МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

Особливості атрибутивних стилів студентів з різним рівнем стресостійкості

Бакалаврська робота

Студентка групи: КПб-1-21-4.0д
ЯНА МАЛОМЕН

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук
ТЕТЯНА КЛІБАЙС

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП 2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АТРИБУТИВНИХ СТИЛІВ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ 5
1.1. Концептуальні аспекти дослідження атрибутивних стилів у психології 5
1.2. Психологічні особливості стресостійкості: поняття, чинники, механізми 18
1.3. Взаємозв'язок атрибутивних стилів і рівня стресостійкості у студентів 26
Висновки до розділу 1 35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АТРИБУТИВНИХ СТИЛІВ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ 38
2.1.Організація та методи дослідження атрибутивних стилів і стресостійкості у студентів 38
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей атрибутивних стилів і стресостійкості студентів 41
2.3. Методичні рекомендації щодо формування позитивного атрибутивного стилю та стресостійкості студентів .....
Висновки до розділу 2 46
ВИСНОВКИ 48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 50
ДОДАТКИ 54

ВСТУП

Сучасний світ характеризується значними економічними, політичними та соціальними трансформаціями, які зумовлюють зростання рівня стресу серед населення. Студентська молодь опиняється у специфічних умовах соціального та психологічного навантаження, що вимагає високого рівня адаптаційних можливостей. Проблема стресостійкості набула нового рівня і стала ще більш актуальною у зв’язку з такими глобальними подіями, як війна в Україні. Це суттєво вплинуло на стан психіки, створивши додаткове емоційне навантаження. Наразі населення постійно стикається з такими стресовими переживаннями як: страх за власне життя і життя близьких, зміна місця проживання, соціальна нестабільність і руйнування звичних умов життя. У цих складних обставинах емоційна стійкість та здатність до адаптації стають надзвичайно важливими. Однією з основних характеристик, що впливає на здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, є її атрибутивний стиль. Атрибутивний стиль – це стійка когнітивна модель, що визначає схему, за якою людина пояснює свої успіхи та невдачі. Ця ознака є центральною в процесі самоставлення та аналізу власних дій, вона відіграє важливу роль у формуванні загальної картини світу та розуміння себе.

У сфері освітнього процесу підвищення стресостійкості - це фундамент для успішного проходження навчальної програми, складання іспитів та виконання академічних завдань. Студенти, які легше переносять стрес, краще справляються з великим обсягом навантажень, знижуючи ризик перманентної тривожності та вигорання в цілому. Таким чином, підвищення стресостійкості сприяє академічній успішності, психічному здоров'ю та конкурентоспроможності майбутніх фахівців на ринку праці. Отже, дослідження взаємозв'язку атрибутивних стилів і стресостійкості у студентів є важливим не лише для індивідуального розвитку, а й для розвитку майбутнього українського суспільства в цілому.

Стрес, який є специфічним станом функціонування, а також основою психофізіологічних розладів, таких як психогенні, невротичні й психосоматичні порушення, привернув увагу дослідників із медичних, біологічних та психолого-педагогічних сфер. У 1936 році Ганс Сельє впровадив термін «стрес», описавши його стадії як адаптаційний механізм, що супроводжується значними морфологічними та фізіологічними змінами. Дослідження стресостійкості особистості здійснювалося в рамках вивчення психології стресу (Р. Лазарус, Г. Сельє, С. Фолкман, Ю. Щербатих), емоційної та психологічної стійкості (Л. Аболін, І. Аршава, М. Дьяченко, В. Бодров та ін.) і толерантності до стресу (В. Крайнюк, Л. Собчик). Основні психологічні механізми та структурні компоненти стресостійкості були темою численних досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних учених, таких як О. Баранов, В. Крайнюк, М. Кудінова та інші.

Об’єкт дослідження: атрибутивні стилі студентів.

Предмет дослідження: особливості атрибутивних стилів студентів з різним рівнем стресостійкості в умовах сучасних кризових ситуацій.

Мета дослідження: виявити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та особливостями атрибутивних стилів студентів.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що існує взаємозв’язок між особливостями атрибутивного стилю студента та рівнем його стресостійкості. Студенти з позитивним атрибутивним стилем виявляють вищий рівень стресостійкості, ніж ті, хто схильний до негативних атрибуцій, особливо в умовах війни.

Основні завдання дослідження:

1. дослідити теоретичні основи вивчення взаємозв'язку стресостійкості та атрибутивних стилів особистості студентів;

2. емпірично дослідити особливості взаємозв'язку атрибутивних стилів і стресостійкості;

3. проаналізувати отримані результати та зробити висновки щодо можливості використання даних для підвищення рівня стресостійкості студентів.

4. розробити методичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості та формування позитивного атрибутивного стилю.

Дослідження здійснювалося із використанням таких **методів:** *теоретичних*: аналізу, синтезу, порівняння, класифікації, узагальнення та систематизації – для висвітлення основних концептуальних аспектів дослідження атрибутивних стилів та стресостійкості, розкриття теоретичних основ впливу атрибутивних стилів на рівень стресостійкості особистості; *емпіричних:* тест «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих» (Клібайс Т.В.); модифікована методика OASQ Фонхама – для діагностики атрибутивних стилів; тест самодіагностики рівня стресу А. Шамне – для вивчення рівня стресостійкості студентів; *методи математичної статистики:* коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона – для визначення особливостей зв'язку між атрибутивними стилями та рівнем стресостійкості студентів; *інтерпретаційних методів:* обробки даних, пояснення, узагальнення – для інтерпретації отриманих емпіричних даних щодо взаємозв'язку між атрибутивними стилями та рівнем стресостійкості студентів.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АТРИБУТИВНИХ СТИЛІВ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

1.1. Концептуальні аспекти дослідження атрибутивних стилів у психології

Атрибутивний стиль – це стійка когнітивна характеристика особистості, що відображає індивідуальні особливості інтерпретації причин подій і явищ. Ця концепція є важливою складовою психологічних досліджень, оскільки впливає на мотивацію, емоційний стан і поведінку індивіда.

На сьогоднішній день атрибутивність та атрибутивні стилі є важливими концептами у сучасній психології, оскільки вони дозволяють глибше зрозуміти механізми, за допомогою яких люди пояснюють причини подій, що відбуваються у їхньому житті. Вивчення цих феноменів має міждисциплінарний характер і охоплює когнітивну, соціальну, клінічну, освітню та організаційну психологію. Атрибутивний стиль розглядається як стійка когнітивна характеристика особистості, яка впливає на формування поведінкових стратегій, емоційних реакцій, самооцінки та міжособистісних відносин.

Поняття атрибуції вперше було введено в психологію Ф. Хайдером у рамках теорії каузальної атрибуції. У своїй роботі «The Psychology of Interpersonal Relations» Хайдер наголошував на тому, що людина прагне пояснити причини подій у навколишньому світі, пов’язуючи їх з внутрішніми (особистісними) або зовнішніми (ситуаційними) факторами (Heider, 1958).

Подальші дослідження, зокрема праці Г. Келлі, розширили цю теорію, запропонувавши модель каузальної атрибуції, яка враховує такі параметри, як консенсус, консистентність та відмінність (Kelly, 1955).

Термін «атрибутивний стиль» був введений М. Селігманом (M. Seligman) та його колегами в контексті досліджень навченої безпорадності. Селігман, у своїй роботі «Learned Optimism», описав атрибутивний стиль як індивідуальну схильність інтерпретувати події через певні когнітивні схеми. Він виділив оптимістичний та песимістичний стилі:

Оптимістичний стиль передбачає пояснення негативних подій зовнішніми, нестабільними й специфічними причинами.

Песимістичний стиль характеризується приписуванням негативних подій внутрішнім, стабільним і глобальним факторам.

Ці ідеї були використані в практичній психології, зокрема в когнітивно-поведінковій терапії для роботи з депресією та тривожними розладами (Seligman, 2006).

Якщо розглядати дослідження атрибутивних стилів, то науковцями розглядалось декілька нижче вказаних аспектів.

1. Когнітивні аспекти атрибутивних стилів. Атрибутивний стиль тісно пов’язаний із когнітивними схемами, які визначають інтерпретацію подій. Завгородня О.В та Степура Є.В. у своїй роботі, вказують на те, що негативні когнітивні схеми можуть сприяти формуванню песимістичного атрибутивного стилю, що, у свою чергу, підвищує ризик депресивних станів (Завгородня, Степура, 2013).

2. Емоційні та мотиваційні аспекти. Як показали дослідження Б. Вайнера, локус контролю та стабільність атрибуцій значною мірою впливають на емоційні реакції (наприклад, почуття гордості або провини). Нестабільні та контрольовані атрибуції сприяють формуванню мотивації до досягнення цілей, тоді як стабільні та неконтрольовані причини можуть призводити до зниження мотивації (Weiner, 1982).

3. Інтеркультурні аспекти атрибутивних стилів. Роботи Г. Тріандіса показали, що атрибутивні стилі можуть варіюватися залежно від культури. У західних культурах люди частіше застосовують внутрішні атрибуції, тоді як у

східних культурах більше значення надається зовнішнім факторам (Triandis, 1995).

Важливим доповненням стала робота Б. Вайнера, який інтегрував концепцію атрибуцій у теорію мотивації, підкресливши їх значення для розуміння успіхів та невдач. Б. Вайнер зазначав, що різні джерела інформації використовуються для формулювання причинно-наслідкових висновків, особливо у контексті, пов'язаному з досягненнями. Зокрема, основними сприйманими причинами успіху та невдач є здібності й зусилля. Водночас ці фактори доповнюються іншими важливими елементами, такими як домашнє середовище та роль учителя.

Згідно з атрибуційною теорією, ці параметри причинності безпосередньо впливають на поведінкові та емоційні реакції. Наприклад: стабільність пов'язана зі змінами в очікуваннях. Якщо причину успіху або невдачі сприймають як стабільну (наприклад, природні здібності), це впливає на майбутні очікування та рівень впевненості.

Локус контролю впливає на афекти, пов'язані з самоповагою. Внутрішні причини (зусилля, здібності) частіше зміцнюють почуття власної гідності, тоді як зовнішні причини (випадковість, вплив інших) можуть викликати безсилля або незадоволеність.

Контрольованість визначає міжособистісні судження. Наприклад, коли причину невдачі вважають контрольованою, це може викликати критику або осуд, тоді як неконтрольовані причини викликають більше співчуття.

Атрибуційна теорія Б. Вайнера демонструє тісний зв'язок між атрибутивними процесами, мотивацією та емоційними реакціями, дозволяючи краще зрозуміти причини людської поведінки (Weiner, 1982).

Айкс В. і та інші у своєму дослідженні розглядають зв'язок атрибутивних стилів поведінки із рівнем самооцінки. Вони виявили, що люди з високою самооцінкою зазвичай приписують свої невдачі зовнішнім обставинам, тоді як ті, хто має низьку самооцінку, схильні пояснювати невдачі своїми внутрішніми недоліками. Особи з високим рівнем впевненості

більшою мірою пов'язують свої успіхи з власними зусиллями, а невдачі – із зовнішніми чинниками, на відміну від менш упевнених людей.

Дослідники вказували на те, що у пацієнтів із клінічною депресією, їхній атрибутивний стиль і рівень самооцінки мають схожі риси з людьми, які мають низьку, але не клінічно занижену самооцінку. Зокрема, і пацієнти з депресією, і ці суб’єкти демонструють негативну самооцінку та схильність до самозвинувачення. (Ickes, 1978: 119–152).

Т. Клібайс у своєму дослідженні вказує на те, що атрибутивний стиль є складним когнітивним процесом, який значною мірою визначає адаптаційні можливості особистості. Також дослідниця зазначає, що атрибутивний стиль є не лише відображенням когнітивних процесів, а й важливим механізмом, через який здійснюється адаптація особистості до навколишнього середовища. На думку дослідниці атрибутивний стиль, як когнітивний феномен, має визначальне значення для процесів пізнання й адаптації особистості, а його вплив на поведінку може бути як позитивним, так і негативним. У випадку негативного атрибутивного стилю дезадаптація пояснюється порушенням діалогічності буденної свідомості, що призводить до неможливості конструктивної взаємодії між особистістю та її середовищем (Клібайс, 2014).

Дослідження становлення атрибутивних стилів дорослих дозволило авторці створити модель становлення атрибутивного стилю дорослих. Шляхом аналізу системи взаємодії «суб’єкт – ситуація» було виявлено, що атрибутивний стиль дорослої людини впливає на формування суб’єктивного образу ситуації, який, у свою чергу, визначає вибір стратегії реагування – адаптивної або дезадаптивної. Модель становлення атрибутивного стилю дорослих, яка зображена на рис.1.1, демонструє, що суб’єктивне сприйняття ситуації формується через взаємодію особистісних характеристик і типу атрибутивного стилю (Т. Клібайс, 2014).

Рисунок 1.1. Функціональна модель становлення атрибутивного стилю особистості дорослих (Клібайс Т.В.)

Виходячи з вищезазначеного, атрибутивний стиль особи може впливати на особливості сприйняття ситуації та на поведінкову та емоційну реакцію людини, тобто і на поведінку в стресогенній ситуації також, а отже і на стресостійкість.

У своїй дисертаційній роботі Білецька Л.М. аналізуючи роботи Ф. Хайдера пропонує схему рис. 1.2 (Білецька, 2014: 25). За цією схемою локус контролю, відповідно екстернальний або інтернальний, може давати внутрішню або зовнішню атрибуцію, причому внутрішня атрибуція може бути цільовою, а зовнішня – фаталістичною. Також атрибуція може бути спрямована на себе (автоатрибуція), на інших – гетероатрибуція та з запозичена ззовні у внутрішній план (інтроективна атрибуція).

