронний архів НТУУ «КПІ ім. І. Сікорського».* URL : https://ela.kpi.ua/

55. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

56. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. С. 368–375.

57. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв’язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. № 42, 2018. С. 211–231.

58. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. С. 507–508.

59. Шапошник Д. О., Луценко О. Л. Самоефективність у системі когнітивних, емоційних та психобіографічних якостей особистості. *Соціальна психологія*. 2012. № 4(54). С. 25–35.

60. Яремійчук О. В., Кушнір Ю. В. Когнітивні стилі та особливості прояву стресостійкості у студентів. *Вісник студентського наукового товариства ДНУ ім. В. Стуса*. № 13. Вінниця, 2021. С. 189–193.

61. Gardner R. W., Holzman P. S., Klein G. S., Linton H. B., Spence D. P. Cognitive control: A study of individual consistencies in cognitive behavior. *Psychological Issues*, Monograph 4, V. 1. New-York, 1959. P. 1–117.

62. Gardner, H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York : Basic Books, 1983.

63. Kagan J. Reflection-impulsivity: the generality and dynamics of conceptual tempo. *Journal of Abnormal Psychology*. 1966, Vol. 71. P. 17–24.

64. Ryding R., Rayner S. Cognitive Styles and Learning Strategies. London : David Fulton Publishers Ltd, 1998.

65. Sternberg R. J. The Theory of Successful Intelligence. *Review of General Psychology*, 1999, Vol. 3(4). P. 292–316.

66. Witkin H. A. Perception of Body Position and the Position of the Visual Field. *Psychological Monographs*, 1949, Vol. 63(302). P. 1–46.

67. Witkin H. A., Goodenough D. R. Cognitive Styles: Essence and Origins. Field Dependence and Field Independence. New-York, 1982.

ДОДАТКИ

Додаток А

Інструкція до проведення тесту «включені фігури» Готтшальдта

Мета методики: діагностика рівня полезалежності / поленезалежності як показника індивідуального когнітивного стилю особистості.

Інструкція для респондента:

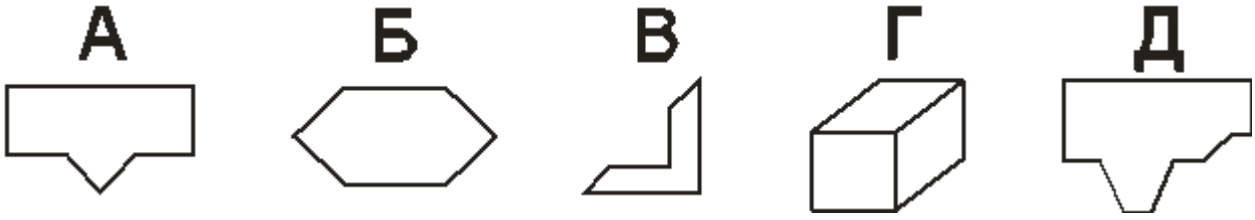
Вам буде запропоновано 30 малюнків. Кожен малюнок містить одну складну фігуру, у яку «вбудовано» одну із п’яти зразкових фігур, поданих нижче.

Ваше завдання – якнайшвидше знайти, яка саме з п’яти фігур прихована у кожному малюнку, і позначити її номер у відповідному рядку.

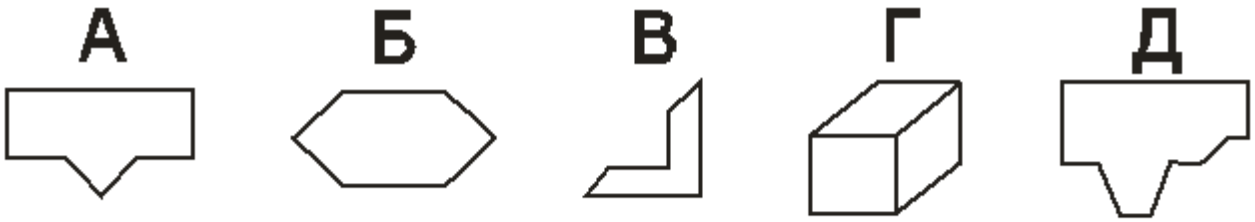
Працюйте послідовно, не пропускаючи жодного завдання. Ви можете рухатися тільки вперед – повертатися до попередніх малюнків не дозволяється.

