

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра психології

**Особистісні детермінанти вибору стратегій
прийняття рішень в умовах стресогенності**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Виконала:

студентка 4 курсу, 412 групи
Семенович Анна Іллівна

Керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент **Собкова С. І.**

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № _____ від _____ 2026 р.

Зав. кафедрою _____ доц. Андрєєва Я. Ф.

Чернівці – 2026

АНОТАЦІЯ

Семенович А. І. Теоретико-методологічні засади дослідження прийняття рішень у стресогенних умовах : рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2026. 68 с.

У роботі розкрито теоретико-методологічні засади дослідження прийняття рішень у стресогенних умовах. Проаналізовано сучасні підходи до розуміння процесу прийняття рішень як складного когнітивно-вольового феномену, що зазнає впливу емоційних, ситуаційних та індивідуально-психологічних чинників. Особливу увагу приділено ролі стресу як детермінанти змін у когнітивній обробці інформації, оцінюванні альтернатив та виборі поведінкових стратегій.

Узагальнено класичні та сучасні психологічні концепції прийняття рішень в умовах невизначеності та ризику. Визначено особливості впливу різних рівнів стресу на ефективність прийняття рішень: помірний стрес сприяє мобілізації ресурсів, тоді як надмірний і хронічний – призводить до дезорганізації діяльності. Обґрунтовано методологічні підходи до емпіричного дослідження та встановлено взаємозв'язок між психологічними ресурсами особистості та якістю прийняття рішень у стресогенних ситуаціях.

Ключові слова: прийняття рішень, стрес, стресогенні умови, когнітивні процеси, копінг-стратегії, психологічні ресурси, самооцінка ефективності, невизначеність.

ABSTRACT

Semenovych A. I. Theoretical and methodological foundations of decision-making research in stressful conditions : manuscript. Qualification paper for obtaining a Bachelor's degree in specialty 053 Psychology. Chernivtsi : Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, 2026. 68 p.

The paper examines the theoretical and methodological foundations of decision-making in stressful conditions. Modern approaches to understanding decision-making as a complex cognitive and volitional process influenced by emotional, situational, and individual psychological factors are analyzed. Particular attention is paid to the role of stress as a determinant that transforms cognitive processing, evaluation of alternatives, and behavioral choices.

Classical and contemporary psychological theories of decision-making under uncertainty and risk are generalized. The nonlinear impact of stress on decision-making effectiveness is identified. Methodological approaches to empirical research are substantiated, and the relationship between psychological resources and decision-making effectiveness is established.

Keywords: decision-making, stress, stressful conditions, cognitive processes, coping strategies, psychological resources, self-efficacy, uncertainty.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідні джерела. _____ Анна СЕМЕНОВИЧ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ.....	9
1.1. Прийняття рішень як когнітивно-вольовий процес у психологічній науці.....	9
1.2. Психологічна специфіка діяльності особистості в умовах стресогенності.....	16
1.3. Особистісні детермінанти як внутрішній ресурс вибору стратегій рішення.....	16
1.4. Життєстійкість та самоефективність у структурі психологічної стійкості особи.....	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1. Процедура, етапи організації та загальна характеристика вибірки...	24
2.2. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію.....	27
2.2.1. Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (MDQ).....	27
2.2.2. Тест життєстійкості.....	29
2.2.3. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10).....	28
2.2.4. Шкала загальної самоефективності.....	29
2.3. Характеристика діагностичних показників життєстійкості та суб'єктивного рівня стресу.....	30
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА СТАТИСТИЧНЕ ОПРАЦЮВАННЯ ЧИННИКІВ ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ.....	32
3.1. Кількісний та якісний аналіз стратегій прийняття рішень (за MDQ) та рівнів суб'єктивного стресу (за PSS-10).....	35
3.2. Результати дослідження особливостей життєстійкості та самоефективності респондентів.....	41

3.3. Статистичне опрацювання взаємозв'язку між рівнем життєстійкості та адаптивністю вибору особи (кореляційний аналіз).....	48
3.4. Психологічні рекомендації щодо розвитку життєстійкості як чинника оптимізації рішень.....	54
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Сучасний світ ставить перед особою дедалі складніші вимоги. Соціальні трансформації, технологічні зміни, екологічні та геополітичні кризи утворюють середовище хронічної невизначеності, в якому людина змушена щодня приймати рішення – від побутових до доленосних. Особливо гострою ця проблема постає в умовах тривалого збройного конфлікту, який переживає сучасна Україна: мільйони людей виявились у ситуації, де ресурси обмежені, майбутнє непередбачуване, а якість прийнятих рішень визначає не лише якість життя, але й саму можливість його продовження. Студентська молодь є однією з найбільш вразливих і водночас найбільш ресурсних груп у цьому контексті: вона формує власну ідентичність, будує майбутнє і виробляє стратегії вибору саме зараз – у розпал суспільної кризи.

Прийняття рішень є одним із центральних феноменів психологічної науки: воно пронизує всі рівні людської діяльності і відображає глибинні характеристики особистості – її цінності, переконання, емоційну зрілість і волюву силу. Дослідження показують, що в умовах стресогенності якість рішень систематично знижується: людина вдається до уникнення, паніки або перекладання відповідальності замість зваженого й усвідомленого вибору. Водночас психологічна наука все переконливіше доводить, що між стресором і реакцією на нього завжди стоять особистісні ресурси суб'єкта - і саме вони визначають, наскільки деструктивним буде вплив стресу на поведінку. Серед таких ресурсів особливе місце посідають життестійкість і самоєфективність - конструкти, що описують здатність людини зберігати активну, осмислену і відповідальну позицію навіть у найскладніших умовах.

Незважаючи на значний масив досліджень кожного з цих феноменів окремо, питання про їхній спільний вплив на вибір стратегій прийняття рішень в умовах стресогенності залишається недостатньо вивченим у вітчизняній психологічній науці. Зокрема, бракує емпіричних досліджень, що встановлювали б характер і силу зв'язків між рівнем життестійкості,

самоефективності, суб'єктивного стресу і конкретними стилями прийняття рішень у студентському середовищі. Заповнення цієї прогалини і є основним завданням цієї роботи.

Актуальність дослідження визначається, по-перше, суспільним запитом на розуміння психологічних механізмів стійкості особистості в умовах тривалої кризи; по-друге, практичною потребою у розробці обґрунтованих психологічних рекомендацій щодо підвищення якості рішень у стресогенних умовах; по-третє, недостатньою розробленістю проблеми взаємозв'язку між особистісними ресурсами і стилями прийняття рішень у контексті сучасних українських реалій.

Мета дослідження – виявити психологічні взаємозв'язки між рівнем суб'єктивного стресу, показниками життєстійкості та самоефективності і стратегіями прийняття рішень у студентів.

Відповідно до мети сформульовано такі **завдання дослідження**:

- 1) здійснити теоретичний аналіз проблеми прийняття рішень, стресогенності, життєстійкості та самоефективності у психологічній науці;
- 2) підібрати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій для її дослідження;
- 3) провести емпіричне обстеження вибірки студентів та здійснити кількісний і якісний аналіз отриманих даних;
- 4) встановити кореляційні зв'язки між рівнем життєстійкості, самоефективності, суб'єктивного стресу і стилями прийняття рішень;
- 5) розробити психологічні рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів оптимізації процесу прийняття власних рішень.

Об'єкт дослідження – процес прийняття рішень студентською молоддю в умовах стресогенності.

Предмет дослідження – психологічні особливості та особистісні детермінанти вибору стратегій прийняття рішень студентами в умовах стресогенності.

Гіпотези дослідження:

Основна: припускається, що рівень загальної життєстійкості людини виступає провідним внутрішнім ресурсом (позитивним предиктором) для вибору адаптивного стилю прийняття рішень та чинником, що мінімізує прояви дезадаптивних стилів у стресогенних умовах.

Додаткові:

1. Рівень суб'єктивного стресу особистості негативно пов'язаний з її здатністю застосовувати адаптивний стиль пильності та позитивно – з використанням дезадаптивних стилів прийняття рішень.

2. Рівень самооефективності (віри людини у власні сили) виявляє позитивний зв'язок із конструктивним стилем пильності та негативний – із дезадаптивним здійсненням вибору.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових джерел; *емпіричні* – психодіагностичне обстеження із застосуванням стандартизованих методик: Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (MDQ), Тест життєстійкості (адаптація Леонтьєва-Рассказової), Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), Шкала загальної самооефективності (GSE, Шварцер-Єрусалем); *статистичні* – описова статистика, кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена).

Теоретичне значення роботи полягає у систематизації наукових підходів до вивчення проблематики прийняття людиною рішень, стресогенності та особистісних ресурсів стійкості, а також у встановленні характеру зв'язків між цими феноменами в умовах сучасних стресогенних реалій.

Практичне значення роботи: розроблені рекомендації можуть бути використані у психологічній службі закладів вищої освіти, у роботі практичних психологів зі студентською молоддю, зокрема і категорії ВПО, а також безпосередньо студентами для розвитку власних ресурсів адаптивного прийняття рішень.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (45 найменувань) і додатків. Загальний обсяг роботи становить 74 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ

1.1. Прийняття рішень як когнітивно-вольовий процес у психологічній науці

Феномен прийняття рішень посідає особливе місце у системі психологічних знань, оскільки пронизує всі рівні функціонування особистості – від елементарних побутових виборів до доленосних стратегічних рішень, що визначають напрям усього подальшого життя. Саме тому дослідження психологічних закономірностей прийняття рішень є одним із найбільш затребуваних та міждисциплінарних напрямів сучасної науки. На перетині когнітивної психології, психології особистості, нейронауки та поведінкової економіки сформувалася особлива галузь знань, що прагне розкрити внутрішні механізми людського вибору в усій їхній складності та суперечливості.

Визначення поняття «прийняття рішень» є дискусійним у науковій літературі, оскільки різні теоретичні парадигми акцентують увагу на різних аспектах цього феномену. У найзагальнішому розумінні прийняття рішень трактується як процес вибору між двома або більше альтернативами з метою досягнення певного результату. Проте таке визначення є надто спрощеним і не відображає глибинної психологічної природи цього явища. Я. Короход наголошує, що «у психологічному вимірі прийняття рішення є не просто вибором між варіантами дій, а складним особистісним актом, у якому відображається вся сукупність когнітивних, афективних та вольових процесів суб'єкта» [13, с. 276]. Отже, уже на рівні дефініції стає очевидним, що прийняття рішень є передусім когнітивно-вольовим процесом, у якому мислення і воля нерозривно пов'язані між собою.

Науковий інтерес до проблеми прийняття рішень має глибоке коріння у філософській традиції та у витоках психологічної науки. В. Роменець, аналізуючи принцип прийняття рішення в історії психології, показує, що ця проблема у різних формах поставала перед мислителями різних епох: від питань про свободу волі у схоластичній філософії до емпіричних досліджень процесів вибору у ранній експериментальній психології [28, с. 97]. Загальна тенденція розвитку наукових поглядів рухалася від монокаузальних пояснень (рішення як суто розумовий акт або суто вольове зусилля) до інтегративних моделей, що визнають комплексну природу людського вибору.

Класична раціоналістична парадигма, що панувала у соціальних науках до середини XX століття, виходила з уявлення про «раціонального актора» – суб'єкта, здатного повністю визначити простір можливих альтернатив, оцінити ймовірності та корисність кожного варіанту і обрати той, що максимізує суб'єктивну очікувану користь. Ця модель відома як теорія суб'єктивної очікуваної корисності (SEU), яка слугувала нормативним стандартом для оцінки якості рішень. Проте вже у 1950-х роках Г. Саймон піддав цю модель рішучій критиці, запровадивши поняття «обмеженої раціональності»: він доводив, що реальна людина не може переробити весь обсяг релевантної інформації, не здатна точно прогнозувати наслідки та не має повного списку альтернатив, а тому у своїх рішеннях задовольняється першим достатньо прийнятним варіантом (satisficing) замість того, щоб шукати оптимальний [4, с. 43].

Поворотним моментом у розвитку психології процесу прийняття рішень стала низка досліджень Д. Канемана та А. Тверські, проведених у 1970-1980-х роках і синтезованих у їхній «Теорії перспектив». Спираючись на масштабні лабораторні експерименти, дослідники продемонстрували, що людські рішення в умовах ризику систематично відхиляються від передбачень нормативних моделей. І ці відхилення мають стійкий, передбачуваний характер. Зокрема, люди оцінюють втрати як суб'єктивно більш болісні, ніж еквівалентні виграші (асиметрія втрат); по-різному ставляться до ймовірно однакових виходів

залежно від того, як вони сформульовані (ефект фреймінгу); надмірно зважають на «точку відліку» при оцінці результатів [10, с. 103].

Вольовий вимір прийняття рішень виявляється у здатності суб'єкта протистояти імпульсивним реакціям, долати внутрішній конфлікт між конкуруючими бажаннями та мотивами, витримувати невизначеність очікування і реалізовувати обраний варіант всупереч зовнішнім та внутрішнім перешкодам. В.Роменець, звертаючись до питання про співвідношення раціонального, емоційного та несвідомого у психічній активності в ситуації вибору, наголошує, що «вольове зусилля є тим інтегруючим механізмом, що перетворює рішення з когнітивного акту на особистісний вчинок, за який суб'єкт несе відповідальність» [28, с. 134]. Отже, прийняте рішення стає вчинком лише тоді, коли до нього підключається воля – здатність до самодетермінації та відповідального вибору.