Внутрішня атрибуція може виявлятися у вигляді атрибуції якостей та причин, зовнішня атрибуція також може бути атрибуцією причин, але й структурно-стильовою атрибуцією (рис. 1.2).

Підкреслимо, що атрибутивний стиль, згідно М. Селігману визначається за трьома критеріями: локус контролю, стабільність та поширеність (генералізація) причини ситуації, що асоціюється з цією моделлю (рис. 1.2).

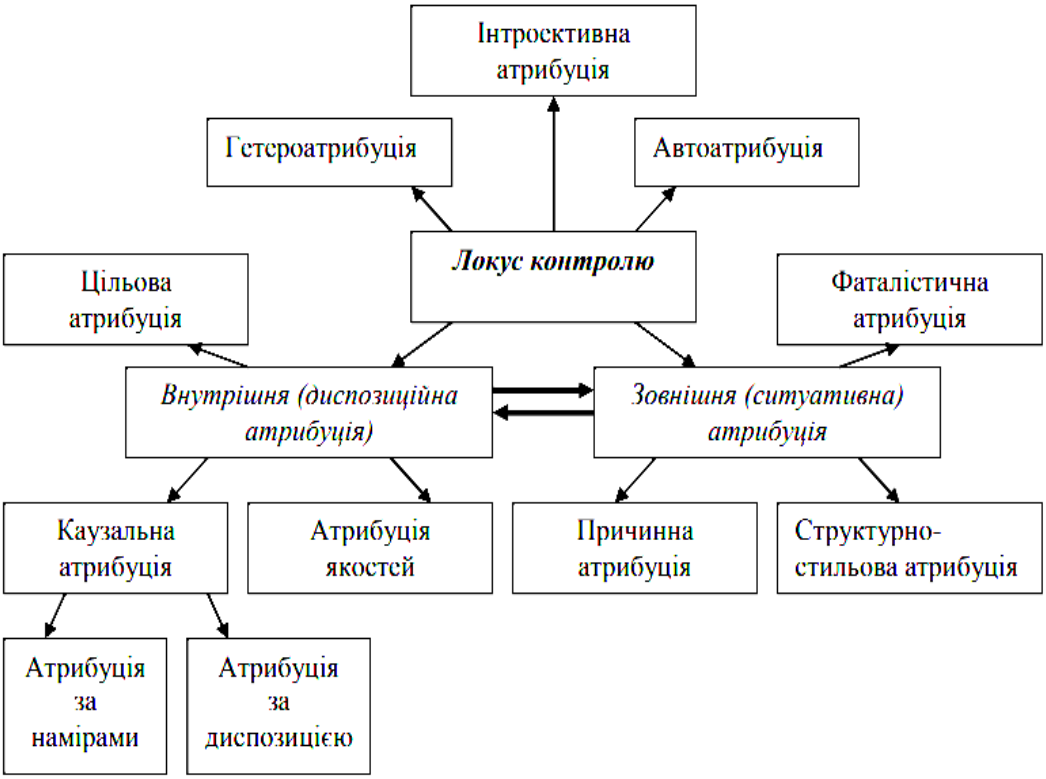


Рисунок 1.2. Види атрибуцій за локусом контролю (Білецькою Л.М)

Отже на рис. 1.2 представлено зв'язок різних видів атрибуції та локусу контролю, з чого можна зробити висновок, що зовнішній локус контролю пов'язаний з зовнішніми (ситуативними, фаталістичними атрибуціями), внутрішній локус контролю може більше сприяти досягненню цілей та аналізу власних якостей, особистісних причин ситуації і т.д.

Особливу увагу привертають дослідження М. Селігмана, що зосереджуються на зв'язку атрибутивного стилю з психологічним благополуччям. Він описав оптимістичний та песимістичний стилі як фактори, що визначають ризик розвитку депресії, рівень мотивації та здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій. Його роботи заклали основу для застосування концепції атрибутивного стилю у когнітивно-поведінковій терапії (Seligman, 1991).

Аналіз досліджень виявив, що атрибутивний стиль є багатовимірним феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. У ході роботи стає зрозумілим, що він має вирішальне значення для розуміння

адаптаційних процесів особистості. Можна зробити висновок, що атрибутивний стиль може слугувати основою для розробки практичних рекомендацій у сфері психологічного консультування. Таким чином, осмислення цих підходів дозволяє краще зрозуміти механізми формування стійкості до стресу та забезпечення психологічного благополуччя.

Окрім цього, атрибутивний стиль має вагоме значення для інтеркультурної психології, оскільки різні культури схильні до різних типів каузальних пояснень. Наприклад, представники західних суспільств частіше обирають внутрішні атрибуції (пов’язані з особистими рисами), тоді як у східних культурах переважають зовнішні пояснення, що враховують соціальний і ситуаційний контекст.

Розуміння концептуальних аспектів атрибутивних стилів важливе також для освітньої психології, де їх вплив на навчальну мотивацію та академічну успішність є об’єктом численних досліджень. Так, роботи К. Дуек виявили, що атрибуції успіху та невдачі можуть впливати на формування «фіксованого» чи «зростаючого» мислення, яке визначає ставлення учня до навчання (Dweck, 2000).

Г. Тріандіс у своїй роботі "Individualism and Collectivism" розглядає глибокі відмінності у когнітивних та соціальних процесах, які існують між індивідуалістичними та колективістськими культурами. Однією з центральних тем їх дослідження є відмінності у способах пояснення подій, тобто в атрибутивних стилях. Автор зазначає, що західні культури (наприклад, США, Західна Європа), які схильні до індивідуалізму, часто акцентують увагу на внутрішніх причинах подій, таких як особистісні риси, здібності чи наміри. У таких суспільствах люди схильні вважати, що успіхи або невдачі є результатом їхніх власних зусиль чи особистих якостей. Г. Тріандіс підкреслює, що культурні відмінності впливають не лише на пояснення подій, але й на прийняття рішень, оцінку ситуацій та емоційну реакцію. Ці відмінності у способах інтерпретації подій демонструють,

наскільки сильно культура формує когнітивні процеси та поведінкові моделі людини (Triandis, 2001: 907–921).

Дослідження атрибутивних стилів мають важливе прикладне значення в різних сферах:

1. Освіта. Роботи К. Дуека підтверджують, що формування оптимістичного атрибутивного стилю у дітей сприяє підвищенню навчальної мотивації та зменшенню тривожності.

2. Психотерапія. Використання когнітивно-поведінкових методів для корекції негативних атрибутивних стилів є ефективним інструментом у лікуванні депресії та тривожних розладів (Dweck, 2000).

3. Організаційна психологія. Атрибутивний стиль впливає на рівень задоволеності працівників, їхню продуктивність і схильність до вигорання.

Атрибутивні процеси, згідно з дослідженням Сурякової М.С., займають центральне місце у формуванні смислової структури особистості, де відбувається постійне співвідношення нового з існуючими уявленнями. Важливим аспектом є процес "перегрупування" свідомості, у ході якого переосмислюються сформовані уявлення, інтегруючи нову інформацію у вже існуючий контекст. Завдяки цьому особистість підтримує зв’язок із реальністю та адаптує свої погляди відповідно до нових відкриттів. Цей процес забезпечує відчуття впевненості, хоч і тимчасове, до появи нових обставин чи фактів.

Сурякова М.С. розглядає атрибутивні процеси в контексті інтерпретації особистістю. У своїх висновках авторка наголошує на індивідуальності інтерпретації явищ. Вона вказує на необхідність розрізняти суб’єктивність як природну властивість інтерпретації від суб’єктивізму, що базується на довільності та вигадках. Інтерпретація, хоча й глибоко індивідуальна, потребує адекватності, що забезпечує відповідність між змістом об’єкта і його сприйняттям.

Цей підхід підкреслює дві ключові ідеї: важливість балансу між свободою інтерпретації та її точністю, а також роль особистої думки як

механізму інтеграції нових знань. Інтерпретація не є простою репродукцією факту, а радше актом творчості, де приписується значення явищам, що часом можуть бути позбавлені його в об'єктивній реальності. Таким чином, атрибутивні процеси визначають рівень інтеграції особистістю нового досвіду та його гармонійності у світоглядній системі (Сурякова, 2016 : 40–46).

Тобто можна стверджувати, що атрибутивні стилі є ключовими механізмами, які впливають на когнітивно-емоційні та поведінкові аспекти особистості. Це дозволяє дійти до висновку, що атрибутивні стилі слугують не лише відображенням когнітивних установок, а й динамічним інструментом адаптації особистості до мінливих умов. Крім того, вони відкривають перспективи для розробки ефективних практик у психотерапії, освітній діяльності та інтеркультурних дослідженнях, що вказує на їхнє широке прикладне значення.

Розглядаючи підходи до вивчення атрибутивних стилів, варто звернутись до роботи Л. Я. Малімон, Т.І. Дучимінської, де атрибутивний стиль, що характеризується домінуванням безпорадності, розглядається як специфічна когнітивна схема, яка впливає на сприйняття світу, постановку цілей і стратегії їх досягнення. Цей стиль визначає, як людина пояснює свої успіхи та невдачі, і має значний вплив не лише на її життєвий шлях, але й на фізичне та психологічне здоров’я.

Авторки зазначають, що безпорадність впливає на здатність організму протистояти захворюванням і на функціонування імунної системи. Завчена безпорадність виявляється у переконанні, що людина не може впливати на результати своїх дій, що спричиняє генералізацію цього переконання на інші життєві сфери (Малімон, Дучимінська, 2015: 18).

Т. Круйс, та інші у своєму дослідженні зосередилися на ролі соціальної ідентичності в зменшенні рівня депресії та підтримці психічного здоров’я. Вони встановили, що сильна соціальна ідентичність може частково захистити

людину від депресивного стилю атрибуції, який полягає у схильності приписувати негативні події внутрішнім, стабільним і глобальним причинам.

Таким чином, автори дійшли висновку, що соціальна ідентичність не лише зменшує ризик депресії, але й зміцнює психічне здоров’я загалом, сприяючи розвитку стійкості до стресових подій та впливає на стиль атрибуції (Cruwys, 2014).

На основі аналізу підходів до вивчення атрибутивних стилів, викладених у роботах Л. Малімон, Т. Дучимінської та Т. Круйс, можна зробити висновок, що ці дослідження мають значну цінність для розуміння взаємозв'язку між когнітивними схемами, психічним здоров’ям та соціальною адаптацією. Зокрема, розгляд безпорадності як когнітивної схеми підкреслює її вплив на життєві стратегії та здоров’я, що є важливим для моєї роботи. Можна вважати, що ці аспекти можуть бути корисними для розробки практичних рекомендацій щодо психологічної допомоги людям, які страждають від заниженої самооцінки або депресивного атрибутивного стилю. Це може слугувати основою для створення програм, що сприяють розвитку соціальної ідентичності та підвищують психологічну стійкість.

Атрибутивні стилі відіграють важливу роль у розумінні того, як люди інтерпретують причини подій у своєму житті. Цей концепт охоплює як когнітивні схеми, що формують індивідуальні пояснення успіхів і невдач, так і теоретичні основи, які визначають ці процеси.

Основні результати теоретичного аналізу наукової літератури з питання визначення поняття «атрибутивні стилі», основні теорії атрибуції та атрибутивного стилю та їхній внесок у розвиток психологічної науки нами було узагальнено в таблиці 1.1.

Атрибутивний стиль є однією з центральних концепцій сучасної психології, що дозволяє зрозуміти, як люди інтерпретують події свого життя, їхні причини та наслідки. Дослідження атрибутивних стилів стало вагомим внеском у розуміння мотиваційних механізмів, емоційної регуляції та формування поведінкових моделей.

Таблиця 1.1

Концептуальні аспекти дослідження атрибутивних стилів у психології

Аспект	Опис	Вчені та джерела
Визначення атрибутивного стилю	Схильність індивіда інтерпретувати причини подій за допомогою стійких когнітивних схем.	Селігман М. (*Learned Optimism*, 1991)
Теорія каузальної атрибуції	Люди пояснюють події внутрішніми (особистісними) або зовнішніми (ситуаційними) причинами.	Хайдер Ф. (*The Psychology of Interpersonal Relations*, 1958);
Компоненти атрибутивного стилю	1.Локус контролю (внутрішній/зовнішній) 2.Стабільність 3.Контролювальність	Вайнер Б. (*Theory of Motivation and Emotion*, 1985)
Типи атрибутивного стилю	Оптимістичний: зовнішні, нестабільні, специфічні причини негативних подій. Песимістичний: внутрішні, стабільні, глобальні причини негативних подій.	Селігман М. (*Learned Optimism*, 1991)
Когнітивний аспект	Атрибутивний стиль визначається когнітивними схемами та впливає на інтерпретацію подій.	Бек А. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*.
Емоційний аспект	Атрибуції впливають на емоційні реакції (почуття провини, гордості, тривоги) та мотивацію.	Вайнер Б. (An Attributional Theory of Motivation and Emotion, 1985)
Мотиваційний аспект	Стабільні та неконтрольовані причини знижують мотивацію, тоді як нестабільні й контрольовані її підвищують.	Вайнер Б. (1985). *An Attributional Theory of Motivation and Emotion*.
Інтеркультурний аспект	Культурні відмінності впливають на типи атрибуцій: західні культури схильні до внутрішніх атрибуцій, східні – до зовнішніх.	Тріандіс Г., (1995). *Individualism and Collectivism*.

