

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

**ЗВ'ЯЗОК АТРИБУТИВНОГО СТИЛЮ ТА
КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ**

Бакалаврська робота

Студент групи: ППб-1-21-4.0д

ОЛЬГА ІВАНИЦЬКА

Науковий керівник:

доцент кафедри практичної
психології

ТЕТЯНА КЛІБАЙС

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА АТРИБУТИВНИХ СТИЛІВ ОСОБИСТОСТІ	6
1.1. Теоретичні засади атрибутивних стилів.....	6
1.2. Теоретичні підходи до копінг-стратегій.....	12
1.3 Особливості взаємозв'язку між атрибутивними стилями та копінг-стратегіями.....	22
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АТРИБУТИВНОГО СТИЛЮ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ.....	29
2.1 Методологічна база дослідження.....	29
2.2 Кількісний аналіз результатів дослідження взаємозв'язку атрибутивного стилю та копінг-стратегій	34
2.3 Якісний аналіз результатів дослідження взаємозв'язку атрибутивного стилю та копінг-стратегій	47
2.4 Психопрофілактичні, корекційні та просвітницькі заходи щодо формування адаптивного атрибутивного стилю та конструктивних копінг-стратегій	51
Висновки до розділу 2	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Актуальність теми. Виклики, які ставить перед нами життя у сучасному світі, часто призводять до виникнення стресу, що породжує, зі свого боку, потребу у пошуку ефективних копінг-стратегій, адже тривале перебування у стресовому стані шкодить здоров'ю людини та призводить до психічних, психологічних та фізичних захворювань. Окрім цього, вибір стратегії подолання стресу може суттєво впливати на адаптацію людини до різноманітних життєвих ситуацій: криз, особистих чи професійних труднощів. Також для розуміння механізмів психологічної адаптації є важливим дослідження чинників, які впливають на вибір копінг-стратегій особистістю, зокрема йдеться про вивчення атрибутивного стилю. Отже, результати таких досліджень можуть бути корисними для розробки психологічних програм, спрямованих на корекцію деструктивних стратегій подолання стресу.

Об'єкт дослідження: атрибутивні стилі та копінг-стратегії особистості.

Предмет дослідження: зв'язок атрибутивного стилю та копінг-стратегій студентської молоді.

Мета роботи: теоретично та емпірично дослідити зв'язок атрибутивного стилю та копінг-стратегій.

Завдання дослідження:

1. Огляд теоретичних засад атрибутивних стилів;
2. Вивчення теоретичних підходів до копінг-стратегій;
3. Здійснення теоретичного аналізу взаємозв'язку між атрибутивними стилями та копінг-стратегіями;
4. Створення теоретичних моделей зв'язку атрибутивних стилів та копінг-стратегій;
5. Підтвердження або спростування гіпотези про наявність зв'язку між атрибутивним стилем та вибором копінг-стратегій;

6. Здійснення емпіричного аналізу взаємозв'язку атрибутивного стилю та копінг-стратегій;
7. Підготовка методичних рекомендацій щодо формування адаптивного атрибутивного стилю та конструктивних копінг-стратегій.

Методи дослідження: дослідження здійснювалось із використанням таких методів: *теоретичних:* аналізу, синтезу, порівняння, класифікації, узагальнення та систематизації – для висвітлення теоретичних засад психологічних особливостей атрибутивних стилів та копінг-стратегій особистості, розкриття теоретичних аспектів взаємозв'язку між ними; *емпіричних:* психодіагностичні методи – для емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку атрибутивних стилів та копінг-стратегій студентів; *кількісної обробки даних:* коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона – для визначення особливостей взаємозв'язку атрибутивних стилів та копінг-стратегій студентів; *інтерпретаційних методів:* обробки даних, пояснення, узагальнення – для інтерпретації отриманих емпіричних даних щодо визначення особливостей взаємозв'язку атрибутивних стилів та копінг-стратегій студентської молоді. Обробка даних була проведена із застосуванням комп'ютерного пакету статистичних програм Statistical Package for Social Science (SPSS 15.0 for Windows).

Теоретична основа дослідження: розробкою та дослідженням теоретичних засад атрибутивних стилів займалися Ф. Хайдер (Heider, 1958), Б. Вайнер (Weiner, 1992), Г. Келлі (Kelley 1967), Д. Бем (Bem, 1972), М. Селігман (Seligman, 1968), Т. В. Клібайс (Клібайс, 2007) та інші; над теоретичними підходами до копінг-стратегій працювали Р. Лазарус і С. Фолкман (Lazarus, & Folkman, 1984), Р. Моос і Д. Шеффер (Devon, 2012), С. Перін і Дж. Шулер (Шайхлісламов, & Горбенко, 2023), Дж Вейллант (Похлестова, 2019) тощо; особливості взаємозв'язку між атрибутивними стилями та копінг-стратегіями

вивчали К. Петерсон (Peterson, 2001), А.М. Терещенко (Терещенко, 2014), Н.М. Проскурка та Н.І. Демченко (Проскурка, & Демченко, 2022).

Бази дослідження: базою дослідження були університети України, зокрема Київський столичний університет ім. Бориса Грінченка, Національний медичний університет, Державний університет інформаційно-комунікаційних технологій, Київський політехнічний інститут ім. Ігоря, Київський національний університет ім. Тараса Шевченка, Київський національний університет технологій і дизайну, Київський національний університет культури і мистецтв, Національний університет «Києво-Могилянська академія», Український державний університет ім. Михайла Драгоманова, Українська інженерно-педагогічна академія, Південно-український національний педагогічний університет ім. Костянтина Ушинського.

Емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку атрибутивних стилів та копінг-стратегій студентської молоді було здійснено у 2025 р. в режимі електронного тестування за використання програмного забезпечення «Google Форми» (англ. «Google Forms»).

Вибірка досліджуваних становила 63 особи, якими є студенти 1-6 курсів вищих навчальних закладів, та налічувала 52 жінки й 11 чоловіків. Віковий діапазон досліджуваних: 18-49 років.

Структура роботи: Робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел з 38 найменувань, 3 додатків, містить 73 сторінки, 13 рисунків, 1 таблицю.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА АТРИБУТИВНИХ СТИЛІВ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичні засади атрибутивних стилів

Розкриваючи тему атрибутивних стилів, на нашу думку, важливо почати з її витоків: теорії атрибуції та концепції вивченої безпорадності, оскільки це дасть змогу відстежити послідовний розвиток та поступове вдосконалення цієї концепції.

Атрибуція – це широкий термін, який стосується того, як люди сприймають причини повсякденного досвіду: вважають їх зовнішніми або внутрішніми (Kassin, Fein, & Markus, 2010).

Зовнішня або ситуативна атрибуція відноситься до інтерпретації поведінки людини, що була викликана її навколишнім середовищем (Kelley, 1973). Внутрішня або диспозиційна атрибуція, зі свого боку, відноситься до приписування причини поведінки внутрішній характеристиці, привабливості та мотивації, а не зовнішнім силам (Myers, 2010).

Над теорією атрибуції працювало багато вчених: Ф. Хайдер (Heider, 1958), Б. Вайнер (Weiner, 1992), Г. Келлі (Kelley 1967), Д. Бем (Bem, 1972) та інші, тож далі я б хотіла зробити акцент на найбільш визначних здобутках кожного дослідника щодо атрибутивної теорії.

У своїй праці «Психологія міжособистісних стосунків» Ф. Хайдер описує людину як «наївного психолога», що прагне сформувати зв'язну картину дійсності, обґрунтовуючи те, що відбувається навколо. Такий спосіб мислення вчений називає «здоровим глуздом» (Горностай, Слюсаревський, Татенко, Титаренко, & Хазратова, 2018). Таким чином, його роздуми наводять на думку,

що атрибуція виконує роль адаптивного механізму, допомагаючи людині пристосовуватися до її оточення.

Коваріаційна модель Г. Келлі пропонує аналіз трьох типів інформації: консенсусу – поведінка інших у схожій ситуації, відмінності – реакція на різні стимули та послідовності – стабільність поведінки в подібних обставинах (Kelley 1967). Виходячи із цих трьох підтверджуючих джерел спостерігачі роблять висновки щодо атрибуції поведінки людини як внутрішньої або зовнішньої (McLeod, 2023). Тривимірна модель Б. Вайнера акцентує увагу на емоційних і мотиваційних наслідках атрибуції, які впливають на подальшу поведінку людини (Weiner, 1992). Ці теорії так само демонструють, що атрибуція є не лише інструментом аналізу поведінки, але й важливим засобом побудови цілісної картини реальності, необхідної для адаптивного функціонування.

І, наостанок, як зазначає Т.В. Клібайс, з появою перших теорій самоатрибуції Д. Бема, відбувається перехід від вивчення способів пояснення індивідом поведінки інших людей до особливостей пояснення власної поведінки, а це, зі свого боку, вказує на вихід цих досліджень за межі соціальної психології (Клібайс, 2014).

Згодом завдяки дослідженням, проведеним на тваринах, виникла концепція вивченої безпорадності. Психологи М. Селігман та Стівен Ф. Майер, виявили, що собаки, яких регулярно піддавали ударам електричним струмом, не намагалися уникнути цього в аналогічних ситуаціях у майбутньому: вони пасивно переносили страждання в очікуванні їх завершення (Seligman, 1968). Виходячи з даних, отриманих в ході експериментів, дослідники припустили, що потрапляючи у ситуації, де докладені зусилля не впливають на їх вирішення, тварини навчаються безпорадній поведінці, оскільки досліджувані доходять висновку, що їхні зусилля не дають жодних результатів. Вчені зазначили, що подібні процеси притаманні й людській психіці, у зв'язку з чим теорія вивченої

безпорадності також поширюється й на людську поведінку (Hiroto, & Seligman, 1975).

Критики традиційної моделі вивченої безпорадності зазначають, що ця модель недостатньо враховує різноманітність людських реакцій на неконтрольовані події та/або ситуації. Модель вивченої безпорадності часто виявляється неспроможною чітко розрізняти неконтрольовані ситуації загального характеру та ті, що пов'язані з конкретними людьми; ситуації, що охоплюють узагальнений множинний досвід та такі, що відносяться до певного конкретного випадку. Ця модель не враховує відмінностей між хронічними й гострими несприятливими наслідками. Окрім цього, вона недостатньо зважала на фактор зниженої самооцінки, який є важливим компонентом депресії (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978). У зв'язку з цим була розроблена переформульована теорія, яка інтегрувала положення теорії атрибуції для усунення цих ключових недоліків.

Теорія атрибутивного стилю сформувалася на перетині поведінкового та когнітивного підходів. В ході досліджень були окреслені також когнітивно-динамічний, комплексний та особистісний підходи до вивчення атрибутивного стилю (Фоменко, & Кузнєцова, 2016). Проте, попри наявність різних тлумачень атрибутивного стилю у багатьох підходах, найбільш доцільним, на нашу думку, було б детально розглянути це поняття саме в контексті когнітивно-поведінкового підходу, оскільки саме в ньому це поняття було вперше введено в психологію.

С. Петерсон і М. Селігман розглядають атрибутивний стиль як одну з індивідуальних відмінностей, що впливають на адаптивність (Фоменко, & Кузнєцова, 2016). Вони вважають, що з часом у людини формується стійка манера інтерпретації причин подій. Цей індивідуальний стиль пояснення визначає рівень оптимізму або песимізму, впливаючи на ставлення до майбутніх подій. Коли люди стикаються з певними ситуаціями або результатами своєї

діяльності, вони інтерпретують їхні причини відповідно до свого сформованого атрибутивного стилю (Дудник, & Малімон, 2022).

У своїй статті, присвяченій оптимізму та песимізму, К.І. Фоменко та М.М. Кузнецова зазначають, що різноманітність досліджень, присвячених атрибутивному стилю, а також багатогранність цього феномену призвели до певної термінологічної невизначеності (Фоменко, & Кузнецова, 2016). Наприклад, у зарубіжній психології атрибутивний стиль переважно розглядається як характеристика особистісних тенденцій у висновках про причини поведінки або подій, ототожнюючи його із стилем пояснення, у той час, як у вітчизняній психології більш поширеним є поняття стилю каузальної атрибуції, яке визначається як схильність до певного типу причинного пояснення подій, що виступає «стійкою особистісною характеристикою, яка формує одну з центральних структур особистості, визначаючи загальний спосіб сприйняття подій і ставлення до них» (Фоменко, 2013).

Також цікаво ознайомитися з тлумаченнями атрибутивного стилю, які намагалися надати сучасні дослідники: до прикладу, Т.В. Клібайс визначає атрибутивний стиль як стабільні особистісні особливості перебігу атрибутивних процесів (Клібайс, 2007), а Е. М. Євланова розуміє атрибутивний стиль як звичний для особистості спосіб інтерпретації причин позитивних і негативних явищ, подій, ситуацій та життєвого досвіду (Євланова, 2020).

Отже, виходячи з написаного вище, ми можемо спостерігати дві тенденції: віднесення атрибутивного стилю до категорії індивідуальних відмінностей або до категорії особистісної сфери.

Дослідження в області стилів пояснення дали змогу М. Селігману описати структуру атрибутивного стилю. В неї входять такі компоненти: локус контролю або персоналізація: події оцінюються за джерелом як внутрішні чи зовнішні; генералізація (глобальність) причин: події сприймаються як універсальні чи специфічні; стабільність або постійність: позитивні чи негативні події

описуються як тривалі чи тимчасові (Фоменко, & Кузнєцова, 2016). Кожну складову я б хотіла розглянути більш детально .

Локус контролю, або атрибуція події до внутрішніх чи зовнішніх причин, визначає вибір між диспозиціями «Я – вони» (Фоменко, & Кузнєцова, 2016).

Генералізація (глобальність) відображає ступінь поширення причини на інші ситуації, що проявляється у частому використанні лексем типу «все, всі, ніхто, ніщо, нічого» у висловлюваннях та переконаннях (Фоменко, & Кузнєцова, 2016); вона дозволяє оцінити універсальність чи конкретність причинного пояснення (Дудник, & Малімон, 2022).

Стабільність характеризує тривалість у часі причин події або ставлення до рівня особистісного контролю над результатом, що формується на основі самооцінки та локалізації причин (Дудник, & Малімон, 2022); у мовленні це відображається словами «завжди, ніколи, інколи» (Фоменко, & Кузнєцова, 2016).

Кожен зі згаданих структурних компонентів має дихотомічну будову (Фоменко, & Кузнєцова, 2016): інтернальність (пошук причин у собі, своїх якостях чи діях) і екстернальність (пояснення причин зовнішніми обставинами: іншими людьми, долею, соціально-економічними умовами), генералізація (схильність до надмірного узагальнення) та локалізація причин (схильність розглядати причини у межах конкретних ситуацій), стабільність (результати пов'язуються з постійними факторами, що сприймаються як незмінні в часі) та нестабільність (результати пояснюються змінними, непостійними факторами).

На основі цих параметрів М. Селігман визначає два атрибутивні стилі: позитивний/оптимістичний та негативний/песимістичний (M. Seligman, 1992).