Л. Помиткіна досліджує особливий клас виборів – стратегічні життєві рішення, що визначають магістральний напрям розвитку особистості. Авторка описує психологічні механізми переживання особи у процесі таких рішень: антиципацію (уявне програвання майбутнього), рефлексію (осмислення власного досвіду і цінностей), ціннісне зважування (порівняння альтернатив за критеріями особистісних смислів) [27, с. 344]. Стратегічні рішення є особливо складними тому, що їхні наслідки важко передбачити, вони незворотні й несуть значне навантаження відповідальності. Саме тому в стресогенних умовах стратегічні рішення є найбільш вразливими до спотворень.

В. Артемов та І. Сингаївська систематизують стратегії прийняття рішень в умовах невизначеності і виокремлюють такі основні моделі поведінки суб'єкта: пошук додаткової інформації (за наявності часу та ресурсів), звернення до евристик і аналогій, делегування рішення авторитетному іншому, тимчасове відтермінування вибору або прийняття «задовільного» рішення без пошуку оптимуму [1, с. 153]. Вибір між цими стратегіями визначається не лише об'єктивними параметрами ситуації, але й індивідуально-психологічними

особливостями суб'єкта – рівнем тривожності, толерантністю до невизначеності, самоефективністю та ін.

Мотиваційний вимір прийняття рішень передбачає аналіз того, які потреби, мотиви, прагнення та цінності спрямовують вибір суб'єкта. О. Сазонова виокремлює декілька ключових мотиваційних чинників: рівень домагань (що визначає «планку» прийнятного результату), мотивація досягнення чи уникнення невдачі (що визначає ризик-профіль рішень), суб'єктивна значущість результату (що впливає на ретельність опрацювання альтернатив) [29, с. 391]. Особи з домінуванням мотивації уникнення невдачі демонструють схильність до надмірної обережності або до уникнення рішень взагалі, що особливо яскраво проявляється в умовах загрози та невизначеності.

Отже, прийняття рішень постає як багатовимірний когнітивно-вольовий процес, що інтегрує раціональні та інтуїтивні, усвідомлені та несвідомі, когнітивні та афективні, особистісні та ситуаційні компоненти. Наукова психологія пройшла значний шлях від наївно-раціоналістичних уявлень про суб'єкта рішення до розуміння людського вибору як складного, суперечливого, але водночас цілісного акту особистісного самовизначення.

1.2. Психологічна специфіка діяльності особи в умовах стресогенності

Сучасний світ характеризується стрімким зростанням інтенсивності, частоти та різноманітності стресогенних впливів на людську особистість. Технологічні, соціальні, екологічні та геополітичні зміни, що відбуваються з безпрецедентною швидкістю, створюють умови хронічної невизначеності, в яких людина змушена функціонувати щоденно. Для України цей контекст набуває особливої гостроти у зв'язку з тривалим збройним конфліктом, що породжує масовий психологічний стрес на індивідуальному та суспільному рівнях. Тому дослідження психологічної специфіки діяльності особи в умовах стресогенності є не лише теоретично значущим, але й практично нагальним

завданням. Ця специфічна активність підпорядкована специфічним психологічним закономірностям, що принципово відрізняють її від діяльності в нормативних, стабільних умовах.

Перша і найбільш документована закономірність – звуження обсягу уваги та когнітивна ригідність. Н. Мрака та співавтори на основі аналізу наукових джерел встановили, що «в умовах гострого стресу відбувається помітне звуження поля уваги, зниження здатності до творчого та дивергентного мислення, домінування стереотипних, добре заучених реакцій» [21, с. 3].

Другою закономірністю є посилення афективного компоненту у структурі переживань і рішень. В умовах стресогенності емоції набувають непропорційного впливу на оцінку ситуації та вибір стратегій поведінки. Тривога спотворює оцінку ймовірності негативних наслідків у бік їхнього перебільшення; гнів – у бік недооцінки ризиків та переоцінки власного контролю; депресивні стани – у бік безнадійності та знецінення власних ресурсів. Л. Сердюк у монографії про самодетермінацію психологічного благополуччя особистості підкреслює, що «у стресових умовах порушується баланс між раціональною оцінкою ситуації та афективним реагуванням, що нерідко призводить до рішень, які особа у спокійному стані вважала б неприйнятними» [31, с. 87].

Третьою закономірністю є трансформація мотиваційно-вольової сфери. О. Сазонова, аналізуючи мотиваційні особливості процесу прийняття рішень, зазначає, що у стресогенних умовах відбувається зміщення мотиваційного профілю: домінуючою стає не мотивація досягнення, а мотивація уникнення - прагнення мінімізувати втрати та уникнути болю, а не досягнути позитивного результату [29, с. 392]. Ця зміна детермінує вибір більш консервативних, обережних або відхиляльних стратегій поведінки, що не завжди є оптимальними.

Четвертою закономірністю є феномен «втоми від рішень». Д. Канеман, О. Сібоні та К. Санстейн розглядають «шум» як непередбачувану варіативність суджень, як системну проблему, що особливо загострюється при виснаженні

когнітивних ресурсів [9, с. 52]. Після серії складних рішень якість кожного наступного рішення знижується: виснажений суб'єкт або вдається до надмірно ризикованих рішень (з відчаю), або обирає статус-кво та уникання будь-якого вибору. В умовах хронічного стресу цей стан стає постійним, що суттєво знижує загальну адаптивність особистості.

Нижче у таблиці 1.1 систематизовано рівні стресогенності та їх психологічні наслідки для діяльності особистості і прийняття рішень.

Таблиця 1.1

Рівні стресогенності та їх психологічний вплив на діяльність і прийняття рішень

Рівень стресогенності	Тип реакції (за Лазарусом)	Вплив на когніцію	Стратегія прийняття рішень	Приклад ситуації
Помірний / мобілізуючий	Виклик (challenge)	Підвищення концентрації уваги, активізація робочої пам'яті	Пильність, зважений аналіз альтернатив	Складний іспит, конкурентний проєкт
Високий / загрозливий	Загроза)	Звуження поля уваги, когнітивна ригідність, підвищення хибних спрацьовувань	Надмірна обережність або уникнення рішення	Ризикована операція, конфліктна ситуація
Дуже високий / травматичний	Шкода / втрата	Дезорганізація мислення, «тунельний» зір, розрив контролю	Імпульсивність або повний параліч вибору	Катастрофічна подія, бойовий стрес
Хронічний / виснажувальний	Перенавантаження	Когнітивна втома, зниження виконавчих функцій, дефіцит робочої пам'яті	Самозвільнення, відтермінування, шаблонні реакції	Тривала війна, вигорання, затяжний конфлікт

Джерело: сформовано автором на основі 1, 9, 10, 21, 32, 34, 35, 36, 39

Як видно з таблиці, зв'язок між рівнем стресогенності та якістю рішень є нелінійним. Помірний стрес, що відповідає виклику, може мобілізувати ресурси особи і сприяти формуванню пильного, вдумливого стилю прийняття рішень. Надмірний або хронічний стрес, навпаки, призводить до дезорганізації психічної діяльності і систематичного зниження адаптивності рішень - аж до їхнього повного блокування. Цей нелінійний характер взаємозв'язку відповідає принципу оберненої U-подібної залежності між рівнем збудження та ефективністю діяльності (закон Єркса-Додсона).

Соціальний контекст стресогенної діяльності також заслуговує на увагу. Стрес не є лише індивідуальним явищем: він поширюється у соціальних групах через механізми емоційного зараження, спільних тривог і паніки. С. Черевичний, описуючи феномен амбівалентного впливу в ситуаціях прийняття рішень, зазначає, що у стресогенних умовах суб'єкт нерідко стикається з конкуруючими соціальними очікуваннями та тиском, що додатково ускладнює процес вибору [35, с. 32]. Соціальна підтримка при цьому є важливим буфером між стресором і стресовою реакцією: особи, які відчують підтримку референтних груп, демонструють кращу адаптацію та зберігають більш адаптивні стратегії прийняття рішень.

Аналіз теоретичних підходів до розуміння стресогенних умов та їхнього впливу на діяльність особистості дозволяє виокремити кілька ключових висновків. По-перше, стресогенність є не об'єктивною характеристикою середовища, а результатом суб'єктивної когнітивної оцінки ситуації – і тому один і той самий стресор породжує якісно різні реакції у різних осіб. По-друге, стресогенні умови системно трансформують когнітивні, афективні та вольові процеси, безпосередньо впливаючи на якість і стиль прийнятих рішень. По-третє, вплив стресу є нелінійним: помірний стрес може бути мобілізуючим, тоді як надмірний або хронічний – дезорганізуючим. Нарешті, по-четверте, індивідуальні особистісні ресурси, зокрема, життєстійкість, самоефективність та саморегуляція, відіграють роль психологічного буфера між стресогенними умовами та їхніми деструктивними наслідками для діяльності.

1.3. Особистісні детермінанти як внутрішній ресурс вибору стратегій рішення

Питання про те, чому в однакових зовнішніх умовах різні люди приймають якісно відмінні рішення, є одним з центральних у психології прийняття рішень. Відповідь на нього неможлива без звернення до поняття особистісних детермінант - стійких внутрішніх характеристик суб'єкта, що систематично впливають на сприйняття ситуації, оцінку альтернатив і вибір стратегій поведінки. Якщо ситуаційні чинники задають «умови завдання», то особистісні детермінанти визначають «спосіб вирішення» цього завдання. Саме тому дослідження особистісних детермінант вибору стратегій рішення є необхідним доповненням до аналізу зовнішніх, ситуативних чинників – особливо в умовах стресогенності, коли внутрішні ресурси особи виходять на перший план.

Поняття «особистісна детермінанта» у психологічній науці позначає стійку психологічну характеристику суб'єкта – рису, установку, переконання, цінність або здатність, що причинно обумовлює певну тенденцію у його поведінці. На відміну від ситуаційних чинників, особистісні детермінанти є відносно стабільними у часі та транситуаційними, тобто виявляють себе в різноманітних контекстах. І. Петровська, систематизуючи психологічні концепції прийняття рішень, підкреслює, що «особистісні чинники не лише супроводжують процес вибору, а є його глибинними детермінантами, що визначають і суб'єктивну карту ситуації, і критерії оцінки альтернатив, і здатність реалізувати обране» [25, с. 199].

У психологічній літературі виокремлюють різні групи особистісних детермінант прийняття рішень. Когнітивні детермінанти охоплюють особливості сприйняття, переробки інформації та побудови ментальних моделей ситуації – когнітивний стиль, когнітивна складність, толерантність до

невизначеності, рефлексія. Мотиваційно-ціннісні детермінанти включають ієрархію потреб, рівень домагань, мотивацію досягнення чи уникнення, систему особистісних цінностей і смислів. Емоційно-регуляторні детермінанти стосуються здатності особи управляти власними емоційними станами і не допускати їх дисфункціонального впливу на вибір – це емоційний інтелект, саморегуляція, стресостійкість. Нарешті, конативно-вольові детермінанти пов'язані зі здатністю суб'єкта ініціювати, підтримувати та завершувати цілеспрямовану дію всупереч перешкодам – це вольовий самоконтроль, наполегливість, рішучість.

Ціннісна система особистості є ще однією фундаментальною детермінантою прийняття рішень. Цінності виконують функцію когнітивних орієнтирів при оцінці альтернатив і критеріїв при виборі між ними. Г. Балл підкреслює, що «справжній вибір є завжди ціннісно навантаженим актом: обираючи між альтернативами, особа неодмінно виявляє і стверджує власну ієрархію цінностей» [2, с. 7]. Ю. Буяльська у дослідженні суб'єктного прийняття особою життєво важливих рішень встановила, що рівень розвитку ціннісної свідомості особи – ясність і стабільність ціннісних орієнтацій, є одним із найсильніших предикторів якості стратегічних рішень [5, с. 41]. Особи з чіткою, внутрішньо несуперечливою системою цінностей приймають більш узгоджені і суб'єктивно задовільні рішення, тоді як ціннісна амбівалентність породжує хронічні труднощі вибору.

В. Артемов та І. Сингаївська, систематизуючи особливості процесу прийняття рішень в умовах невизначеності, звертають увагу на роль особистісного досвіду і компетентності як специфічних детермінант: «накопичений досвід вирішення схожих проблем формує у суб'єкта своєрідну «бібліотеку» стратегій і шаблонів, до якої він звертається в умовах дефіциту часу і ресурсів» [1, с. 155]. Досвід і компетентність є особливо важливими у ситуаціях гострого стресу, коли немає часу на ретельний аналіз, саме тоді добре відпрацьовані схеми дій дозволяють зберегти адаптивність рішень. Проте цей

же механізм може ставати пасткою у принципово нових ситуаціях, що вимагають відмови від звичних підходів.

У таблиці 1.2 систематизовано ключові особистісні детермінанти вибору стратегій прийняття рішень та охарактеризовано механізми їхнього впливу.