Завдяки роботам класиків психології, таких як Ф. Хайдер (Heider, 1958), Г. Келлі (Kelly, 1955), Б. Вайнер (Weiner, 1982), М. Селігман (Seligman, 1991) та А. Бек, було запропоновано основоположні моделі атрибутивного стилю, які враховують внутрішні та зовнішні, стабільні та нестабільні, контрольовані й неконтрольовані фактори. Ці моделі стали базою для розвитку когнітивних і терапевтичних підходів у роботі з різними

психологічними розладами, а також для вивчення мотивації в освітній та професійній сферах.

Сучасні дослідження у цій галузі розширюють розуміння атрибутивного стилю, включаючи його культурні, вікові та гендерні аспекти. Вчений Г. Тріандіс (Triandis, 1995) підкреслює різницю між атрибуціями в індивідуалістичних і колективістських культурах, тоді як у вітчизняній науці зростає інтерес до особливостей атрибутивного стилю в умовах стресу та травматичних подій. Українські вчені, такі як Т. Клібайс (Клібайс, 2014), М. Сурякова (Сурякова, 2016), Л. Я. Малімон та Т. І. Дучимінська (Малімон та Дучимінська, 2015), активно досліджують вплив атрибутивного стилю на психоемоційний стан особистості, адаптаційні механізми та формування позитивного мислення в кризових умовах. Їхні роботи розкривають роль атрибуцій у подоланні травм і стресу, що є актуальним у сучасному контексті війни та соціальних змін.

Таким чином, концепція атрибутивного стилю залишається актуальною і перспективною для подальших досліджень. Вона дозволяє не лише глибше зрозуміти внутрішні механізми психіки, а й розробляти ефективні методики психотерапевтичної допомоги, освітні програми та мотиваційні стратегії. Зокрема, у сучасній українській психології ця концепція сприяє вирішенню нагальних питань психологічної підтримки дітей, військовослужбовців та переселенців, відкриваючи нові горизонти для практичної психології.

1.2. Психологічні особливості стресостійкості: поняття, чинники, механізми

Поняття стресостійкості є одним з головних у розумінні адаптивної поведінки особистості в умовах зовнішнього і внутрішнього тиску. Стресостійкість – це здатність індивіда ефективно долати стресові ситуації, зберігаючи психологічну рівновагу та функціональність. Наукові

дослідження, зокрема роботи Р. Лазаруса та С. Фолкман, підкреслюють, що стресостійкість є багатовимірним поняттям, який включає когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні механізми.

Чинники, які впливають на розвиток стресостійкості, є різноманітними: біологічні (генетичні особливості, фізіологічний стан), психологічні (тип темпераменту, когнітивні стилі), соціальні (підтримка оточення) та культурні. Однією з основних умов підвищення стресостійкості є взаємодія цих факторів, що створює унікальну систему адаптації кожної людини.

У сучасній психології важливим є, також, опис механізмів стресостійкості. Вони включають когнітивні стратегії (переформулювання ситуації, позитивне мислення), емоційні регулятори (релаксація, усвідомленість), соціальні інструменти (підтримка близьких) та фізіологічні адаптації (підвищення витривалості організму). Аналіз цих аспектів дозволяє глибше зрозуміти природу стресостійкості та можливості її розвитку.

Стресостійкість є основною характеристикою особистості, яка визначає здатність людини успішно адаптуватися до несприятливих умов, зберігати працездатність, емоційну рівновагу та здатність приймати ефективні рішення. У класичному визначенні Г. Сельє стрес розглядається як неспецифічна реакція організму на зовнішні чи внутрішні подразники, яка викликає мобілізацію ресурсів для адаптації. У цьому контексті стресостійкість означає здатність контролювати реакції на стресори, не допускаючи їхнього руйнівного впливу на психіку та поведінку (за Бєляєвська, Саннікова, 2024: 6–9).

Р. Лазарус запропонував розглядати стресостійкість як багатокомпонентну здатність, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії адаптації. Згідно з його теорією когнітивного оцінювання, людина, яка сприймає стрес як виклик, а не як загрозу, має вищий рівень стресостійкості (Lazarus, 1984:43).

Якщо розглядати дослідження українських науковців, то можна звернутись до роботи Т. В. Бєляєвської та О. П. Саннікової, які наголошують,

що основою розвитку стресостійкості є здатність до рефлексії, емоційна компетентність та вміння регулювати власну поведінку. Вони визначають стресостійкість як сукупність когнітивних, емоційно-мотиваційних і поведінкових компонентів. Формування цієї якості залежить як від індивідуальних психологічних особливостей, так і від впливу соціальних та професійних факторів. Суб’єктивними чинниками є темперамент, характер, мотивація та система цінностей, тоді як об’єктивні фактори включають рівень професійної підготовки, соціальну активність і робоче середовище (Бєляєвська, Саннікова, 2024: 182–185).

Українські дослідниця А. Льовочкіна у своїй роботі зосереджується на вирішенні актуальних психологічних проблем, пов'язаних із підготовкою майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності. Стресова ситуація в її трактуванні визначається як специфічний психічний стан, що виникає у відповідь на складні або екстремальні обставини. Авторка виділяє ключову роль розвитку стресостійкості, яку розглядає як багатокомпонентну структуру, що включає когнітивний, конативний, емотивний та мотиваційний елементи (Льовочкіна, 2013: 141–144).

Якщо звертатись до роботи І. Дороша, то науковець розглядає стресостійкість як динамічну властивість особистості, що базується на комплексі ресурсів, до яких належать знання, навички, емоційний та соціальний інтелект. У рамках ресурсної концепції стресу зазначається, що людина спочатку використовує ці ресурси для подолання стресових факторів, а їх виснаження активує захисні механізми. Якщо ресурси не вдається відновити, виникає психологічний стрес.

І. Дорош вказує на те, що стресостійкість визначається як інтегральна якість, що включає когнітивні, емоційні та особистісні аспекти й дозволяє ефективно функціонувати у стресових умовах. Її рівень знижується при дефіциті ресурсів і зростає за умови їх поповнення. Особистий розвиток, навчання та набуття досвіду є ключовими складовими підвищення

стресостійкості, особливо в контексті професійної діяльності (Дорош, 2020:149–150).

Я. Плужник запропонував розглядати стресостійкість у межах трьох основних парадигм. Екологічна парадигма трактує стрес як наслідок взаємодії між людиною та середовищем. Транзактна парадигма підходить до стресу як до адаптивної реакції людини на складну ситуацію. Регуляторна парадигма описує стресостійкість як механізм регуляції поведінки в екстремальних умовах. Крім того, Я. Плужник виокремив основні детермінанти стресу, такі як характер діяльності, що вимагає значного психічного напруження, невідповідність соціальної ролі особистості її очікуванням, негативний соціально-психологічний клімат та недостатня організація робочого середовища (Плужник, 2011)

Н. Бурбан і І. Гузенко характеризують стресостійкість як багатогранну властивість, яка інтегрує індивідні, особистісні та суб'єктні якості. Вони підкреслюють, що ця властивість сприяє збереженню ефективності професійної діяльності в умовах стресу, мінімізуючи витрати фізичних і психофізіологічних ресурсів, а також забезпечуючи збереження психічного і соматичного здоров'я (Бурбан, Гузенко, 2019: 105–116).

На основі аналізу досліджень стресостійкості можна зробити висновок, що ця властивість є багатокомпонентною та інтегративною характеристикою особистості, яка визначає її здатність ефективно функціонувати у стресових умовах. Різні підходи, зокрема ресурсна концепція Дороша, екологічна та регуляторна парадигми Я. Плужника, а також дослідження В. Бєляєвської, А.Льовочкіної та інших, демонструють, що ключовими факторами розвитку стресостійкості є рефлексія, емоційна компетентність, соціальні навички та професійний досвід. Тобто увага до питання підвищення ресурсів особистості через навчання, емоційну підтримку та створення сприятливого соціально-психологічного клімату, може дозволити не лише зберегти психічне здоров'я, але й підвищити продуктивність у професійній діяльності.

Якщо розглядати основні характерні риси здатності протистояти стресу то можна звернутись до роботи Т. Комар та О. Варгати, які акцентують увагу на тому, що стресостійкість проявляється через такі риси, як емоційна та психологічна стабільність, толерантність до стресу та здатність протистояти стрес-факторам. Ця характеристика визначається особистісними ресурсами, які допомагають адекватно оцінювати ситуації та ефективно діяти в умовах стресу. Авторки описують стресостійкість як інтегративну, багатофункціональну та динамічну якість, що формується в процесі взаємодії особистості зі стресовими ситуаціями. Вона є відображенням здатності особистості адаптуватися до змін і максимально використовувати свої ресурси для досягнення цілей навіть у складних умовах (Комар, Варгата, 2023: 46–56).

О. Сороченко пов’язує розвиток стресостійкості з концепцією пошукової активності, запропонованою В. Ротенбергом та В. Аршавським, яка інтегрує механізми coping-стратегій із функціями мозку. Пошукова активність описується як загальний фактор, що підвищує здатність організму протистояти стресу, допомагаючи уникнути психосоматичних захворювань. Вона проявляється в активній поведінці за умов невизначеності й сприяє фізичному здоров’ю.

О. Сороченко розрізняє конструктивну та неконструктивну агресію як аспекти пошукової активності. Перша властива творчим і здоровим людям, тоді як друга характерна для осіб із деструктивними схильностями, наприклад, психопатів або пацієнтів із психосоматичними хворобами, у яких зазвичай спостерігається дефіцит агресії (Сороченко, 2024).

Варто розглянути, освітлену у роботі Т. Циганчук, динаміку стресу, у якій виділено три стадії напруженості. Перша стадія характеризується відсутністю або мінімальним проявом ознак напруги, і людина не усвідомлює свого стану як напруженого. На цьому етапі суб’єктивні переживання ще не виникають або залишаються на незначному рівні.

Т. Циганчук зазначає, що суб’єктивне відчуття стресу з’являється лише згодом, коли відбуваються певні функціональні зміни в організмі. Це означає, що людина може не одразу усвідомити вплив стресового фактора, оскільки на початковому етапі реакція на нього є прихованою або недостатньо вираженою (Т. Циганчук, 2015:67).

Нижче у роботі буде розглянуто чинники стресостійкості. Стресостійкість формується під впливом багатьох факторів, які можна умовно розділити на біологічні, психологічні та соціальні.

Біологічні чинники охоплюють індивідуальні особливості нервової системи, генетичну схильність до підвищеного чи зниженого рівня стресових реакцій, а також гормональні особливості організму. Дослідження Г. Сельє та Р. Сапольскі показали, що під час стресу активуються системи симпатичної нервової системи, зокрема виробляється кортизол. Цей гормон допомагає організму адаптуватися до стресових ситуацій, але його хронічне перевиробництво може мати негативний вплив (Sapolsky, 2010).

Психологічні чинники стресостійкості включають самооцінку, рівень емоційної стабільності, здатність до рефлексії та застосування копінг-стратегій. За дослідженнями вчених, люди з високим рівнем впевненості у власних силах (self-efficacy) більш стійкі до стресу, оскільки сприймають складні ситуації як можливості для навчання і розвитку.

Соціальні чинники, такі як підтримка з боку родини, друзів або професійних груп, мають вирішальне значення для збереження стресостійкості. За результатами досліджень Р. Лазаруса, наявність підтримки дозволяє людям краще справлятися зі стресовими подіями, оскільки вони можуть ділитися своїми переживаннями та отримувати поради (Lazarus, 1984).

Екологічні фактори також відіграють значну роль у розвитку стресостійкості. Наприклад, люди, які живуть у сприятливому середовищі, з меншою кількістю зовнішніх стресорів, мають вищий рівень адаптивних

можливостей. Водночас міське середовище, через високу інтенсивність життєвого ритму, часто знижує рівень стресостійкості.

Механізми стресостійкості. Формування стресостійкості базується на активації кількох взаємопов'язаних механізмів, що забезпечують ефективну адаптацію до стресових ситуацій.

Когнітивний механізм є основою ефективного управління стресом. Людина, здатна об’єктивно оцінювати ситуацію та знижувати її значущість, краще справляється зі стресом. Роботи Г. Келлі показали, що оптимістичне ставлення до викликів і переосмислення стресових ситуацій як шансів для розвитку допомагають зберігати психічну рівновагу (Kelly, 1955).

Емоційний механізм передбачає здатність керувати власними емоціями, не допускаючи їх деструктивного впливу. Дж. Гросс описав моделі регуляції емоцій, серед яких найбільш ефективними є переключення уваги та когнітивне переосмислення ситуації (Gross, 1999: 551-573).

Біохімічний механізм пов'язаний із фізіологічними реакціями організму, які активуються під час стресу. Вироблення гормонів, таких як адреналін і кортизол, сприяє мобілізації ресурсів організму.

Соціальний механізм підкреслює важливість міжособистісної взаємодії. Люди, які отримують підтримку від оточення, краще справляються зі стресом, оскільки вони відчувають себе захищеними. У своїй роботі О.Тептюк підтверджує, що участь у соціальних мережах допомагає людям зберігати емоційну рівновагу (Тептюк, 2018: 44).

Проаналізовані дослідження демонструють багатогранність феномену стресостійкості та значення особистісних, соціальних і біологічних факторів у її формуванні. Вони вказують на те, що здатність протистояти стресу є результатом складної взаємодії між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми обставинами. Узагальнюючи, можна зазначити, що розвиток стресостійкості можливий завдяки пошуку оптимальних coping-стратегій, підтримки соціального оточення та формування конструктивного ставлення до стресових подій. Інтегративний підхід, що охоплює когнітивний,

емоційний, біохімічний та соціальний механізми, сприяє не лише ефективній адаптації до стресу, а й зміцненню психічного та фізичного здоров'я, що є важливим для сучасного динамічного середовища.