Позитивний атрибутивний стиль характеризується екстернальним локусом контролю для негативних подій, причини яких сприймаються як тимчасові (нестабільні) і локальні (обмежені конкретною ситуацією). У таких випадках мислення людей із оптимістичним атрибутивним стилем може виражатися фразою: «Це сталося випадково і не залежало від мене. Це не повториться у

майбутньому». Для позитивних подій, навпаки, застосовується інтернальний локус контролю, а причини сприймаються як стабільні та глобальні, що знаходить відображення у висловлюванні: «Це результат моїх зусиль і здібностей, і так буде надалі в усіх сферах» (Фоменко, & Кузнецова, 2016).

Люди з оптимістичним атрибутивним стилем схильні до гарного настрою, оптимістичного сприйняття позитивних життєвих ситуацій та відчуття психологічного благополуччя, що включає щастя, самоповагу, віру в майбутнє і впевненість у своїй діяльності, зокрема в навчанні. Вони здатні гнучко реагувати на невдачі, пояснюючи їх тимчасовими, конкретними та контрольованими причинами. Навіть у несприятливих умовах такі люди залишаються стійкими до стану безпорадності, на відміну від песимістів (Дудник, & Малімон, 2022).

Негативний атрибутивний стиль, навпаки, передбачає інтернальний локус контролю для негативних ситуацій, де причини вважаються стабільними та глобальними, що виражається у висловлюванні: «Зі мною постійно таке трапляється, бо я невдаха». Для позитивних ситуацій застосовується екстернальний локус контролю з приписуванням причин тимчасовим (нестабільним) і локальним факторам: «Це сталося випадково, навіть не знаю, чому мені так пощастило» (Фоменко, & Кузнецова, 2016).

Люди з песимістичним атрибутивним стилем частіше демонструють симптоми безпорадності, апатії, депресії та пригніченого настрою, особливо в умовах негативних подій, порівняно з оптимістами (Дудник, & Малімон, 2022).

У зв'язку з існуванням трьох вимірів атрибутивних стилів, кожен з яких має два полюси, що застосовуються для оцінки причин ситуацій успіху та невдачі, Т.В. Клібайс висунула припущення про існування не лише двох крайніх проявів атрибутивних стилів (позитивного/оптимістичного та негативного/песимістичного), але й проміжних їх форм, здійснила емпіричну перевірку своєї гіпотези та виявила два нових види атрибутивних стилів: амбівалентний та змішаний (Клібайс, 2014).

У ході дослідження було встановлено, що індивіди з амбівалентним атрибутивним стилем мають середній рівень інтернальності або екстернальності та їм притаманні такі особистісні характеристики: середня/висока тривожність та середня/низька соціальна сміливість.

Зі свого боку, особи зі змішаним атрибутивним стилем мають середній або низький рівень інтернальності та їх особистісні характеристики можна охарактеризувати наступним чином: вони схильні до високої тривожності та невпевненості в собі.

Окрім зазначеного вище, цінність дослідження Т.В. Клібайс полягає у можливості виокремити такі функції атрибутивного стилю: адаптивна, пізнавальна, захисна (йдеться про механізми психологічного захисту) та функція подолання.

1.2. Теоретичні підходи до копінг-стратегій

Способи, дії та стратегії, до яких звертаються індивіди з метою подолання стресу, завжди привертали увагу дослідників, оскільки ця тема викликає багато питань, відповідаючи на які можна отримати цінні теоретичні дані для психологічної науки та дієві практичні навички для кожної людини.

За визначенням з психологічного словника стрес – це стан пікового психічного напруження, що з'являється у людини під час виконання певної діяльності або в процесі поведінкових реакцій у відповідь на інтенсивні та тривалі впливи зовнішнього чи внутрішнього середовища (Синявський, & Сергєєнкова, & Побріченко, 2007).

Г. Сельє класифікував види стресу за двома категоріями: перша – еустрес, друга – дистрес. Еустрес це форма стресу, що здійснює стимулюючий вплив на людину, який не несе загрози, а навпаки мобілізує її внутрішні ресурси,

мотивує, підвищує працездатність. Під дистресом ми розуміємо класичне визначення стресу – негативний вплив на організм та психіку людини, що виникає у ситуаціях, які можуть загрожувати людині, та коли стресові фактори є надмірними за силою або тривалістю. Дистрес є руйнівним для організму та психіки, у той час як еустрес підтримує організм в тонусі (Наугольник, 2015).

Попри наявну теорію Г. Сельє, Р. Лазарус виокремив новий погляд на розуміння стресу, ввівши поняття «психологічний стрес», що є притаманним для когнітивної теорії. Психолог визначає психологічний стрес як відчуття дискомфорту, що виникає у відповідь на дисгармонію між сприйняттям індивіда вимог зовнішніх обставин та наявними у нього ресурсами для їх виконання. Також, згідно з Р. Лазарусом та С. Фолкманом, люди самостійно оцінюють рівень стресогенності ситуації та свою здатність впоратись з нею. Виходячи з цього, Лазарус доходить висновку про те, що індивід когнітивно оцінює поточну ситуацію та формує до неї стресогенність за сумою когнітивних процесів (Lazarus, & Folkman, 1984).

У другій половині 20-го століття з'явилися перші наукові праці, які досліджували феномен копінг-поведінки. Поняття копінг походить від англійського слова «cope», що перекладається як долати, справлятися, переборювати. Вперше даний термін з'явився у 1962 році в ході дослідження Л. Мерфі щодо способів задоволення потреб дітей, що висуваються віковими кризами. До них прикладалися активні зусилля особистості, спрямовані на оволодіння важкою ситуацією або проблемою. Автор працював у рамках когнітивного підходу та надав копінгу таке визначення: «Це деяка спроба створити нову ситуацію: загрозливу, небезпечну або ж радісну» (Вдовиченко, 2013).

Через 4 роки, тобто у 1966 році, Р. Лазарус у своїй книзі "Psychological Stress and Coping Process" ("Психологічний стрес і процес його подолання") прагнув описати усвідомлені стратегії подолання людиною стресових ситуацій

і розглядав копінг у цьому контексті. Він надавав копінг-поведінці таке визначення: «Це сума когнітивних і поведінкових зусиль, які докладає особистість для послаблення впливу стресу» (Вдовиченко, 2013).

Часто копінг-поведінку називають опанувальною поведінкою – такою, що дозволяє суб'єкту за допомогою усвідомлених дій, певних способів, що є адекватними та відповідними до особистісних характеристик людини та до ситуації, подолати певні життєві труднощі (Волошок, & Прус, 2021).

Основою функціонування копінг-процесів є когнітивні, соціальні, моральні та мотиваційні аспекти особистості. Сучасні дослідники виділяють п'ять ключових етапів конструктивного копіngu: перший - орієнтація у проблемі, що передбачає залучення когнітивних і мотиваційних компонентів для загального аналізу ситуації; другий - визначення та формулювання проблеми, її опис у конкретних термінах із чітким визначенням цілей; третій - генерування альтернатив: розробка кількох можливих шляхів розв'язання проблеми; четвертий - вибір найоптимальнішого способу вирішення; п'ятий - реалізація обраного рішення з подальшою оцінкою його ефективності (Корнієнко, 2009).

Однак, якщо індивід не володіє достатніми ресурсами для адекватного подолання проблеми, він вдається до застосування захисних механізмів, які в такому випадку виконують функцію пасивної адаптації (Дідковська, 2014).

Цікавим є те, що ранні дослідження копіngu проводилися в контексті вивчення захисних механізмів, і навіть сьогодні деякі дослідники використовують термін «копінг» як синонім психологічного захисту (Пілецький, 2014).

Проте копінг-стратегії принципово відрізняються від захисних механізмів більшою мірою усвідомленої регуляції: якщо копінг є свідомим вибором певної стратегії та способом вирішення проблеми, то захисний механізм діє на несвідомому рівні, формуючи ставлення до проблеми без свідомого контролю

та залишаючи людину залежною від свого сприйняття (Шайхлісламов, & Горбенко, 2023).

Можна дійти висновку, що усвідомленість є ключовою характеристикою копінг-поведінки, яка відрізняє її від реактивної чи захисної поведінки.

Усвідомленість передбачає здатність людини свідомо обирати спосіб дій у складній життєвій ситуації, тобто реалізовувати та втілювати на практиці власні копінг-стратегії — медіатори поведінкової реакції (Волошок, & Прус, 2021).

Вибір копінг-стратегій обумовлюється низкою факторів, серед яких ключову роль відіграє «Я-концепція». Людина схильна обирати ті стратегії, які найкраще відповідають її самосприйняттю, соціальному статусу, матеріальному становищу, духовним і вольовим якостям, а також фізичним можливостям. Важливим чинником є також локус контролю, який впливає на характер поведінкових реакцій у складних ситуаціях (Шайхлісламов, & Горбенко, 2013).

Зміни в копінгу, як когнітивному і поведінковому процесі, можуть бути зумовлені не лише зовнішніми умовами, але й внутрішніми факторами. Попередній досвід людини сильно впливає на формування її актуальних копінг-стратегій та поведінки в стресових ситуаціях. Проблема прогнозування та регулювання поведінки людини в різних стресових ситуаціях тісно пов'язана з динамікою копіngu. Копінг-поведінка завжди починається з оцінки середовища, яке може сприйматися як значуще, загрозливе або небезпечне для людини. Тип такої оцінки визначає особливості копіngu, що впливає на відносини «людина-середовище» та, як наслідок, на емоційну реакцію. Р.Лазарус виділяє три види когнітивної оцінки, які впливають на копінг-поведінку: первинна оцінка — це оцінка ситуації за її загальними характеристиками, що дозволяє визначити, чи є вона загрозливою, небезпечною або значущою на основі властивостей стресора та ситуації в цілому; вторинна оцінка — процес аналізу можливих дій для подолання стресу. Вона формується шляхом порівняння вимог ситуації з

власними ресурсами та можливостями, необхідними для подолання труднощів. На основі цього аналізу людина свідомо обирає та розпочинає дії, спрямовані на подолання стресової ситуації; переоцінка — якщо обрані дії не дають бажаного результату, відбувається перегляд власних можливостей і вимог ситуації, що призводить до корекції копінг-стратегії (Волошок, & Прус, 2021).

Хоча Р. Лазарус зазначав, що копінг-поведінка є динамічним процесом, який постійно змінюється, він також акцентував на важливості врахування стабільного особистісного стилю, що визначає, як людина сприймає та взаємодіє з навколишнім світом: «Ми повинні чітко розуміти, що «працює» і що «не працює» для конкретного типу особистості, певної стадії стресу та конкретних життєвих обставин, щоб визначити, якої копінг-стратегії найкраще навчати людину» (Lazarus, & Folkman, 1984).

Копінг є доволі широким поняттям, тому вчені виділяють три рівні його функціонування: копінг-дії, копінг-стратегії та копінг-стилі. Копінг-дії охоплюють думки, переживання та конкретні дії індивіда. Сукупність певних дій об'єднується в окрему копінг-стратегію. Копінг-стратегії формують копінг-стилі — групи стратегій, подібних за характером дій. У деяких випадках поняття копінг-дій і копінг-стратегій розглядаються як синоніми, тоді як копінг-стилі зазвичай описують усталені способи або стратегії, що людина постійно застосовує для подолання стресових ситуацій (Вдовиченко, 2013).

На мою думку, було б логічним послідовно рухатися від ширшого до більш вузького поняття, тож, оскільки явище копіngu вже було детально описано вище, далі варто було б розглянути копінг-стилі.

Р. Лазарус зміг виокремити два глобальних типи стилю реагування: проблемно-орієнтований стиль поведінки та суб'єктно-орієнтований стиль поведінки. Проблемно-орієнтований стиль поведінки фокусується на раціональному аналізі ситуації та створенні плану для її вирішення. Він проявляється через самостійне осмислення подій, звернення за допомогою до

інших та пошук додаткової інформації. Суб'єктно-орієнтований стиль, у свою чергу, є результатом емоційної реакції на ситуацію, при цьому не включає конкретних дій. Він проявляється у бажанні уникнути роздумів про проблему, відсутності спроб залучити інших до своїх переживань, прагненні забути про проблеми через сон, алкоголь чи їжу. Такі форми поведінки часто супроводжуються наївною, інфантильною оцінкою ситуації (Lazarus, & Folkman, 1984).

Перед описом копінг-стратегій, слід зазначити, що опанувальна поведінка як відповідь особистості на актуальну загрозу реалізується за допомогою обраних копінг-стратегій на основі копінг-ресурсів (Корнієнко, 2009; Колчигіна, 2015). Тому для початку варто було б більш детально розглянути ці ресурси.

Копінг-ресурси — це відносно стабільні особистісні та соціальні характеристики людей, які забезпечують психологічний фон для подолання стресу та сприяють розвитку копінг-стратегії. Вони можуть включати як особистісні ресурси копінг-поведінки, так і внутрішні психологічні чинники її формування та розвитку (Волошок, & Прус, 2021).

Ми проаналізували різні класифікації копінг-ресурсів та виокремили основні категорії: фізичні, психологічні (особистісні), матеріальні копінг-ресурси та ресурси середовища (Корнієнко, 2009; Пілецький, 2014; Колчигіна, 2015; Волошок, & Прус, 2021).

До фізичних відносять стан здоров'я, витривалість, енергетичний потенціал, необхідний для вирішення проблеми.

До психологічних або особистісних належать переконання, оптимальний рівень тривожності, адекватність самооцінки, відповідність рівня домагань можливостям особистості, розвинена система саморегуляції, почуття гумору, рефлексивність, стійка самооцінка, товариськість, інтелект; Я-концепція, вміння контролювати своє життя, брати на себе відповідальність за власні

рішення, локус контролю, афіляція, емпатія, мораль, сприйняття соціальної підтримки.

Матеріальними копінг-ресурсами є гроші, статки, власність, тощо. Копінг-ресурсами середовища вважають соціально-підтримуючу мережу, тобто систему взаємних стосунків, оточення, в якому живе людина; соціальну підтримку як процес задоволення специфічних соціальних потреб особистості (потреби любові, захисту, заспокоєння, прийняття, тощо).

Тепер пропонуємо розглянути копінг-стратегії. Р. Лазарус та С. Фолкман ввели це поняття у психологічну науку. Вони визначали їх як усвідомлені підходи до подолання стресу, опанування ситуації та гармонізації взаємин із зовнішнім середовищем. Вчені вважають, що копінг-стратегії формуються як відповідь людини на психотравмуючі події (Войцеховська, & Закалик, 2016). За їхньою класифікацією стратегії можна поділити на інтернальні та екстернальні. Інтернальні копінг-стратегії передбачають активне вирішення проблеми та взаємодію з нею. Екстернальні, зі свого боку, полягають у дистанціюванні від проблеми та уникненні такої ситуації, що викликає стрес (Шайхлісламов, & Горбенко, 2023).