Таблиця 1.2

Особистісні детермінанти вибору стратегій прийняття рішень

Особистісна детермінанта	Психологічний зміст	Механізм впливу на рішення
Самоефективність	Переконання у здатності успішно виконати завдання певного рівня складності	Визначає рівень домагань, ризик-профіль та наполегливість при реалізації рішення
Локус контролю	Суб'єктивне переконання щодо джерела контролю над подіями власного життя	Інтерналі схильні до активних, самостійних рішень; екстернали - до залежних або унікаючих
Толерантність до невизначеності	Здатність зберігати функціональність в умовах браку інформації та непередбачуваності	Знижує тривогу очікування та запобігає паніці при відсутності чітких орієнтирів вибору
Рефлексія	Здатність до усвідомленого аналізу власних думок, емоцій і мотивів	Сприяє глибшому осмисленню альтернатив і запобігає імпульсивному вибору
Ціннісна зрілість	Чіткість, ієрархічна впорядкованість і стабільність системи особистісних цінностей	Забезпечує ціннісно-орієнтований вибір, знижує внутрішній конфлікт при прийнятті рішень

Джерело: сформовано автором на основі 1, 9, 10, 21, 32, 34, 35, 36, 39.

Як видно з таблиці 1.2, кожна особистісна детермінанта впливає на прийняття рішень через специфічний психологічний механізм. При цьому детермінанти не є незалежними: між ними існують складні взаємозв'язки і взаємопосилення. Так, вища самоефективність, як правило, поєднується з більш внутрішнім локусом контролю; розвинена рефлексія сприяє ціннісній ясності;

толерантність до невизначеності підтримується досвідом успішного подолання невизначених ситуацій. Ця системність особистісних ресурсів пояснює, чому дослідники все частіше звертаються до інтегративних конструктів, таких, як «психологічна стійкість», «резильєнтність» або «життєстійкість», що охоплюють сукупність взаємопов'язаних характеристик.

Особливо значущим для цілей дослідження є те, що особистісні детермінанти виконують буферну функцію між стресогенними умовами та якістю прийнятих рішень. Це означає, що вплив стресу на вибір стратегій рішення є не прямим, а опосередкованим – саме особистісні ресурси суб'єкта визначають, якою мірою стресогенні умови знизять адаптивність його рішень. Особи з розвиненим комплексом особистісних ресурсів – вищою самоефективністю, внутрішнім локусом контролю, толерантністю до невизначеності, рефлексивністю та ціннісною зрілістю демонструють значно меншу залежність якості рішень від рівня суб'єктивного стресу.

Отже, особистісні детермінанти є не периферійним, а центральним елементом психологічного аналізу прийняття рішень у стресогенних умовах. Вони утворюють той «внутрішній ресурс» суб'єкта, що визначає не лише те, яке рішення він приймає, але й те, яким чином він переживає процес вибору і як надалі ставиться до його наслідків. Серед усієї сукупності особистісних детермінант особливої уваги заслуговують конструкти життєстійкості та самоефективності як найбільш інтегративні та безпосередньо пов'язані з адаптивністю поведінки в умовах стресу.

1.4. Життєстійкість та самоефективність у структурі психологічної стійкості особи

Серед численних особистісних ресурсів, що визначають здатність людини зберігати адаптивність функціонування в умовах стресу та невизначеності, особливе місце посідають конструкти життєстійкості та самоефективності. Обидва поняття набули широкого наукового визнання і численного

емпіричного підтвердження, проте кожне з них має свою концептуальну генеалогію, власну структурну організацію і специфічний механізм впливу на поведінку особистості. Водночас між ними існує глибокий внутрішній зв'язок: обидва конструкти є складовими ширшого феномену психологічної стійкості - інтегративної здатності особи зберігати цілісність, ефективність і осмисленість власної діяльності попри дію потужних стресогенних чинників. Виявлення структурних характеристик, функціональних механізмів і точок взаємодії між цими конструктами є завданням даного підрозділу.

Концепт «життестійкість» був уведений у науковий обіг американською дослідницею С. Кобасою наприкінці 1970-х років як результат лонгітюдного дослідження керівників великих корпорацій в умовах значних організаційних змін. С. Кобаса виявила, що певна частина менеджерів, незважаючи на об'єктивно високий рівень стресу, зберігала здоров'я і продуктивність – і саме для опису їхніх спільних особистісних характеристик вона запровадила поняття *hardiness* [45, с. 2]. Ця характеристика виявилась тривимірною і включала три взаємопов'язані компоненти: залученість, контроль і виклик.

Залученість – переконання особи у значущості та цінності власного існування, у тому, що її участь у житті – у роботі, стосунках, діяльності – має сенс. Особи з високою залученістю не відчують себе сторонніми спостерігачами власного буття: вони занурені в нього, знаходять у ньому смисл і задоволення навіть у важкі часи. Контроль – переконання у тому, що власні зусилля мають значення і можуть впливати на перебіг подій. Це близьке, але не тотожне поняттю інтернального локусу контролю: компонент контролю у концепції Кобаси акцентує не просто переконання у можливості контролю, а саме активну, цілеспрямовану поведінку, що ґрунтується на цьому переконанні. Нарешті, виклик – ставлення до змін, труднощів і невизначеності як до природних умов розвитку, а не як до загроз, яких слід уникати. Особи з розвиненим компонентом виклику сприймають складні ситуації як можливості для зростання і зміцнення [45, с. 4].

Теорія самоефективності, розроблена А. Бандурою в рамках соціально-когнітивної теорії, стверджує, що переконання особи щодо власних здібностей є потужним предиктором її поведінки – часто більш потужним, ніж реальні здібності. Самоефективність формується на основі чотирьох джерел: досвіду майстерності (успішне виконання завдань зміцнює відчуття ефективності); непрямого досвіду (спостереження за успіхами значущих інших); вербального переконання (підтримка і схвалення з боку авторитетних осіб); фізіологічних і афективних станів (низький рівень тривоги і позитивний афект сприймаються як сигнали ефективності). Д. Хошаба та С. Мадді у своїх дослідженнях антецедентів психологічної стійкості встановили, що ранній досвід успішного подолання труднощів за підтримки батьків є ключовим чинником формування як самоефективності, так і компонентів життєстійкості [44, с. 112].

В.Олефір, досліджуючи взаємозв'язок між життєстійкістю, копінг-стратегіями та психологічним благополуччям, виявив, що самоефективність опосередковує зв'язок між компонентами життєстійкості і конкретними стратегіями подолання стресу: «особи з вищою самоефективністю і вищою життєстійкістю демонструють значно ширший репертуар активних копінг-стратегій і рідше вдаються до дисфункціонального уникнення» [23, с. 170]. Ця знахідка підкреслює конвергенцію обох конструктів у своєму практичному прояві.

М. Бешарат у своєму дослідженні взаємозв'язку між психологічною стійкістю та міжособистісними проблемами показав, що особи з вищим рівнем життєстійкості демонструють не лише кращу адаптацію до стресу, але й більш ефективну комунікацію і менш конфліктні стосунки у складних умовах [41, с. 28]. Це свідчить про те, що психологічна стійкість є не лише внутрішньоособистісним, але й міжособистісним ресурсом, що позначається на якості соціального середовища, в якому відбувається прийняття рішень.

Нижче у таблиці 1.3 систематизовано ключові компоненти та параметри конструктів життєстійкості і самоефективності в їхньому взаємозв'язку зі стратегіями прийняття рішень.

Таблиця 1.3

**Компоненти життєстійкості та самоефективності у структурі
психологічної стійкості і їхній зв'язок із прийняттям рішень**

Компонент / параметр	Прояв у структурі життєстійкості	Прояв у структурі самоефективності	Роль у прийнятті рішень в умовах стресу
Залученість / активність	Переживання сенсу і цінності власної участі у житті	Переконання у здатності активно впливати на ситуацію	Підтримує мотивацію до самостійного прийняття рішень, запобігає пасивності [45, с. 5]
Контроль	Переконання у можливості впливати на хід подій власними зусиллями	Очікування успіху від власних дій у конкретній сфері	Знижує рівень безпорадності, сприяє інтернальній відповідальності за вибір [44, с. 110]
Прийняття виклику	Сприйняття змін і труднощів як природних і розвивальних	Готовність братися за складні завдання	Знижує тривогу невизначеності, відкриває простір для нестандартних рішень [41, с. 27]
Стійкість до стресу	Здатність зберігати функціональність при тривалому стресогенному впливі	Упевненість у здатності впоратись з труднощами	Мінімізує деструктивний вплив стресу на когнітивні ресурси вибору [33, с. 38]
Рефлексивна основа	Усвідомленість власних реакцій і цінностей у кризових ситуаціях	Здатність реалістично оцінювати власні ресурси	Забезпечує адекватну вторинну оцінку ситуації при виборі стратегії [38, с. 51]

Джерело: сформовано автором на основі [5, 25]

Таблиця 1.3 унаочнює, що між компонентами життєстійкості і параметрами самоефективності існує змістовний паралелізм: кожен компонент одного конструкту має свій функціональний аналог в іншому. Водночас вони не є дублюючими: самоефективність є більш конкретним, ситуативно-прив'язаним конструктом, що стосується очікувань компетентності у певних сферах діяльності, тоді як життєстійкість є більш загальним, екзистенційно-орієнтованим ставленням до себе, до світу і до труднощів як таких.

Важливим аспектом є питання про розвиток і формування психологічної стійкості та самоефективності. Обидва конструкти не є вродженими і фіксованими: вони піддаються цілеспрямованому розвитку. О. Чиханцова у монографії про психологічні основи резильєнтності описує систему психологічної роботи, спрямованої на розвиток стійкості: формування навичок усвідомленості, опрацювання негативного досвіду, розширення репертуару копінгових стратегій, розвиток навичок самопідтримки і пошуку соціального ресурсу [38, с. 198]. Ці напрямки знайдуть своє відображення у практичних рекомендаціях, що будуть сформульовані за результатами емпіричного дослідження.

Таким чином, конструкти життєстійкості та самоефективності посідають центральне місце у структурі психологічної стійкості особи і є найбільш значущими особистісними ресурсами, що опосередковують зв'язок між стресогенними умовами і вибором стратегій прийняття рішень. Розвинена життєстійкість забезпечує збереження смислу, залученості та відчуття контролю навіть у ситуаціях екстремальної невизначеності; висока самоефективність підтримує впевненість у власних ресурсах і мотивує до активного пошуку рішень замість уникнення і самозвільнення. Їхній спільний вплив утворює потужний психологічний буфер, що захищає якість прийнятих рішень від деструктивного впливу стресу.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Процедура, етапи організації та загальна характеристика вибірки

Емпіричне дослідження є центральною частиною будь-якої психологічної наукової роботи, оскільки саме воно дозволяє перевірити теоретичні положення на реальному матеріалі та отримати нові знання про психологічні закономірності, що вивчаються. Коректність і науковість емпіричного дослідження визначаються не лише якістю застосованого психодіагностичного інструментарію, але й ретельністю планування процедури, обґрунтованістю вибору вибірки та чіткістю організації етапів роботи. У цьому підрозділі описано загальну логіку організації дослідження, його основні етапи та характеристики вибірки респондентів.

Дослідження було організовано у три послідовні етапи: підготовчий, основний (діагностичний) та аналітичний. Кожен з етапів мав чітко визначені завдання, методи роботи і очікувані результати, що забезпечило системність і логічну завершеність усього дослідницького процесу.

Вибірка дослідження формувалася за принципом доступності із застосуванням критеріїв включення: студентський статус, вік від 17 до 30 років, відсутність на момент дослідження гострих психічних розладів або станів, що унеможлиблюють адекватне виконання методик.

Вибірка дослідження становить 50 респондентів. Категорія досліджуваних – особи, які здобувають світу у закладі вищої освіти (статус – студенти ВНЗ), з яких 33 особи жіночої статі (66 %) і 17 – чоловічої (34 %). Загалом це студенти 1-4 курсів віком від 17 до 27 років. З них 23 особи (46 %) мають досвід вимушеного переміщення або евакуації.

До вибірки увійшли студенти різних курсів, які здобувають освіту у закладах вищої освіти. Загальна характеристика вибірки наведена у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Соціально-демографічна характеристика вибірки дослідження
(n = 50)**

Характеристика вибірки	Кількість осіб (n)	Частка у вибірці (%)	Примітка
Загальна кількість респондентів	50	100	Повна вибірка
Жінки	33	66	Переважає більшість
Чоловіки	17	34	-
Студенти 1–2 курсів (молодші)	21	42	Адаптаційний період
Студенти 3–4 курсів (старші)	29	58	Фаза фахової підготовки
Вік: 17–19 років	19	38	Юнацький вік
Вік: 20–22 роки	24	48	Пізній юнацький вік
Вік: 23 роки і старше	7	14	Студенти старшого віку
Респонденти, що перебували в умовах воєнного стресу (внутрішньо переміщені особи або з досвідом евакуації)	23	46	Додаткова стресогенна умова

Джерело: сформовано автором самостійно

Як видно з таблиці 2.1, вибірка є відносно однорідною за основними соціально-демографічними параметрами. Переважання жінок (66 %) відображає загальну тенденцію у гендерному складі студентства гуманітарних і педагогічних спеціальностей. Розподіл за курсами є відносно збалансованим: студенти молодших курсів (1-2) становлять 42 % вибірки, старших (3-4) – 58 %, що дозволяє порівнювати особливості прийняття рішень та рівня стресу між групами з різним ступенем адаптованості до навчального середовища.