Стресостійкість є багатокомпонентним феноменом, який визначається біологічними, психологічними, соціальними та екологічними факторами. Вивчення механізмів стресостійкості допомагає розробляти ефективні стратегії подолання стресу, підвищуючи якість життя та зменшуючи вплив негативних чинників. Згідно з опрацьованими науковими джерелами було створено таблицю де відображені механізми стресостійкості і способи подолання стресу (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Класифікація механізмів стресостійкості

Тип механізму	Наукове визначення	Приклади реалізації
Когнітивний	Процеси осмислення та інтерпретації стресових ситуацій, що знижують емоційну реактивність і	Техніки когнітивного реструктурування, ведення щоденника емоцій, когнітивно-поведінкова терапія
Емоційний	Регуляція афективної сфери, спрямована на зменшення інтенсивності негативних емоцій і розвиток емоційного інтелекту.	Релаксаційні методи, техніки усвідомленості (mindfulness), управління диханням, методика Джейкобсона.
Соціальний	Залучення підтримки оточення та соціальних ресурсів для зниження рівня стресу і підвищення психологічного благополуччя.	Групова терапія, взаємодія з наставниками, створення підтримуючих мереж, участь у спільнотах.
Фізіологічний	Адаптація соматичних систем до стресу шляхом зміцнення організму, нормалізації нейрофізіологічних і біохімічних процесів.	Регулярна фізична активність, здоровий сон, збалансоване харчування,
Поведінковий	Використання активних копінг-стратегій для вирішення проблемних ситуацій та попередження стресу.	Постановка реалістичних цілей, проблемно-орієнтований підхід до стресових ситуацій.

Ця таблиця відображає базові механізми стресостійкості, підкреслюючи їхній науковий зміст і практичну значущість. Вона може бути доповнена прикладами застосування для різних вікових або соціальних груп.

На основі наведених досліджень можна зробити висновок, що стресостійкість є багатовимірним явищем, яке поєднує в собі особистісні, когнітивні та соціальні аспекти. Вона слугує важливим механізмом адаптації, що забезпечує не лише збереження ефективності діяльності, але й гармонійний розвиток особистості в умовах підвищеного навантаження.

Результати аналізу дозволяють зробити висновок, що розвиток стресостійкості є динамічним процесом, який можна цілеспрямовано підтримувати за допомогою психологічних інтервенцій, навчання копінг-стратегій і створення сприятливого соціального середовища. Ці знання можуть бути ефективно застосовані у психологічній практиці, особливо в роботі з молоддю, яка перебуває у зоні підвищеного стресу

1.3. Взаємозв'язок атрибутивних стилів і рівня стресостійкості у студентів

У сучасній психології все більшу увагу приділяють вивченню механізмів, які впливають на адаптацію особистості до стресових умов. Особливо актуальним це питання є для студентів, оскільки цей етап життя характеризується низкою соціальних, академічних і психологічних викликів. У процесі навчання, пошуку професійного шляху, самореалізації та формування ідентичності студенти часто стикаються з ситуаціями, що потребують високого рівня стресостійкості. Одним із ключових факторів, що визначає здатність ефективно долати стрес, є атрибутивний стиль особистості.

Одним із перших, хто вивчав взаємозв’язок між локусом контролю та стресостійкістю, був Д. Роттер. Він довів, що студенти з інтернальним локусом контролю відчувають менше напруження під час стресових

ситуацій, оскільки вважають, що можуть впливати на результати своїх дій. Натомість екстернальний локус контролю, який передбачає приписування відповідальності зовнішнім обставинам, часто корелює з пасивною поведінкою та високим рівнем тривожності (Roter, 1966).

Особливості атрибутивного стилю студентів зумовлюють їхні реакції на типові виклики, з якими вони стикаються в цей період життя. Академічне навантаження, соціальна адаптація, пошук майбутньої професії й боротьба за емоційну стабільність – усе це впливає на їхній емоційний стан.

Крім того, важливим є стабільність пояснень ситуацій у яких опиняється людина. Люди, які сприймають труднощі як тимчасові та пов’язані з конкретними умовами, менш схильні до хронічного стресу. Натомість стабільний і песимістичний стиль пояснення невдач може поглиблювати емоційне виснаження й сприяти розвитку депресивних станів.

Таким чином, атрибутивний стиль не лише впливає на спосіб інтерпретації подій, а й визначає вибір стратегії подолання стресу. Студенти з позитивним атрибутивним стилем мають більше шансів ефективно адаптуватися до складних умов, уникати негативних емоцій і зберігати емоційну рівновагу. Це робить вивчення взаємозв’язку між атрибутивними стилями та стресостійкістю важливим не лише з теоретичної, але й із практичної точки зору, адже результати таких досліджень можуть допомогти у створенні програм психологічної підтримки для студентів.

У цьому розділі розглянуто ключові аспекти атрибутивного стилю, його вплив на стресостійкість студентів та способи взаємодії між цими компонентами. Зокрема, буде проаналізовано особливості атрибуції в контексті студентського середовища, її роль у зниженні рівня тривожності та підвищенні емоційної стійкості.

Н. Мрака також підкреслює, що трансформація мотивів із зовнішніх у внутрішні є важливим фактором розвитку особистості, зокрема її стресостійкості. Цей процес активує потребу в самореалізації та особистісному зростанні, що, у свою чергу, сприяє формуванню

оптимістичного атрибутивного стилю. Домінування внутрішніх мотивів у творчій діяльності, таких як самовдосконалення, самореалізація та прагнення до нових досягнень, підвищує адаптивні можливості особистості та її здатність ефективно долати стресові ситуації.

Таким чином, оптимістичний атрибутивний стиль, підтримуваний розвиненою мотиваційною сферою, є важливим фактором підвищення стресостійкості студентів. Натомість песимістичний стиль, пов'язаний із фокусом на зовнішніх обставинах та відсутністю віри у власні можливості, може стати бар'єром для розвитку стресостійкості, особливо в умовах інтенсивного навчального процесу та соціального тиску (Мрака, 2017: 186–190).

Зв'язок атрибутивного стилю та рівня стресостійкості детально вивчали К. Фоменко та О. Кузнецов. У своїх дослідженнях вони зазначали, що навчальний процес студентів відзначається високою емоційною насиченістю, яка нерідко супроводжується стресовими станами. Емоції та почуття, що виникають у процесі навчання, відіграють подвійну роль: з одного боку, вони стимулюють пізнавальну активність, регулюють навчальні дії, впливають на якість розуміння та запам'ятовування матеріалу; з іншого боку, негативні емоції, викликані труднощами навчального процесу, можуть слугувати стрес-факторами, що ускладнюють ефективність навчальної діяльності.

Проаналізовані дослідження дозволяють краще зрозуміти, наскільки атрибутивний стиль і локус контролю впливають на стресостійкість студентів. Висновки вказують на те, що розвиток інтернального локусу контролю, оптимістичного атрибутивного стилю та внутрішньої мотивації є важливими чинниками, які сприяють ефективному подоланню стресу, підвищенню адаптивності та емоційної рівноваги. З іншого боку, екстернальний локус контролю та песимістичний стиль пояснення подій можуть суттєво послаблювати здатність студентів протистояти викликам навчального процесу.

Суттєвим психологічним чинником, який визначає чутливість студентів до стресових ситуацій, є їх самосвідомість і сприйняття навколишньої реальності. Оптимістичне або песимістичне сприйняття дійсності значною мірою визначає реакцію студентів на стресогенні фактори. Особливості атрибуції успіху або невдачі, що відображають тип атрибутивного стилю, впливають на навчальну успішність, формування мотивації та здатність долати особистісні труднощі. Таким чином, вивчення взаємозв'язку параметрів атрибутивного стилю і чутливості до стрес-факторів навчальної діяльності є актуальним питанням сучасної педагогічної психології.

К. Фоменко та О. Кузнецов також зазначають, що чутливість студентів до різноманітних стресових чинників залежить від їхніх атрибутивно-стильових характеристик і здатності використовувати різні копінг-ресурси. Наприклад, студенти можуть звертатися за підтримкою до рідних, однолітків чи викладачів. Окрім цього, особливості організації навчальної діяльності також відіграють важливу роль. На перших курсах навчання у ВНЗ основним стресогенним фактором є адаптація до нових умов освітнього середовища. У середні та завершальні етапи навчання чутливість до стресу змінюється, оскільки відбувається перехід від суто навчальної діяльності до навчально-професійної. Це пов'язано зі зміною соціальної ситуації розвитку студентів і специфікою їхніх провідних видів діяльності (Фоменко, Кузнецов, 2014: 179–184).

О. Камінська у своєму дослідженні стресостійкості майбутніх психологів аналізує динаміку цього явища та особливості копінг-стратегій студентів, таких як « Врегулювання емоцій», «Вирішення» та «Уникнення». Результати показали, що більшість студентів мають достатній рівень стресостійкості. У студентів першого курсу виявлено вищий рівень стресу та схильність до стратегії «Уникнення», яка спрямована на уникнення стресових ситуацій для запобігання дистресу.

Старшокурсники, навпаки, демонструють вищу стресостійкість та переважно застосовують стратегію «Вирішення», яка передбачає сприйняття стресогенних ситуацій як завдань, що потребують розв'язання. Це сприяє меншій емоційній включеності та запобігає виснаженню. Отже авторка робить висновок про те, що рівень стресостійкості залежить від атрибутивного стилю студентів (Камінська, 2021).

Тобто можна стверджувати те, що атрибутивні стилі та копінг-стратегії мають велику значущість у формуванні стресостійкості студентів. Зокрема, оптимістичний атрибутивний стиль і здатність до активного вирішення проблем сприяють ефективнішій адаптації до стресових факторів, особливо на завершальних етапах навчання. Натомість уникнення стресових ситуацій, характерне для студентів перших курсів, хоч і знижує тимчасове напруження, може перешкоджати формуванню довготривалих навичок подолання труднощів.

Розвиток стресостійкості студентів потребує уваги до формування їхньої самосвідомості, атрибутивного стилю та вміння обирати ефективні копінг-стратегії. Особливо важливо підтримувати студентів перших курсів через програми адаптації до нового середовища та навчати їх перетворювати стресогенні ситуації на виклики, які можна подолати. Це дозволить знизити їхню емоційну чутливість до стресу та сприятиме особистісному зростанню.

Складові атрибутивного стилю, такі як стабільність каузальних атрибуцій, контрольованість та тимчасовість, визначають сприйняття невдач та успіхів, а також впливають на загальний рівень емоційної стійкості.

Наприклад, стабільність атрибуцій пов'язана з високим ризиком хронічного стресу, тоді як тимчасові каузальні атрибуції сприяють гнучкості та зниженню рівня тривожності.

Контрольованість, у свою чергу, забезпечує здатність до планування та впевненість у діях, тоді як сприйняття причин ситуацій, як неконтрольованих супроводжується відчуттям безсилля та емоційним виснаженням.

Але всі ці критерії можуть застосовуватися як до позитивних, так і до негативних ситуацій.

Для наочного відображення взаємозв’язків між складовими атрибутивного стилю, рівнем стресостійкості у вигляді наслідків їх взаємодії інформація узагальнена в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3.

Взаємозв'язок атрибутивних стилів і рівня стресостійкості

Назва	Особливості стресостійкості	Можливі наслідки
Характеристика атрибутивного стилю		
Інтернальний локус контролю	Здатність контролювати події, висока адаптивність.	Високий рівень стресостійкості, здатність до саморегуляції.
Екстернальний локус контролю	Схильність до пасивності, залежність від зовнішніх факторів.	Низький рівень стресостійкості, тривожність, безпорадність.
Складові атрибутивного стилю		
Стабільність	Сприйняття невдач як постійних.	Високий ризик хронічного стресу, депресивні стани.
Нестабільність	Уявлення про тимчасовість невдач.	Висока гнучкість, низький рівень тривожності.
Контрольованість	Віра у можливість впливати на результати.	Здатність до планування, впевненість у діях.
Неконтрольованість	Відчуття безсилля, відсутність планування.	Емоційне виснаження

Люди з оптимістичним атрибутивним стилем частіше використовують конструктивні копінг-стратегії, такі як активний пошук рішень або соціальна підтримка. Вони сприймають стрес як виклик, а не загрозу, що допомагає їм ефективніше долати труднощі.

Використання конструктивних стратегій сприяє підвищенню стресостійкості, оскільки допомагає краще адаптуватися до змін. Наприклад, емоційно-орієнтовані стратегії (медитація, аналіз почуттів) дозволяють знизити напруження, тоді як проблемно-орієнтовані сприяють вирішенню ситуації. Навпаки, деструктивні копінг-стратегії посилюють тривожність і знижують здатність до адаптації (Мельничук, 2013: 52–57).

На рис. 1.2 представлено схему взаємозв’язку трьох вище загаданих аспектів.

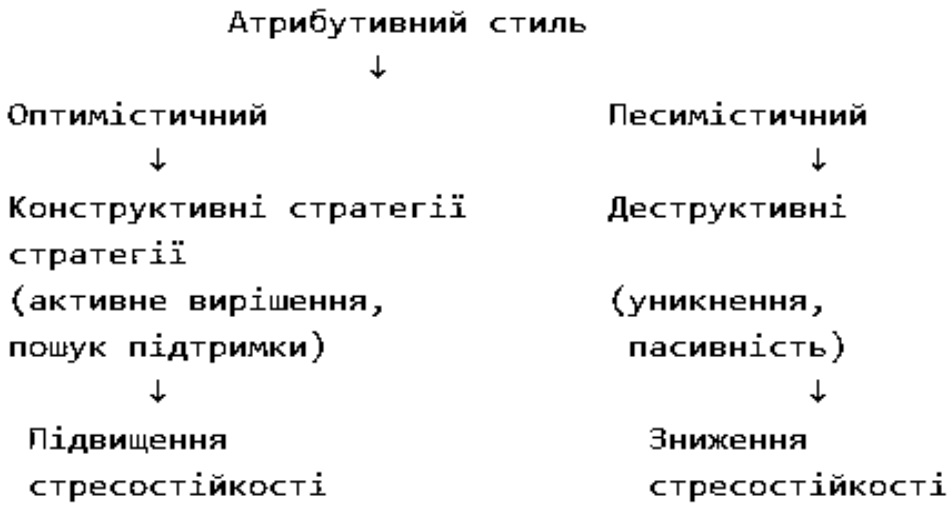


Рис. 1.2. Схема взаємозв’язку копінг-стратегій, атрибутивного стилю та стресотійкості

Ця схема демонструє, як атрибутивний стиль впливає на вибір копінг-стратегій, що, у свою чергу, визначає рівень стресостійкості.