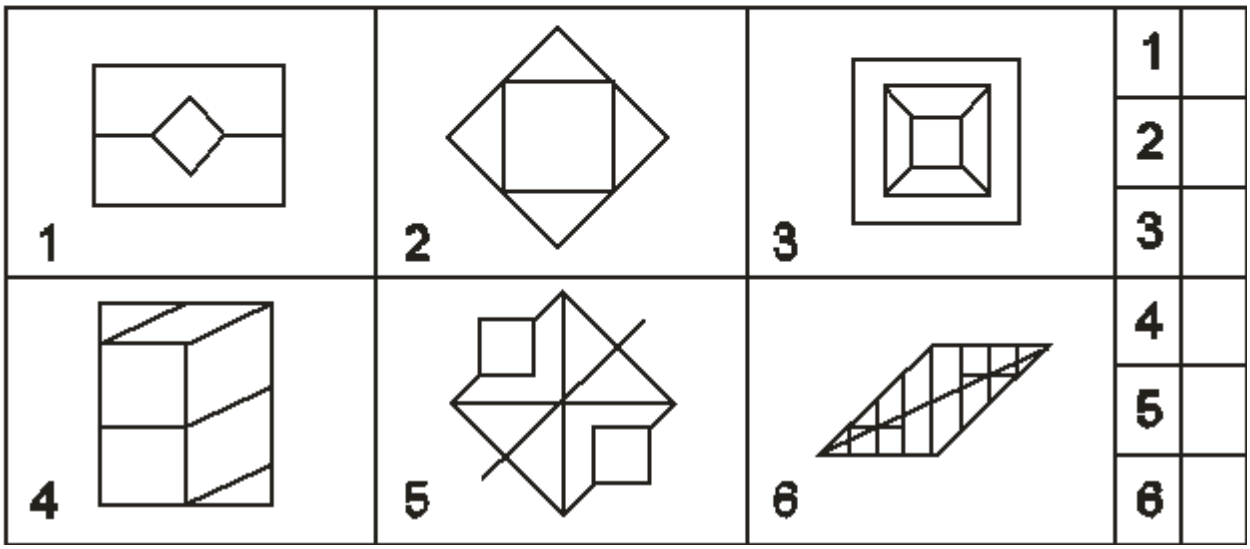
Старайтесь працювати швидко, але уважно.

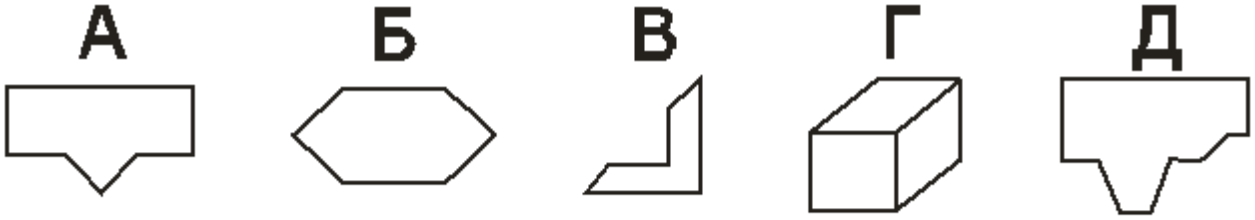
Зразкові фігури:

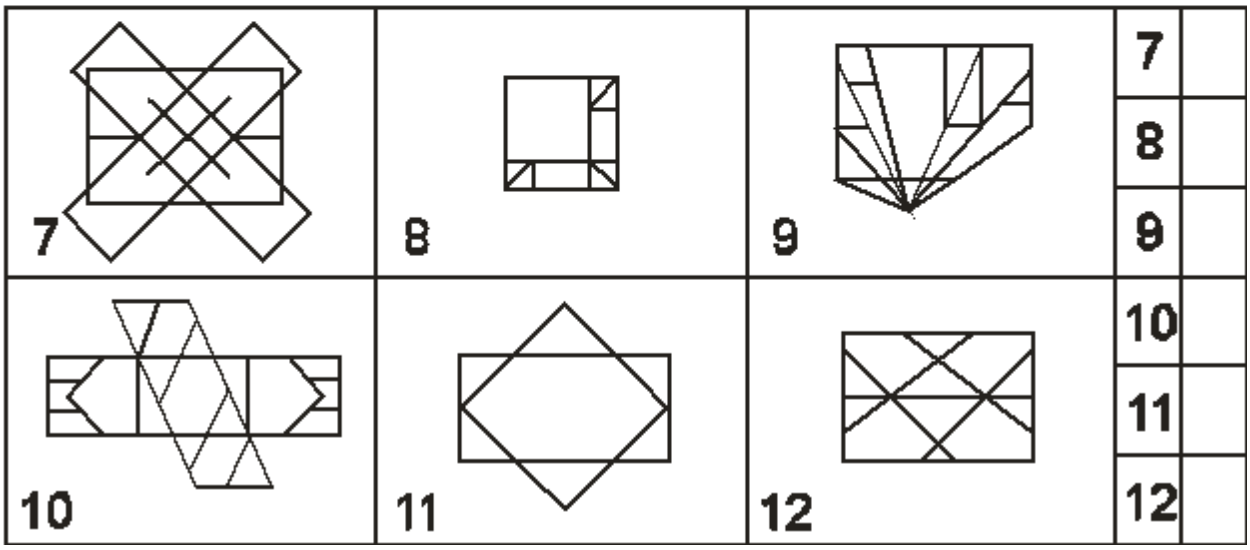


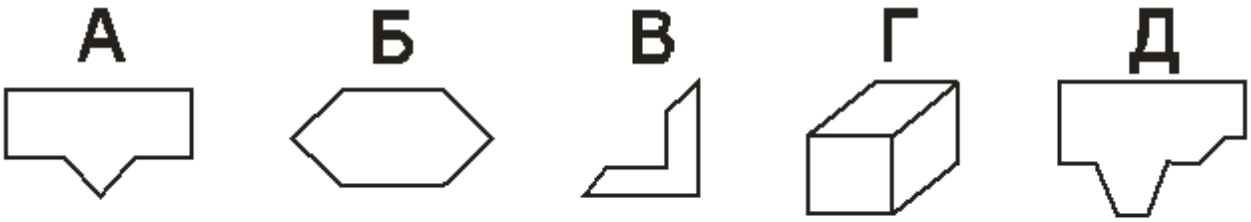
Хід завдання:

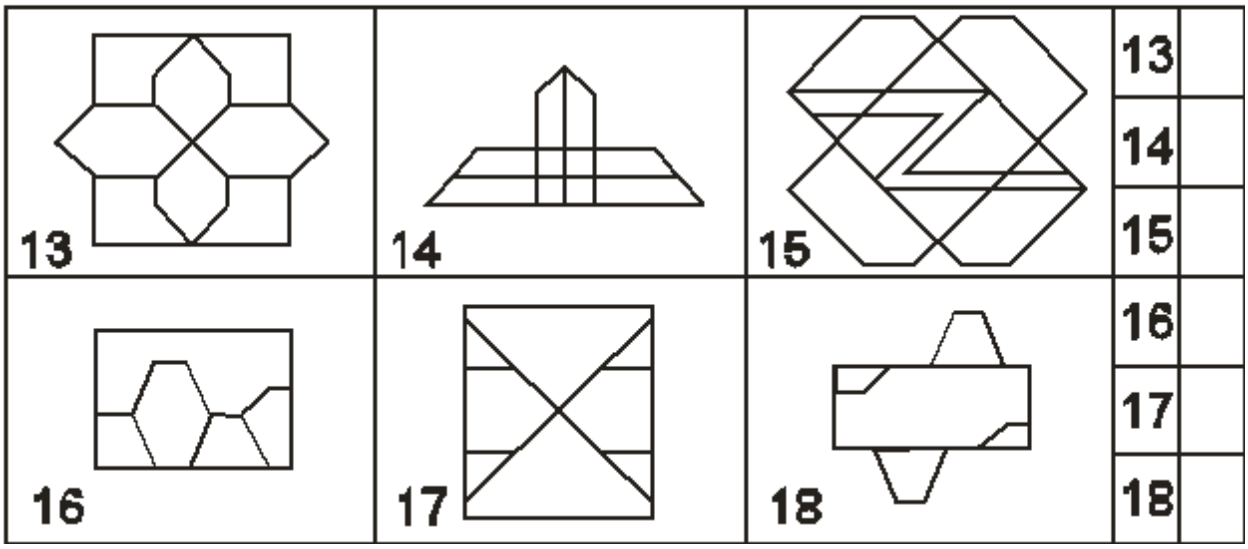

А
Б
В
Г
Д

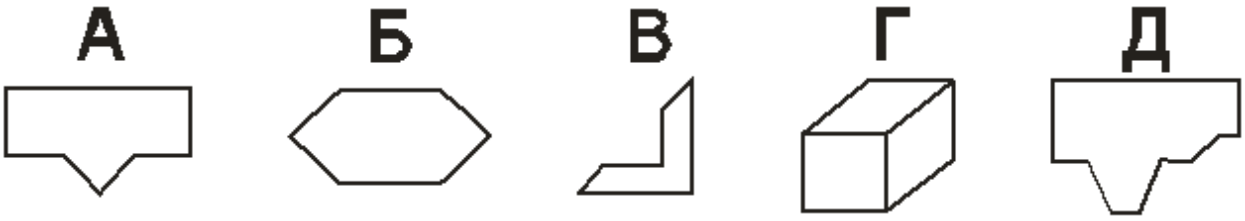

1
2
3
4
5
6
1
2
3
4
5
6

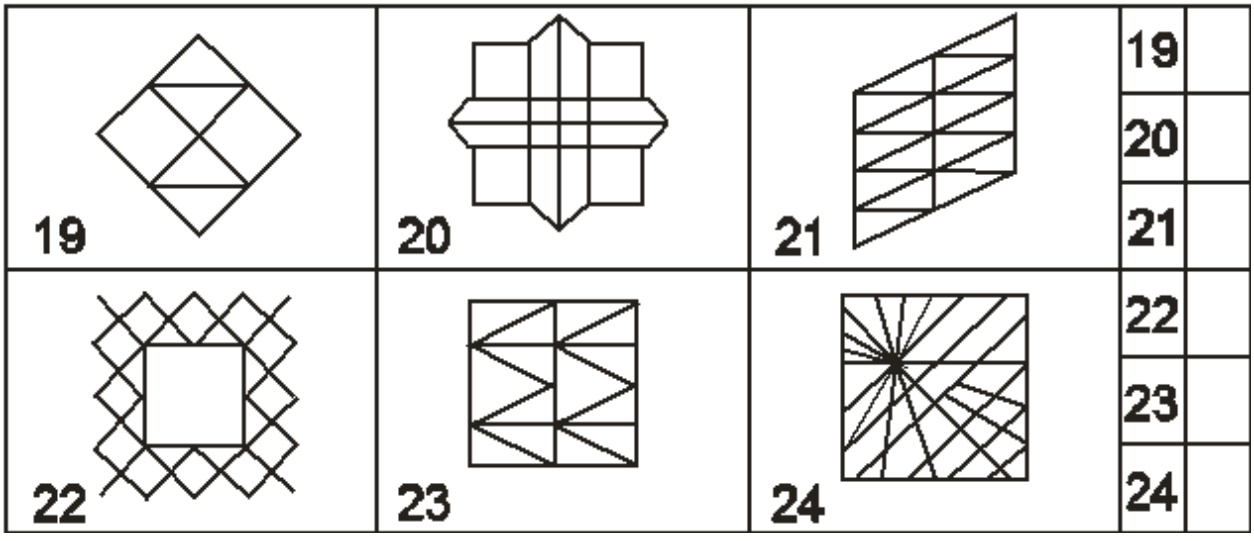

А
Б
В
Г
Д

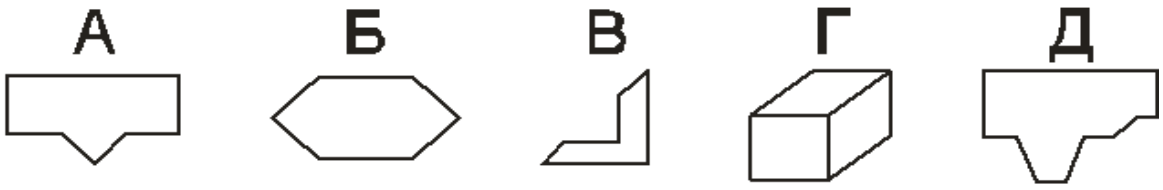

7
8
9
10
11
12
7
8
9
10
11
12

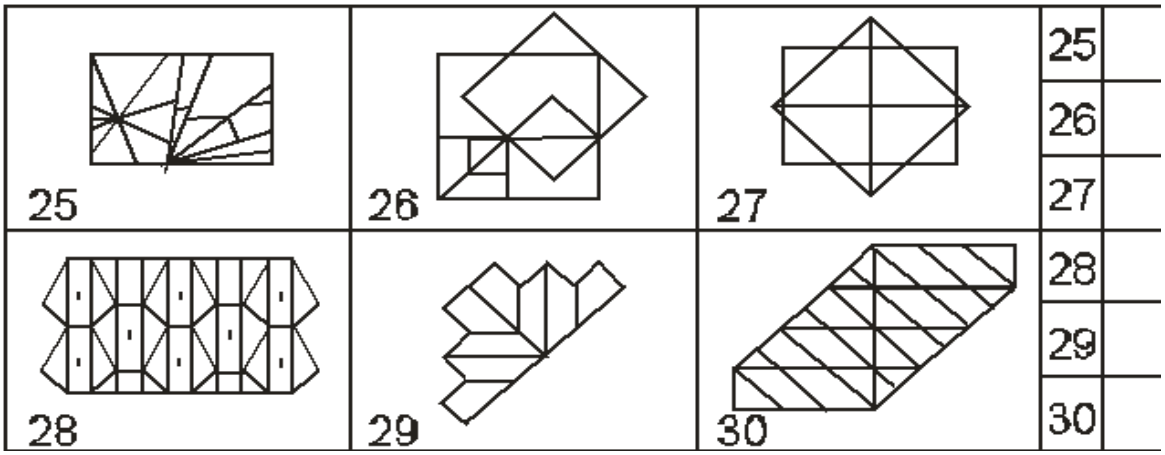

А
Б
В
Г
Д


13
14
15
16
17
18
13
14
15
16
17
18


А
Б
В
Г
Д


19
20
21
22
23
24
19
20
21
22
23
24





Правильні відповіді до тесту:

№	Правильна відповідь	№	Правильна відповідь
1.	Ф	16.	Д