Особливо значущою для цілей дослідження є наявність у вибірці суттєвої частки (46 %) респондентів, що мають досвід вимушеного переміщення або евакуації у зв'язку зі збройним конфліктом. Ця підгрупа є носієм специфічного стресогенного досвіду, що дозволяє розглядати вибірку не як штучно

гомогенізовану лабораторну групу, а як таку, що відображає реальну варіативність стресогенних умов, в яких перебуває сучасна українська молодь. Це підвищує екологічну валідність отриманих результатів та їх практичну значущість.

Вікова структура вибірки охоплює три підгрупи: 17-19 років (38 %), 20-22 роки (48 %) та 23 роки і старше (14 %). Переважна більшість респондентів належить до вікового діапазону пізнього юнацького та раннього дорослого віку (17-22 роки), що є сензитивним для становлення ідентичності, формування ціннісної системи і вироблення індивідуальних стратегій прийняття рішень. Невелика частка студентів старшого віку (23+) збагачує вибірку досвідом осіб, що поєднують навчання з іншими соціальними ролями (працевлаштування, батьківство), що може позначатись на стилях вибору і рівні стресу.

Репрезентативність вибірки стосовно генеральної сукупності студентів має обмежений характер через невеликий обсяг вибірки ($n = 50$) та її формування за принципом доступності, а не випадкового відбору. Це є загальновизнаним обмеженням такого роду досліджень у галузі психології, що потребує обережності при генералізації результатів за межі досліджуваної групи. Водночас обраний обсяг вибірки є достатнім для застосування кореляційного аналізу і отримання статистично значущих результатів при використанні непараметричних і параметричних методів, що й становитиме основу статистичного аналізу у третьому розділі.

Отже, організація емпіричного дослідження відповідає основним науковим вимогам до психологічного дисертаційного дослідження: забезпечено чіткість гіпотез і завдань, послідовність етапів, стандартизованість процедури збору даних, дотримання етичних норм та обґрунтованість формування вибірки. Обрана вибірка студентської молоді є репрезентативною для цілей дослідження і відображає реальну різноманітність індивідуальних характеристик та стресогенних умов сучасного студентського середовища.

2.2. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію

Добір психодіагностичного інструментарію є одним із визначальних методологічних рішень у структурі емпіричного дослідження, оскільки від якості, валідності та надійності застосованих методик безпосередньо залежить достовірність отриманих результатів і правомірність висновків. При виборі методик враховувалася їхня відповідність теоретичним конструктам дослідження, ступінь стандартизації та психометричної перевіреності, наявність адаптованих україномовних версій, а також практичність застосування у груповому форматі. Кожна з чотирьох обраних методик вимірює окремий психологічний конструкт, що дозволяє здійснити комплексний аналіз досліджуваних явищ та виявити характер взаємозв'язків між ними.

Важливо підкреслити, що всі обрані методики є стандартизованими психодіагностичними інструментами з доведеними психометричними характеристиками – задовільними показниками внутрішньої узгодженості (α Кронбаха, як правило, вище 0,70), тест-ретестової надійності та конструктної валідності, підтвердженими у численних дослідженнях. Нижче подається детальна характеристика кожної з методик.

2.2.1. Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (MDQ).

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень був розроблений австралійськими дослідниками Л. Манном, Р. Бурнеттом, М. Тетлоком і Б. Фором у 1997 році на основі теорії конфлікту прийняття рішень Джаніса та Манна. Методика призначена для виявлення індивідуальних стилів, або патернів поведінки, що виявляються у людини при необхідності здійснити важливий вибір. В україномовному науковому просторі методика набула широкого застосування у дослідженнях прийняття рішень у різних контекстах - від студентського середовища до управлінської діяльності та правоохоронної практики.

Опитувальник складається з 22 тверджень, що об'єднані у чотири шкали по 4-6 пунктів кожна, та передбачає трибальну шкалу відповідей: «це правда для мене» (2 бали), «іноді правда для мене» (1 бал), «неправда для мене» (0 балів). Таким чином, діапазон балів за кожною шкалою становить від 0 до 12. Вищий бал за шкалою вказує на більш виражений відповідний стиль прийняття рішень.

Шкала пильності описує адаптивний стиль: особа ретельно шукає інформацію, зважено розглядає всі доступні альтернативи, оцінює їхні можливі наслідки і приймає рішення самостійно, усвідомлено беручи на себе відповідальність за вибір. Цей стиль асоціюється з вищою якістю прийнятих рішень та суб'єктивною задоволеністю від процесу вибору.

Шкала надмірної обережності описує стан панічного пошуку рішення в умовах сприйнятої нестачі часу: особа хаотично переключається між варіантами, не може зупинитися на жодному і переживає гостру тривогу від необхідності вибрати.

Шкала уникнення фіксує тенденцію до відтягування та відкладання рішення - особа сподівається, що проблема вирішиться сама собою або зникне. Шкала самозвільнення (Buck-passing) описує перекладання відповідальності за рішення на інших: особа виконує те, що наказують інші, або обирає варіант, що «всі роблять», уникаючи особистісної причетності до вибору.

Показники надійності MDQ є задовільними: коефіцієнти α Кронбаха для різних шкал коливаються у діапазоні 0,62-0,83 за даними оригінальних авторів та валідаційних досліджень. Конструктна валідність методики підтверджується значущими кореляціями шкал MDQ з показниками тривожності, локусу контролю та самоефективності в численних зарубіжних і вітчизняних дослідженнях. Методика широко застосовується у психологічних дослідженнях в Україні та рекомендована для діагностики стилів прийняття рішень у дорослих [34, с. 131].

2.2.2. Тест життєстійкості. Тест життєстійкості є адаптованим варіантом опитувальника життєстійкості, розробленого С. Кобасою та С. Мадді на основі їхньої концепції психологічної загартованості (або стійкості) як ключового особистісного ресурсу стресостійкості. В практиці нашої психологічної науки методика набула широкого застосування у дослідженнях особистісних ресурсів подолання стресу. Теоретичну основу методики складає тривимірна модель психологічної стійкості, що включає компоненти залученості, контролю та виклику, які детально описані у підрозділі 1.4.

Тест містить 45 тверджень, що оцінюються за 4-бальною шкалою Лікерта (від «ні» - 0 балів до «так» - 3 бали), причому 18 тверджень є зворотними і потребують відповідного перерахунку балів перед підрахунком результату. Методика надає три субшкальних показники та загальний показник життєстійкості. Час заповнення становить приблизно 10-15 хвилин.

Нормативні значення для дорослої вибірки, встановлені авторами адаптації, дозволяють інтерпретувати отримані бали у контексті вікових норм. Зокрема, для загального показника: понад 56 балів - вищий середнього рівень; 38–56 балів – середній рівень; нижче 38 балів - нижчий середнього. Для шкали залученості: вищий середнього – понад 40 балів; середній – 26-40; нижчий середнього – нижче 26. Для шкали контролю: вищий середнього – понад 29 балів; середній – 18-29; нижчий середнього – нижче 18. Для шкали виклику: вищий середнього – понад 18 балів; середній – 11–18; нижчий середнього – нижче 11.

Психометричні характеристики методики є задовільними: показники внутрішньої узгодженості субшкал коливаються у діапазоні $\alpha = 0,60\text{--}0,80$, загального показника - близько $\alpha = 0,80$. Тест-ретестова надійність є прийнятною. Конструктна валідність підтверджується значущими зв'язками із показниками психологічного благополуччя, копінгових стратегій та задоволеності життям у різних вибірках [23, с. 168]. Методика рекомендована для застосування в індивідуальній та груповій психодіагностиці у дорослих.

2.2.3. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10). Шкала сприйнятого стресу є одним із найбільш широко використовуваних психодіагностичних інструментів для вимірювання суб'єктивного сприйняття стресу у психологічних та медичних дослідженнях. Методика була розроблена американським психологом Шелдоном Коеном і його колегами у 1983 році і відтоді зазнала численних адаптацій та перевірок у різних культурних і мовних середовищах. Ми використовуємо скорочену 10-пунктову версію (PSS-10), яка є найбільш поширеною у сучасних дослідженнях завдяки своїй компактності та збереженню достатньо високих психометричних характеристик.

Шкала містить 10 тверджень, що охоплюють переживання за останній місяць. 6 пунктів є прямими і описують відчуття перевантаженості, невідконтрольності та непередбачуваності (наприклад: «Як часто Ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?»); 4 пункти є зворотними і описують відчуття впевненості та ефективного подолання труднощів. Відповіді надаються за 5-бальною шкалою Лікерта від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»). Загальний бал обчислюється шляхом підсумовування прямих пунктів і зворотних (після інверсії) та може коливатися від 0 до 40 балів.

Психометричні характеристики PSS-10 є високими: коефіцієнт α Кронбаха у більшості досліджень перебуває у діапазоні 0,74–0,91. Методика демонструє задовільну конвергентну валідність – значущі кореляції з показниками депресії, тривоги, психосоматичних симптомів та копінгових стратегій. Дискримінантна валідність підтверджується наявністю відмінностей у рівні сприйнятого стресу між клінічними та нормативними вибірками. Методика широко застосовується у вітчизняних психологічних дослідженнях і є стандартним інструментом вимірювання суб'єктивного стресу [32, с. 29].

2.2.4. Шкала загальної само ефективності. Шкала загальної самоефективності є стандартизованим психодіагностичним інструментом для

вимірювання загального рівня переконань особи щодо власних здібностей долати складні ситуації і виконувати нові завдання в різноманітних сферах діяльності. Методика розроблена Р. Шварцером та М. Єрусалемом у 1981 році і наразі існує у валідизованих версіях більш ніж 30 мовами світу. В адаптованому вигляді методика широко використовується у дослідженнях психологічних ресурсів особистості в Україні та інших країнах пострадянського простору.

Теоретичною основою GSE є соціально-когнітивна теорія А. Бандури, згідно з якою самоефективність є центральним механізмом саморегуляції та мотивації - вона визначає, наскільки ретельно особа планує свої дії, яких цілей прагне досягти і наскільки наполегливо діє перед лицем перешкод. Важливо, що GSE вимірює саме загальну (генералізовану) самоефективність – узагальнене переконання у власній компетентності і здатності справлятися з різноманітними завданнями, на відміну від ситуативних шкал самоефективності, що стосуються конкретних сфер. Така загальна самоефективність є більш стійкою особистісною характеристикою і краще підходить для вивчення зв'язків з іншими стійкими психологічними конструктами - зокрема, зі стилями прийняття рішень і рівнем життестійкості [44, с. 108].

Методика містить 10 тверджень, що оцінюються за 4-бальною шкалою Лікерта: від «абсолютно невірно» (1 бал) до «абсолютно вірно» (4 бали). Усі пункти є прямими, тобто вищий бал завжди відображає вищу самоефективність. Загальний бал є сумою усіх 10 пунктів і коливається у діапазоні від 10 до 40. Пункти методики охоплюють різні аспекти самоефективних переконань: наполегливість при вирішенні важкого завдання, впевненість у здатності знайти вирішення навіть у несподіваних ситуаціях, здатність зберігати спокій і ефективно діяти у стресогенних умовах тощо.

Психометричні характеристики GSE є одними з найвищих серед порівнянних інструментів: коефіцієнт α Кронбаха у переважній більшості досліджень становить 0,76–0,90 залежно від вибірки. Методика демонструє

задовільну конвергентну валідність - значущі кореляції з показниками внутрішнього локусу контролю, оптимізму, психологічного благополуччя та задоволеності роботою. Дискримінантна валідність підтверджується негативними зв'язками з тривожністю, депресією та уникаючими копінг-стратегіями. У численних дослідженнях показано, що вищий рівень загальної самоефективності пов'язаний із більш адаптивними стратегіями прийняття рішень, зниженою реакцією на стрес і кращим психологічним здоров'ям [44, с. 110].

Застосування GSE у нашому дослідженні дозволяє отримати кількісний показник рівня самоефективності кожного респондента і перевірити гіпотезу про наявність значущого позитивного зв'язку між самоефективністю і адаптивним стилем пильності при прийнятті рішень. Одночасне використання GSE і Тесту життєстійкості дозволяє дослідити спільний і відносно самостійний вплив цих двох особистісних ресурсів на вибір стратегій рішення, а також оцінити ступінь їхньої концептуальної і емпіричної взаємозалежності.

Отже, чотири обрані методики утворюють взаємодоповнювальний психодіагностичний комплекс, що охоплює всі ключові змінні дослідження. MDQ дозволяє виміряти залежну змінну – стиль прийняття рішень; PSS-10 – рівень суб'єктивного стресу як контекстуальну змінну; Тест життєстійкості та GSE – дві ключові особистісні детермінанти як незалежні змінні. Спільне застосування цих інструментів у стандартизованій процедурі забезпечує необхідну методологічну основу для перевірки гіпотез дослідження та отримання надійних емпіричних результатів.