Згодом Р. Лазарус та С. Фолкман виділили вісім основних копінг-стратегій, які можна об'єднати у чотири групи. Перша група копінг-стратегій охоплює планування вирішення проблеми, конфронтацію та прийняття відповідальності, що характеризується активною участю людини у ситуації та вжиттям заходів для її подолання. Друга група включає стратегії самоконтролю та позитивної переоцінки, за яких людина зосереджується на контролі власного стану та змінює своє ставлення до ситуації, когнітивно трансформуючи її у більш прийнятну. До третьої групи належать дистанціювання та уникнення, де основним підходом є ухилення від ситуації без спроб її змінити чи вплинути на власний стан, що характерно для зовнішнього локусу контролю. Четверта група представлена стратегією пошуку соціальної підтримки, яка не передбачає

самостійного вирішення проблеми, проте допомагає знизити вплив стресу шляхом звернення до оточення, здатного розділити відповідальність. Таким чином, ми можемо виділити вісім копінг-стратегій: перша – планування вирішення проблеми, що передбачає активні зусилля, спрямовані на зміну ситуації шляхом аналізу проблеми та розробки конкретного плану дій; друга – конфронтуючий копінг, який виражається в активній протидії ситуації, що супроводжується певною агресивністю та готовністю до ризику; третя – прийняття відповідальності, що полягає у визнанні власної ролі у виникненні проблеми та ухваленні рішень, спрямованих на її подолання; четверта – самоконтроль, який проявляється у здатності людини свідомо регулювати свої емоції та поведінку, а також усвідомлювати вплив стресової ситуації; п'ята – позитивна переоцінка, що полягає у пошуку можливостей і переваг у стресовій ситуації (зумовлюється позитивним ставленням до життя); шоста – пошук соціальної підтримки, який передбачає звернення за допомогою, порадами або емоційною підтримкою до інших людей; сьома – дистанціювання, що полягає у зниженні значущості проблеми шляхом когнітивного відсторонення, зміщення уваги на інші аспекти життя; восьма – уникнення та втеча від проблем, які полягають в ухилянні від зіткнення з проблемою, часто супроводжується прагненням уникнути її вирішення, що може проявлятися через ескапізм і призводити до адиктивних звичок або інших способів втечі від реальності (Lazarus, & Folkman, 1984).

Інші вчені, Р. Моос і Д. Шеффер, запропонували три основні стратегії копінг-поведінки: перша — зосередження на поведінкових аспектах, що передбачає визначення особистісного значення ситуації; друга — орієнтація на проблему, яка включає ухвалення рішень для подолання труднощів; третя — управління емоціями, що полягає у контролі власних почуттів та підтриманні емоційної стабільності (Devon, 2012).

С. Перін і Дж. Шулер запропонували класифікацію копінг-стратегій, що включає три підходи: зміна сприйняття проблеми, безпосереднє вирішення проблеми та управління емоційним дистресом. Вони першими застосували метод інтерв'ю, за допомогою якого визначали відповіді, спрямовані на зміну обставин, корекцію суб'єктивного сприйняття ситуації та контроль негативних емоцій (Шайхлісламов, & Горбенко, 2023).

Дж. Вейллант виокремлює три основні копінг-стратегії. Стратегії вирішення проблем передбачають активні дії, спрямовані на мобілізацію особистісних ресурсів для ефективного подолання труднощів. Стратегії пошуку соціальної підтримки полягають у зверненні до сім'ї, друзів або значущих інших для отримання допомоги та підтримки. Стратегії уникнення характеризуються прагненням уникнути взаємодії з проблемою та ухилитися від її вирішення (Похлєстова, 2019).

Р. Лазарус та С. Фолкман підкреслюють, що не можна однозначно виокремлювати «кращі» та «гірші» копінг-стратегії, оскільки їх ефективність та відповідність ситуації залежить від результатів і наслідків після взаємодії зі стресовою ситуацією, а також від тривалості досягнутого результату. Наприклад, у ситуаціях, що піддаються контролю, найбільш ефективною буде проблемно-орієнтована стратегія, у той час, як у ситуаціях, що не можна змінити чи вплинути на них, краще застосовувати емоційно-орієнтовану стратегію (Lazarus, & Folkman, 1984).

У зв'язку з відсутністю класифікацій копінг-дій, ми б хотіли навести їх приклади, відштовхуючись від базових копінг-стратегій, що були згадані вище: стратегія вирішення проблем — людина активно аналізує ситуацію та розробляє план дій для подолання проблем (копінг-дія: при виникненні фінансових труднощів, людина може шукати додаткові джерела доходу або знижувати витрати, зосереджуючись на практичних кроках для вирішення цієї проблеми); стратегія уникання — людина намагається уникнути прямого зіткнення з

джерелом стресу, відволікаючись на інші заняття або мінімізуючи взаємодію з проблемою (копінг-дія: у випадку стресу через проблеми на роботі, людина може почати вживати алкоголь, щоб забути про ситуацію, відволіктися від емоційних труднощів і тимчасово уникнути необхідності розв'язання проблеми); стратегія пошуку соціальної підтримки — це активний підхід, коли людина шукає допомоги та підтримки від друзів, родичів та близьких у важких ситуаціях, не намагаючись змінити себе чи саму ситуацію. Вона може звертатися за емоційною підтримкою для зменшення стресу або з метою отримання корисної інформації для кращого розуміння ситуації (копінг-дія: після серйозної сварки з партнером, людина звертається до своїх друзів за порадами і емоційною підтримкою, щоб краще зрозуміти, як діяти в цій ситуації, і відчувати моральну підтримку, не намагаючись одразу змінити обставини чи стосунки).

1.3 Особливості взаємозв'язку між атрибутивними стилями та копінг-стратегіями

Оскільки головною задачею нашого дослідження є перевірка гіпотези про те, що атрибутивний стиль має зв'язок з вибором копінг-стратегій, ми хотіли б здійснити теоретичний аналіз взаємозв'язку між атрибутивними стилями та копінг-стратегіями в уже наявних працях.

Нам вдалося знайти не так багато статей, присвячених цій темі. Окрім цього, варто зазначити, що у всіх роботах більша увага приділяється зв'язку оптимізму з конструктивними копінг-стратегіями, тож далі нам необхідно детально розглянути поняття, які стосуються явища оптимізму: позитивного атрибутивного стилю та диспозиційного оптимізму. Це дасть нам змогу усвідомлювати їх зміст та розуміти їхню різницю.

Аналіз наукових джерел з тематики оптимізму показав, як вже було зазначено вище, що це поняття розглядається у межах двох основних напрямків: теорії атрибутивного стилю М. Селігмана (Seligman, 1992) та концепції диспозиційного оптимізму, запропонованої Ч. Карвером і М. Шейєром (Sheier, & Weintraub, & Carver, 1986).

У попередньому пункті нами була детально розглянута теорія атрибутивних стилів М. Селігмана, тож зараз ми маємо на меті стисло виокремити ту інформацію, що наразі є для нас необхідною. Теорія вченого виникла в результаті експериментальних досліджень причин формування «вивченої безпорадності». Під час цих експериментів було виявлено, що навіть у вкрай несприятливих умовах деякі люди демонструють високу стійкість до безпорадності зберігаючи ініціативу та продовжуючи спроби досягти успіху (Hiroto, & Seligman, 1975). М. Селігман пов'язав цю здатність із поняттям оптимізму. Вчений вважає, що оптимізм визначається специфічним стилем пояснення причин успіхів і невдач. Саме атрибутивний стиль впливає на

значення, яке люди надають досвіду невдач. Індивідів, що застосовують позитивний атрибутивний стиль, дослідник відносить до оптимістів, тоді як тих, хто схильний до негативного атрибутивного стилю – до песимістів (Seligman, 1992).

Американські вчені М. Шейєр і Ч. Карвер розглядають явища оптимізму та песимізму через призму особливостей очікувань людини. Вони визначають оптимістів як осіб, схильних очікувати позитивних подій у майбутньому, тоді як песимістів – як тих, хто має переважно негативні очікування. Дослідники ввели поняття диспозиційного оптимізму, трактуючи його як особистісний чинник, що відображає загальні переконання щодо майбутніх можливостей, а саме — очікування індивідом сприятливого розвитку подій (Carver, & Scheier, 2002).

Отже, ми можемо дійти висновку, що категоризація людей на песимістів та оптимістів у теоріях згаданих вище відбувається по-різному: теорія атрибутивних стилів М. Селігмана стосується суб'єктивного сприйняття індивідом вже пережитого позитивного або негативного досвіду та трактування його причин, у той час як теорія диспозиційного оптимізму М. Шейєра та Ч. Карвера робить акцент на позитивних або негативних очікуваннях людини від майбутнього.

Після того, як ми розібрались з необхідними термінами, на нашу думку, було б доцільним оглянути результати вже наявних емпіричних досліджень, що стосуються зв'язку копінг-стратегій та оптимізму.

М. Шейєр та Ч. Карвер в ході свого дослідження виявили позитивні зв'язки між диспозиційним оптимізмом та стратегіями вирішення проблем: плануванням і активним подоланням (Carver, & Scheier, 2002). Подібні висновки підтверджують й інші дослідники, зазначаючи, що оптимістичний атрибутивний стиль прогнозує використання більш ефективних копінг-стратегій, зокрема цілеспрямованої когнітивної та поведінкової активності, яка відповідає ситуації та спрямована на вирішення проблеми. Водночас він асоціюється з відсутністю

непродуктивних копінг-реакцій, таких як, наприклад, уникнення. Ці закономірності проявляються як у навчальній діяльності, так і в міжособистісних стосунках (Шебанова, 2010).

Оскільки наша робота розглядає зв'язок між атрибутивними стилями та копінг-стратегіями саме у студентської молоді, було б важливо зазначити, що у своїй праці «Стиль пояснення та успішність студентів-першокурсників» К. Петерсон зміг довести сприяння позитивного мислення ефективному навчанню. У своїх дослідженнях він також встановив, що студенти-оптимісти досягають значно кращих результатів порівняно з песимістами (Peterson, 2001). М. Селігман також дійшов висновку про те, що оптимістичний атрибутивний стиль пов'язаний із успішністю у навчанні. Це пояснюється вищою мотивацією, наполегливістю, орієнтацією на успіх та кращою стійкістю до невдач серед оптимістично налаштованих студентів (Проскурка, & Демченко, 2022).

У більш сучасних дослідників також наявні цікаві дані щодо зв'язку диспозиційного оптимізму з копінг-стратегіями, які застосовують студенти. А.М. Терещенко у своїй роботі зміг підтвердити гіпотезу про наявність такого зв'язку. Він також зазначає, що оптимісти частіше застосовують ефективні копінг-стратегії, зокрема пошук соціальної підтримки, позитивну переоцінку, конфронтацію та самоконтроль. Натомість студенти-песимісти у стресових ситуаціях здебільшого віддають перевагу непродуктивним стратегіям уникнення (Терещенко, 2014). В ході свого дослідження на подібну тематику Н.М. Проскурка та Н.І. Демченко дійшли висновку про те, що адаптаційний потенціал студентів-першокурсників, рівень дезадаптації та вибір копінг-стратегій значною мірою залежать від їхніх оптимістичних або песимістичних очікувань. Використання оптимістами адаптивних і соціально орієнтованих стратегій сприяє легшому подоланню стресу та успішній адаптації до навчального середовища, тимчасом як вибір стратегії дистанціювання у песимістично налаштованих студентів ускладнює вирішення проблем і може

посилювати стрес та напруження. Схильність песимістів уникати ефективних копінг-стратегій, як-от позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки, обмежує їхні адаптаційні можливості та заважає отримувати допомогу від оточення (Проскурка, & Демченко, 2022).

Отже, аналіз наукових джерел підтверджує, що атрибутивний стиль є важливим чинником вибору копінг-стратегій. Він визначає, як людина пояснює причини власних успіхів і невдач, що, зі свого боку, впливає на те, яким копінг-стратегіям вона надає перевагу.

Емпіричні дослідження доводять, що позитивний атрибутивний стиль та диспозиційний оптимізм корелюють із конструктивними копінг-стратегіями, такими як планування, активне подолання проблем, пошук соціальної підтримки, самоконтроль і позитивна переоцінка. Це сприяє більш ефективному навчанню, емоційній стійкості та успішній адаптації студентів до навчального середовища. Натомість песимізм в обох напрямках асоціюється з уникненням, дистанціюванням, пасивністю й іншими менш адаптивними стратегіями. Це може підвищувати рівень стресу, знижувати мотивацію до навчання та обмежувати адаптаційний потенціал студентів.

Отримані дані дозволили нам створити теоретичні моделі взаємозв'язку позитивного та негативного атрибутивного стилю з різними копінг-стратегіями на основі спільних або схожих ознак (рис. 1.1, рис. 1.2).

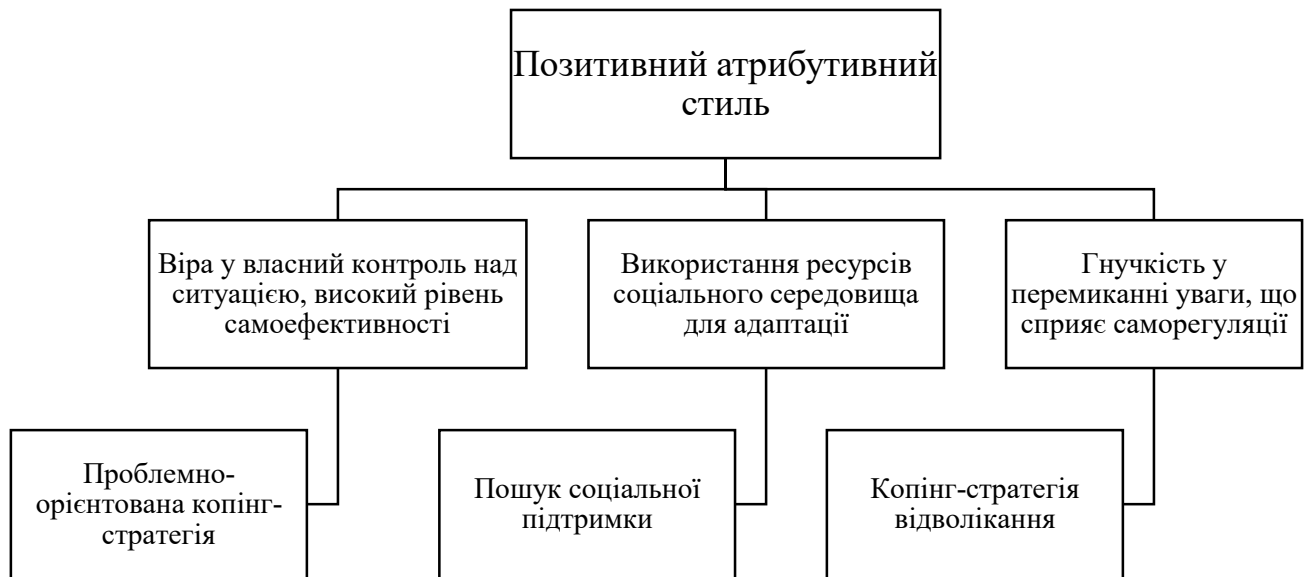


Рис 1.1 Взаємозв'язок позитивного атрибутивного стилю з копінг-стратегіями [авторська розробка]

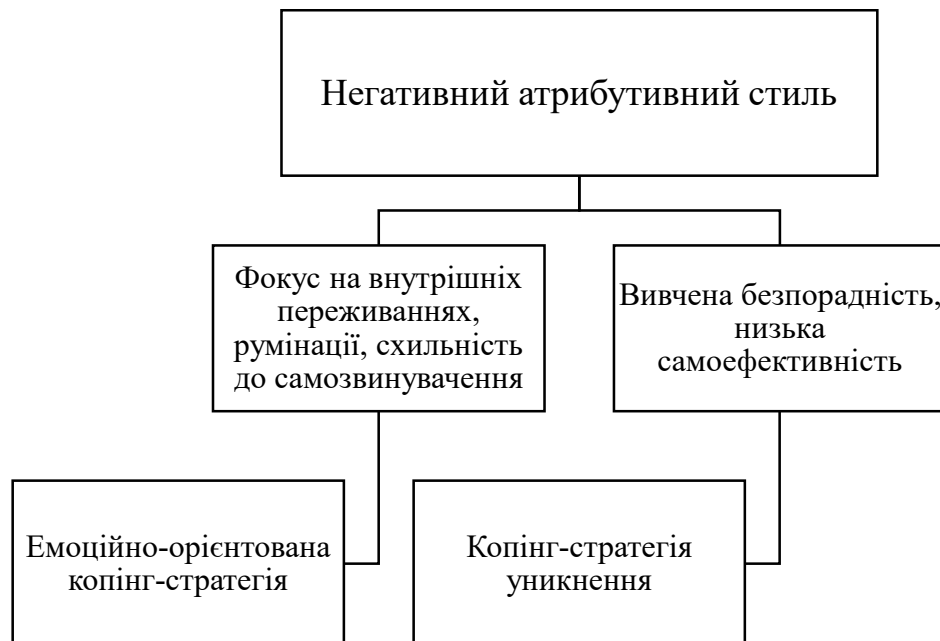


Рис 1.2 Взаємозв'язок негативного атрибутивного стилю з копінг-стратегіями [авторська розробка]

Висновки до розділу 1

Здійснений аналіз теоретичного матеріалу з проблематики нашого дослідження дозволяє сформулювати низку узагальнень та висновків щодо поставлених нами завдань.