2.	Б	17.	А
3.	В	18.	А
4.	Г	19.	Б
5.	В	20.	В
6.	В	21.	Г
7.	Ф	22.	Б
8.	В	23.	Г
9.	Д	24.	А
10.	Д	25.	Д
11.	Б	26.	Б
12.	А	27.	А
13.	А	28.	Д
14.	В	29.	В
15.	Б	30.	Б

Додаток Б

Інструкція до проведення тесту Кагана «Порівняння схожих малюнків»

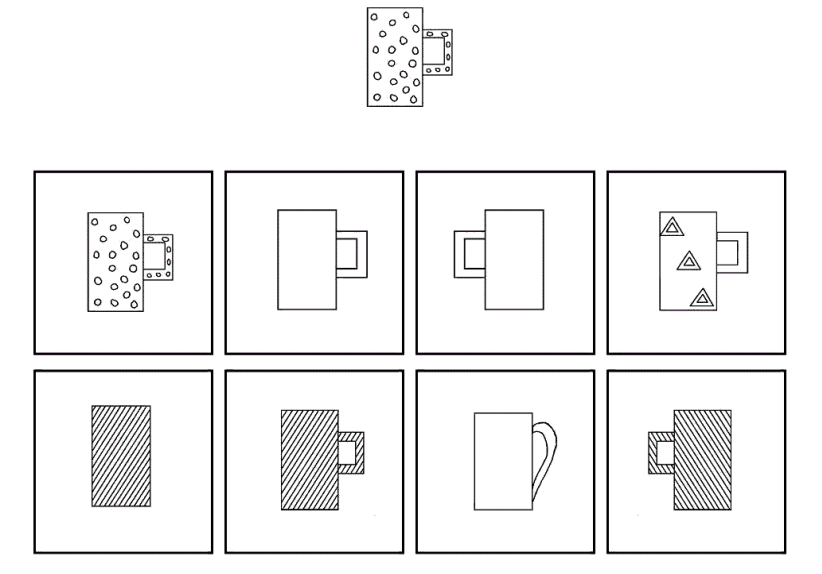
Мета методики: дослідження індивідуальних особливостей темпу мислення та характеру ухвалення рішень – співвідношення імпульсивності й рефлексивності як показників когнітивного стилю особистості.