2.3. Характеристика діагностичних показників життєстійкості та суб'єктивного рівня стресу

Коректна інтерпретація результатів емпіричного дослідження неможлива без чіткого розуміння психологічного змісту діагностичних показників, що

застосовуються. Кожен показник є операціоналізацією певного теоретичного конструкту, і його числове значення набуває сенсу лише у контексті знань про те, що саме він вимірює, які рівні є нормативними, а які - свідчать про дефіцит або надмірний розвиток відповідної характеристики. У цьому підрозділі здійснюється детальна характеристика діагностичних показників двох методик - Тесту життєстійкості та Шкали сприйнятого стресу (PSS-10) – з описом їхнього психологічного змісту, нормативних діапазонів і очікуваного зв'язку з поведінкою особистості у ситуаціях прийняття рішень. Така характеристика є необхідною методологічною основою для повноцінної інтерпретації емпіричних результатів, що наводяться у третьому розділі.

Вибір саме цих двох методик для детальної характеристики у рамках підрозділу 2.3. зумовлений їхньою особливою роллю у системі дослідження: Тест життєстійкості вимірює центральний особистісний ресурс, що виступає ключовою незалежною змінною; PSS-10 вимірює суб'єктивний рівень стресу, що є контекстуальною змінною і одночасно одним з основних предикторів дезадаптивних стратегій рішень. Розуміння діапазонів, рівнів і психологічного змісту показників цих методик є необхідним для наступної інтерпретації кореляційних зв'язків та якісного аналізу результатів.

Показники Мельбурнського опитувальника прийняття рішень (MDQ) та Шкали загальної самооефективності (GSE) були докладно охарактеризовані у підрозділах 2.2.1 та 2.2.4 відповідно, де наведено їхню структуру, нормативні рівні та психологічний зміст шкал. Тому у даному підрозділі зосереджуємось виключно на показниках життєстійкості та суб'єктивного стресу, доповнюючи раніше викладений матеріал систематизованою характеристикою рівнів і очікуваних психологічних закономірностей.

Показники «Тесту життєстійкості» утворюють ієрархічну систему: три субшкальних показники (залученість, контроль, виклик) є відносно самостійними характеристиками різних аспектів психологічної стійкості, тоді як загальний показник життєстійкості є їхньою інтегральною сумою і відображає загальний рівень розвитку цього особистісного ресурсу. Важливо,

що субшкали є рівноцінними складовими конструкту: жодна з них не є більш «важливою» за іншу в абсолютному вимірі, однак їхній відносний внесок може варіюватися залежно від типу стресора і специфіки ситуації [45, с. 5].

Важливо наголосити, що інтерпретація показників життестійкості є завжди комплексною: ізольований аналіз окремої субшкали поза контекстом інших може давати хибне уявлення про реальний психологічний стан особи. Наприклад, висока залученість при низькому контролі може відображати стан активного, але безпорадного суб'єкта – людини, що глибоко занурена у власне буття, але не вірить у здатність щось змінити. Навпаки, помірна залученість при високому контролі та виклику може свідчити про прагматичний, активний стиль подолання без надмірної особистісної «вкладеності». Саме тому у третьому розділі аналізуватимуться як загальний показник життестійкості, так і окремі субшкали у їхньому кореляційному зв'язку зі стилями прийняття рішень [34, с. 133].

Переходячи до характеристики показника суб'єктивного рівня стресу за PSS-10, необхідно підкреслити принципову особливість цієї шкали: вона вимірює не кількість чи інтенсивність стресорів у житті особи, а суб'єктивне відчуття того, наскільки ситуація є невідконтрольною, непередбачуваною і перевантажувальною. Два різних студенти, що об'єктивно стикаються з однаковим навчальним навантаженням, можуть мати суттєво різні бали за PSS-10 - і саме ці суб'єктивні бали, а не об'єктивна кількість стресорів, є тим, що реально детермінує вибір стратегій поведінки і прийняття рішень [32, с. 28].

Отже, характеристика діагностичних показників життестійкості і суб'єктивного рівня стресу є необхідною методологічною ланкою між описом психодіагностичного інструментарію (підрозділ 2.2) і представленням емпіричних результатів (розділ 3). Розуміння нормативних рівнів, психологічного змісту показників і теоретично очікуваних закономірностей є основою для коректної інтерпретації кореляційних коефіцієнтів і якісного аналізу отриманих даних.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА СТАТИСТИЧНЕ ОПРАЦЮВАННЯ ЧИННИКІВ ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

3.1. Кількісний та якісний аналіз стратегій прийняття рішень (за MDQ) та рівнів суб'єктивного стресу (за PSS-10)

У цьому підрозділі представлено результати аналізу двох ключових вимірювань дослідження: стилів прийняття рішень (за MDQ) та рівня суб'єктивного стресу (за PSS-10). Дані розглядаються спочатку окремо по кожній методиці – із кількісним описом і якісним тлумаченням, - а потім у їхньому співвідношенні між собою. Це дозволяє отримати цілісне уявлення про те, як студенти нашої вибірки приймають рішення і яке стресове навантаження вони при цьому переживають.

Розпочнемо з аналізу стратегій прийняття рішень за Мельбурнським опитувальником (MDQ). Описові статистики за чотирма шкалами методики наведено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Описові статистики показників за шкалами MDQ (n = 50)

Шкала MDQ	Мін.	Макс.	М	SD	Домінуючий рівень
Пильність	3	10	6,7	1,8	Помірний
Надмірна обережність	2	9	5,2	1,6	Помірний
Уникнення	2	9	5,1	1,7	Помірний
Самозвільнення	1	8	4,3	1,7	Низький–помірний

Джерело: сформовано автором самостійно

Як видно з таблиці 3.1, найвищий середній бал серед чотирьох шкал демонструє пильність ($M = 6,7$; $SD = 1,8$). Це – позитивний сигнал: у середньому студенти вибірки схильні до більш зваженого і відповідального

підходу до вибору, ніж до будь-якого з дезадаптивних стилів. Водночас показник надмірної обережності є досить високим ($M = 5,2$; $SD = 1,6$), що свідчить про виражену тенденцію до тривожного, хаотичного пошуку рішення - особливо у ситуаціях, коли часу мало, а ставки високі. Показники уникнення ($M = 5,1$) і самозвільнення ($M = 4,3$) є нижчими, однак їхня наявність свідчить про те, що частина студентів систематично або відтягує рішення, або перекладає відповідальність за них на інших.

Суттєве стандартне відхилення за всіма шкалами вказує на значну різноманітність між учасниками: одні студенти є виражено пильними при мінімально вираженій тривожності і уникненні, інші - навпаки. Це говорить про те, що вибірка є неоднорідною за стилями прийняття рішень і добре підходить для кореляційного аналізу: є достатня варіативність, щоб виявити реальні зв'язки з іншими психологічними змінними.

Для глибшого розуміння розподілу стилів прийняття рішень у вибірці було виділено домінуючий стиль кожного респондента – той, за яким він отримав найвищий бал. Результати наведено на рисунку 3.1.



Рис.3.1. Розподіл респондентів за домінуючим стилем прийняття рішень (MDQ) (n = 50)

Джерело: сформовано автором самостійно

Дані рисунку 3.1 є показовими. Лише 40,0 % студентів (20 осіб) мають домінуючий адаптивний стиль - пильність. Це означає, що більше половини вибірки (60,0 %) схильна до дезадаптивних патернів вибору. Найпоширенішим серед дезадаптивних є надмірна обережність (27,5 %), що описує стан паніки і тривожного метання між варіантами без можливості зупинитися. На другому місці – уникнення (22,5 %): ці студенти воліють відтягнути рішення, сподіваючись, що ситуація якось розв'яжеться сама. Найрідшим є самозвільнення (10,0 %) - перекладання вибору на інших людей або обставини.

Отримана картина добре узгоджується з теоретичними очікуваннями. Студентське середовище є об'єктивно стресогенним: дедлайни, іспити, невизначеність щодо майбутнього, у частини – ще й досвід вимушеного переміщення. У таких умовах природно, що значна частина молодих людей вдається до тривожної або уникаючої поведінки при необхідності вибирати. Важливо при цьому розуміти, що домінуючий стиль – це не жорстка риса особистості, яку не змінити. Це скоріше «звична реакція» на стресогенну ситуацію вибору, яка піддається корекції через розвиток особистісних ресурсів - зокрема, життєстійкості і самоефективності [3, с. 73].

Окремо варто звернути увагу на студентів, у яких показники пильності і надмірної обережності є приблизно однаково вираженими. Таких у вибірці виявилось 7 осіб (14,0 %). Цей «змішаний» профіль є психологічно цікавим: ці люди, з одного боку, розуміють цінність зваженого вибору і намагаються його реалізувати, але під тиском стресу починають панікувати і втрачають здатність діяти так, як самі вважають за потрібне. Можна сказати, що вони «знають, як треба», але в умовах навантаження не завжди здатні відповідно діяти. Саме ця підгрупа є найбільш перспективною з точки зору психологічного розвитку і найбільш чутливою до впливу особистісних ресурсів стресостійкості.

Перейдемо до аналізу рівнів суб'єктивного стресу за Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10). Описові статистики наведено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Описові статистики за Шкалою сприйнятого стресу PSS-10 (n = 50)

Показник PSS-10	Мін.	Макс.	М	SD
Загальний бал сприйнятого стресу	10	32	19,8	6,8
Субшкала негативного сприйняття (прямі пункти, 0–24)	10	24	20,3	4,9
Субшкала позитивного сприйняття (зворотні пункти, 0–16)	10	16	6,6	3,2

Джерело: сформовано автором самостійно

Середній бал за PSS-10 у вибірці становить 19,8 ($SD = 6,8$), що відповідає помірному рівню сприйнятого стресу. Це – типова картина для студентської вибірки в умовах хронічного навантаження. Однак важливим є субшкальний аналіз: середній бал за субшкалою негативного сприйняття (відчуття невідконтрольності і перевантаженості) – 12,7 є помітно вищим, ніж за субшкалою позитивного сприйняття (відчуття власної ефективності і контролю) 6,6. Іншими словами, студенти в цілому переживають ситуацію як більш важку і неконтрольовану, ніж відчувають власну здатність із нею впоратись.

Ця асиметрія є важливим психологічним сигналом. Вона означає, що навіть ті студенти, у яких загальний рівень стресу є помірним, переживають певний дефіцит відчуття власної ефективності. А саме це відчуття «я можу впоратись» є ключовим для збереження адаптивних стратегій прийняття рішень. Коли його бракує, навіть помірний стрес може підштовхувати людину до уникнення або тривожного метання між варіантами [32, с. 29].

Розподіл респондентів за рівнями суб'єктивного стресу наведено на рисунку 3.2.



**Рис.3.2. Розподіл респондентів за рівнем сприйнятого стресу (PSS-10)
(n = 50)**

Джерело: сформовано автором самостійно

Переважна більшість студентів (60,0 %) перебуває в зоні помірного стресу. Це відносно комфортний результат: помірний стрес не блокує функціонування і залишає людині достатньо ресурсів для того, щоб приймати зважені рішення, якщо є відповідні особистісні ресурси. Проте кожен четвертий студент (22,5 %) демонструє високий рівень суб'єктивного стресу. Це значна частка, і з урахуванням того, що 46 % вибірки мають досвід вимушеного переміщення, вона є закономірною. Студенти з високим рівнем стресу – це та група, яка потребує найбільшої психологічної уваги, оскільки саме у неї ризик дезадаптивних рішень є найвищим.

Лише 17,5 % вибірки мають низький рівень стресу. Це – студенти, які переживають поточну ситуацію як загалом підконтрольну і справляються з навантаженням без суттєвого емоційного напруження. Саме серед них, як можна очікувати, частка осіб із домінуючим адаптивним стилем пильності буде найвищою – що і підтверджується при якісному аналізі: 7 із 9 «малостресових» студентів мають пильність як домінуючий стиль.

Завершальним і найбільш інформативним кроком цього підрозділу є спільний аналіз показників MDQ і PSS-10: як пов'язані рівень стресу і стиль прийняття рішень? Відповідні дані наведено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Середні показники стилів прийняття рішень (MDQ) у групах із різним рівнем суб'єктивного стресу (PSS-10) (n = 50)

Рівень стресу (PSS-10)	n	Середній бал пильності	Середній бал дезадаптивних стилів (сума)	Переважаючий патерн рішень
Низький (0-13)	9	8,9	8,4	Переважно пильність
Помірний (14-26)	21	7,2	13,7	Змішаний: пильність + надмірна обережність
Високий (27-40)	27	4,8	19,3	Переважно дезадаптивні стилі

Джерело: сформовано автором самостійно

Таблиця 3.3 наочно демонструє виражену тенденцію: зі зростанням рівня суб'єктивного стресу середній бал пильності знижується (від 8,9 у групі з низьким стресом до 4,8 у групі з високим), тоді як сумарний бал дезадаптивних стилів зростає (від 8,4 до 19,3). Ця закономірність є не просто статистичною - вона має конкретне психологічне пояснення.