Огляд різноманітних теорій атрибуції та вивченої безпорадності дав змогу простежити за хронологічним розвитком концепції атрибутивного стилю, починаючи від класичних моделей атрибуції (Ф. Хайдер, Г. Келлі, Б. Вайнер) до її сучасного трактування в межах когнітивно-поведінкового підходу (М.Селігман, С. Петерсон). Також було встановлено, що атрибутивний стиль є стійким когнітивним патерном пояснення причин подій, який впливає на формування життєвих установок, рівень оптимізму або песимізму та стресостійкість особистості.

Було розглянуто класичні та сучасні підходи до визначення копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Моос, Дж. Вейллант), їхні когнітивні та поведінкові аспекти, а також фактори, що впливають на вибір тих чи інших способів подолання стресу. Також ми підтвердили, що копінг-поведінка є динамічним процесом, який формується на основі когнітивної оцінки ситуації, особистісних ресурсів і наявних соціальних зв'язків. Окрім цього, було здійснено аналіз структури копінгу, що дозволило чітко визначити місце копінг-стратегій у цьому процесі.

Вже наявні праці, що вивчають зв'язок між атрибутивними стилями та копінг-стратегіями підтвердили, що атрибутивний стиль є важливим чинником у виборі копінг-стратегій, оскільки їхні дослідження показали такі результати: люди з оптимістичним атрибутивним стилем частіше використовують конструктивні стратегії подолання труднощів, такі як планування, активне вирішення проблем, самоконтроль і пошук соціальної підтримки; натомість особи з песимістичним атрибутивним стилем схильні до уникнення проблем,

дистанціювання та пасивного прийняття ситуації, що може підвищувати рівень стресу та ускладнювати адаптацію.

На основі теоретичного аналізу проблеми нами було створено теоретичну модель взаємозв'язку позитивного та негативного атрибутивного стилю з різними копінг-стратегіями на основі спільних або схожих ознак: позитивний атрибутивний стиль має зв'язок з проблемно-орієнтованою копінг-стратегією на основі таких спільних ознак, як віра у власний контроль над ситуацією та високий рівень самоефективності, зі стратегією пошуку соціальної підтримки на основі такої спільної ознаки, як використання ресурсів соціального середовища для адаптації та з копінг-стратегією відволікання на основі такої спільної ознаки, як гнучкість у перемиканні уваги, що сприяє саморегуляції; негативний атрибутивний стиль має зв'язок з емоційно-орієнтованою копінг-стратегією на основі таких спільних ознак, як фокус на внутрішніх переживаннях, румінація, схильність до самозвинувачення, та з копінг-стратегією уникнення на основі таких спільних ознак, як вивчена безпорадність та низька самоефективність.

Таким чином, можемо дійти висновку про успішне виконання поставлених нами завдань та перейти до емпіричної частини дослідження для перевірки висунутих теоретичних припущень.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АТРИБУТИВНОГО СТИЛЮ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

2.1 Методологічна база дослідження

Емпіричне дослідження зв'язку атрибутивного стилю з копінг-стратегіями студентської молоді було проведено у 2025 році шляхом електронного тестування за використання програмного забезпечення «Google Форми» (англ. «Google Forms»). Вибірка респондентів налічувала 63 особи, що є студентами 1-6 курсів вищих навчальних закладів. Зокрема: Київський столичний університет ім. Бориса Грінченка (41 респондент); Національний медичний університет (6 респондентів); Державний університет інформаційно-комунікаційних технологій (4 респонденти); Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського (3 респонденти); Київський національний університет ім. Тараса Шевченка (2 респонденти); Київський національний університет технологій і дизайну (2 респонденти); Київський національний університет культури і мистецтв (1 респондент); Національний університет «Києво-Могилянська академія» (1 респондент); Український державний університет ім. Михайла Драгоманова (1 респондент); Українська інженерно-педагогічна академія (1 респондент); Південно-український національний педагогічний університет ім. Костянтина Ушинського (1 респондент). Емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку атрибутивних стилів та копінг-стратегій студентської молоді було здійснено у 2025 р. в режимі електронного тестування за використання програмного забезпечення «Google Форми» (англ. «Google Forms»).

Мета дослідження: підтвердити або спростувати гіпотезу про наявність зв'язку між атрибутивним стилем та вибором копінг-стратегій. Для її досягнення ми створили програму емпіричного дослідження на основі теоретичних моделей

про взаємозв'язки позитивного та негативного атрибутивних стилів з копінг-стратегіями, яка включає такі етапи:

1. діагностика атрибутивних стилів та схильності до вибору копінг-стратегій за допомогою психодіагностичних методик;
2. математико-статистична обробка даних;
3. здійснення кореляційного аналізу;
4. візуальне представлення, якісний аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

В дослідженні були використані методики: Методика Т.В. Клібайс «Адаптивні можливості атрибутивного стилю»; опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)» С. Нормана, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймса, М.І. Паркера в адаптації Т.А. Крюкової. Розглянемо детальніше кожен з них.

Методика Т. В. Клібайс «Адаптивні можливості атрибутивного стилю» дозволяє оцінити рівень адаптивних можливостей атрибутивного стилю. Досліджуваному пропонується відповісти на 48 запитань, обираючи один із варіантів: а) так; б) ні; в) не знаю. Рекомендований час для проходження тесту – 15-20 хвилин.

Методика аналізує такі показники: «Сила «Я», «Почуття провини», «Деадаптивність психологічного захисту», «Шкала брехні», а також загальний рівень адаптивних можливостей атрибутивного стилю.

Згідно з методологією, особи з високим рівнем Сили «Я» реалістично оцінюють ситуації, використовують ефективні стратегії поведінки, вміють керувати подіями та не піддаються впливу оточення. Натомість люди з низькою Силою «Я» (навченою безпорадністю) схильні до песимізму, нестачі відповідальності, швидкої втомлюваності та астеничності.

Високий рівень показника «Почуття провини» вказує на схильність до тривожності, страхів, болісного реагування на критику, самокритики та самообвинувачення. Такі особи переважно мають песимістичний світогляд.

Натомість ті, хто має низький рівень цього показника, впевнені в собі, життєрадісні, оптимістичні та менш схильні до зовнішніх впливів.

Високе значення показника «Деадаптивність психологічного захисту» свідчить про недостатню адаптацію захисних механізмів, що може призводити до неадекватних реакцій на ситуації. Також встановлено, що песимістичний атрибутивний стиль може спричиняти депресивні стани лише за наявності деадаптивних механізмів психологічного захисту, до яких відносяться регресія, заперечення та заміщення. Якщо ж показник «Деадаптивність психологічного захисту» має низьке значення, особа демонструє адекватні реакції та оптимістичний світогляд.

На основі отриманих результатів за кожним показником та загальним рівнем адаптивних можливостей атрибутивного стилю робиться висновок щодо необхідності профілактично-корекційної роботи з певними респондентами. Методика передбачає визначення рівня адаптивності атрибутивного стилю особистості, виділяючи високий, середній і низький рівень.

Опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)» С. Нормана, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймса, М.І. Паркера в адаптації Т.А.Крюкової дозволяє оцінити особливості вибору копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Респондентам пропонується відповісти на 48 тверджень, використовуючи шкалу оцінювання від 1 (зовсім не відповідає дійсності) до 5 (цілком відповідає дійсності). Рекомендований час для заповнення опитувальника – 15-20 хвилин.

Методика дозволяє діагностувати три основні копінг-стратегії: копінг, орієнтований на вирішення проблем, копінг, орієнтований на емоції, копінг, орієнтований на уникнення, що має 2 підтипи: пошук соціальної підтримки та відволікання через діяльність.

Згідно з методологією, особи, що демонструють високий рівень проблемно-орієнтованого копінгу, намагаються раціонально проаналізувати ситуацію, знайти шляхи її вирішення та контролювати свої дії. Вони активно

шукають інформацію, планують рішення та розглядають альтернативи. Люди з низькими показниками цього копінгу зазвичай менш організовані у стресових умовах і можуть уникати активного вирішення проблем.

Високий рівень емоційно-орієнтованого копінгу свідчить про схильність до вираження емоцій, сильного переживання ситуацій, можливих коливань настрою та фокусування на власних почуттях. Такі особи можуть мати труднощі з конструктивним вирішенням проблем, оскільки вони більше зосереджуються на своїх емоційних реакціях. Натомість низький рівень цього копінгу свідчить про здатність контролювати емоції та уникати надмірної афективної реакції на стрес.

Підвищений рівень копінгу, орієнтованого на уникання, вказує на тенденцію уникати проблемних ситуацій через переключення уваги на інші справи або соціальну взаємодію. Люди з високими показниками можуть відволікатися, проводячи час з іншими (пошук соціальної підтримки) або займаючись діяльністю, яка не має відношення до розв'язання проблеми (відволікання через діяльність). Низькі показники уникнення свідчать про те, що людина рідше використовує відволікаючі стратегії й частіше зосереджується на розв'язанні проблеми або рефлексії та саморегуляції.

На основі отриманих результатів визначається переважаючий стиль подолання стресу, що дозволяє оцінити ефективність копінг-стратегій та можливу потребу в корекційній роботі. Методика передбачає виділення високого, середнього та низького рівня вираженості кожної копінг-стратегії. У разі дисфункціонального використання копінг-стратегій може рекомендуватися психологічне консультування чи психотерапія.

Після кількісної обробки та інтерпретації результатів методик ми маємо здійснити кореляційний аналіз з метою виявлення кореляційного зв'язку між складовими атрибутивного стилю та копінг-стратегіями задля підтвердження або спростування нашої гіпотези про зв'язок цих психологічних явищ.

Отже, у даному пункті було представлено методологію організації та методи проведення нашого емпіричного дослідження. Ми визначили основні методи аналізу отриманих результатів за допомогою математико-статистичної обробки даних. До них відносяться: збір та підготовка даних, описова статистика, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, порівняльний аналіз та формулювання висновків на основі отриманих статистичних показників. Також ми обрали 2 методики, які використовуватимемо у процесі нашого дослідження, а саме: методика Т.В. Клібайс «Адаптивні можливості атрибутивного стилю» та опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)» С. Нормана, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймса, М.І. Паркера в адаптації Т.А.Крюкової.

2.2 Кількісний аналіз результатів дослідження взаємозв'язку атрибутивного стилю та копінг-стратегій

Перед вивченням зв'язку атрибутивного стилю та копінг-стратегій студентської молоді варто окремо дослідити ці психологічні явища та особливості їхніх проявів у нашої вибірки.

Для початку оглянемо розвинутість компонентів атрибутивного стилю, до яких відносяться Сила «Я» - Слабкість «Я» (вивчена безпорадність), почуття провини – впевненість у собі та дезадаптивність – адаптивність механізмів психологічного захисту, дослідимо результати за шкалою соціально бажаних відповідей та визначимо рівень адаптивності, безпосередньо, атрибутивного стилю.

Розглянемо діаграму за шкалою "Сила Я" (рис. 2.1), що демонструє розподіл рівнів цієї характеристики серед респондентів.

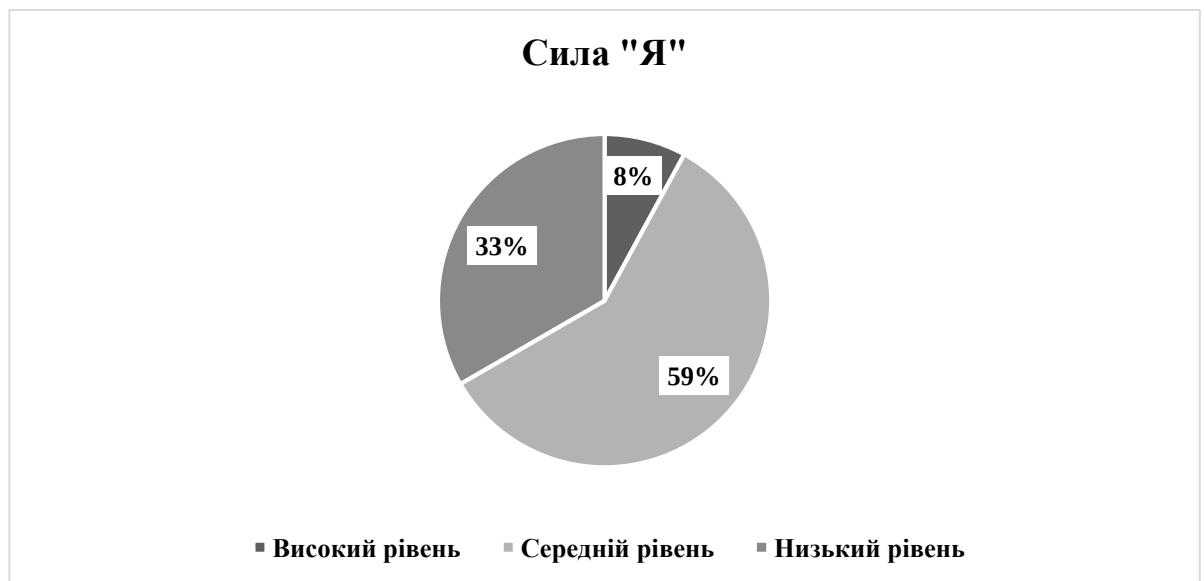


Рис. 2.1 Ступінь прояву компоненту атрибутивного стилю Сила «Я»

Лише незначна частина опитаних має високий рівень Сили «Я» (8%), що означає їхню здатність ефективно справлятися з труднощами, стресостійкість та незалежність у прийнятті рішень.

Більшість респондентів має помірно виражену Силу «Я» (59%), що свідчить про певний баланс між стійкістю до труднощів і схильністю до поступливості або втомлюваності.