Інструкція для респондента:

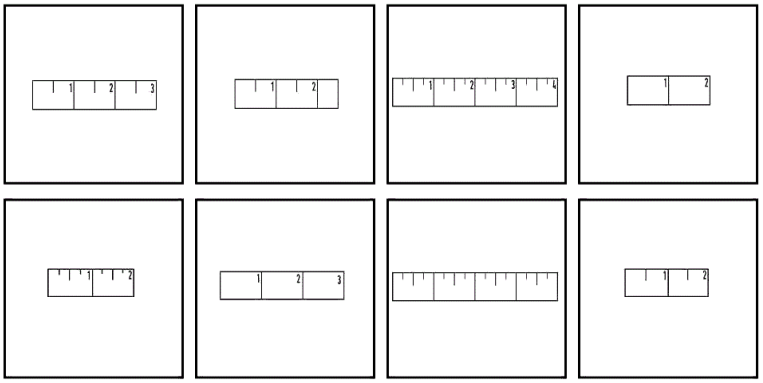
Перед вами картки із зображеннями. У верхній частині кожної картки зображено один малюнок – зразок. Під ним розміщено шість схожих малюнків. Ваше завдання – знайти один малюнок, який повністю збігається зі зразком, і якнайшвидше вказати його номер у поданому бланку. Намагайтеся працювати швидко, але уважно. Якщо не впевнені – краще трохи подумайте, ніж відповідати навмання.

Після кожного завдання переходьте до наступного. Усі результати фіксуються автоматично, вам не потрібно стежити за часом.

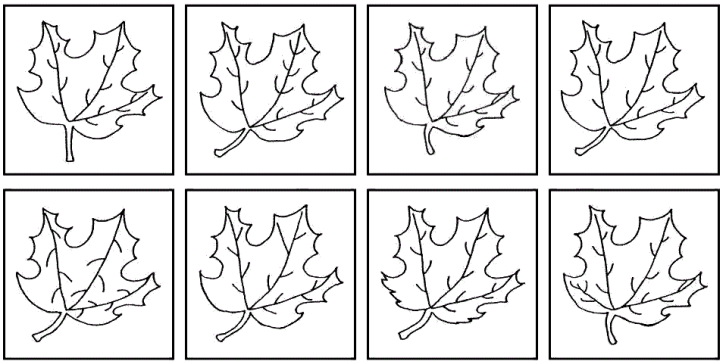
Хід роботи:

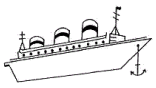


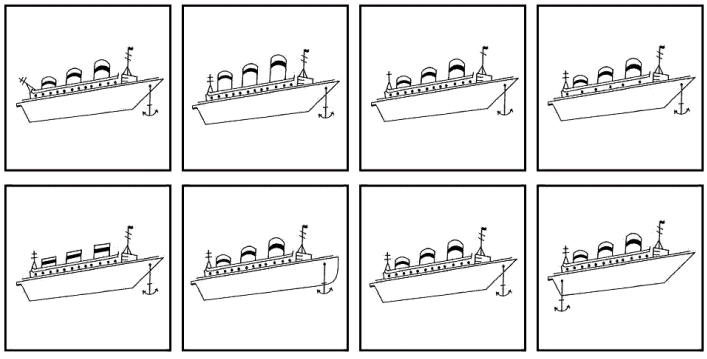


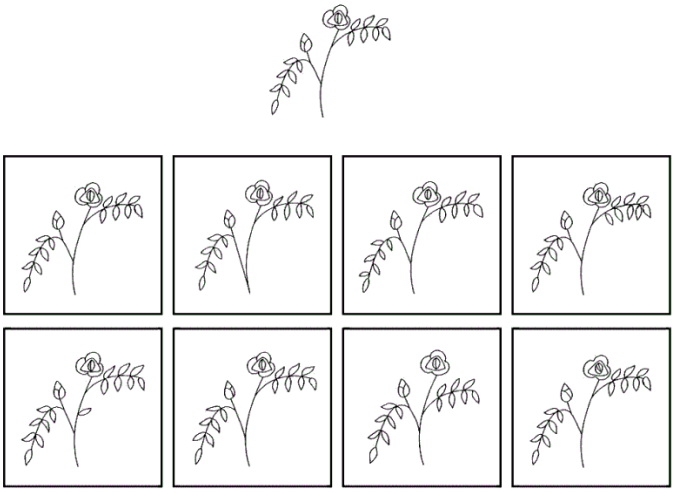


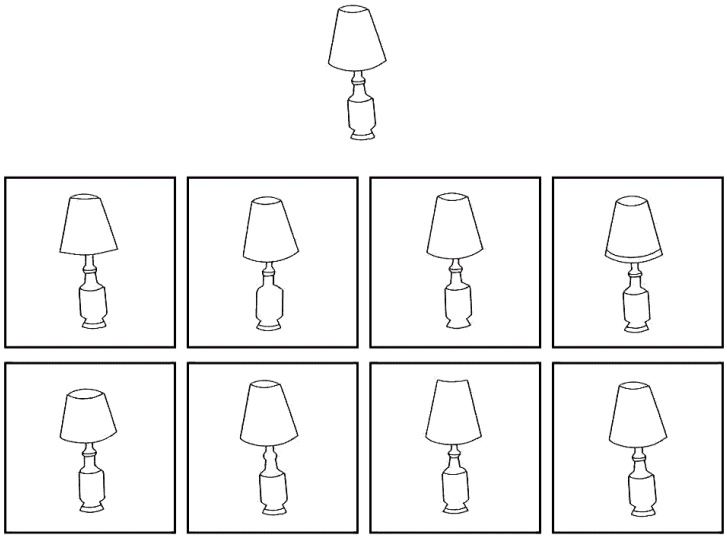


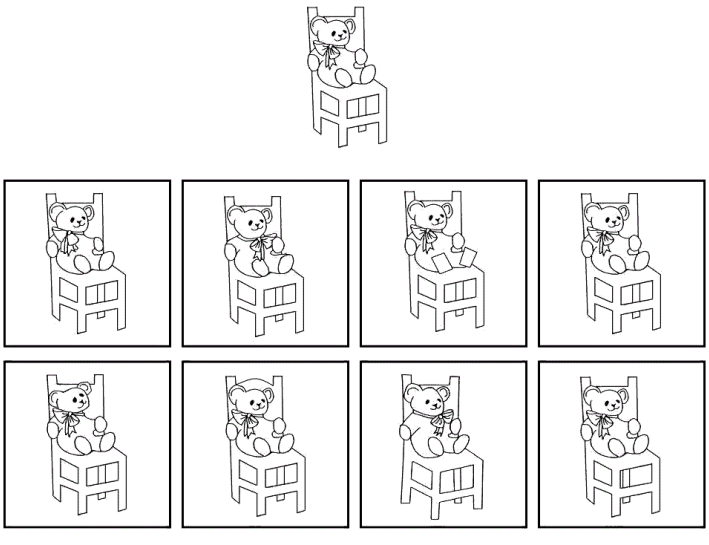


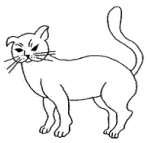


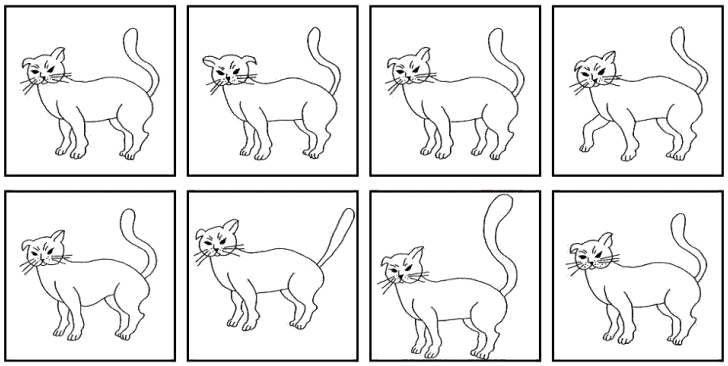




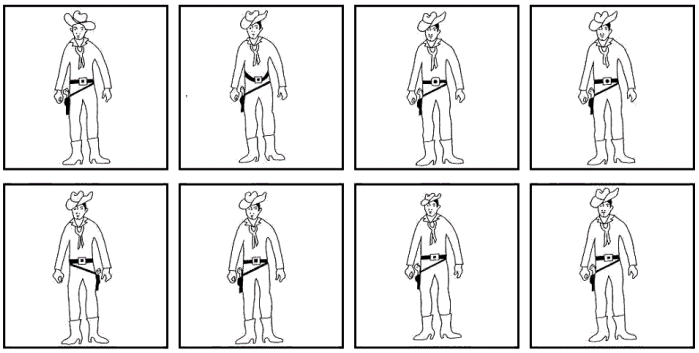


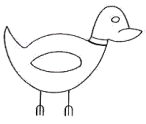


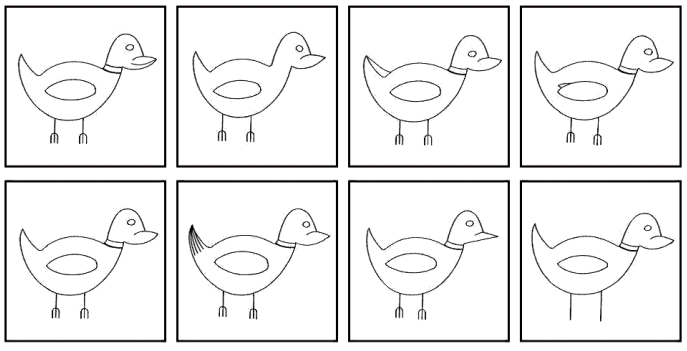


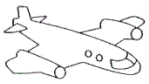


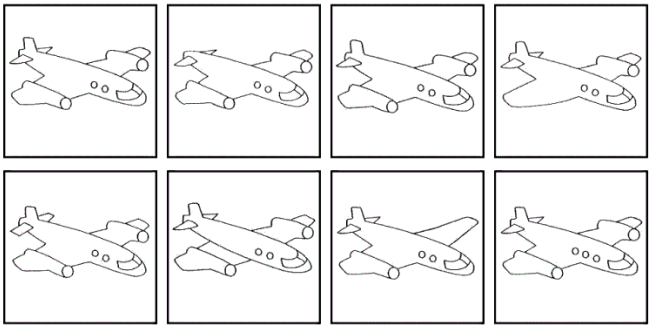




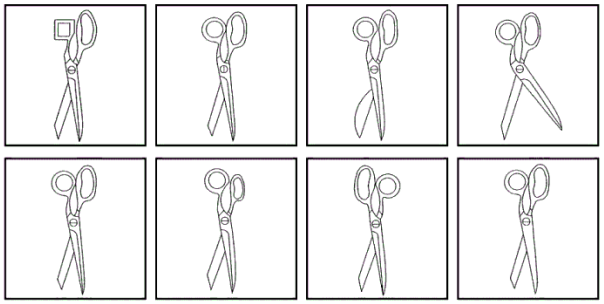




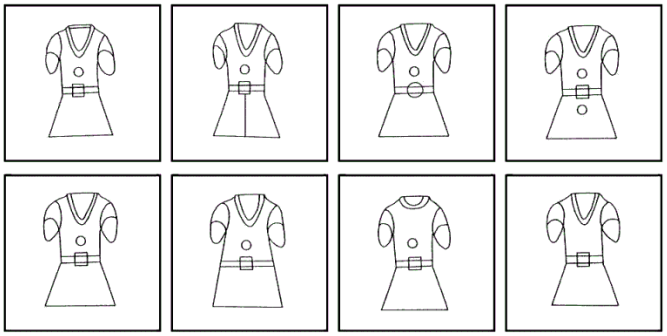












Правильні відповіді до тесту:

№ малюнка	Правильна відповідь
1.	1
2.	5
3.	4
4.	7
5.	1
6.	8
7.	4
8.	1
9.	8
10.	4
11.	5
12.	1
13.	5
14.	5

Додаток В

Інструкція до Тесу Струпа (Stroop Test)

Мета методики: тест Струпа призначений для оцінки когнітивної гнучкості, здатності до контролю уваги, інгібіції автоматичних реакцій та подолання інтерференції між конкуруючими стимулами. Методика дозволяє діагностувати рівень ригідності та гнучкості мислення, особливості переключення уваги, швидкість когнітивної обробки інформації.

Інструкція для респондента:

Таблиця 1 (читання слів):