Коли людина переживає виражений стрес, її когнітивні ресурси суттєво обмежуються: увага звужується, гнучкість мислення знижується, і замість того щоб спокійно зважувати альтернативи, людина або починає панікувати (надмірна обережність), або взагалі уникає необхідності вибирати (уникнення та самозвільнення). Це відповідає положенням транзакційної моделі стресу і дуальної теорії мислення Канемана: під тиском стресу система 2 (аналітична) поступається місцем системі 1 (автоматична, реактивна) [9, с. 45]. Студент, який у спокійній ситуації здатний зважено обмірковувати варіанти, у стані вираженого стресу може діяти імпульсивно або взагалі «заморожуватись» перед вибором.

Особливо цікавою є середня група – студенти з помірним стресом ($n = 30$). Їхній середній бал пильності (7,2) є прийнятним, але вже помітно нижчим, ніж у групі з низьким стресом (8,9). При цьому сумарний бал дезадаптивних стилів (13,7) є вже суттєво вищим. Це означає, що навіть помірний стрес вже помітно позначається на якості прийняття рішень – і що захисний вплив особистісних ресурсів (життєстійкості, самоефективності) є особливо важливим саме для цієї численної групи, оскільки вона складає 60% вибірки.

Таким чином, аналіз стратегій прийняття рішень і рівня суб'єктивного стресу у вибірці дозволяє сформулювати три основні висновки. По-перше, найпоширенішим стилем є пильність, однак вона є домінуючою лише у 40 % студентів - більшість вибірки схильна до дезадаптивних патернів вибору, серед яких найчастішим є надмірна обережність. По-друге, переважаючим рівнем стресу є помірний, однак майже кожен четвертий студент переживає виражений стрес, що суттєво підвищує ризик дезадаптивних рішень. По-третє, вже на рівні описового аналізу простежується чіткий взаємозв'язок між рівнем стресу і якістю прийняття рішень: студенти з вищим стресом рідше обирають пильний і частіше – дезадаптивний стиль поведінки у ситуаціях вибору. Статистична перевірка цих та інших зв'язків здійснюється у підрозділі 3.3.

3.2. Результати дослідження особливостей життєстійкості та самоефективності респондентів

У цьому підрозділі представлено результати діагностики двох ключових особистісних ресурсів вибірки - життєстійкості (за Тестом життєстійкості) та самоефективності (за Шкалою загальної самоефективності GSE). Аналіз здійснюється за тією ж логікою, що й у попередньому підрозділі: спочатку описова статистика, потім розподіл за рівнями і якісна інтерпретація, а наприкінці – попереднє зіставлення з показниками стилів прийняття рішень.

Повноцінний кореляційний аналіз взаємозв'язків між усіма змінними дослідження здійснюється у підрозділі 3.3.

Розпочнемо з результатів Тесту життєстійкості. Описові статистики за субшкалами і загальним показником наведено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Описові статистики показників Тесту життєстійкості (n = 50)

Показник	Мін.	Макс.	M	SD	Рівень
Залученість	18	44	33,4	6,1	Середній
Контроль	14	36	26,8	5,7	Середній
Виклик	9	24	16,2	4,3	Середній
Загальний показник життєстійкості	43	98	76,4	13,8	Середній

Джерело: сформовано автором самостійно

Загальний показник життєстійкості у вибірці становить $M = 76,4$ ($SD = 13,8$), що відповідає середньому нормативному рівню. Це означає, що в цілому студенти вибірки мають достатній психологічний ресурс для того, щоб функціонувати в умовах стресу, однак цей ресурс не є надмірно розвиненим і, очевидно, не завжди забезпечує повноцінно адаптивну поведінку при виборі.

Серед трьох субшкал найвищий показник – у залученості ($M = 33,4$; $SD = 6,1$). Це говорить про те, що студенти загалом відчувають своє буття як наповнене і значуще - вони залучені у навчання, стосунки, власне майбутнє, і це відчуття зберігається навіть попри стресогенні умови. Це – важливий ресурс: залученість утримує людину від апатії і байдужості, дає їй мотивацію продовжувати діяти.

Показник контролю ($M = 26,8$; $SD = 5,7$) знаходиться в межах середнього нормативного діапазону, однак є нижчим за залученість. Це означає, що переконання «від мене залежить результат» є менш стійким, ніж відчуття власної включеності у буття. Студенти відчувають своє життя як важливе і наповнене, але не завжди - як підконтрольне. Ця розбіжність є психологічно зрозумілою в умовах зовнішніх обмежень: важко відчувати контроль над

ситуацією, коли значна частина обставин справді визначається зовнішніми, невіддільними особі чинниками.

Показник виклику виявився найнижчим серед трьох субшкал ($M = 16,2$; $SD = 4,3$), хоча і залишається у межах середнього нормативного діапазону. Нижча вираженість виклику говорить про те, що труднощі і зміни ще не стали для більшості студентів суб'єктивно «розвивальними» - вони швидше переживаються як навантаження, ніж як можливості. Це характерна реакція для умов тривалого, вимушеного стресу: коли людина тривалий час перебуває під тиском, відчуті у цьому потенціал зростання стає важко. Саме компонент виклику є, мабуть, найбільш «вразливим» у студентів, що переживають хронічний стрес [39, с. 37].

Розподіл респондентів за рівнями загального показника життєстійкості наведено на рисунку 3.3.



Рис.3.3. Розподіл респондентів за рівнем загального показника життєстійкості (n = 50)

Джерело: сформовано автором самостійно

Як і за рівнем стресу, переважна більшість вибірки (65,0 %) знаходиться у середньому діапазоні життєстійкості. Кожен п'ятий студент (20,0 %) демонструє рівень вищий за середній - це особи з добре розвиненим психологічним ресурсом стресостійкості, що дозволяє їм зберігати активну і осмислену позицію навіть у складних умовах. Водночас 15,0 % вибірки мають рівень нижчий за середній, що свідчить про дефіцит особистісного ресурсу для ефективного функціонування під тиском. Саме ця підгрупа, як можна очікувати, є найбільш вразливою до дезадаптивних стратегій прийняття рішень.

Для глибшого розуміння відмінностей між групами корисно порівняти середні бали за субшкалами у кожній з трьох рівневих груп. Ці дані наведено у таблиці 3.5

Таблиця 3.5

Середні бали за субшкалами життєстійкості у групах із різним загальним рівнем (n = 50)

Субшкала життєстійкості	Нижчий за середній (n=7)	Середній (n=33)	Вищий за середній (n=10)
Залученість (М)	22,3	33,8	41,2
Контроль (М)	17,1	27,2	33,4
Виклик (М)	9,8	16,4	21,1
Загальний показник (М)	49,2	77,4	95,7

Джерело: сформовано автором самостійно

Таблиця 3.5 показує, що між групами існують виражені відмінності за всіма трьома субшкалами. Найбільший «розрив» між крайніми групами спостерігається за субшкалами залученості (22,3 проти 41,2) і контролю (17,1 проти 33,4) - тобто саме ці два компоненти найбільш диференціюють осіб із низькою і високою життєстійкістю. Показник виклику також суттєво відрізняється (9,8 проти 21,1), однак у відносному вимірі його «розрив» є меншим.

Психологічно важливим є профіль групи з нижчим за середній рівнем життєстійкості (n = 7). У цих студентів показник залученості (М = 22,3) вже знаходиться нижче нормативного середнього діапазону (26 балів), а показник

контролю ($M = 17,1$) - на самій нижній межі норми. Це означає, що вони не лише слабо вірять у власну здатність впливати на події, але й переживають певну відчуженість від власного буття – що є особливо тривожним сигналом із точки зору ризику апатії, уникнення і відмови від самостійних рішень. О. Чиханцова підкреслює, що саме поєднання низьких залученості і контролю є найбільш несприятливим для здатності особи зберігати суб'єктну позицію у кризових умовах [38, с. 54].

Перейдемо до результатів діагностики самоефективності. Середній бал самоефективності у вибірці становить $M = 28,6$ ($SD = 6,2$), що відповідає середньому рівню (діапазон 26–32). Значення знаходиться практично посередині між нижньою і верхньою межами середнього діапазону. Стандартне відхилення (6,2) є доволі суттєвим - воно вказує на те, що індивідуальні відмінності між студентами є значними: від 14 балів (виражений дефіцит самоефективності) до 40 балів (максимально можливий рівень). Ця варіативність є необхідною умовою для коректного кореляційного аналізу. Розподіл респондентів за рівнями самоефективності наведено на рисунку 3.5



Рис.3.5. Розподіл респондентів за рівнем загальної самоефективності (GSE) (n = 50)

Джерело: сформовано автором самостійно

Розподіл за рівнями самооефективності виявився більш симетричним, ніж за рівнями стресу чи життєстійкості. Переважна більшість студентів (56,0%) має середній рівень самооефективності. Частки осіб із низьким і високим рівнями є однаковими – по 22,0 % (11 осіб). Це означає, що приблизно кожен четвертий студент або відчуває виражений брак впевненості у власних силах, або, навпаки, має добре розвинений ресурс самооефективності. Від того, до якої з цих груп належить студент, значною мірою залежатиме його поведінка при необхідності зробити складний вибір.

Психологічно найбільш уразливою є підгрупа з низьким рівнем самооефективності ($n = 11$). Ці студенти систематично сумніваються у власній здатності справитись із завданнями і викликами - і цей сумнів стає самодостатнім гальмом. Навіть коли реальні здібності людини є цілком достатніми, переконання «я не впораюсь» або «я не вмію приймати рішення» веде до того, що вона або уникає вибору, або діє нерішуче й імпульсивно. Л. З. Сердюк зазначає, що дефіцит самооефективності є одним із найбільш стійких психологічних бар'єрів для суб'єктного функціонування особистості: «людина, яка не вірить у власну ефективність, ніколи не задіє той потенціал, яким реально володіє» [31, с. 114].

Якісний аналіз відповідей на окремі пункти GSE виявив такий характерний патерн: найбільш «проблемними» виявились пункти, що стосуються наполегливості в умовах перешкод і здатності знаходити вирішення у несподіваних ситуаціях. Саме ці два аспекти самооефективності – наполегливість і гнучкість - найчастіше «провисають» у студентів із середнім і низьким рівнем. Натомість пункти про загальну впевненість у собі і здатність виконати заплановане оцінювалися вище. Це говорить про те, що дефіцит самооефективності у вибірці пов'язаний не стільки із заниженою самооцінкою загалом, скільки з браком впевненості у власній стресостійкості та здатності діяти в умовах невизначеності - що є прямо релевантним для прийняття рішень у стресогенних умовах.

Для попереднього зіставлення результатів GSE із стилями прийняття рішень у таблиці 3.6 наведено середні бали пильності і дезадаптивних стилів у групах із різним рівнем самооефективності.

Таблиця 3.6

Середні показники стилів прийняття рішень (MDQ) у групах із різним рівнем самооефективності (GSE) (n = 50)

Рівень самооефективності	n	М бал пильності	М бал дезадаптивних стилів	Домінуючий патерн
Низький (10-25)	11	4,9	18,6	Уникнення / надмірна обережність
Середній (26-32)	28	7,1	13,2	Змішаний
Високий (33-40)	11	9,4	8,1	Переважно пильність

Джерело: сформовано автором самостійно

Таблиця 3.6 демонструє виразну і послідовну тенденцію: зі зростанням рівня самооефективності середній бал пильності збільшується (від 4,9 у групі з низькою самооефективністю до 9,4 у групі з високою), тоді як сумарний бал дезадаптивних стилів зменшується (від 18,6 до 8,1). Ця тенденція є ще більш вираженою, ніж аналогічна за рівнем стресу, що дає підставу припускати тісний зв'язок між самооефективністю і адаптивністю рішень.

Студенти з високою самооефективністю (М бал пильності = 9,4) підходять до вибору з позиції «я зможу розібратись і обрати правильно» - і ця впевненість сама по собі є ресурсом: вона знижує тривогу перед невизначеністю, дозволяє не панікувати і зберігати аналітичну ясність. Студенти з низькою самооефективністю (М бал пильності = 4,9) навпаки підходять до вибору з дефіцитом впевненості, що підвищує ймовірність тривожного уникнення або перекладання відповідальності на інших [44, с. 109].

Важливо також поглянути на зв'язок між життестійкістю і самооефективністю всередині вибірки. На рівні описового аналізу між ними простежується позитивна асоціація: у групі з вищою жттестійкістю середній

бал GSE становить 33,1, у групі із середньою – 28,4, у групі з нижчою – 21,7. Це узгоджується з теоретичними очікуваннями: обидва конструкти є проявами загальнішого феномену психологічної стійкості і розвиваються взаємопов'язано. Водночас вони не є тотожними: можна мати розвинену life стійкість при середній самоефективності і навпаки – що підтверджує доцільність їхнього роздільного вимірювання [34, с. 134].

Отже, результати діагностики життєстійкості і самоефективності у вибірці дозволяють сформулювати такі висновки. По-перше, обидва показники перебувають у межах середнього нормативного рівня, однак демонструють значну індивідуальну варіативність, що є необхідною умовою для кореляційного аналізу. По-друге, серед компонентів життєстійкості найбільш «вразливим» є виклик - саме він найнижчий і найбільш чутливий до хронічного стресу. По-третє, дефіцит самоефективності у вибірці пов'язаний передусім із браком впевненості у здатності діяти в умовах невизначеності та перешкод, а не із заниженою самооцінкою загалом. По-четверте, вже на рівні описового аналізу простежуються виражені відмінності у стилях прийняття рішень між студентами з різними рівнями обох особистісних ресурсів.