В.І. Шебанова та Г.О. Діденко у своїх дослідженнях детально аналізують феномен копінг-стратегій і їхній вплив на стресостійкість особистості. Автори зазначають, що здатність адаптуватися до складних життєвих обставин може значно пом’якшити негативні наслідки цих подій, якщо особистість застосовує адаптивні стратегії подолання стресу.

У їхніх роботах підкреслено, що сучасні дослідження копінг-поведінки зосереджені на вивченні її різновидів, проявів і взаємозв’язків з різними факторами, такими як вік, соціальний статус, професійна діяльність та

сімейне життя. Узагальнено, що ширший арсенал копінг-стратегій, якими володіє особистість, сприяє кращому психологічному благополуччю та розширює можливості для створення й розвитку власного життєвого шляху.

Автори також зазначають, що копінг-поведінка є динамічним і змінним процесом, який відображає взаємодію між особистістю та її середовищем. Стійкі копінг-моделі формують особисті стилі, які можуть варіюватися залежно від ситуаційних факторів. У контексті теоретичних підходів вони розмежовують поняття «копінг-стратегії» та «механізми психологічного захисту», підкреслюючи свідомий і цілеспрямований характер перших та несвідомий характер других (Шебанова, Діденко, 2017: 368–375).

Вивчаючи особливості атрибутивних стилів переміщених осіб, Євланова Е.М. звернула увагу на те, що спеціалісти у сфері психічного здоров'я, надаючи допомогу таким людям, стикаються зі схожими викликами, дилемами та парадоксами. Автор наголошує, що одним із ключових завдань для переміщених осіб є побудова осмисленого та повноцінного життя, незважаючи на травматичний досвід минулого, складні обставини теперішнього та часто непевність майбутнього.

У роботі Євланової Е.М. зазначається, що концепції атрибутивних стилів зазнали суттєвих трансформацій протягом останніх десятиліть. Зокрема, модель вивченої безпорадності була переосмислена і стала основою для сучасної теорії атрибутивних стилів. Досліджуючи взаємозв'язки між атрибутивними стилями та різними аспектами благополуччя, такими як фізичне здоров'я, стійкість до труднощів, рівень успішності в навчанні та кар'єрі, а також схильність до депресивних станів чи емоційної напруги, автор підкреслює необхідність врахування атрибутивних стилів у клінічній практиці (Євланова, 2024: 72).

Варто зазначити, що І. Мартинюк у своїй роботі наголошує на важливості студентського віку як періоду активного професійного становлення, під час якого формується стресостійкість особистості (Мартинюк, 2018:106).

На основі аналізу досліджень можна зробити висновок, що феномен копінг-стратегій та атрибутивних стилів має важливе значення для розуміння стресостійкості особистості. Адаптивні копінг-стратегії, які базуються на усвідомлених і цілеспрямованих діях, дозволяють не лише знижувати негативні наслідки стресу, а й сприяють загальному психологічному благополуччю. У свою чергу, атрибутивні стилі впливають на спосіб сприйняття та інтерпретації подій, формуючи основи поведінкових реакцій у стресових ситуаціях.

Отже, можна зробити висновки, що локус контролю, який визначає сприйняття людиною джерела контролю над подіями в її житті, має значний вплив на рівень стресостійкості студентів. Аналіз досліджень показує, що інтернальний локус контролю, заснований на впевненості у власній здатності впливати на події, позитивно корелює із здатністю ефективно долати стресові ситуації. Студенти з таким локусом контролю демонструють вищу адаптивність, оскільки вони зосереджуються на власних зусиллях і ресурсах, а не на зовнішніх обставинах.

Навпаки, екстернальний локус контролю, при якому успіхи й невдачі приписуються зовнішнім факторам, часто асоціюється з низькою стресостійкістю, підвищеним рівнем тривожності та схильністю уникати проблем. Важливими чинниками також є стабільність і контрольованість пояснень: студенти, які сприймають причини подій як тимчасові та змінні, демонструють більшу гнучкість у реагуванні на стрес.

Таким чином, локус контролю є визначальним фактором у формуванні стресостійкості студентів. Психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток інтернального локусу контролю, можуть сприяти підвищенню адаптивності молоді до навчальних та життєвих викликів.

Висновки до першого розділу

Детальний розгляд та аналіз вивчення атрибутивних стилів і стресостійкості студентів дозволив глибше зрозуміти ключові аспекти цих понять та їхній взаємозв'язок. Під час аналізу наукової літератури, було визначено, що атрибутивні стилі є важливим психологічним конструктом, що визначає, як людина пояснює причини своїх успіхів і невдач. Вони суттєво впливають на емоційну стабільність, мотивацію та загальну адаптивність особистості. Наявність позитивний атрибутивного стилю, дозволяє людині пов'язувати досягнення з власними зусиллями або тимчасовими труднощами, сприяє активності, впевненості у собі та готовності долати виклики. Натомість особистості, яким властивий негативний атрибутивний стиль, схильні приписувати причини своїх успіхів і невдач зовнішнім факторам. Це часто призводить до зниження впевненості у собі, підвищення рівня тривожності та ускладнює адаптацію до нових умов

Було розглянуто поняття локус контролю, як окремий психологічний конструкт, який описує переконання людини про джерело контролю над своїм життям. Інтернальний локус контролю означає, що людина сприймає себе відповідальною за свої успіхи й невдачі, що позитивно впливає на її здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. Такі особи, як правило, демонструють вищу стійкість до стресу, активніше шукають шляхи вирішення проблем і здатні ефективно долати труднощі. Навпаки, екстернальний локус контролю передбачає приписування причин зовнішнім обставинам (випадковості, впливу інших людей), що часто знижує рівень стресостійкості, сприяє виникненню емоційного вигорання та тривожності.

Стресостійкість розглядається як багатовимірна характеристика, що визначає здатність індивіда зберігати ефективність у стресових ситуаціях. Вона залежить від біологічних, психологічних, соціальних та культурних чинників. Головними механізмами, які сприяють підвищенню

стресостійкості, є когнітивна рефлексія, здатність до регуляції емоцій та наявність соціальної підтримки.

Вивчення атрибутивних стилів і локусу контролю в контексті стресостійкості дозволило встановити, що студенти, які володіють інтернальним локусом контролю та позитивним атрибутивним стилем, демонструють кращі результати в адаптації до стресових умов. Їхнє пояснення життєвих подій сприяє зниженню рівня тривожності й емоційного вигорання.

РОЗДІЛ 2.
ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АТРИБУТИВНИХ СТИЛІВ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методи дослідження атрибутивних стилів і стресостійкості у студентів

Дослідження проводилось серед здобувачів освіти Київського столичний університету імені Бориса Грінченка. У експерименті взяло участь 50 студентів, 25 з яких дівчата і 25 хлопці.

Мета нашого дослідження: виявити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та особливостями атрибутивних стилів студентів. Для досягнення мети та виконання завдань дослідження була створена програма емпіричного дослідження, яка складається з наступних етапів:

1. діагностика стресостійкості та атрибутивних стилів за допомогою психодіагностичних методик;

2. аналіз та інтерпретація отриманих кількісних результатів;

3. статистичний аналіз результатів психодіагностики методом лінійної кореляції Пірсона.

4. візуальне представлення та якісний аналіз та результатів дослідження.

В дослідженні були використані методики: методика Т.В. Клібайс «Адаптивні можливості атрибутивного стилю»; методика OASQ А. Фонхама, та «Тест самооцінка стійкості до стресу» А. Шамне. Розглянемо детальніше кожну з них.

Для дослідження взаємозв'язку атрибутивних стилів і стресостійкості студентів, нами було вирішено виявити рівень стресостійкості студентів і також адаптивні можливості атрибутивного стилю (АС), а потім порівняти результати з наявним атрибутивним стилем досліджуваних.

Для визначення стресостійкості студентів, у нашому дослідженні, була обрана методика «Самооцінка стійкості до стресу» А. Шамне. Дана методика використовується для визначення рівня стресостійкості особистості. Під час проходження даного тесту, досліджувані мають дати оцінку власної поведінки в стресових ситуаціях.

Використання цієї методики є доцільним для дослідження взаємозв'язку атрибутивних стилів і стресостійкості студентів, оскільки вона дозволяє виявити рівень стресостійкості та оцінити, як студенти пояснюють причини власних успіхів і невдач. Атрибутивний стиль, що відображає особливості когнітивної оцінки подій, може впливати на адаптацію до стресових ситуацій та рівень психологічної стійкості. Отже завдяки кореляції Пірсона, ми зможемо порівняти результати показників стресостійкості з характеристиками атрибутивного стилю студентів.

Для дослідження атрибутивних стилів студентів нами було обрано методику «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих», яка була розроблена Т. Клібайс. Дана методика дозволяє дослідити адаптивні можливості людини у сприйнятті та поясненні життєвих подій. Методика передбачає анкетування, у якому респондент оцінює власне ставлення до різних ситуацій, обираючи відповідь із трьох варіантів. Результати дозволяють визначити, наскільки людина схильна до адаптивного чи дезадаптивного пояснення подій, що безпосередньо впливає на її стресостійкість та емоційне благополуччя. На відміну від методики А. Фонхама, яка націлена на визначення стилю атрибуції, методика «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих», дозволяє оцінити, наскільки атрибутивний стиль студента є адаптивним або дезадаптивним у складних ситуаціях. Нам це дозволить визначити, схильність студентів до позитивного пояснення подій або ж, до самозвинувачення і т.д. Тобто вищевказана методика допоможе більш якісно та ширше дослідити вплив атрибутивного стилю на стресостійкість студентів, та перевірити гіпотезу дослідження.

Для визначення атрибутивного стилю, нами була обрана модифікована методика OASQ А. Фонхама. Результати дослідження за даною методикою дають можливість оцінити схильність людини приписувати відповідальність за події собі або зовнішнім обставинам, а також чи вважає вона їхні причини стабільними або змінними і т.д. Нами була обрана дана методика через те, що атрибутивний стиль може відображати загальну стратегію подолання труднощів, визначаючи, наскільки студенти схильні до оптимістичного чи песимістичного сприйняття власного досвіду, тобто мати безсердній вплив на рівень стресостійкості.

Для вивчення особливостей зв'язку між складовими атрибутивного стилю та стресостійкістю нами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Коефіцієнт дозволяє визначити ступінь взаємозв'язку між двома змінними. Наприклад, якщо цей коефіцієнт, набуває значень у діапазоні від -1 до 1, де значення, близькі до 1 або -1, свідчать про сильний зв'язок, а значення, близькі до 0, вказують на слабку або відсутню кореляцію. У нашому дослідження атрибутивних стилів і стресостійкості у студентів, коефіцієнт кореляції Пірсона дозволив оцінити, зв'язок між показниками.

Для кореляційного аналізу за Пірсоном було застосовано таку формулу:

$$r = \frac{\sum(x_i - \bar{x})\,(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum(x_i - \bar{x})^2 \sum(y_i - \bar{y})^2}},$$

де x_i значення стресостійкості для і-го студента; y_i значення адаптивних можливостей АС для і-го студента; $\bar{x}$ - середнє значення стресостійкості; $\bar{y}$ - середнє значення адаптивних можливостей АС.

Досліджувану вибірку склали студенти віком 18-21 років. Учасниками дослідження стали здобувачі освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, загальна кількість яких становила 50 осіб, серед них 25 дівчат і 25 хлопців. Дослідження проводилось серед студентів 1–4 курсів.

Вибір цієї категорії учасників, обумовлений завданням вивчення рівня стресостійкості та особливостей атрибутивного стилю саме у студентському віці. Дослідження проводилось онлайн за допомогою google-форм (додаток Б). Студенти отримували посилання на google-форму, в якій знаходились дані методики: «Адаптивні можливості атрибутивного стилю» Т. Клібайс; методика OASQ А. Фонхама, та «Тест самооцінка стійкості до стресу» А. Шамне.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей атрибутивних стилів і стресостійкості студентів

Результати тесту «Самооцінка стійкості до стресу» представлені в табл. 2.1. Серед 50 студентів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка 46.2% студентів (23 особи) мають середній рівень стресостійкості, 30.8% (15 осіб) – дуже низький, а 23.1% (12 осіб) – нижче середнього (табл.2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл рівнів стресостійкості студентів

Категорія	Дуже низький	Нижче від середнього	Середній
Загальна вибірка	15 (30.8%)	12 (23.1%)	23 (46.2%)

Найнижчий рівень стресостійкості спостерігається у студентів 1-го курсу, де 81.5% (11 осіб) мають дуже низький рівень, що може бути зумовлено адаптаційними труднощами на початку навчання, та з психологічними особливостями цього віку. Натомість студенти 4-го курсу демонструють кращі показники: 75% (9 осіб) мають середній рівень, що може свідчити про зростання стресостійкості з набуттям досвіду.