Перед вами слова, що позначають кольори, надруковані чорним. Ваше завдання – якнайшвидше прочитати слова, у тому ж порядку — зліва направо. Працюйте рівномірно, не пропускаючи жодного слова. Починайте за командою.

Таблиця 2 (називання кольорів фігур):

Перед вами таблиця з кольоровими фігурами. Ваше завдання – якомога швидше назвати вголос колір кожної фігури, рухаючись зліва направо та зверху вниз. Намагайтеся працювати швидко, але не помилятися. Починайте за моєю командою.

Таблиця 3 (інтерференція – головна частина тесту):

Перед вами слова, що називають кольори, але надруковані іншими кольорами. Ваше завдання – називати не слово, а колір, яким воно надруковане. Наприклад, якщо слово «Синій» надруковано червоним, а ви повинні сказати «червоний».

Намагайтеся не читати слово – це важливо. Працюйте швидко, але уважно. Починайте за моєю командою.

Хід роботи:

синий зелёный красный жёлтый синий зелёный жёлтый синий красный зелёный

зелёный синий красный жёлтый зелёный красный синий жёлтый зелёный красный

зелёный красный жёлтый зелёный жёлтый синий зелёный жёлтый красный синий

синий зелёный жёлтый красный синий жёлтый красный зелёный жёлтый красный

красный синий зелёный жёлтый синий зелёный красный синий жёлтый зелёный

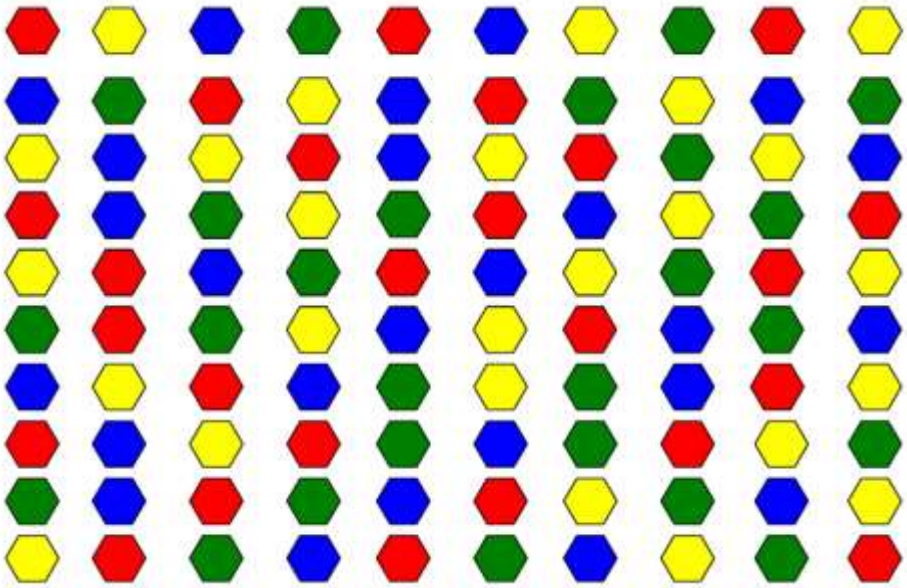
синий жёлтый зелёный синий красный жёлтый синий зелёный красный жёлтый