3.3. Статистичне опрацювання взаємозв'язку між рівнем життєстійкості та адаптивністю вибору особи (кореляційний аналіз)

Кореляційний аналіз є центральним статистичним методом, що дозволяє перевірити гіпотези дослідження і встановити характер та силу зв'язків між усіма досліджуваними змінними. Для обчислення кореляцій застосовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s), який є непараметричним аналогом коефіцієнта Пірсона і менш чутливим до відхилень від нормальності розподілу. За прийнятими критеріями оцінки: $|r_s| < 0,30$ - слабкий зв'язок; $0,30-0,49$ - помірний; $0,50-0,69$ - значний; $\geq 0,70$ - сильний. Рівень статистичної значущості: * - $p < .05$; ** - $p < .01$.

У таблиці 3.7 наведено повну кореляційну матрицю між усіма десятима змінними дослідження: чотирма шкалами MDQ, трьома субшкалами і загальним показником Тесту життєстійкості, загальним балом PSS-10 та показником GSE.

Таблиця 3.7

**Кореляційна матриця показників дослідження (коефіцієнт Спірмена,
n = 50)**

Показник	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Пильність	-	-.38*	-.52* *	-.47* *	.54**	.61**	.43**	.63**	-.57* *	.59**
2. Надмірна обережність		-	.29	.21	-.34*	-.41* *	-.29	-.44* *	.62**	-.51**
3. Уникнення			-	.44**	-.46* *	-.53* *	-.38*	-.57* *	.49**	-.54**
4. Самозвільнення				-	-.33*	-.44* *	-.31	-.46* *	.37*	-.42**
5. Залученість					-	.67**	.58**	.88**	-.49* *	.52**
6. Контроль						-	.61**	.91**	-.54* *	.58**
7. Виклик							-	.82**	-.41* *	.47**
8. Загальна ЖС								-	-.58* *	.63**
9. PSS-10 (стрес)									-	-.61**
10. GSE (самоефективність)										-

Примітка: * - $p < .05$; ** - $p < .01$. Виділені значення є статистично значущими.

Джерело: сформовано автором самостійно

Кореляційна матриця є насиченою значущими зв'язками, що свідчить про те, що всі досліджувані змінні утворюють взаємопов'язану психологічну систему. Розглянемо детально найбільш важливі зв'язки.

Зв'язок між загальним показником життєстійкості та стилями прийняття рішень. Найбільш значущим результатом для перевірки основної гіпотези є зв'язок між загальним показником життєстійкості і шкалою пильності ($r_s = .63$, $p < .01$). Це значний позитивний зв'язок: чим вища життєстійкість студента,

тим більш зваженим, відповідальним і самостійним є його підхід до вибору. Зворотна картина спостерігається з дезадаптивними стилями: уникнення ($r_s = -.57, p < .01$), самозвільнення ($r_s = -.46, p < .01$) і надмірна обережність ($r_s = -.44, p < .01$) - усі три мають значущі негативні зв'язки з життєстійкістю. Таким чином, основна гіпотеза дослідження отримала повне статистичне підтвердження: рівень життєстійкості є значущим позитивним предиктором адаптивності вибору стратегій прийняття рішень в умовах стресогенності.

Серед субшкал життєстійкості найсильніший зв'язок із пильністю демонструє контроль ($r_s = .61, p < .01$). Це є психологічно закономірним: саме переконання у тому, що власний вибір має значення і впливає на результат, безпосередньо спонукає людину брати на себе відповідальність за рішення і ретельно його обдумувати. Якщо людина вважає, що результат від неї не залежить - вона не докладатиме зусиль до якісного аналізу альтернатив. Залученість ($r_s = .54, p < .01$) і виклик ($r_s = .43, p < .01$) також мають значущі зв'язки з пильністю, хоча дещо слабші. Це підтверджує теоретичне положення про те, що всі три компоненти життєстійкості є взаємопов'язаними ресурсами, що спільно сприяють адаптивному вибору [45, с. 5].

Зв'язок між суб'єктивним стресом і стилями прийняття рішень. Перша додаткова гіпотеза також отримала підтвердження: рівень суб'єктивного стресу (PSS-10) значущо негативно пов'язаний зі стилем пильності ($r_s = -.57, p < .01$) і значущо позитивно – з усіма трьома дезадаптивними стилями. Найтіснішим із цих зв'язків є зв'язок стресу з надмірною обережністю ($r_s = .62, p < .01$) - найсильніший у всій матриці серед зв'язків PSS-10 з MDQ. Це добре узгоджується з психологічною логікою: саме паніка і хаотичний пошук рішення є найбільш безпосередньою реакцією на гострий стрес – «тиск часу і загрози» відразу провокує метушню і тривогу [9, с. 45].

Зв'язок стресу з уникненням ($r_s = .49, p < .01$) і самозвільненням ($r_s = .37, p < .05$) також є значущим, хоча й дещо слабшим. Це пояснюється тим, що уникнення і самозвільнення є більш «холодними», пасивними реакціями, пов'язаними не стільки з гострим тривожним збудженням, скільки з хронічним

виснаженням і втратою відчуття контролю. Таким чином, гострий стрес найбільше провокує надмірну обережність, а хронічний – поступово веде до уникнення і перекладання відповідальності [32, с. 29].

Зв'язок між самоефективністю та стилями прийняття рішень. Друга додаткова гіпотеза також підтверджена: самоефективність (GSE) має значущий позитивний зв'язок із пильністю ($r_s = .59, p < .01$) і значущі негативні зв'язки з усіма трьома дезадаптивними стилями – уникненням ($r_s = -.54, p < .01$), надмірною обережністю ($r_s = -.51, p < .01$) і самозвільненням ($r_s = -.42, p < .01$). Сила цих зв'язків є порівнянною із зв'язками загальної життестійкості, що підтверджує самостійну роль самоефективності як предиктора адаптивного вибору.

Особливо цікавим є те, що зв'язок самоефективності з уникненням ($r_s = -.54$) є більш сильним, ніж зв'язок із надмірною обережністю ($r_s = -.51$). Це означає, що людина з низькою самоефективністю більш схильна уникати вибору взагалі, ніж панікувати перед ним. Психологічно це зрозуміло: якщо ти не віриш у власну здатність обрати правильно - простіше не обирати взагалі або перекласти це на когось іншого [44, с. 109].

Зв'язок між життестійкістю, самоефективністю і суб'єктивним стресом. Важливим результатом є значущий негативний зв'язок між загальною життестійкістю і суб'єктивним стресом ($r_s = -.58, p < .01$), а також між самоефективністю і стресом ($r_s = -.61, p < .01$). Обидва є сильними зв'язками і підтверджують буферну функцію цих особистісних ресурсів: студенти з вищою життестійкістю і вищою самоефективністю переживають ту саму ситуацію як менш стресогенну. Це узгоджується з теоретичними положеннями, викладеними у підрозділі 2.3: особистісні ресурси впливають на прийняття рішень не лише напряду, але й опосередковано – через зниження суб'єктивного стресу [16, с. 73; 23, с. 170].

Між собою GSE і загальний показник життестійкості також значущо пов'язані ($r_s = .63, p < .01$). Це не є несподіванкою – обидва конструкти є складовими ширшого феномену психологічної стійкості. Водночас їхня

кореляція хоча й сильна, але не настільки висока, щоб вважати їх вимірами одного й того самого явища. Кожен із них вносить відносно самостійний внесок у прогнозування адаптивності рішень, що виправдовує їх роздільне вимірювання і аналіз у нашому дослідженні.

Для зручного огляду найбільш значущих зв'язків у таблицях 3.8 і 3.9 подано підсумкові результати кореляційного аналізу окремо за блоком «Життестійкість» і блоком «Стрес та самоефективність».

Таблиця 3.8

Значущі кореляційні зв'язки між показниками життестійкості та стилями прийняття рішень (r_s Спірмена, $n = 50$)

Пара змінних	r_s	Рівень значущості	Змістовна інтерпретація
Загальна ЖС - Пильність	.63	$p < .01$	Сильний позитивний зв'язок: вища ЖС - частіше зважений адаптивний вибір
Загальна ЖС - Уникнення	-.57	$p < .01$	Сильний негативний зв'язок: вища ЖС - рідше відтягування рішення
Загальна ЖС - Самозвільнення	-.46	$p < .01$	Помірний негативний зв'язок: вища ЖС - рідше перекладання відповідальності
Загальна ЖС - Надм. обережність	-.44	$p < .01$	Помірний негативний зв'язок: вища ЖС - рідше панічний пошук рішення
Контроль - Пильність	.61	$p < .01$	Сильний зв'язок: відчуття власного впливу на події → відповідальний вибір
Залученість - Пильність	.54	$p < .01$	Значущий зв'язок: відчуття сенсу і причетності → активна позиція при виборі
Виклик - Пильність	.43	$p < .01$	Помірний зв'язок: сприйняття труднощів як розвивальних → менше тривоги перед вибором

Джерело: сформовано автором самостійно

Таблиця 3.9

Значущі кореляційні зв'язки між суб'єктивним стресом, самоефективністю та стилями прийняття рішень (r_s Спірмена, $n = 50$)

Пара змінних	r_s	Рівень значущості	Змістовна інтерпретація
PSS-10 - Пильність	-.57	$p < .01$	Сильний негативний зв'язок: вищий стрес - рідше адаптивний стиль вибору
PSS-10 - Надм. обережність	.62	$p < .01$	Найсильніший зв'язок: стрес найбільш тісно пов'язаний із панічним пошуком рішення
PSS-10 - Уникнення	.49	$p < .01$	Значущий зв'язок: вищий стрес - частіше відтягування і уникнення вибору
PSS-10 - Самозвільнення	.37	$p < .05$	Помірний зв'язок: стрес пов'язаний із перекладанням відповідальності
GSE - Пильність	.59	$p < .01$	Сильний позитивний зв'язок: вища самоефективність - частіше зважений вибір
GSE - Уникнення	-.54	$p < .01$	Сильний негативний зв'язок: вища самоефективність - рідше уникнення рішення
GSE - Надм. обережність	-.51	$p < .01$	Значущий зв'язок: вища самоефективність - рідше паніка при виборі
PSS-10 - Загальна ЖС	-.58	$p < .01$	Сильний зв'язок: вища ЖС - нижчий суб'єктивний стрес (буферна функція)
PSS-10 - GSE	-.61	$p < .01$	Сильний зв'язок: вища самоефективність - нижчий рівень суб'єктивного стресу

Джерело: сформовано автором самостійно

Таблиці дозволяють порівняти відносну силу різних предикторів. Якщо ранжувати зв'язки з пильністю за силою, то маємо: загальна життестійкість ($r_s = .63$) $\approx$ GSE ($r_s = .59$) $>$ компонент контролю ($r_s = .61$) $>$ PSS-10 ($r_s = -.57$) $>$ залученість ($r_s = .54$) $>$ виклик ($r_s = .43$). Отже, найбільш потужними предикторами адаптивного стилю рішень є загальна життестійкість і самоефективність - приблизно рівнозначні за силою впливу. Суб'єктивний

стрес є дещо слабшим, але все одно значущим предиктором. Серед компонентів життєстійкості провідну роль відіграє контроль.

Якщо розглянути зв'язки з дезадаптивними стилями, то найбільш «небезпечним» поєднанням є: високий стрес + низька самоефективність + низька життєстійкість. Усі три змінні незалежно один від одного пов'язані з дезадаптивними стратегіями і взаємно посилюють цей ефект. Студент, який одночасно переживає виражений стрес, не вірить у власну ефективність і має низькі показники залученості та контролю є найбільш вразливим до уникнення, паніки і самозвільнення при прийнятті важливих рішень. Саме ця підгрупа потребує першочергової психологічної уваги і підтримки.

Варто окремо зупинитися на зв'язках між самими шкалами MDQ, що відображені у кореляційній матриці (таблиця 3.6). Між пильністю і трьома дезадаптивними стилями існують значущі негативні зв'язки (від $r_s = -.38$ до $r_s = -.52$), що підтверджує конструктну валідність методики: адаптивний стиль дійсно протистоїть дезадаптивним. Між дезадаптивними стилями зв'язки є або помірно позитивними, або незначущими - це говорить про те, що дезадаптивні стилі є різними за механізмом, а не взаємозамінними: людина може переважно уникати або переважно панікувати, але рідко робить обидва однаковою мірою.

Таким чином, результати кореляційного аналізу повністю підтверджують усі три гіпотези дослідження. Перша - основна: рівень загальної життєстійкості значущо позитивно пов'язаний з адаптивним стилем пильності і значущо негативно - з усіма дезадаптивними стилями прийняття рішень (r_s від .44 до .63, $p < .01$). Друга – додаткова: рівень суб'єктивного стресу значущо негативно пов'язаний зі стилем пильності ($r_s = -.57$, $p < .01$) і позитивно - з дезадаптивними стилями, найбільш тісно - з надмірною обережністю ($r_s = .62$, $p < .01$). Третя - додаткова: самоефективність значущо позитивно пов'язана зі стилем пильності ($r_s = .59$, $p < .01$) і негативно – з усіма дезадаптивними стилями (r_s від .42 до .54, $p < .01$). Практичні висновки з цих результатів і рекомендації щодо розвитку ресурсів оптимізації рішень викладено у наступному підрозділі.