Загалом, значна частка студентів із дуже низьким рівнем стресостійкості (30.8%) може вказувати на потребу в додаткових заходах для

підвищення їхньої психологічної стійкості, особливо серед першокурсників (табл.. 2.1). Водночас, середній рівень стресостійкості, який переважає у вибірці, може свідчити про здатність студентів справлятися з академічними задачами та соціальними викликами.

Результати діагностики за методикою «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих» (Т.В. Клібайс) (табл.2.2)

Загальна вибірка показала, що 38.5% студентів (19 осіб) мають середній рівень адаптивних можливостей атрибутивного стилю (АС) із діапазоном балів 26–40, що вказує на помірну здатність пояснювати події без значного самозвинувачення чи дезадаптивних реакцій. Знижений рівень АС (41–50 балів) спостерігається у 30% студентів (15 осіб), що свідчить про схильність до дезадаптивних пояснень, таких як надмірне самозвинувачення чи уникнення відповідальності за події. Лише 23.1% (12 осіб) мають достатній рівень АС (19–25 балів), що відображає більш адаптивний підхід до пояснення подій, сприяючи кращій емоційній стабільності. Високий рівень дезадаптивності АС (51–60 балів) зафіксовано у 7.7% (4 осіб), що є тривожним показником, адже такі студенти можуть бути схильні до песимістичного сприйняття подій, що негативно впливає на їхню здатність справлятися зі стресом. Жоден студент не досяг високого рівня адаптивності (0–19 балів), що може вказувати на загальну потребу в розвитку когнітивних стратегій для покращення адаптивності.

Варто зазначити, що аналіз за курсами навчання виявив певну динаміку. Студенти 1-го курсу (13 осіб) демонструють найбільшу дезадаптивність: 80% (10 осіб) мають знижений рівень АС, а 23.1% (3 особи) – середній. Це може бути пов’язано з адаптаційними труднощами, такими як перехід до нового академічного середовища, підвищене навантаження та необхідність самостійного прийняття рішень. На 2-му курсі (13 осіб) ситуація покращується: 53.8% (7 осіб) мають середній рівень, 23.1% (3 особи) – достатній, і ще 23.1% (3 особи) – знижений, що вказує на поступове формування адаптивніших стратегій пояснення подій. На 3-му курсі (13 осіб)

спостерігається найбільша варіативність: 30.8% (4 особи) мають середній рівень, по 23.1% (по 3 особи) – достатній, знижений і високий рівень дезадаптивності, що може відображати індивідуальні особливості студентів у цей період навчання. Найкращі показники зафіксовано у студентів 4-го курсу (12 осіб): 81% (10 осіб) мають достатній рівень АС, а 15.4% (2 особи) – високий рівень дезадаптивності. Це може свідчити про те, що з досвідом навчання студенти поступово розвивають більш конструктивні когнітивні стратегії, що сприяє більш адекватнішому сприйняттю життєвих подій і, ймовірно, підвищенню стресостійкості.

Таблиця 2.2

Розподіл рівнів адаптивних можливостей атрибутивного стилю студентів

Категорія	Високий (0–19)	Достатній (19–25)	Середній (26–40)	Знижений (41–50)	Висока дезадаптивність (51–60)
Загальна вибірка	0 (0%)	12 (23.1%)	19 (38.5%)	15 (30%)	4 (7.7%)
1 курс	0 (0%)	0 (0%)	3 (23.1%)	10 (80%)	0 (0%)
2 курс	0 (0%)	3 (23.1%)	7 (53.8%)	3 (23.1%)	0 (0%)
3 курс	0 (0%)	3 (23.1%)	4 (30.8%)	3 (23.1%)	3 (23.1%)
4 курс	0 (0%)	10 (81%)	0 (0%)	2 (15.4%)	0 (0%)

На основі даних, отриманих за модифікованим тестом А. Фонхама, 46.2% студентів (23 особи) мають негативний АС**,** що проявляється у схильності пояснювати неприємні події внутрішніми, стабільними і глобальними причинами. Це може свідчити про тенденцію до самозвинувачення та песимістичного сприйняття подій, що ймовірно негативно впливає на їхню стресостійкість. Позитивний АС (або змішаний, близький до позитивного) виявлено у 30.8% студентів (15 осіб): вони пояснюють приємні події внутрішніми, стабільними і глобальними причинами (середній бал за питанням 1 – 5.2, за питанням 3 – 5.0), а

неприємні – зовнішніми, нестабільними і локальними (середній бал за питанням 4 – 5.5, за питанням 2 – 2.0), що сприяє кращій емоційній стійкості. Амбівалентний АС зафіксовано у 15.4% студентів (8 осіб), які демонструють нестабільність у поясненнях (наприклад, середній бал за питанням 1 коливається між 3.0 і 4.0 для обох типів ситуацій), що може вказувати на внутрішню невизначеність. Результати дослідження атрибутивних стилів занесені у таблицю 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл за типами атрибутивного стилю студентів за тестом А. Фонхама

Категорія	Негативний АС	Позитивний АС	Амбівалентний АС	Змішаний АС
Загальна вибірка	23 (46.2%)	15 (30.8%)	8 (15.4%)	4 (7.7%)

Кореляційний аналіз за Пірсоном показав помірно-високий негативний зв’язок між стресостійкістю та негативним АС (r = -0.72), що свідчить про значний вплив песимістичного атрибутивного стилю на зниження стресостійкості. Навпаки, помірно-високий позитивний зв’язок зі Позитивним АС (r = 0.78) підкреслює, що адаптивний стиль пояснення подій сприяє вищому рівню стресостійкості. Амбівалентний (r = 0.12) і змішаний АС (r = 0.08) не корелюють зі стресостійкістю. Висока зворотна кореляція між негативним і позитивним АС (r = -0.95) підтверджує їхню протилежну природу.

Аналіз результатів за методикою Т. Клібайс (Адаптивні можливості АС). Аналіз показав помірно-високий позитивний зв’язок між стресостійкістю та Силою «Я» (r = 0.70), що вказує на те, що чим вищий рівень сили «Я», тим вищий рівень стресостійкості. Негативні кореляції з почуттям провини (r = -0.62) і дезадаптивністю (r = -0.68) свідчать про дезадаптивний вплив цих факторів на стресостійкість. Висока позитивна

кореляція між почуттям провини та дезадаптивністю (r = 0.65) відображає їхню спільну роль у зниженні адаптивності. Кореляційний аналіз за Пірсоном показав, що між стресостійкістю та дезадаптивністю атрибутивного стилю студентів існує помірний негативний зв'язок. Це означає, що студенти з вищим рівнем стресостійкості частіше мають більш адаптивний атрибутивний стиль, тобто схильні пояснювати події в більш конструктивний спосіб, ближчий до достатнього рівня за методикою Т. Клібайс

Таблиця 2.4

Результати кореляційного аналізу

Шкали	Стресостійкість	Негативний АС	Позитивний АС	Амбівалентний АС	Змішаний АС	Сила «Я»	Почуття	Дезадаптивність
Стресостійкість	-	-0.72	**0.78**	0.12	0.08	**0.70**	-0.62	-0.68
Негативний АС	**-0.72**	-	-0.95	-0.60	-0.40	-0.65	0.58	0.62
Позитивний АС	**0.78**	-0.95	-	0.55	0.35	**0.68**	-0.60	-0.65
Амбівалентний АС	0.12	-0.60	0.55	-	0.20	0.15	-0.10	-0.12
Змішаний АС	0.08	-0.40	0.35	0.20	-	0.10	-0.05	-0.08
Сила «Я»	**0.70**	-0.65	**0.68**	0.15	0.10	-	-0.55	-0.60
Почуття провини	-0.62	0.58	-0.60	-0.10	-0.05	0.55	-	0.65
Дезадаптивність	**-0.68**	0.62	-0.65	-0.12	-0.08	0.60	0.65	

За результатами аналізу результатів дослідження, нами було створено таблицю 2.5, з метою порівняльного аналізу рівня стресостійкості та типу атрибутивного стилю.

Таблиця 2.5

Порівняння зв'язку стресостійкості та атрибутивних стилів

Тип АС	Частка студентів	Стресостійкість (основний рівень)	Адаптивні можливості АС
Негативний АС	46.2% (23 особи)	Дуже низький (65.2%, 15 осіб)	Знижений (60.9%, 14 осіб)
Позитивний АС	30.8% (15 осіб)	Середній (66.7%, 10 осіб)	Достатній (66.7%, 10 осіб)
Амбівалентний АС	15.4% (8 осіб)	Середній (62.5%, 5 осіб)	Середній/знижений (50%, 4 особи)
Змішаний АС	7.7% (4 особи)	Середній (50%, 2 особи)	Середній/достатній (50%, 2 особи)

Отже, серед студентів із середнім рівнем стресостійкості більшість демонструють достатній рівень адаптивних можливостей атрибутивного стилю, тоді як серед тих, хто має дуже низький рівень стресостійкості, переважають студенти з дезадаптивним атрибутивним стилем, що вказує на їхню схильність до самозвинувачення та песимістичного сприйняття подій, ускладнюючи подолання стресу.

Студенти з негативним атрибутивним стилем, які складають значну частину вибірки, тісно пов'язані з низькою стресостійкістю: більшість із них мають дуже низький рівень стресостійкості, що підтверджує вплив песимістичного сприйняття на емоційну стійкість. Натомість студенти з позитивним атрибутивним стилем переважно мають середній рівень стресостійкості, що свідчить про зв'язок між адаптивним поясненням подій і кращою емоційною стійкістю. Ті, хто має амбівалентний або змішаний атрибутивний стиль, частіше демонструють середню або нижчу стресостійкість: їхня нестабільність у поясненнях подій може створювати труднощі у стресових ситуаціях.

Отже, для підвищення стресостійкості студентів із негативним і амбівалентним АС рекомендуються психологічні програми, спрямовані на формування адаптивніших когнітивних стратегій, таких як оптимістичне пояснення подій і зменшення самозвинувачення.

2.3 Методичні рекомендації щодо формування позитивного атрибутивного стилю та стресостійкості студентів

На основі результатів дослідження взаємозв'язку атрибутивних стилів та стресостійкості студентів розроблено методичні рекомендації, спрямовані на підвищення адаптивних можливостей молоді в умовах академічного стресу. Атрибутивний стиль, як когнітивний механізм пояснення причин подій, відіграє ключову роль у формуванні стресостійкості, впливаючи на сприйняття стресових ситуацій та стратегії їх подолання (Seligman, 1991). Стресостійкість, у свою чергу, визначається як здатність індивіда ефективно справлятися зі стресом, зберігаючи психологічне благополуччя та продуктивність (Lazarus & Folkman, 1984).

Атрибутивний стиль, за теорією Вайнера, характеризується трьома вимірами: локусом контролю (внутрішній чи зовнішній), стабільністю (стабільний чи нестабільний) та глобальністю (глобальний чи специфічний). Студенти з песимістичним атрибутивним стилем (внутрішній, стабільний, глобальний для негативних подій) частіше демонструють знижену стресостійкість, тоді як оптимістичний стиль (зовнішній, нестабільний, специфічний для негативних подій) сприяє адаптивним копінг-стратегіям. Дослідження показало, що студенти з вищим рівнем стресостійкості демонструють гнучкість у когнітивній оцінці стресових подій, що знижує ризик емоційного вигорання та підвищує академічну успішність (Weiner, 1985).

Метою наших рекомендацій є розробка практичних заходів для формування адаптивного атрибутивного стилю та підвищення стресостійкості студентів у контексті академічного середовища. Рекомендації ґрунтуються на емпіричних даних, що підтверджують кореляцію між когнітивними атрибуціями та стресостійкістю.

Для досягнення цієї мети можна використовувати психологічні стратегії, ефективність яких доведено у наукових дослідженнях.

Однією з таких стратегій є практика позитивного мислення, коли студенти навчаються фокусуватися на позитивних аспектах ситуації та своїх власних досягнень.

Наступною стратегією є вивчення та застосування підходів до керування стресом, таких як дихальні вправи, медитації, техніки заземлення, фізична активність.

Для формування оптимістичного атрибутивного стилю рекомендується відвідувати когнітивно-поведінкові тренінги**,** тобто групові заняття з елементами когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), спрямовані на реструктуризацію дисфункціональних атрибуцій. Наприклад, навчитися переосмислювати невдачі як зовнішні, нестабільні та специфічні (Seligman, 1991); ідентифікувати та змінювати ірраціональні переконання за допомогою "ABC-аналізу" (Activating event – Belief – Consequence).

Для зміни негативних пояснення подій на позитивні можна використовувати техніку "рефреймінгу", (наприклад, замість "Я провалив іспит, бо я некомпетентний" – "Я не склав іспит через недостатню підготовку, але можу краще підготуватися наступного разу").

Для моделювання стресових ситуацій та пошуку адаптивних пояснень варто застосувати рольові ігри.

Для розвитку стресостійкості ефективним буде використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, таких як планування, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка; впровадження техніки

релаксації (глибоке дихання, прогресивна м’язова релаксація за Джекобсоном) для зниження фізіологічного стресу.

Корисно розвивати взаємопідтримку серед студентів, це можна робити на тренінгах групової взаємодії або організовувати менторські програми, де викладачі чи старші студенти надають підтримку молодшим.

Важливо вчитися ставити цілі, керувати часом (тайм-менеджменту), йти до мети маленькими кроками для зниження стресу, спричиненого надмірним навантаженням.

Також тиск на студентів із песимістичним атрибутивним стилем знизить впровадження гнучких форм оцінювання (наприклад, модульні завдання замість єдиного підсумкового іспиту) та створення умов для позитивного зворотного зв’язку, з акцентом на зусиллях студентів, а не лише на результатах.