Значна частина респондентів має низький рівень Сили «Я», що може вказувати на високу втомлюваність, тривожність, низьку стресостійкість та труднощі у прийнятті відповідальних рішень.

Ці результати свідчать про те, що у вибірці переважає середній рівень Сили «Я», але майже третина респондентів демонструє низьку вираженість цієї характеристики, що може бути важливим фактором для подальших досліджень.



Рис. 2.2 Ступінь прояву компоненту атрибутивного стилю «Почуття провини»

Далі пропонуємо здійснити огляд кругової діаграми за шкалою «Почуття провини» (рис. 2.2).

21% респондентів має виражене почуття провини, що може свідчити про невпевненість у собі, схильність до самозвинувачення, тривожність та болісне сприйняття критики.

Більшість респондентів мають помірно виражене почуття провини (52%), що може означати баланс між самокритичністю та впевненістю в собі.

27% досліджуваних мають низький рівень почуття провини, є менш схильними до самозвинувачення, впевненішими у собі та менш чутливими до оцінок оточуючих.

Результати свідчать про те, що в більшості респондентів почуття провини знаходиться на середньому рівні, але значна частка має або високий рівень (що може впливати на їхню емоційну стабільність), або низький рівень (що може відображати їхню стійкість до зовнішньої критики).

Діаграма за шкалою «Деадаптивність механізмів психологічного захисту» (рис. 2.3) відображає рівень використання неефективних механізмів психологічного захисту серед респондентів.



Рис. 2.3 Ступінь прояву компоненту атрибутивного стилю «Деадаптивність»

2% опитуваних мають виражену деадаптивність, що вказує на значні труднощі у психологічній адаптації та їх схильність до використання неефективних захисних механізмів (наприклад, регресії, заперечення, заміщення).

Найбільша частка респондентів має помірний рівень дезадаптивності (54%), що може свідчити про більшу гнучкість у психологічному захисті, але попри використання неефективних стратегій.

Значна частина респондентів демонструє низьку дезадаптивність (44%), що означає кращу психологічну адаптацію, використання більш зрілих і ефективних механізмів захисту.

Результати показують, що більшість респондентів мають середній або низький рівень дезадаптивності, що може бути пов'язаним з їхньою стійкістю до стресу та адаптаційними можливостями.

Діаграма «Соціальні очікування» (рис. 2.4) показує розподіл респондентів за рівнем схильності до соціально бажаних відповідей.



Рис. 2.4 Розподіл вибірки за шкалою брехні

Лише невелика частина респондентів має високий рівень соціальних очікувань (16%), що може свідчити про їхню тенденцію надавати відповіді, які відповідають загальноприйнятим нормам, а не власним реальним переконанням та судженням щодо себе.

Переважає більшість респондентів дає більш щирі відповіді (84%), що підвищує достовірність отриманих результатів » (рис. 2.4).

Загальні результати свідчать, що отримані дані є достатньо надійними, оскільки більшість респондентів не прагнули прикрашати свої відповіді відповідно до соціальних норм та очікувань.

Підсумкові результати адаптивних можливостей атрибутивного стилю особистості зображені на гістограмі (рис. 2.5).

Жоден із респондентів не має повністю сформованих адаптивних можливостей (0%), що свідчить про наявність певних труднощів у подоланні проблемних ситуацій серед усієї вибірки.

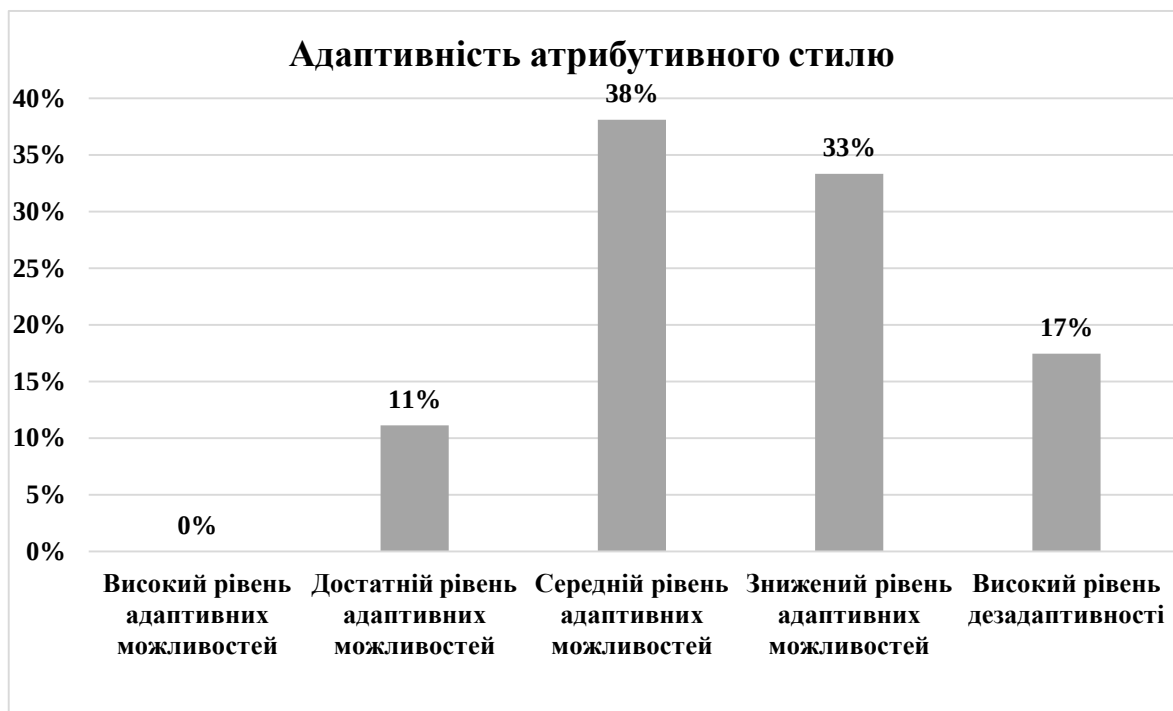


Рис. 2.5 Рівні адаптивності атрибутивного стилю

Лише незначна частина респондентів має достатньо розвинені стратегії адаптації та ефективне використання атрибутивного стилю (11%).

Найбільша частка респондентів демонструє помірну адаптивність (38%), що означає, що їхні когнітивні оцінки ситуацій можуть бути як конструктивними, так і деструктивними залежно від обставин.

Близько третини респондентів мають труднощі в адаптації (33%), що може вказувати на схильність до негативних атрибуцій, тривожність, пасивність у подоланні труднощів.

Значна частка респондентів перебуває в зоні ризику (17%), оскільки їхні атрибутивні стратегії сприяють підвищенню стресу, тривожності та впровадженню у життя дезадаптивної поведінки.

Аналіз даних продемонстрував різний ступінь вираженості компонентів атрибутивного стилю та його адаптивності серед досліджуваних.

Більшість респондентів мають середній рівень Сили Я, що забезпечує помірну здатність до самоконтролю та подолання труднощів, проте значна частка вибірки демонструє низьку стресостійкість та емоційну вразливість.

Почуття провини у більшості респондентів виражене на середньому рівні, що може мати як адаптивний, так і деструктивний вплив, тоді як у частини опитаних високий рівень самозвинувачення може спричиняти емоційне виснаження та тривожність.

Дезадаптивність психологічного захисту переважно знаходиться на середньому або низькому рівні, що свідчить про використання як ефективних, так і менш адаптивних механізмів, хоча в окремих випадках спостерігається домінування захисних стратегій, таких як заперечення, регресія та заміщення.

Низька схильність до соціально бажаних відповідей підтверджує достовірність отриманих даних.

Загалом, переважання середнього рівня адаптивності атрибутивного стилю вказує на часткову здатність респондентів до гнучкого пояснення подій, однак наявність високої дезадаптивності у частини вибірки може бути ознакою негативної інтерпретації ситуацій та недостатньо ефективних стратегій подолання труднощів.

Тепер ми б хотіли більш детально розглянути превалюючі та менш поширені копінг-стратегії серед досліджуваних. Нагадаємо, що до копінг-

стратегій відносяться: проблемно-орієнтована копінг-стратегія, емоційно-орієнтована копінг-стратегія та стратегія уникання, відгалуженнями якої є відволікання та пошук соціальної підтримки.

Почнемо з проблемно-орієнтованої копінг-стратегії, що зображена на круговій діаграмі (рис. 2.6).



Рис. 2.6 Частота використання проблемно-орієнтованої копінг-стратегії

Найбільша частка респондентів (59%) має середній рівень застосування цієї стратегії. Це свідчить про те, що більшість людей частково використовують підхід, спрямований на вирішення проблем.

Низький рівень проблемно-орієнтованої стратегії спостерігається у 27% учасників, що може вказувати на те, що вони частіше звертаються до інших методів подолання труднощів.

Лише 14% респондентів мають високий рівень проблемно-орієнтованої стратегії, тобто активно застосовують цей підхід у складних ситуаціях.

Загалом, результати демонструють, що більшість респондентів мають середню схильність до використання проблемно-орієнтованої копінг-стратегії, тоді як значна частка демонструє низьку вираженість до її застосування у повсякденному житті.

Далі оглянемо результати, зображені на діаграмі (рис. 2.7), що стосуються використання респондентами емоційно-орієнтованої копінг-стратегії.



Рис. 2.7 Частота використання емоційно-орієнтованої копінг-стратегії

Найбільша частка респондентів (43%) має середній рівень застосування цієї стратегії, що свідчить про помірну схильність до емоційного реагування на стресові ситуації.

Низький рівень емоційно-орієнтованої стратегії спостерігається у 32% опитаних, тобто ці респонденти рідко використовують цей тип копінгу.

Високий рівень емоційного реагування мають 25% респондентів. Це свідчить про те, що вони схильні справлятися зі стресом шляхом вираження емоцій або завдяки підтримці з боку інших людей.

Загалом, серед респондентів переважає середній рівень емоційно-орієнтованих стратегій, а низький і високий рівні зустрічаються майже однаково часто. Це може свідчити про різноманітність підходів до емоційного реагування в стресових ситуаціях.

Наступна діаграма (рис. 2.8), яку ми розглянемо, стосується використання копінг-стратегії, спрямованої на уникання.

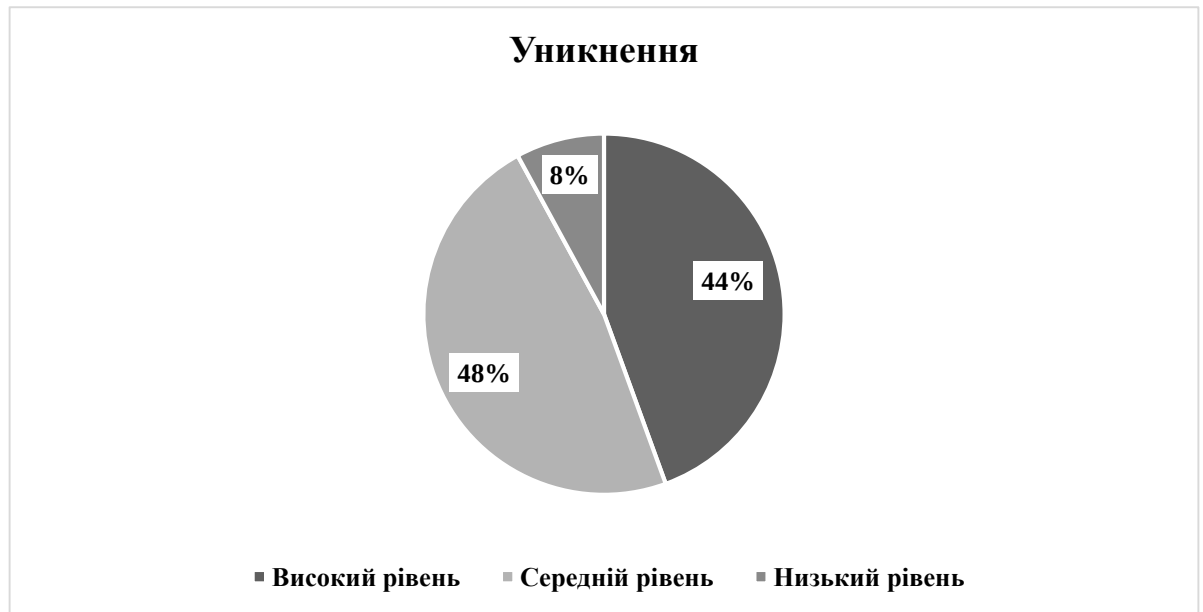


Рис. 2.8 Частота використання копінг-стратегії уникнення

Найбільша частка (48%) має середній рівень застосування цієї стратегії, що свідчить про помірну схильність до уникнення проблемних ситуацій. Високий рівень уникнення спостерігається у 44% респондентів, що вказує на значну частку людей, які активно використовують цю стратегію для подолання стресу. Лише 8% респондентів демонструють низький рівень уникнення, тобто рідко вдаються до нього як до способу подолання труднощів.

Загалом, стратегія уникнення є досить вираженою серед опитаних, адже майже половина з них застосовує її на високому рівні, що може свідчити про тенденцію до відсторонення від проблем або пошуку альтернативних способів впоратися зі стресом.

Тепер маємо оглянути підтипи попередньої копінг-стратегії (уникнення), а саме: відволікання та пошук соціальної підтримки.

Почнемо з діаграми (рис. 2.9), яка демонструє використання копінг-стратегії, спрямованої на відволікання.



Рис. 2.9 Частота використання копінг-стратегії відволікання

Переважає більшість (68%) має високий рівень застосування цієї стратегії, що вказує на її популярність серед респондентів як способу подолання стресу. Середній рівень відволікання спостерігається у 29% респондентів, що свідчить про помірне використання цієї стратегії. Лише 3% демонструють низький рівень відволікання, тобто рідко вдаються до цього способу подолання труднощів.

Загалом, результати свідчать про те, що стратегія відволікання є однією з найбільш поширених серед респондентів. Вона використовується значною часткою опитаних, що може говорити про тенденцію звертатися до інших видів діяльності для зменшення емоційного напруження та переключення уваги відносно стресових ситуацій.

Останньою стратегією, результати якої відображені на круговій діаграмі, є пошук соціальної підтримки (рис. 2.10).