красный синий жёлтый красный синий зелёный жёлтый синий жёлтый красный

зелёный жёлтый синий зелёный синий красный жёлтый красный синий зелёный

красный зелёный синий красный жёлтый синий зелёный красный жёлтый синий

зелёный жёлтый красный жёлтый синий зелёный красный жёлтый зелёный красный



синий зелёный красный жёлтый синий зелёный жёлтый синий красный зелёный

зелёный синий красный жёлтый зелёный красный синий жёлтый зелёный красный

зелёный красный жёлтый зелёный жёлтый синий зелёный жёлтый красный синий

синий зелёный жёлтый красный синий жёлтый красный зелёный жёлтый красный

красный синий зелёный жёлтый синий зелёный красный синий жёлтый зелёный

синий жёлтый зелёный синий красный жёлтый синий зелёный красный жёлтый

красный синий жёлтый красный синий зелёный жёлтый синий жёлтый красный

зелёный жёлтый синий зелёный синий красный жёлтый красный синий зелёный

красный зелёный синий красный жёлтый синий зелёный красный жёлтый синий

зелёный жёлтый красный жёлтый синий зелёный красный жёлтый зелёный красный

Додаток Г

Інструкція до Мельбурнського опитувальника прийняття рішень (MDMQ)

Мета методики: опитувальник призначений для оцінки індивідуальних стратегій та стилів ухвалення рішень, а також особливостей поведінки людини в умовах необхідності вибору.

Інструкція для респондента:

Перед вами опитувальник, який містить твердження щодо того, як ви зазвичай поводитесь у ситуаціях, де потрібно ухвалювати рішення. До кожного твердження є три варіанти відповіді.

Ваше завдання – уважно прочитати кожне твердження та обрати той варіант відповіді, який найточніше описує вашу поведінку. Тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей. Важливо, щоб ви відповідали чесно й спираючись на свій реальний життєвий досвід.

Позначайте відповіді у бланку, не пропускаючи жодного пункту. На виконання опитувальника потрібно приблизно 10–15 хвилин.

Бланк питань:

№	Питання	Відповідь
1.	У мене виникає відчуття, ніби мені шалено не вистачає часу	a) так b) іноді c) ні
2.	Я волію розглядати всі альтернативи	a) так b) іноді c) ні
3.	Я волію залишати ухвалення рішень іншим людям.	a) так b) іноді c) ні
4.	Я намагаюся знайти недоліки у всіх альтернативах.	a) так b) іноді c) ні
5.	Я витрачаю багато часу на дрібні справи, перш ніж	a) так

	приступаю до прийняття основного рішення.	b) іноді c) ні
6.	Я обмірковую найкращий спосіб виконання рішення.	a) так b) іноді c) ні
7.	Навіть після ухвалення рішення я відкладаю на потім його виконання.	a) так b) іноді c) ні
8.	При прийнятті рішень я волію збирати велику кількість інформації.	a) так b) іноді c) ні
9.	Я уникаю приймати рішення.	a) так b) іноді c) ні
10.	Коли мені потрібно ухвалити рішення, я чекаю довгий час перед тим, як почати про нього думати.	a) так b) іноді c) ні
11.	Мені не подобається брати на себе відповідальність за ухвалення рішень.	a) так b) іноді c) ні
12.	Я намагаюся мати чітке уявлення про свої цілі перед тим, як зробити вибір.	a) так b) іноді c) ні
13.	Можливість того, що якась дрібниця піде «не за планом» змушує мене різко змінити рішення.	a) так b) іноді c) ні
14.	Якщо рішення може бути прийняте мною чи іншою людиною, я дам іншій людині це зробити.	a) так b) іноді c) ні
15.	Коли я стикаюся з важкою проблемою, я зазвичай песимістичний щодо можливості знайти гарне рішення.	a) так b) іноді c) ні
16.	Я ретельно все обмірковую перед тим як зробити вибір.	a) так b) іноді

		c) ні
17.	Я не ухвалюю рішення поки в цьому немає гострої необхідності.	a) так b) іноді c) ні
18.	Я відкладаю прийняття рішень до останнього моменту.	a) так b) іноді c) ні
19.	Я волію, щоб рішення приймалися тими, хто більш інформований, ніж я.	a) так b) іноді c) ні
20.	Після того, як я прийняв рішення, я витрачаю багато часу, переконуючи себе, що воно було правильним.	a) так b) іноді c) ні
21.	Я відкладаю прийняття рішень.	a) так b) іноді c) ні
22.	Я не можу мислити тверезо, якщо мені потрібно прийняти рішення поспіхом	a) так b) іноді c) ні