Висновки до розділу 2

Під час написання другого розділу бакалаврської роботи на тему «Особливості атрибутивних стилів студентів з різним рівнем стресостійкості» було розроблено план проведення дослідження та обрано методики для вивчення атрибутивних стилів студентів і їхньої стресостійкості. Після формування методології дослідження створено анкету в Google-формах, яка включала три методики: методику Т.В. Клібайс «Адаптивні можливості атрибутивного стилю», методику OASQ А. Фонхама та тест самооцінки стійкості до стресу.

Після проходження студентами анкетування проведено детальний аналіз результатів дослідження, який дозволив визначити рівень стресостійкості студентів та їхній атрибутивний стиль. Дослідження показало, що більшість студентів мають середній рівень стресостійкості, проте частина з них демонструє низький рівень стресостійкості. Також встановлено, що у значної кількості студентів переважає негативний

атрибутивний стиль. Щодо адаптивності атрибутивного стилю, то більшість студентів мають середній рівень адаптивності, частина — знижений, а менша кількість — достатній рівень.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом кореляції Пірсона між стресостійкістю та адаптивними можливостями атрибутивного стилю показав негативний зв’язок. Це дозволило зробити висновок, що вищий рівень стресостійкості асоціюється з більш адаптивним атрибутивним стилем, тоді як низький рівень стресостійкості пов’язаний із дезадаптивним атрибутивним стилем. Таким чином, дослідження підтвердило гіпотезу, що студенти з позитивним атрибутивним стилем виявляють вищий рівень стресостійкості порівняно з тими, хто схильний до негативних атрибуцій, особливо в умовах війни.

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження розроблено методичні рекомендації щодо формування адаптивного атрибутивного стилю та підвищення стресостійкості студентів. Ці рекомендації включають використання технік когнітивної та тілесної терапії, рефреймінгу, соціальної підтримки, тайм-менеджменту та модифікації навчального середовища.

ВИСНОВКИ

Під час написання бакалаврської роботи нами було виконано комплексне дослідження, спрямоване на виявлення взаємозв’язку між атрибутивними стилями та стресостійкістю студентів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка в умовах сучасних кризових ситуацій, зокрема війни в Україні. Відповідно до поставлених завдань, було досліджено теоретичні основи вивчення атрибутивних стилів і стресостійкості студентів, проведено емпіричне дослідження та проаналізовано отримані результати.

Аналіз теоретичних основ показав, що атрибутивний стиль – це стійка когнітивна характеристика особистості, що відображає індивідуальні особливості інтерпретації причин подій і явищ. Стресостійкість, у свою чергу, є основною характеристикою особистості, яка визначає здатність людини успішно адаптуватися до несприятливих умов, зберігати працездатність, емоційну рівновагу та здатність приймати ефективні рішення. Нами було виявлено, що багато досліджень свідчать про те, що чутливість студентів до різноманітних стресових чинників залежить від їхніх атрибутивно-стильових характеристик і здатності використовувати різні копінг-ресурси.

Емпіричне дослідження, проведене серед 50 студентів, дозволило встановити особливості взаємозв’язку між атрибутивними стилями та рівнем стресостійкості. Аналіз показав, що майже половина студентів мають негативний атрибутивний стиль, який корелює з низькою стресостійкістю. Це може свідчити про схильність до самозвинувачення та песимістичного сприйняття подій, що ускладнює адаптацію до стресових умов. Це особливого значення набуває у контексті війни. Натомість третина студентів із позитивним атрибутивним стилем, демонструють середній рівень стресостійкості, що підтверджує гіпотезу про зв’язок між позитивним атрибутивним стилем і вищою стресостійкістю.

Виявлення зв’язків за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона показало, що студенти з достатнім рівнем адаптивності атрибутивного стиля мають кращі показники стресостійкості, тоді як висока дезадаптивність корелює з низькою стресостійкістю, що може свідчити про необхідність психологічної підтримки для таких студентів.

Отже, дослідження підтвердило гіпотезу про існування взаємозв’язку між атрибутивним стилем і стресостійкістю: студенти з позитивним атрибутивним стилем мають вищий рівень стресостійкості, ніж ті, хто схильний до негативних атрибуцій, особливо в умовах війни. Це може свідчити про те, що розвиток адаптивного атрибутивного стилю є важливим фактором підвищення стресостійкості студентів.

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження було створено методичні рекомендації щодо формування адаптивного атрибутивного стилю та підвищення стресостійкості студентів, до яких входили: використання технік когнітивної, тілесної терапії, спорту та рефреймінгу, соціальної підтримки, тайм-менеджменту та модифікації навчального середовища.

СПИСОК ВИКОРСИТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бєляєвська, Т. В., & Саннікова, О. П. (2024). Психологічні аспекти стресостійкості в умовах сучасності. *Збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*, 182–185.

2. Білецька, Л. М. (2014). Психологічні особливості атрибуції успіху у професійному самовизначенні студентів вищих навчальних закладів. *Збірник наукових праць*, 25.

3. Бурбан, Н., & Гузенко, І. (2019). Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 1, 105–116.

4. Дорош, І. М. (2020). Ресурси особистості як чинник стресостійкості державних службовців. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія «Проблеми економіки та управління»,* 149–150.

5. Завгородня, О. В., & Степура, Є. В. (2013). Вплив оптимізму на ментальне здоров'я особи. *Психологія особистості*, 139–143.

6. Каміньска, О. (2021). Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів, 26–28.

7. Клібайс, Т. В. (2014). Психологічні особливості становлення атрибутивного стилю дорослих. *Психологія особистості*.

8. Комар, Т., & Варгата, О. (2023). Психологічні чинники стресостійкості фахівців соціономічного профілю. *Psychology Travelogs*, 1, 46–56.

9. Льовочкіна, А. М. (2013). Психологічні та методичні особливості формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників. *Збірник наукових праць*, 141–144.

10. Малімон, Л. Я., & Дучимінська, Т. І. (2015). *Психологія особистісної безпорадності студентів: монографія.* Луцьк: Вежа-Друк.

11. Мельничук, І. Я. (2013). Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові праці*, 52–57.

12. Мрака, Н. М. (2017). Вплив атрибутивного стилю на мотивацію творчої особистості. *Науковий вісник*, 1, 186–195.

13. Наугольник, Л. Б., & Наугольник, Р. З. (2013). Роль професійного стресу у культурі управління. *Управління в освіті: збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції (18–19 квітня 2013 р.)*. Львів: Тріада Плюс.

14. Плужник, Я. А. (2011). Соціально-психологічні детермінанти організаційно-управлінських стресів. *Автореферат дисертації канд. психол. наук*. Луганськ, 26–33.

15. Сороченко, О. С. (2024). Психологічні підходи до розуміння стресостійкості. Одеса, 136–140.

16. Сурякова, М. В. (2016). Атрибутивні процеси в інтерсуб'єктивній інтерпретації особистості. *Наукові дослідження*, 40–46.

17. Тептюк, Ю. (2018). Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*, 44.

18. Фоменко, К. І., & Кузнецов, О. І. (2014). Атрибутивні особливості чутливості студентів до стресових ситуацій у навчальній діяльності. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*, 179–184.

19. Шебанова, В. І., & Діденко, Г. О. (2017). Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 368–365.

20. Євланова, Е. М. (2024). Психологічні особливості атрибутивних стилів переміщених осіб. *Актуальні проблеми психології. Том І. Вип. 56*, 72–78.

21. Cruwys, T., South, E. I., & Haslam, S. A. (2014). Social Identity Reduces Depression by Fostering Positive Attributions.

22. Dweck, C. S. (2000). Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development. *New York: Psychology Press*.

23. Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. Cognition & Emotion, 13(5), 551–573.

24. Harvey, J., Ickes, W., & Kidd, R. F. (1978). Attributional styles. *New Directions in Attribution Research*, 119–152.

25. Heider, F. (1958). The Psychology of Interpersonal Relations. *New York: John Wiley & Sons.*

26. J. B. (1966). General expectancies for internal versus external control of reinforcement. *The Psychological Monographs*, 1–28.

27. Kelly, G. A. (1955). The Psychology of Personal Constructs. Vol. 1. A Theory of Personality. *Vol. 2. Clinical Diagnosis and Psychotherapy*. W. W. Norton.

28. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, Evaluation and Coping. *New York: Springer Publishing.*

29. Seligman, M. E. P. (1991). Learned Optimism. *The Library of Congress.*

30. Sapolsky, R. (2010). Stress and Your Body. *Stanford University: The Teaching Company.*

31. Seligman, M. (n.d.). Learned Optimism. Retrieved from https://www.butler-bowdon.com/martin-seligman---learned-optimism.html (дата звернення: 20.11.2024).

32. Triandis, H. C. (1995). Individualism & Collectivism. *Westview Press.*

33. Triandis, H. C. (2001). Individualism-Collectivism and Personality. *University of Illinois, Champaign-Urbana,* 907–921.

34. Weiner, B. (1982). An Attribution Theory of Motivation and Emotion. *New York: Springer.*

35. Attribution Theory by Kelly. Retrieved from https://www.tutorialspoint.com/attribution-theory-by-kelly (дата звернення: 21.11.2024).

36. Social Learning Theory. Retrieved from https://ahaslides.com/uk/blog/social-learning-theory/ (дата звернення: 17.11.2024).

ДОДАТКИ

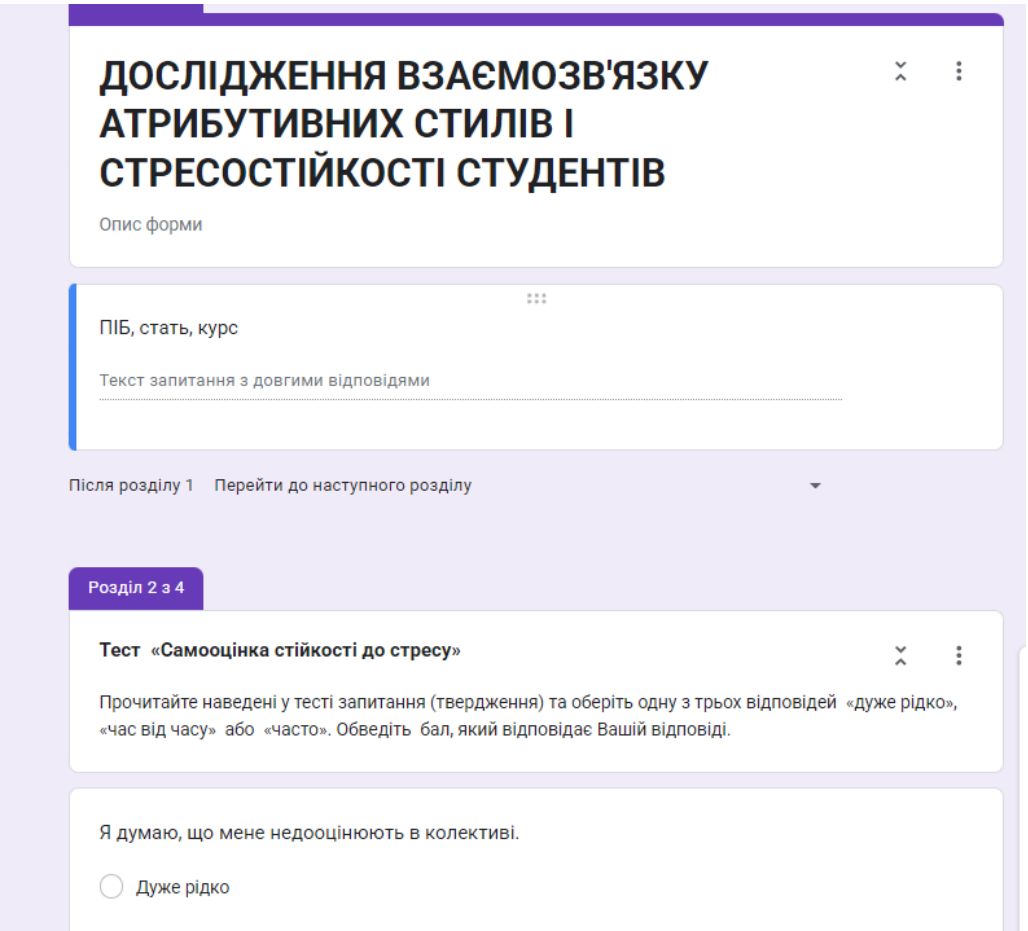
Додаток А

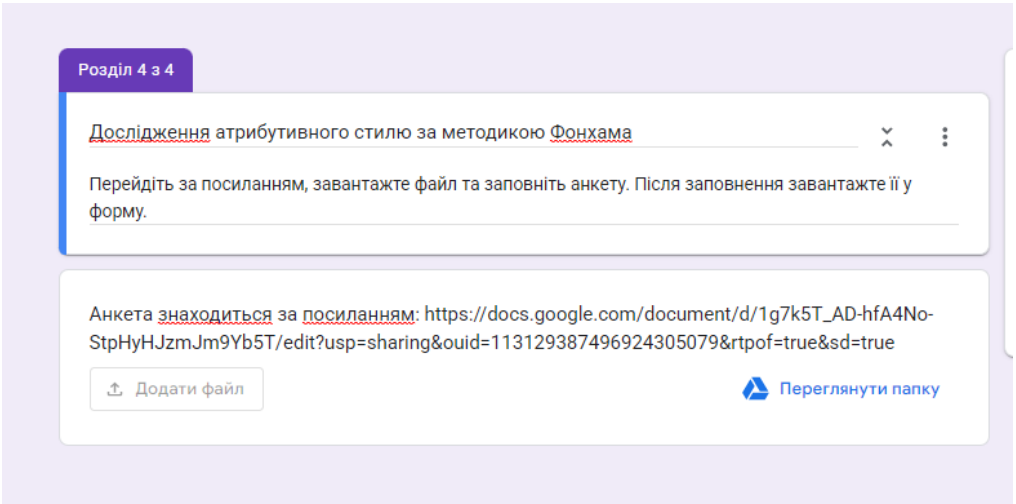
Результати дослідження взаємозв'язку атрибутивних стилів і стресостійкості студентів