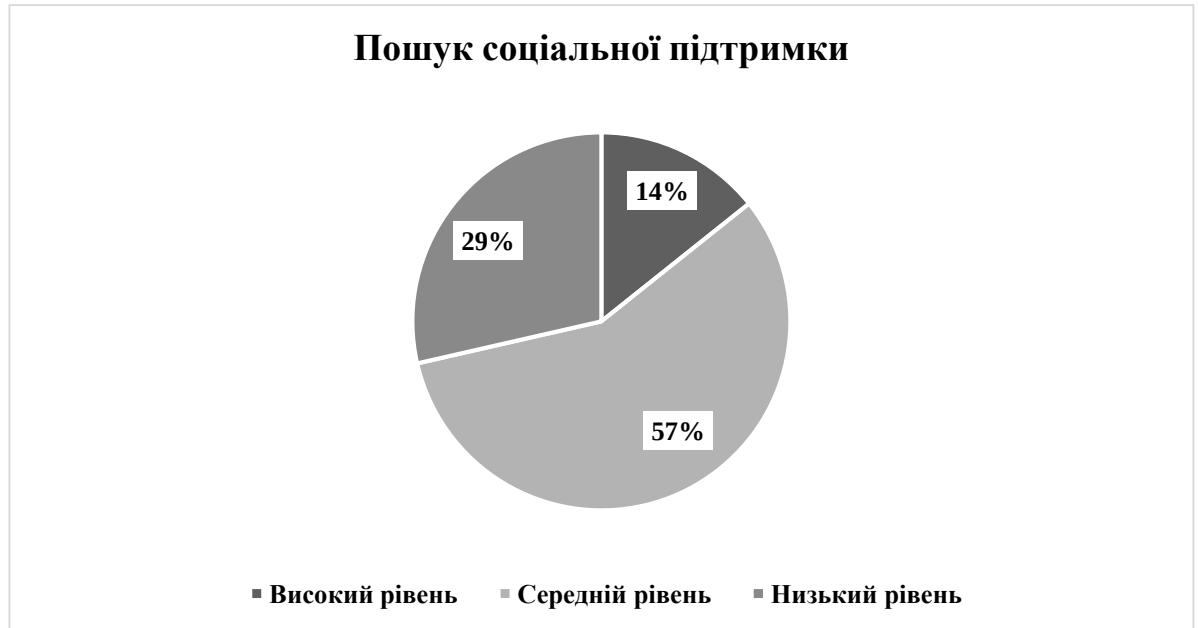


Рис. 2.10 Частота використання копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки

Найбільша частка (57%) має середній рівень застосування цієї стратегії, що свідчить про помірну схильність у досліджуваних звертатися за допомогою та підтримкою до інших людей. Низький рівень пошуку соціальної підтримки спостерігається у 29% респондентів, тобто значна частина опитаних рідко звертається до інших, щоб впоратися з переживаннями, пов'язаними зі стресом. Лише 14% респондентів демонструють високий рівень використання цієї стратегії, тобто активно шукають підтримку у близьких, друзів або фахівців (рис. 2.10).

Загалом, результати свідчать, що більшість респондентів час від часу звертаються за соціальною підтримкою, проте високий рівень її використання є менш поширеним. Це може вказувати на певну схильність до самотійного проживання та подолання труднощів або обмежену доступність підтримки серед кола спілкування досліджуваних.

Наостанок пропонуємо розглянути гістограму, яка відображає усі результати проведеного опитування, з метою їх порівняння (рис. 2.11).

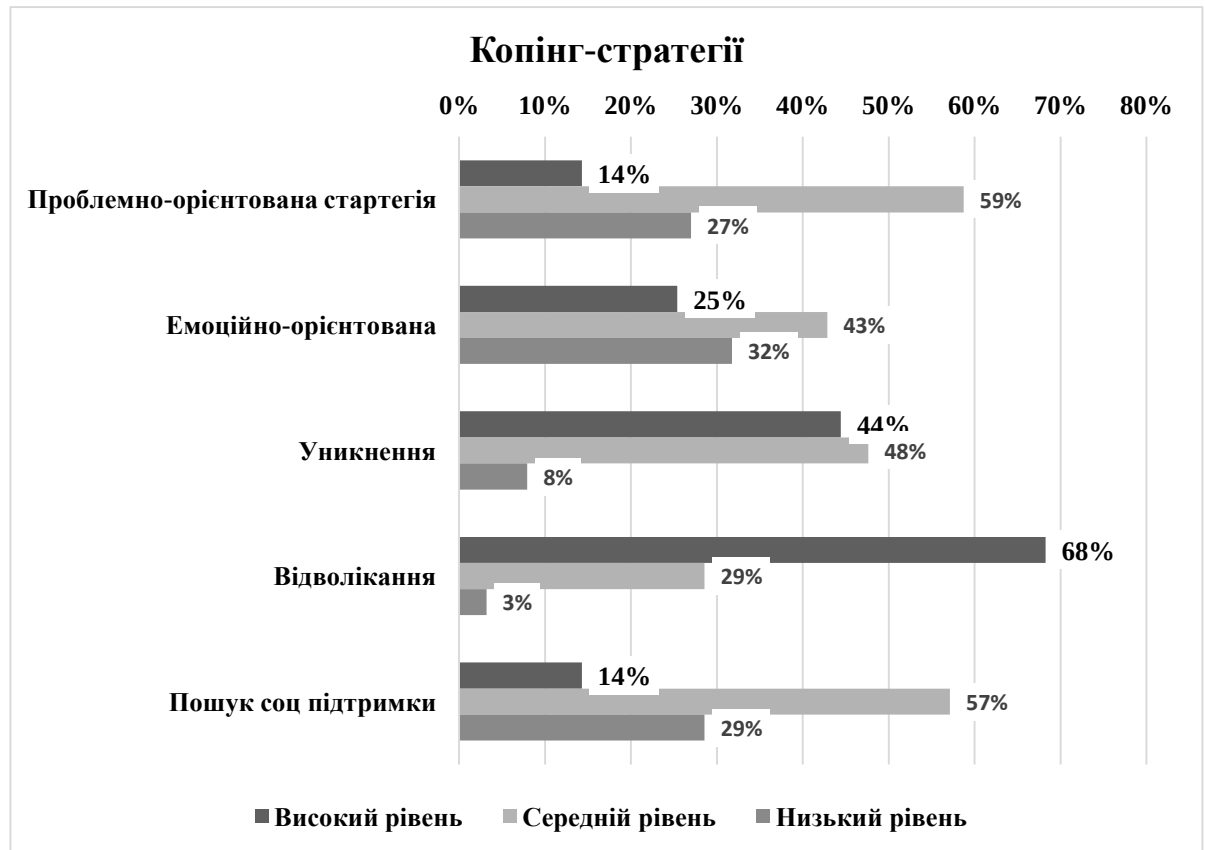


Рис. 2.11 Частота використання всіх копінг-стратегій

Аналіз даних продемонстрував різний ступінь вираженості копінг-стратегій серед респондентів. Деякі стратегії є превалюючими, тоді як інші використовуються меншою часткою опитаних. Ми спостерігали домінування пасивних копінг-стратегій, оскільки найбільш поширеними є відволікання та уникнення, що свідчить про схильність респондентів до непрямого подолання стресу через зміну фокусу уваги або дистанціювання від проблем.

Проблемно-орієнтована стратегія та емоційне реагування використовуються помірно, що може свідчити про комбінований підхід до подолання стресу, але без яскраво вираженого ухилу в активне вирішення проблем.

Низький рівень пошуку соціальної підтримки може вказувати на певну ізолюваність респондентів або їхню схильність до самостійного подолання труднощів без залучення оточення.

Далі спробуємо проаналізувати та припустити, які психологічні чинники могли вплинути на отримання саме таких результатів.

Домінування пасивних копінг-стратегій може бути пов'язане з тим, що досліджувані або не мають ефективних ресурсів для безпосереднього вирішення проблем, або ж відчують значний рівень стресу, через що обирають такі способи подолання труднощів, що потребують менших витрат енергії та ресурсів для їх застосування.

Середній рівень використання емоційного реагування та проблемно-орієнтованої стратегії може означати, що респонденти частково намагаються вирішувати проблеми, виражати свої емоції та рефлексувати, проте не завжди роблять це активно.

Низький рівень звернення до соціальної підтримки може свідчити про відчуття самотності, недостатню довіру до соціального оточення або бажання самостійно впоратися зі стресом.

Отже, нами проведено дослідження розвиненості компонентів атрибутивного стилю, визначення рівня його адаптивності та здійснено порівняння копінг-стратегій за частотою їх використання.

2.3. Якісний аналіз результатів дослідження взаємозв'язку атрибутивного стилю та копінг-стратегій

Для перевірки нашої гіпотези про зв'язок атрибутивного стилю та вибору копінг-стратегій ми маємо здійснити кореляційний аналіз між шкалами показників за методикою "Адаптивні можливості атрибутивного стилю" Т. В. Клібайс та шкалами показників за опитувальником "Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)" С. Нормана, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймса, М.І. Паркера в адаптації Т.А. Крюкової.

Для цього нам необхідно розрахувати коефіцієнт кореляції Пірсона. Значення коефіцієнту кореляції Пірсона, що наближуються до 0, вказуватимуть на слабкий зв'язок між змінними; від 0,5 до 0,7 (-0,5 до -0,7) – на суттєвий зв'язок, а наближені до 1 (-1) – на високий рівень зв'язку.

Тепер проаналізуємо дані, отримані в ході кореляційного аналізу, що наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Кореляційна залежність між компонентами атрибутивного стилю та копінг-стратегіями

	Проблемно-орієнтована с.	Емоційно-орієнтована с.	Уникнення	Відволікання	Пошук соціальної підтримки
Сила «Я»	$r = -0,382^{**}$ $p = 0,002$	$r = 0,518^{**}$ $p = 0,000$	$r = -0,545^{**}$ $p = 0,000$	$r = -0,186$ $p = 0,144$	$r = -0,487^{**}$ $p = 0,000$
Почуття провини	$r = -0,159$ $p = 0,212$	$r = 0,814^{**}$ $p = 0,000$	$r = -0,351^{**}$ $p = 0,005$	$r = 0,024$ $p = 0,849$	$r = -0,391^{**}$ $p = 0,002$
Дезадаптивність	$r = -0,146$ $p = 0,255$	$r = 0,374^{**}$ $p = 0,003$	$r = 0,031$ $p = 0,810$	$r = 0,295^{*}$ $p = 0,019$	$r = -0,097$ $p = 0,449$
Рівень адаптивних можливостей	$r = -0,256^{*}$ $p = 0,043$	$r = 0,723^{**}$ $p = 0,000$	$r = -0,296^{*}$ $p = 0,019$	$r = 0,056$ $p = 0,662$	$r = -0,347^{**}$ $p = 0,005$

Пропонуємо окремо розглянути зв'язок кожної копінг-стратегії з компонентами атрибутивного стилю та рівнем його адаптивних можливостей.

Негативний кореляційний зв'язок проблемно-орієнтованої копінг-стратегії зі шкалою Сила «Я», на перший погляд, може здатися неочікуваним, проте ми наведемо логічні обґрунтування такому результату. Нашим першим припущенням є те, що індивіди з низьким рівнем Сили «Я» використовують проблемно-орієнтовану стратегію як компенсаторний механізм: вони намагаються контролювати ситуацію через дії, таким чином виключаючи рефлексію, усвідомлення та прийняття наявної ситуації. Можливо, така активність пов'язана з тривогою та страхом перестати контролювати ситуацію, оскільки це призведе до втрати внутрішнього відчуття безпеки. Наше друге припущення полягає у тому, що особи з високим рівнем Сили «Я» є об'єктивними в оцінці себе та своїх сил. Також вони розуміють, що, окрім них, на ситуацію та її вирішення можуть впливати й інші незалежні фактори та обставини, тому вони чітко усвідомлюють, коли їм не варто розраховувати виключно на себе та краще вдатися до інших стратегій, щоб впоратися зі стресом.

Негативна кореляція між проблемно-орієнтованою стратегією та рівнем адаптивних можливостей вказує на те, що схильність до гіперактивного вирішення проблеми може бути проявом тривожного стилю реагування, а не ознакою справжньої адаптивності. Адаптивна особистість радше діє вибірково, з урахуванням контексту, ніж автоматично «включається» в дію.

Позитивний кореляційний зв'язок емоційно-орієнтованої копінг-стратегії та Сили «Я» може свідчити про те, що особи з розвиненою самосвідомістю не пригнічують емоції, а дозволяють собі їх проживати. Активне вираження емоцій може бути їхнім способом впоратися зі стресом та відрегулювати свою поведінку та свій психоемоційний стан у конкретній ситуації, що вказує на їхній високий емоційний інтелект.

Позитивна кореляція між емоційно-орієнтованою копінг-стратегією та Почуттям провини підтверджує те, що цей копінг є основним механізмом саморегуляції для осіб схильних до тривоги, румінації та інших негативних переживань, викликаних почуттям провини.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія має позитивний кореляційний зв'язок як із рівнем адаптивних можливостей, так і з дезадаптивністю. На перший погляд, це виглядає суперечливо, але таке співіснування є цілком можливим і має цікаве психологічне пояснення. Емоційно-орієнтований копінг - це дуже широка категорія, яка охоплює різні за якістю і змістом форми реагування: адаптивні (емоційна відкритість, саморефлексія, конструктивна вербалізація емоцій) та дезадаптивні (регресія, самозвинувачення, драматизація, емоційне перевантаження). Виходить, що одна й та сама стратегія може виявлятися як у психологічно зрілих осіб, так і в дезадаптивних: для перших це буде способом саморегуляції, для других – проявом високої емоційної реактивності.

Негативна кореляція між уникненням та шкалою Сила «Я» свідчить про те, що особи, які не відчують себе внутрішньо цілісними, мають низьку самооцінку та невпевнені у собі, частіше відмовляються вирішувати труднощі на своєму шляху та стикатися з проблемою безпосередньо. Для них характерна стратегія втечі або заперечення як спосіб збереження псевдостабільності, тоді як індивіди з високою інтегрованістю «Я» не схильні ігнорувати проблеми або уникати їх. Вони, навпаки, демонструють готовність до усвідомленого переживання та вирішення стресових ситуацій.

Негативний кореляційний зв'язок уникнення з почуттям провини вказує на те, що індивіди, схильні до того, щоб відчувати провину, не використовують стратегію уникнення, оскільки відчують необхідність спокутування, тож обирають брати на себе відповідальність за ситуацію. Це знижує ймовірність втечі від проблеми, навіть попри емоційний дискомфорт.

Очікувано, що уникнення негативно корелює з рівнем адаптивних можливостей атрибутивного стилю, оскільки адаптивна особистість схильна до визнання проблеми, відкритого зіткнення зі стресором та до конструктивної регуляції.

Згідно з результатами нашого дослідження, відволікання не має статистично значущих зв'язків з більшістю компонентів атрибутивного стилю, за винятком слабкої позитивної кореляції з дезадаптивністю. Це дає підстави вважати, що дана стратегія є психологічною «паузою», яку використовують здебільшого особи з менш сформованими адаптивними механізмами. Вона не супроводжується глибокою когнітивною переробкою ситуації, натомість дозволяє тимчасово знизити напругу, хоча в довгостроковій перспективі може бути неефективною.

Негативний кореляційний зв'язок між стратегією пошуку соціальної підтримки та Силою «Я» свідчить про те, що особи з високим рівнем інтегрованості, самоповаги та внутрішньої сили рідше схильні звертатися по допомогу у складних ситуаціях. Це може бути пов'язано з їхньою установкою на автономію та впевненістю у власній здатності впоратись з проблемою самотійно. Вони сприймають стрес не як загрозу, а як виклик, що не потребує звернення до зовнішніх ресурсів.

Негативна кореляція між пошуком соціальної підтримки та почуттям провини вказує на те, що особи з високим почуттям провини менш охоче звертаються за підтримкою, оскільки відчувають емоційні бар'єри: сором, страх осуду або переконання, що вони не заслуговують на допомогу. Це також може бути зумовлено їхньою орієнтацією на самопокарання, а не на пошук розв'язання проблеми.