№	ПІБ	Курс	Стать	Атрибутивний стиль (Фонхам)	Стресостійкість (рівень)	Адаптивні можливості АС
1	А.Р.Л.	1	Ж	Негативний АС	Дуже низький (1)	Знижений (41–50)
2	В.У.К.	1	Ч	Негативний АС	Дуже низький (1)	Знижений (41–50)
3	С.Т.М.	1	Ч	Негативний АС	Дуже низький (1)	Знижений (41–50)
4	К.Е.Н.	1	Ж	Негативний АС	Дуже низький (1)	Знижений (41–50)
5	П.О.Д.	1	Ч	Негативний АС	Дуже низький (1)	Знижений (41–50)
6	Л.И.С.	1	Ж	Негативний АС	Дуже низький (1)	Знижений (41–50)
7	М.А.Р.	1	Ч	Негативний АС	Дуже низький (1)	Знижений (41–50)
8	Н.Е.Т.	1	Ж	Негативний АС	Дуже низький (1)	Знижений (41–50)
9	О.В.Ч.	1	Ч	Амбівалентний АС	Нижче від середнього	Знижений (41–50)
10	Р.А.Д.	1	Ж	Амбівалентний АС	Нижче від середнього	Знижений (41–50)
11	Т.И.М.	1	Ч	Позитивний АС	Дуже низький (1)	Середній (26–40)
12	У.Л.Я.	1	Ж	Позитивний АС	Дуже низький (1)	Середній (26–40)
13	Ф.Е.Д.	1	Ч	Змішаний АС	Дуже низький (1)	Середній (26–40)
14	Б.Г.Г.	2	Ж	Негативний АС	Дуже низький (1)	Середній (26–40)
15	І.А.Й.	2	Ч	Негативний АС	Дуже низький (1)	Середній (26–40)
16	Д.И.К.	2	Ж	Негативний АС	Дуже низький (1)	Середній (26–40)
17	Е.Р.Т.	2	Ч	Негативний АС	Середній (5)	Середній (26–40)
18	Ж.У.Л.	2	Ж	Негативний АС	Середній (5)	Середній (26–40)
19	З.А.Х.	2	Ч	Негативний АС	Середній (5)	Середній (26–40)
20	И.В.А.	2	Ж	Позитивний АС	Середній (5)	Достатній (19–25)
21	Й.О.Т.	2	Ч	Позитивний АС	Середній (5)	Достатній (19–25)
22	К.Л.М.	2	Ж	Позитивний АС	Середній (5)	Достатній (19–25)
23	Л.Е.Н.	2	Ч	Позитивний АС	Середній (5)	Середній (26–40)
24	М.И.Р.	2	Ж	Амбівалентний АС	Нижче від середнього	Середній (26–40)
25	Н.О.В.	2	Ч	Амбівалентний АС	Нижче від середнього	Знижений (41–50)
26	О.П.Е.	2	Ж	Амбівалентний АС	Середній (5)	Знижений (41–50)
27	П.А.В.	3	Ч	Негативний АС	Дуже низький (1)	Середній (26–40)
28	Р.О.М.	3	Ж	Негативний АС	Дуже низький (1)	Середній (26–40)
29	С.И.Д.	3	Ч	Негативний АС	Дуже низький (1)	Знижений (41–50)
30	Т.Е.М.	3	Ж	Негативний АС	Дуже низький (1)	Знижений (41–50)
31	У.Н.И.	3	Ч	Негативний АС	Середній (5)	Знижений (41–50)
32	Ф.А.Р.	3	Ж	Позитивний АС	Середній (5)	Достатній (19–25)
33	Х.Е.Л.	3	Ч	Позитивний АС	Середній (5)	Достатній (19–25)
34	Ц.И.К.	3	Ж	Позитивний АС	Середній (5)	Достатній (19–25)
35	Ч.О.Р.	3	Ч	Позитивний АС	Середній (5)	Середній (26–40)
36	О.У.М.	3	Ж	Амбівалентний АС	Середній (5)	Висока дезадаптивність (51–60)
37	Щ.Е.Д.	3	Ч	Амбівалентний АС	Середній (5)	Висока дезадаптивність (51–60)
38	Д. О.Л.	3	Ж	Змішаний АС	Нижче від середнього	Висока дезадаптивність (51–60)
39	Е.Р.Т.	3	Ч	Змішаний АС	Середній (5)	Середній (26–40)
40	Ю.С.И.	4	Ж	Позитивний АС	Середній (5)	Достатній (19–25)
41	Я.В.Л.	4	Ч	Позитивний АС	Середній (5)	Достатній (19–25)
42	А.Л.П.	4	Ж	Позитивний АС	Середній (5)	Достатній (19–25)
43	К.Г.Д.	4	Ч	Позитивний АС	Середній (5)	Достатній (19–25)
44	В.Ц.Е.	4	Ж	Позитивний АС	Середній (5)	Достатній (19–25)
45	Л.Ф.З.	4	Ч	Позитивний АС	Середній (5)	Достатній (19–25)
46	Д.И.К.	4	Ж	Позитивний АС	Середній (5)	Достатній (19–25)
47	Е.Л.М.	4	Ч	Позитивний АС	Середній (5)	Достатній (19–25)
48	Г.Н.О.	4	Ж	Негативний АС	Нижче від середнього	Знижений (41–50)
49	З.Д.Р.	4	Ч	Негативний АС	Нижче від середнього	Знижений (41–50)
50	Р.О.Т.	4	Ж	Змішаний АС	Нижче від середнього	Достатній (19–25)

Додаток Б

Google-форма з методиками дослідження атрибутивних стилів студентів з різним рівнем стресостійкості





Додаток В

Методика «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих»
Клібайс Т.В.

Дана методика спрямована на вивчення вашого ставлення до різних життєвих ситуацій. Залежно від того чи згодні ви з твердженнями, наведеними в анкеті, ви можете давати відповідь а) «так», б) «ні», в) «не знаю, не впевнений, щось середнє». Відповідь в), вибирайте лише в разі неможливості вибору іншої відповіді. Обведіть або підкресліть обрану вами відповідь навпроти твердження. Відповідайте на питання відразу, не замислюючись, тут немає «хороших і поганих», «правильних і неправильних» відповідей. Давайте першу відповідь, що спала вам на думку.

Анкетування займе 15 - 20 хвилин.

Зазвичай, я відчуваю, що переповнений енергією	так	ні	не знаю
Часом мене хвилює щось невизначене	так	ні	не знаю
Коли мені потрібно прийняти важливе рішення, з'являється безліч справ, що перешкоджають цьому	так	ні	не знаю
Не було випадку, щоб я сказав неправду	так	ні	не знаю
Немає сенсу домагатися того, для чого потрібно занадто багато зусиль	так	ні	не знаю
Компліменти дуже бентежать мене	так	ні	не знаю
Іноді я потребую підтримки, але намагаюся не показувати цього	так	ні	не знаю
Я ніколи не повинен помилятися	так	ні	не знаю
Іноді я спізнююся.	так	ні	не знаю
Якщо я не згоден з будь-чиєю думкою, обов'язково повідомляю йому про це	так	ні	не знаю
Мене часто турбує, що я зроблю, щось не так	так	ні	не знаю
Мені подобаються фільми жахів, бойовики	так	ні	не знаю
Я зберігаю впевненість в собі, що б не сталося	так	ні	не знаю
Я однаково добре ставлюся до всіх людей.	так	ні	не знаю
Мені важко першим почати спілкування з незнайомою людиною	так	ні	не знаю
У суперечці я відстоюю свою думку	так	ні	не знаю
Починаючи нову справу, я побоююся провалу з моєї вини	так	ні	не знаю
Щоб я не робив, я роблю це правильно.	так	ні	не знаю
Коли нервую, я постукую пальцями об стіл.	так	ні	не знаю
У проблемних ситуаціях я дію швидко і точно.	так	ні	не знаю
Буває, що я намагаюся виправдовуватися, навіть коли мене не звинувачують.	так	ні	не знаю

Я ніколи не розпускав плітки.	так	ні	не знаю
Я можу спати дванадцять годин на добу, навіть якщо не дуже втомився.	так	ні	не знаю
Я можу завжди тримати ситуацію під своїм контролем.	так	ні	не знаю
У складних ситуаціях я, перш за все, думаю, чому так сталося.	так	ні	не знаю
Іноді я кажу про те, у чому погано розбираюся.	так	ні	не знаю
Стикаючись з проблемою або конфліктом, я вважаю за краще просто піти.	так	ні	не знаю
Якщо щось не вдається, мені здається, що все пропало.	так	ні	не знаю
Коли несправедливо звинувачують, я відчуваю, що винен.	так	ні	не знаю
Сперечатися приємно навіть без особливого приводу.	так	ні	не знаю
Я повинен робити все ретельно і безпомилково..	так	ні	не знаю
Зазвичай, я добиваюся того, що мені потрібно.	так	ні	не знаю
Я завжди роблю те, що говорю.	так	ні	не знаю
Неприємності я намагаюся просто викинути з голови.	так	ні	не знаю
Не було випадку, щоб я не оплатив проїзд у транспорті.	так	ні	не знаю
Іноді немає ніяких сил, щоб впорається з труднощами.	так	ні	не знаю
Якщо я хворію, то довго не звертаюся до лікаря.	так	ні	не знаю
У дитинстві мене часто сварили без серйозного приводу.	так	ні	не знаю
Я знаходжу десятки способів виходу з будь-якої складної ситуації.	так	ні	не знаю
Я завжди користуюся ножем і виделкою під час їжі.	так	ні	не знаю
Якщо не вдається задумане, я можу нагрубити оточуючим або що-небудь розбити.	так	ні	не знаю
Повертаючись з вулиці, я завжди чищу взуття.	так	ні	не знаю
Я гублюся і не можу протистояти складним життєвим обставинам.	так	ні	не знаю
Мені складно забути образу, навіть, якщо вона трапилася місяць тому.	так	ні	не знаю
Я завжди виконую свої обіцянки.	так	ні	не знаю
Нерішучі люди дуже дратують мене.	так	ні	не знаю
Навіть, якщо мене супроводжує удача, я не вірю в добре ставлення до мене оточуючих.	так	ні	не знаю
Я ніколи не хвалився.	так	ні	не знаю

Ключ

Сила Я: 1**, 5**, 10, 13, 16, 20, **25**, **28,** 32, **36,** 39, **43**

Почуття провини: 2, 6, 8, 11, 15, 17, 21, **24**, 29, 31, 38, 44

Дезадаптивність психологічного захисту: 3, **7,** 12, 19, 23, 27, 30, 34, 37, 41, 46, 47

Шкала соціально очікуваних відповідей: 4, **9**, 14, 18, 22, **26,** 33, 35, 40, 42, 45, 48

Відповідь «Так» – 2 бали, «ні» – 0 балів, «не знаю» – 1 бал.

Питання зазначені у ключі темним шрифтом оцінюються у зворотному порядку.

Загальний бал за шкалою Сила Я для підрахунку загального результату шкалюється шляхом віднімання отриманого балу з 24.

Далі загальні результати за шкалами Сила Я, почуття провини, дезадаптивність психологічного захисту підсумовуються. Отриманий результат свідчить про адаптивні можливості атрибутивного стилю особистості.

Від 0 до 19 – високий рівень адаптивних можливостей атрибутивного стилю (АС),

від 19 до 25 балів – достатній рівень адаптивних можливостей АС;

від 26 до 40 балів – середній рівень;

від 41 до 50 балів – знижені адаптивні можливості атрибутивного стилю,

від 51 до 60 – високий рівень дездаптивності атрибутивного стилю.

Наприклад: Сила Я = 16 (високий рівень).

24-16=**8**

Почуття провини =10 (середній рівень).

Дезадаптивність психологічного захисту = 12 середній рівень).

Все це (сирі бали: 16, 10, 12) можна позначити на графіку та використати при психотерапії або у процесі консультування.

Разом: 8+10+12=30

Додаток Д

Тест «Самооцінка стійкості до стресу» А. Шамне

Інструкція. Прочитайте наведені у тесті запитання (твердження) та оберіть одну з трьох відповідей «дуже рідко», «час від часу» або «часто». Обведіть бал, який відповідає Вашій відповіді.

№ п/п	Запитання	Дуже рідко	Час від часу	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі.	1	2	3
2.	Я намагаюсь працювати навіть тоді, коли буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я намагаюсь стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недугам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємність	1	2	3
12.	У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи і вчинки	1	2	3

Тепер **підрахуйте сумарну кількість балів**, яку Ви набрали, і визначте, яким є рівень Вашої стійкості до стресу. **Чим меншу кількість балів ви набрали,**

тим вища стійкість до стресу і навпаки. Якщо у вас 1-й і 2-й рівні стійкості до стресу, вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

Сума балів	**Рівень Вашої стійкості до стресу**
51 – 54	1 – дуже низький
47 – 50	2 – низький
43 – 46	3 – нижче від середнього
39 – 42	4 – трохи нижчий від середнього
35 – 38	5 – середній
31 – 34	6 – трохи вищий від середнього
27 – 30	7 – вищий від середнього
23 – 26	8 – високий
18 – 22	9 – дуже високий