Негативна кореляція між пошуком соціальної підтримки та рівнем адаптивності атрибутивного стилю підтверджує те, що високоадаптивні індивіди мають внутрішні ресурси для самотійного подолання труднощів. Вони є

самодостатніми, зі сформованими ефективними внутрішніми моделями саморегуляції, тому звернення до соціального середовища відбувається вкрай рідко.

Отже, у результаті проведеного кореляційного аналізу нами було підтверджено гіпотезу про зв'язок між атрибутивним стилем та вибором копінг-стратегій, оскільки кожна стратегія мала кореляційний зв'язок мінімум з одним компонентом атрибутивного стилю. Також ми детально проаналізували взаємозв'язки кожної з п'яти копінг-стратегій з окремими компонентами атрибутивного стилю й рівнем його адаптивних можливостей та визначили, які копінг-стратегії можна вважати адаптивними, а які - дезадаптивними.

2.4 Психопрофілактичні, корекційні та просвітницькі заходи щодо формування адаптивного атрибутивного стилю та конструктивних копінг-стратегій

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження можна виокремити низку психологічних ризиків, що знижують ефективність подолання стресу студентською молоддю, а саме: низький рівень адаптивності атрибутивного стилю, домінування пасивних копінг-стратегій (уникнення, відволікання), слабо виражена тенденція до пошуку соціальної підтримки, високий рівень дезадаптивних емоційних реакцій, а також низький рівень застосування активних дій, що були б направлені на вирішення проблемних ситуацій.

З огляду на це, доцільним є впровадження профілактичних заходів, формат яких передбачає корекційну та просвітницьку діяльність. Корекційна робота могла б здійснюватися шляхом розвитку рефлексивних навичок та самопізнання, формування гнучкого та адаптивного атрибутивного стилю, розвитку активних

копінг-стратегій, підвищення рівня стресостійкості та психоемоційної стабільності, формування навичок соціальної взаємодії та залучення підтримки в ході проведення індивідуальної та групової роботи. Просвітницьку діяльність, на нашу думку, можна було б здійснювати на базах вищих навчальних закладів (зважаючи на цільову аудиторію нашого дослідження).

Далі ми б хотіли більш детально та конкретно описати способи досягнення цілей такої психопрофілактичної роботи.

Проведення тренінгів з емоційного інтелекту могло б допомогти студентам розвинути їхні рефлексивні навички. Поглиблене самопізнання було б можливим завдяки індивідуальному консультуванню, під час якого клієнти вчилися б рефлексувати, розпізнавати власні автоматичні атрибуції та (за потреби) замінювати деструктивні атрибуції на більш конструктивні.

Сприяти розвитку більш адаптивного атрибутивного стилю можна було б шляхом впровадження психологічних занять, спрямованих на осмислення причин власних успіхів і невдач. Під час таких занять студенти навчалися б переосмислювати деструктивні інтерпретації подій, набуваючи навички більш гнучкого та конструктивного пояснення життєвих ситуацій.

Розвивати активні стратегії подолання стресу було б можливо через практичні тренінги й індивідуальне консультування, де студенти мали б нагоду вчитися аналізувати джерело проблеми, формулювати реалістичні цілі та план подальших дій. Такий підхід сприяв би підвищенню впевненості у власній здатності впливати на ситуацію.

Навчання студентів технікам саморегуляції (технікам майндфулнес, дихальним вправам чи методам когнітивно-поведінкової терапії) допомогло б зміцнити стресостійкість і психоемоційну стабільність. Регулярне застосування таких технік допомогло б знизити рівень тривоги та психоемоційного напруження.

Сприяти розвитку соціальних навичок можна шляхом створення умов для безпечної міжособистісної взаємодії, наприклад, у форматі групових тренінгів чи рольових ігор. Такі формати дозволяли б студентам навчатися ефективному спілкуванню, просити про допомогу та надавати її іншим, що в майбутньому сприяло б формуванню стійкої соціальної підтримки.

Реалізовувати психопросвітницьку роботу у ВНЗ можна було б шляхом регулярних інформаційних заходів: лекцій, семінарів, вебінарів, що склалися б з двох аспектів: теоретичного та практичного. Перший включав би в себе надання теоретичних знань щодо атрибутивних стилів та копінг-стратегій, а другий підвищував би рівень обізнаності студентів щодо методів саморегуляції та самопомоги. Такі ініціативи сприяли б ранньому розпізнаванню психологічних труднощів, зниженню стигматизації звернення по допомогу та формуванню свідомого ставлення до психічного здоров'я.

Отже, профілактика дезадаптивних атрибуцій і неефективних копінг-стратегій має бути направлена на підвищення внутрішньої ресурсності молоді, розвитку свідомого ставлення до стресових ситуацій і формування гнучких стратегій подолання труднощів. Такий підхід сприятиме загальному психічному благополуччю студентів, підвищенню їхньої стресостійкості та адаптаційного потенціалу.

Висновки до розділу 2

У процесі дослідження було підтверджено гіпотезу про наявність зв'язку між атрибутивним стилем особистості та вибором копінг-стратегій студентською молоддю. Це дозволило глибше зрозуміти психологічні механізми подолання стресу та виявити як адаптивні, так і дезадаптивні тенденції в поведінці досліджуваних.

Було визначено, що більшість студентів мають середній рівень Сили «Я» та Почуття провини, що свідчить про певну стійкість до труднощів, але також про наявність емоційної вразливості. У частини респондентів виявлено низький рівень Сили «Я», високий рівень дезадаптивних механізмів захисту та труднощі в адаптації, що вказує на потребу в профілактичній або корекційній роботі.

Щодо копінг-стратегій, у вибірці переважають пасивні стратегії: уникнення та відволікання, що може вказувати на тенденцію студентів до непрямого подолання стресу. Проблемно-орієнтована стратегія використовується переважно на середньому рівні, а пошук соціальної підтримки не є популярним способом подолання труднощів серед опитаних.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих зв'язків між компонентами атрибутивного стилю (Сила «Я», Почуття провини, Дезадаптивність) та загальним рівнем його адаптивних можливостей і копінг-стратегіями. Зокрема, проблемно-орієнтована копінг-стратегія має зворотні кореляційні зв'язки з одним компонентом атрибутивного стилю під назвою Сила «Я» та з загальним рівнем його адаптивності. Емоційно-орієнтована стратегія виявила прямий кореляційний зв'язок з усіма компонентами атрибутивного стилю, включаючи Силу «Я», Почуття провини, Дезадаптивність, а також з рівнем його адаптивних можливостей. Стратегія уникнення має зворотні кореляційні зв'язки з двома компонентами атрибутивного стилю, зокрема з Силою «Я» та Почуттям провини, і рівнем його адаптивності. Стратегія

відволікання продемонструвала наявність прямого кореляційного зв'язку лише з одним компонентом – дезадаптивністю. Пошук соціальної підтримки має зворотні кореляційні зв'язки з двома показниками, що відносяться до компонентів атрибутивного стилю, а саме: з Силою «Я» та Почуттям провини, і загальним рівнем його адаптивних можливостей. Таким чином, загальний рівень адаптивних можливостей атрибутивного стилю виявився пов'язаним з чотирма з п'яти копінг-стратегій, за винятком стратегії відволікання.

На основі отриманих результатів нами було запропоновано низку психопрофілактичних, корекційних та просвітницьких заходів, спрямованих на формування адаптивного атрибутивного стилю та конструктивних копінг-стратегій. До таких заходів віднесено тренінги з емоційного інтелекту, індивідуальне консультування, психологічні заняття з переосмислення власного досвіду, навчання технікам саморегуляції, розвиток соціальних навичок та здійснення просвітницької діяльності на базах ВНЗ.

Узагальнюючи, результати дослідження дозволяють не лише виявити актуальні психологічні потреби студентської молоді, а й окреслити практичні кроки для їх задоволення в рамках системної психологічної підтримки.

ВИСНОВКИ

Здійснений аналіз теоретичного матеріалу з проблематики нашого дослідження дозволяє сформулювати низку узагальнень та висновків щодо поставлених нами завдань.

Огляд різноманітних теорій атрибуції та вивченої безпорадності дав змогу простежити за хронологічним розвитком концепції атрибутивного стилю, починаючи від класичних моделей атрибуції (Ф. Хайдер, Г. Келлі, Б. Вайнер) до її сучасного трактування в межах когнітивно-поведінкового підходу (М.Селігман, С. Петерсон). Також було встановлено, що атрибутивний стиль є стійким когнітивним патерном пояснення причин подій, який впливає на формування життєвих установок, рівень оптимізму або песимізму та стресостійкість особистості.

Було розглянуто класичні та сучасні підходи до визначення копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Моос, Дж. Вейллант), їхні когнітивні та поведінкові аспекти, а також фактори, що впливають на вибір тих чи інших способів подолання стресу. Також ми підтвердили, що копінг-поведінка є динамічним процесом, який формується на основі когнітивної оцінки ситуації, особистісних ресурсів і наявних соціальних зв'язків. Окрім цього, було здійснено аналіз структури копіngu, що дозволило чітко визначити місце копінг-стратегій у цьому процесі.

Вже наявні праці, що вивчають зв'язок між атрибутивними стилями та копінг-стратегіями підтвердили, що атрибутивний стиль є важливим чинником у виборі копінг-стратегій, оскільки їхні дослідження показали такі результати: люди з оптимістичним атрибутивним стилем частіше використовують конструктивні стратегії подолання труднощів, такі як планування, активне вирішення проблем, самоконтроль і пошук соціальної підтримки; натомість

особи з песимістичним атрибутивним стилем схильні до уникнення проблем, дистанціювання та пасивного прийняття ситуації, що може підвищувати рівень стресу та ускладнювати адаптацію.

На основі теоретичного аналізу проблеми нами було створено теоретичну модель взаємозв'язку позитивного та негативного атрибутивного стилю з різними копінг-стратегіями на основі спільних або схожих ознак: позитивний атрибутивний стиль має зв'язок з проблемно-орієнтованою копінг-стратегією на основі таких спільних ознак, як віра у власний контроль над ситуацією та високий рівень самоефективності, зі стратегією пошуку соціальної підтримки на основі такої спільної ознаки, як використання ресурсів соціального середовища для адаптації та з копінг-стратегією відволікання на основі такої спільної ознаки, як гнучкість у перемиканні уваги, що сприяє саморегуляції; негативний атрибутивний стиль має зв'язок з емоційно-орієнтованою копінг-стратегією на основі таких спільних ознак, як фокус на внутрішніх переживаннях, румінація, схильність до самозвинувачення, та з копінг-стратегією уникнення на основі таких спільних ознак, як вивчена безпорадність та низька самоефективність.

Таким чином, можемо дійти висновку про успішне виконання поставлених нами завдань та перейти до емпіричної частини дослідження для перевірки висунутих теоретичних припущень.

У процесі дослідження було підтверджено гіпотезу про наявність зв'язку між атрибутивним стилем особистості та вибором копінг-стратегій студентською молоддю. Це дозволило глибше зрозуміти психологічні механізми подолання стресу та виявити як адаптивні, так і дезадаптивні тенденції в поведінці досліджуваних.

Було визначено, що більшість студентів мають середній рівень Сили «Я» та Почуття провини, що свідчить про певну стійкість до труднощів, але також про наявність емоційної вразливості. У частини респондентів виявлено низький

рівень Сили «Я», високий рівень дезадаптивних механізмів захисту та труднощі в адаптації, що вказує на потребу в профілактичній або корекційній роботі.

Щодо копінг-стратегій, у вибірці переважають пасивні стратегії: уникнення та відволікання, що може вказувати на тенденцію студентів до непрямого подолання стресу. Проблемно-орієнтована стратегія використовується переважно на середньому рівні, а пошук соціальної підтримки не є популярним способом подолання труднощів серед опитаних.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих зв'язків між компонентами атрибутивного стилю (Сила «Я», Почуття провини, Дезадаптивність) та загальним рівнем його адаптивних можливостей і копінг-стратегіями. Зокрема, проблемно-орієнтована копінг-стратегія має зворотні кореляційні зв'язки з одним компонентом атрибутивного стилю під назвою Сила «Я» та з загальним рівнем його адаптивності. Емоційно-орієнтована стратегія виявила прямий кореляційний зв'язок з усіма компонентами атрибутивного стилю, включаючи Силу «Я», Почуття провини, Дезадаптивність, а також з рівнем його адаптивних можливостей. Стратегія уникнення має зворотні кореляційні зв'язки з двома компонентами атрибутивного стилю, зокрема з Силою «Я» та Почуттям провини, і рівнем його адаптивності. Стратегія відволікання продемонструвала наявність прямого кореляційного зв'язку лише з одним компонентом – дезадаптивністю. Пошук соціальної підтримки має зворотні кореляційні зв'язки з двома показниками, що відносяться до компонентів атрибутивного стилю, а саме: з Силою «Я» та Почуттям провини, і загальним рівнем його адаптивних можливостей. Таким чином, загальний рівень адаптивних можливостей атрибутивного стилю виявився пов'язаним з чотирма з п'яти копінг-стратегій, за винятком стратегії відволікання.

На основі отриманих результатів нами було запропоновано низку психопрофілактичних, корекційних та просвітницьких заходів, спрямованих на формування адаптивного атрибутивного стилю та конструктивних копінг-

стратегій. До таких заходів віднесено тренінги з емоційного інтелекту, індивідуальне консультування, психологічні заняття з переосмислення власного досвіду, навчання технікам саморегуляції, розвиток соціальних навичок та здійснення просвітницької діяльності на базах ВНЗ.

Узагальнюючи, результати дослідження дозволяють не лише виявити актуальні психологічні потреби студентської молоді, а й окреслити практичні кроки для їх задоволення в рамках системної психологічної підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вдовиченко, А. В. (2013). Особливості копінг – поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки, (114), с. 17–20.
2. Войцеховська, О., & Закалик, Г. (2016). Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти, (2), с. 95–104.
3. Волошок, О., & Прус, С. (2021). Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. Молодий вчений, 1 (89), с. 146–151.
4. Горностай, П. П., Слюсаревський, М. М., Татенко, В. О., Титаренко, Т. М., Хазратова, Н. В., та ін. (2018). Основи соціальної психології: підручник для закладів вищої освіти. Київ: Талком.
5. Дідковська, Л. І. (2014). Психологічні особливості копінг-стратегій підлітків із різним соціально-психологічним статусом у класі. Проблеми сучасної психології, (24), с. 191–202.
6. Дудник, О. А., & Малімон, Л. Я. (2022). Атрибутивний стиль як детермінанта модальності емоційних проявів особистості. Психологічний журнал, (9), с. 13–24.
7. Євланова, Е. М. (2020). Психологічні особливості атрибутивних стилів переміщених осіб. Актуальні проблеми психології, 1 (56), с. 75.
8. Клібайс, Т. В. (2007). Дослідження атрибутивного стилю особистості: новий підхід. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 16 (19), с. 199–204.
9. Клібайс, Т. В. (2014). Психологічні особливості становлення атрибутивного стилю дорослих [Автореф. дис.]. Київський університет імені Бориса Грінченка.

10. Колчигіна, А. В. (2015). Прояв різних профілів копінг-стратегій в емоційних станах студентів в ситуації оцінювання знань. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, (51), с. 91–99.
11. Корнієнко, І. О. (2009). Особливості копінг-поведінки студентів молодших курсів. Проблеми загальної та педагогічної психології, 11 (3), с. 152–163.
12. Наугольник, Л. Б. (2015). Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ.
13. Пілецький, В. (2014). Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія, 19 (1), с. 185–194.
14. Похлестова, О. Ю. (2019). Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, (9), с. 291–299.
15. Проскурка, Н., & Демченко, Н. (2022). Оптимізм та адаптивні здібності студентів-першокурсників. Габітус, (38), с. 39–42.
16. Синявський, В. В., & Сергєєнкова, О. П. (ред.). (б. д.). Психологічний словник. Режим доступу до ресурсу: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf
17. Терещенко, А. (2014). Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки у студентів. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, (25), с. 494–506.
18. Фоменко, К. І. (2013). Відповідальність у характеристиці спрямованості особистості студентів, що прагнуть до успіху. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки, 2 (11), с. 296–301. Режим доступу до ресурсу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_11_57

19. Фоменко, К. І., & Кузнєцова, М. М. (2016). Губристична мотивація оптимістів та песимістів. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, (53), с. 256–264.
20. Шайхлісламов, З., & Горбенко, В. (2023). Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 34 (73), с. 64–69.
21. Шебанова, В. І. (2010). Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях. Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології: Зб. наукових праць ХНТУ, 2 (3), с. 262–268.
22. Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87 (1), p. 49–74. Режим доступу до ресурсу: <https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49>
23. Bem, D. J. (1972). Self-perception theory. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 6, pp. 1–62). Elsevier. Режим доступу до ресурсу: [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(08\)60024-6](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(08)60024-6)
24. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Self-regulation and its failures. *Psychology Inquiry*, 7 (1), p. 32–50.
25. Devon, E. (2012). Psychosocial factors as predictors of suicidal ideation amongst adolescents in the Free State Province: A cross-cultural study. *Scientific Article*, Department of Psychology, Faculty of the Humanities, p. 249.
26. Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. Wiley.
27. Hiroto, D. S., & Seligman, M. E. P. (1975). Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality & Social Psychology*, 31 (3), p. 311–327. Режим доступу до ресурсу: <https://doi.org/10.1037/h0076178>
28. Kassin, S. M., Fein, S., & Markus, H. (2010). *Social psychology* (8th international ed.). Wadsworth: Cengage Learning.
29. Kelley, H. H. (1967). Attribution theory in social psychology. *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 15, pp. 192–238). University of Nebraska Press.

30. Kelley, H. H. (1973). The processes of causal attribution. *American Psychologist*, 28 (2), p. 107–128. Режим доступа до ресурсу: <https://doi.org/10.1037/h0034225>
31. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
32. McLeod, S. (2023). Attribution theory. *Simply Psychology*. Retrieved April 27, 2017. Режим доступа до ресурсу: <https://www.simplypsychology.org/attribution-theory.html>
33. Myers, D. G. (2010). *Social psychology* (10th ed.). McGraw-Hill.
34. Peterson, K. C. (2001). Explanatory style and academic performance among university freshmen. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, p. 603–607.
35. Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), p. 1257–1264.
36. Seligman, M. E. (1968). Chronic fear produced by unpredictable electric shock. *Journal of Comparative & Physiological Psychology*, 66, p. 402–411.
37. Seligman, M. E. P. (1992). *Learned optimism*. Pocket Books.
38. Weiner, B. (1992). *Human motivation: Metaphors, theories, and research*. Sage Publications.

ДОДАТКИ

Додаток А

Клібайс Т. В.

Методика «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих»

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.

1.	Зазвичай, я відчуваю, що переповнений енергією	так	ні	не знаю
2.	Часом мене хвилює щось невизначене	так	ні	не знаю
3.	Коли мені потрібно прийняти важливе рішення, з'являється безліч справ, що перешкоджають цьому	так	ні	не знаю
4.	Не було випадку, щоб я сказав неправду	так	ні	не знаю
5.	Немає сенсу домагатися того, для чого потрібно занадто багато зусиль	так	ні	не знаю
6.	Компліменти дуже бентежать мене	так	ні	не знаю
7.	Іноді я потребую підтримки, але намагаюся не показувати цього	так	ні	не знаю
8.	Я ніколи не повинен помилятися	так	ні	не знаю
9.	Іноді я спізнююся.	так	ні	не знаю
10.	Якщо я не згоден з будь-якою думкою, обов'язково повідомляю йому про це	так	ні	не знаю
11.	Мене часто турбує, що я зроблю, щось не так	так	ні	не знаю
12.	Мені подобаються фільми жахів, бойовики	так	ні	не знаю
13.	Я зберігаю впевненість в собі, що б не сталося	так	ні	не знаю
14.	Я однаково добре ставлюся до всіх людей.	так	ні	не знаю
15.	Мені важко першим почати спілкування з незнайомою людиною	так	ні	не знаю
16.	У суперечці я відстоюю свою думку	так	ні	не знаю
17.	Починаючи нову справу, я побоююся провалу з моєї вини	так	ні	не знаю
18.	Щоб я не робив, я роблю це правильно.	так	ні	не знаю
19.	Коли нервую, я постукую пальцями об стіл.	так	ні	не знаю

20.	У проблемних ситуаціях я дію швидко і точно.	так	ні	не знаю
21.	Буває, що я намагаюся виправдовуватися, навіть коли мене не звинувачують.	так	ні	не знаю
22.	Я ніколи не розпускав плітки.	так	ні	не знаю
23.	Я можу спати дванадцять годин на добу, навіть якщо не дуже втомився.	так	ні	не знаю
24.	Я можу завжди тримати ситуацію під своїм контролем.	так	ні	не знаю
25.	У складних ситуаціях я, перш за все, думаю, чому так сталося.	так	ні	не знаю
26.	Іноді я кажу про те, у чому погано розбираюся.	так	ні	не знаю
27.	Стикаючись з проблемою або конфліктом, я вважаю за краще просто піти.	так	ні	не знаю
28.	Якщо щось не вдається, мені здається, що все пропало.	так	ні	не знаю
29.	Коли несправедливо звинувачують, я відчуваю, що винен.	так	ні	не знаю
30.	Сперечатися приємно навіть без особливого приводу.	так	ні	не знаю
31.	Я повинен робити все ретельно і безпомилково..	так	ні	не знаю
32.	Зазвичай, я добиваюся того, що мені потрібно.	так	ні	не знаю
33.	Я завжди роблю те, що говорю.	так	ні	не знаю
34.	Неприємності я намагаюся просто викинути з голови.	так	ні	не знаю
35.	Не було випадку, щоб я не оплатив проїзд у транспорті.	так	ні	не знаю
36.	Іноді немає ніяких сил, щоб впоратися з труднощами.	так	ні	не знаю
37.	Якщо я хворію, то довго не звертаюся до лікаря.	так	ні	не знаю
38.	У дитинстві мене часто сварили без серйозного приводу.	так	ні	не знаю
39.	Я знаходжу десятки способів виходу з будь-якої складної ситуації.	так	ні	не знаю
40.	Я завжди користуюся ножем і виделкою під час їжі.	так	ні	не знаю
41.	Якщо не вдається задумане, я можу нагрубити оточуючим або що-небудь розбити.	так	ні	не знаю
42.	Повертаючись з вулиці, я завжди чищу взуття.	так	ні	не знаю
43.	Я гублюся і не можу протистояти складним життєвим обставинам.	так	ні	не знаю
44.	Мені складно забути образу, навіть, якщо вона трапилася місяць тому.	так	ні	не знаю
45.	Я завжди виконую свої обіцянки.	так	ні	не знаю
46.	Нерішучі люди дуже дратують мене.	так	ні	не знаю
47.	Навіть, якщо мене супроводжує удача, я не вірю в добре ставлення до мене оточуючих.	так	ні	не знаю
48.	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 жирним 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 дезадаптивності атрибутивного стилю.

Уточнений варіант методики складається з 48 тверджень, включених у чотири шкали: три основні – шкали **Сила «Я» – слабкість «Я» (вивчена безпорадність), почуття провини – впевненість у собі, дезадаптивність – адаптивність механізмів психологічного захисту**, і одну додаткову – шкалу соціально бажаних відповідей. До шкали механізми психологічного захисту увійшли: заперечення, заміщення, регресія.

Методика була валідизована на психічно здорових випробуваних у віці від 16 до 40 років, з різним рівнем освіти та різним соціальним статусом, тому вона рекомендується для застосування у відповідних соціальних та вікових групах. Методика може використовуватися як для індивідуальної, так і для групової діагностики.

Дана методика може застосовуватися для профорієнтації та профвідбору фахівців, діяльність яких передбачає часте перебування у складних ситуаціях та подолання з ними: діяльність у умовах, що часто змінюються: керівні кадри, медичний персонал, військові спеціальності;

Основні поняття методики: «атрибутивний стиль – це звичний спосіб пояснення причин життєвих подій» (Д. Майєрс, с. 680) Стабільність атрибуції характеризує причину події як більш-менш постійну в часі; активність особистості подоланні труднощів.

Високі адаптивні можливості атрибутивного стилю – це поєднання фіксованих базисних цільових, смислових установок і механізмів психологічного захисту, що забезпечує ефективне функціонування суб'єкта у різних життєвих ситуаціях.

Характеристика основних шкал

Сила Я є однією з основних умов, що забезпечують ефективність поведінки суб'єкта в проблемних ситуаціях.

Суб'єкт з високою силою Я – реально оцінює ситуацію, вибирає найефективніші стратегії поведінки та управління ситуацією, стресостійкий, не піддається впливу оточуючих, тиску обставин.

Суб'єкт з низькою силою Я - швидко втомлюється, астеничний, поступливий, діє хаотично, відрізняється низькою стресостійкістю, тривожністю, боїться брати на себе відповідальність. схожі з поведінкою людини з низькою силою Я. У цілому нині даний параметр відповідає шкалі «З» 16-факторного особистісного опитувальника Кеттела.

Придбана (вивчена) безпорадність - при частій повторюваності безуспішних спроб вплинути на негативну ситуацію, формується стан, дуже схожий на депресію, який характеризується: а) невдалими спробами уникнення шоку (мотиваційний дефіцит); б) нездатністю використовувати наявні стратегії дефіцит); в) пасивним прийняттям ситуації (емоційний дефіцит).

Почуття провини – суб'єкт з високим почуттям провини невпевнений у собі, схильний до страхів, тривоги, схильний до самокритики та самозвинувачення, болісно реагує на зауваження оточуючих.

Суб'єкт з низьким почуттям провини – впевнений у собі, нечутливий до оцінок оточуючих, спокійний, життєрадісний, не схильний до страхів.

Дезадаптивність психологічного захисту – до цієї шкали включені механізми психологічного захисту, між якими і негативним атрибутивним стилем за результатами першого етапу нашого дослідження спостерігалася висока кореляція: *регресія, заміщення, заперечення*.

Таким чином, суб'єкт з високою силою Я, впевненістю в собі, високою адаптивністю психологічного захисту має високі можливості адаптивності атрибутивного стилю.

Додаток Б

Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»

(С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)

Інструкція. Нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитесь подібним чином у важкій стресовій ситуації і поставте відповідну цифру у бланку відповідей.

Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
1	2	3	4	5

Текст методики

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.
4. Намагаюся бути серед людей.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.

22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити
31. Проводжу час з близькою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
34. Зосереджується на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другу.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відриваюсь на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Обробка результатів

При обробці результатів підсумовуються бали з урахуванням наведеного нижче ключа.

Копінг	Номери тверджень
Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія)	1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47
Орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія)	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45
Стратегія уникнення	3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48
Субшкала відволікання	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48
Субшкала соціального відволікання	4, 29, 31, 35, 37

Інтерпретація результатів

Копінг, орієнтований на вирішення завдань – описує цілеспрямовані зусилля для вирішення проблеми, когнітивну реструктуризацію проблеми, спроби змінити ситуацію. Акцентується на поставленому завданні, плануванні та зусиллях, спрямованих на вирішення проблеми.

Копінг, орієнтований на емоції – описує емоційні реакції людини, спрямовані на зниження сили стресу (проте далеко не завжди вдалі). До таких реакцій відносяться: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, зацикленість на собі і заглиблення у світ фантазій. Нерідко ця копінг стратегія призводить до ще більшого зростання рівня стресу.

Стратегія уникнення – описує поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації. Це відбувається шляхом відволікання на інші ситуації (найчастіше орієнтовані на вирішення конкретних завдань) або шляхом уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення сили стресу.

За опитувальником копінгів Хейма:

Адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

Адаптивні емоційні копінг-стратегії – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії – така поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів.

Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні здібностей, з умисною недооцінкою власних неприємностей.

Неадаптивні емоційні копінг-стратегії – варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості і звинувачуваннями себе та інших.

Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні інтерперсональні контакти, відмова від вирішення проблем.

Відносно адаптивні копінг-стратегії – тобто такі, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуацій подолання.

Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії – поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних бажань.

Додаток В

Дані кореляційного аналізу за Пірсоном (SPSS)

		Сила Я	Почуття провини	Деадаптивність	Рівень адаптивних можливостей	Проблемно-орієнтована стратегія	Емоційно-орієнтована стратегія	Стратегія уникнення	Стратегія відволікання	Пошук соціальної підтримки
Сила Я	Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	1 63	,582** ,000 63	,096 ,455 63	,672** ,000 63	-,382** ,002 63	,518** ,000 63	-,545** ,000 63	-,186 ,144 63	-,487** ,000 63
Почуття провини	Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,582** ,000 63	1 63	,331** ,008 63	,823** ,000 63	-,159 ,212 63	,814** ,000 63	-,351** ,005 63	,024 ,849 63	-,391** ,002 63
Деадаптивність	Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,096 ,455 63	,331** ,008 63	1 63	,596** ,000 63	-,146 ,255 63	,374** ,003 63	,031 ,810 63	,295* ,019 63	-,097 ,449 63
Рівень адаптивних можливостей	Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,672** ,000 63	,823** ,000 63	,596** ,000 63	1 63	-,256* ,043 63	,723** ,000 63	-,296* ,019 63	,056 ,662 63	-,347** ,005 63
Проблемно-орієнтована стратегія	Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	-,382** ,002 63	-,159 ,212 63	-,146 ,255 63	-,256* ,043 63	1 63	-,083 ,518 63	,258* ,041 63	-,068 ,597 63	,353** ,005 63
Емоційно-орієнтована стратегія	Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,518** ,000 63	,814** ,000 63	,374** ,003 63	,723** ,000 63	-,083 ,518 63	1 63	-,306* ,015 63	,073 ,567 63	-,405** ,001 63
Стратегія уникнення	Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	-,545** ,000 63	-,351** ,005 63	,031 ,810 63	-,296* ,019 63	,258* ,041 63	-,306* ,015 63	1 63	,676** ,000 63	,771** ,000 63
Стратегія відволікання	Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	-,186 ,144 63	,024 ,849 63	,295* ,019 63	,056 ,662 63	-,068 ,597 63	,073 ,567 63	,676** ,000 63	1 63	,125 ,329 63
Пошук соціальної підтримки	Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	-,487** ,000 63	-,391** ,002 63	-,097 ,449 63	-,347** ,005 63	,353** ,005 63	-,405** ,001 63	,771** ,000 63	,125 ,329 63	1 63