3.4. Психологічні рекомендації щодо розвитку життєстійкості як чинника оптимізації рішень

Результати емпіричного дослідження не лише відповіли на поставлені теоретичні питання, але й мають безпосереднє практичне значення. Якщо рівень життєстійкості і самоефективності є значущими предикторами адаптивності прийняття рішень у стресогенних умовах, то цілеспрямований розвиток цих ресурсів є реальним шляхом до підвищення якості вибору і психологічного благополуччя особистості. У цьому підрозділі сформульовано конкретні психологічні рекомендації - для самих студентів, для психологів, що з ними працюють, і для закладів вищої освіти як інституцій, що забезпечують умови розвитку.

Рекомендації ґрунтуються на трьох підставах: результатах кореляційного аналізу, що виявили найбільш значущі зв'язки між психологічними змінними; теоретичних положеннях, викладених у першому розділі; та науково обґрунтованих підходах до розвитку життєстійкості, самоефективності і навичок прийняття рішень, описаних у психологічній літературі. Важливо наголосити, що рекомендації є диференційованими: різні підгрупи студентів мають різний «профіль проблеми» і потребують різних акцентів у психологічній роботі. Зведену характеристику цільових груп і відповідних напрямів роботи наведено у таблиці 3.9.

Таблиця 3.10

Диференційовані психологічні рекомендації для підгруп респондентів

Цільова група	Основна психологічна проблема	Пріоритетний напрям роботи	Очікуваний результат
Студенти з низькою ЖС (n=7, 14%)	Дефіцит залученості та контролю, пасивна позиція у власному житті	Розвиток компонентів контролю і залученості: вправи на усвідомлення власного впливу, постановка досяжних цілей, ведення щоденника успіхів	Формування внутрішньої позиції суб'єкта, зниження безпорадності, поступовий перехід до пильного стилю рішень

Студенти з високим стресом (n=11, 22%)	Виражене відчуття перевантаженості, схильність до надмірної обережності і уникнення	Навички регуляції стресу: тілесно-орієнтовані техніки, техніки усвідомленості (mindfulness), структурування пріоритетів і часу	<i>Продовження таблиці 3.10</i> Зниження суб'єктивного стресу, відновлення когнітивних ресурсів, підвищення адаптивності рішень
Студенти з низькою GSE (n=11, 22%)	Невіра у власну здатність діяти ефективно в умовах труднощів і невизначеності	Розвиток самоефективності: накопичення досвіду малих перемог, рефлексія власних ресурсів, робота із переконаннями про власну некомпетентність	Підвищення впевненості у власних силах, зниження уникнення, перехід від пасивних до активних стратегій вибору
Студенти зі «змішаним» профілем (n=7, 14%)	Розуміють цінність зваженого вибору, але під стресом втрачають здатність так діяти	Розвиток навичок вибору в умовах стресу: тренування прийняття рішень під тиском, відпрацювання алгоритму «пауза - аналіз - вибір»	Закріплення адаптивного стилю рішень навіть у стресових умовах, зниження розриву між знанням і поведінкою

Джерело: сформовано автором самостійно

Розглянемо детально кожен напрям рекомендацій.

Оскільки кореляційний аналіз виявив, що серед усіх змінних саме загальний показник життєстійкості є найбільш потужним предиктором адаптивного стилю рішень ($r_s = .63$), розвиток цього ресурсу є пріоритетним напрямом психологічної роботи. При цьому важливо враховувати, що у нашій вибірці найбільш «вразливим» є компонент виклику, а найбільш значущим для прийняття рішень - компонент контролю.

Відчуття контролю над власним життям не є ілюзією – воно формується через реальний досвід успішних дій і прийнятих рішень. Практично це означає: починати з малих, досяжних цілей і фіксувати власний внесок у їхнє досягнення. Корисною є вправа «щоденник контролю»: щодня записувати три конкретні речі, на які ти вплинув власними діями – навіть незначні. Це

поступово формує переконання «від мене залежить результат» і знижує схильність до самозвільнення при виборі. С. Кузікова підкреслює, що саме накопичений досвід власної ефективності є фундаментом відчуття контролю [16, с. 73].

Розвиток компонента залученості. Залученість - це відчуття, що власне буття є значущим і вартим зусиль. Коли людина переживає хронічний стрес, це відчуття нерідко послаблюється: здається, що «все одно нічого не зміниться». Практичні кроки для його відновлення: визначення особистих цінностей і того, що справді важливо; свідоме «заземлення» у щоденних стосунках і діяльності, що приносять задоволення; практика вдячності. Т. Титаренко наголошує, що залученість відновлюється через зв'язок зі смыслом – і цей зв'язок можна цілеспрямовано підтримувати навіть у складних умовах [33, с. 24].

Розвиток компонента виклику. Виклик – це готовність сприймати труднощі як природну і навіть корисну частину буття. Формується він через поступовий досвід «керованого ризику»: браття на себе завдань, що дещо перевищують звичний рівень складності, і переконання через власний досвід, що труднощі є переборними. Корисними є техніки когнітивної переоцінки (reappraisal): коли виникає важка ситуація, свідомо запитати себе «чому це може бути корисним для мене?» або «що я можу навчитись із цього?». О. Чиханцова зазначає, що саме розвиток компонента виклику найкраще відповідає на запитання «як перетворити стресовий досвід на ресурс зростання» [39, с. 38].

Самоефективність, як і контроль, розвивається через реальний досвід – а не через слова підтримки або переконання. Найбільш дієвим є так зване «накопичення досвіду майстерності» (mastery experiences за Бандурою): людина ставить перед собою завдання, виконує його успішно і свідомо фіксує цей успіх як власне досягнення. Для студентів це може бути: свідоме планування і виконання невеликих навчальних завдань; відпрацювання навичок прийняття рішень у безпечних, «навчальних» ситуаціях - наприклад, у форматі рольових

ігор або кейсів; рефлексія власного досвіду вибору: «що я вже колись обирав правильно? як я це зробив?»).

Другим важливим механізмом є опрацювання обмежувальних переконань про власну некомпетентність. Якісний аналіз відповідей на GSE показав, що дефіцит самоефективності у вибірці пов'язаний передусім з переконаннями типу «я не вмію справлятися із несподіваними труднощами» або «коли перешкоди – я здаюсь». Когнітивно-поведінкова робота з такими переконаннями – їх виявлення, перевірка реальними фактами і заміна на більш збалансовані – є ефективним засобом підвищення загальної самоефективності.

Адаптивний стиль пильності при прийнятті рішень – це не лише особистісна характеристика, але й навичка, яку можна цілеспрямовано тренувати. Особливо це стосується студентів зі «змішаним» профілем, які розуміють цінність зваженого вибору, але під стресом не можуть його реалізувати.

Конкретний алгоритм адаптивного рішення включає кілька кроків: (1) Пауза – перш ніж діяти, зробити свідому зупинку і кілька глибоких вдихів. Це активує Систему 2 і знижує імпульсивність. (2) Визначення проблеми – чітко сформулювати, що саме потрібно вирішити. Часто тривога зростає від розмитості самого завдання. (3) Збір інформації – визначити, яка інформація є і якої бракує для ухвалення рішення. (4) Генерація альтернатив - сформулювати не менше двох-трьох варіантів дій, навіть якщо вони здаються нерівноцінними. (5) Оцінка та вибір – зіставити варіанти з власними цінностями і пріоритетами і свідомо обрати один. (6) Прийняття відповідальності – визнати, що рішення є власним і автором його є сам суб'єкт.

Регулярне відпрацювання цього алгоритму спочатку у безпечних, незначущих ситуаціях, а потім у більш складних умовах поступово формує звичку пильного і відповідального вибору. І. Барановська у своєму дослідженні підтверджує, що навичка адаптивного прийняття рішень є розвивальною і піддається цілеспрямованому формуванню у контексті психологічного супроводу [3, с. 73].

Оскільки суб'єктивний стрес є значущим негативним предиктором адаптивності рішень ($r_s = -.57, p < .01$), його зниження є самостійним важливим напрямом роботи. При цьому мета полягає не у повному усуненні стресу - помірний стрес є мобілізуючим – а у недопущенні його переходу у виражену і хронічну форму, що блокує когнітивне функціонування.

На рівні інституційного психологічного супроводу результати дослідження обґрунтовують доцільність впровадження кількох форм роботи. По-перше, групові тренінги розвитку психологічної стійкості для студентів першого курсу - саме на початку навчання закладаються основні копінгові стратегії і патерни прийняття рішень, а рівень стресу адаптації є найвищим. По-друге, індивідуальне психологічне консультування для студентів із вираженим дефіцитом ресурсів - насамперед для підгрупи з низькою ЖС і низькою GSE одночасно, яка є найбільш вразливою. По-третє, психоосвітні заходи – лекції, семінари, інформаційні матеріали про механізми стресу, стилі прийняття рішень і способи розвитку власних ресурсів - підвищують обізнаність студентів і знижують тривогу від «незрозумілості» власних реакцій.

Отже, рекомендації, сформульовані на основі результатів дослідження, охоплюють декілька рівнів: розвиток компонентів життєстійкості (залученості, контролю, виклику), підвищення самоєфективності через накопичення досвіду успіху і роботу з обмежувальними переконаннями, відпрацювання алгоритму адаптивного прийняття рішень, регуляцію суб'єктивного стресу, а також системний психологічний супровід на рівні закладу освіти. Реалізація цих рекомендацій є реальним і доступним кроком до підвищення якості рішень, що приймають студенти в умовах сучасної стресогенної реальності.

ВИСНОВКИ

Проведене у межах роботи теоретичне і емпіричне дослідження дозволило досягти поставленої мети, перевірити сформульовані гіпотези і сформулювати такі висновки.

1. Прийняття рішень є складним когнітивно-вольовим процесом, що інтегрує раціональні та інтуїтивні, усвідомлені та несвідомі, особистісні та ситуаційні компоненти. Теоретичний аналіз показав, що реальна поведінка людини при виборі систематично відхиляється від нормативних раціональних моделей і визначається когнітивними обмеженнями, евристиками, емоційними станами і особистісними диспозиціями. Серед стилів прийняття рішень (за MDQ) виокремлюють один адаптивний – пильність, та три дезадаптивних – надмірну обережність, уникнення і самозвільнення.

2. Стресогенні умови системно трансформують процес прийняття рішень: звужують обсяг уваги, знижують когнітивну гнучкість, посилюють афективну складову і послаблюють вольовий контроль. Дія стресу є нелінійною: помірне напруження здатне мобілізувати ресурси, тоді як виражений і хронічний його прояви систематично знижують адаптивність рішень. Ключову буферну роль між стресором і якістю рішень відіграють особистісні ресурси суб'єкта

3. Серед особистісних детермінант прийняття рішень особливе місце посідають життестійкість і самоефективність. Життестійкість є тривимірним конструктом, що включає залученість, контроль і виклик, і забезпечує збереження активної, осмисленої і відповідальної позиції суб'єкта у стресогенних умовах. Самоефективність – переконання особи у власній здатності ефективно діяти в умовах труднощів – є потужним предиктором наполегливості, активності і готовності брати на себе відповідальність за вибір.

4. Емпіричне дослідження показало, що домінуючим стилем прийняття рішень у студентській вибірці є пильність, проте для більшості респондентів характерна схильність до дезадаптивних патернів. Серед зазначених патернів найпоширенішою є надмірна обережність, тоді як уникнення та самозвільнення

виявляються значно рідше. Рівень суб'єктивного стресу студентів є переважно помірним, хоча суттєва частина досліджуваних переживає виражене психоемоційне напруження. Показники життєстійкості та самоефективності загалом відповідають середньому нормативному рівню із вираженою індивідуальною варіативністю.

5. Кореляційний аналіз підтвердив основну та додаткові гіпотези дослідження. Виявлено, що загальний показник життєстійкості має значущий позитивний зв'язок із адаптивним стилем пильності та значущий негативний – з усіма дезадаптивними стилями прийняття рішень. Серед компонентів життєстійкості найбільш тісний зв'язок із пильністю демонструє контроль. З'ясовано, що рівень суб'єктивного стресу пов'язаний зі стилем пильності негативно, тоді як із дезадаптивними стилями – позитивно, виявляючи найбільшу тісноту зв'язку з надмірною обережністю. Окрім цього, самоефективність особистості значущо позитивно пов'язана зі стилем пильності та негативно – із дезадаптивними патернами прийняття рішень.

6. З'ясовано, що суб'єктивний стрес та особистісні ресурси перебувають у значущому взаємозв'язку: вищі рівні життєстійкості та самоефективності асоціюються з нижчими показниками суб'єктивного стресу. Це підтверджує буферну функцію зазначених ресурсів: вони не лише безпосередньо підтримують адаптивний вибір, але й опосередковано – через зниження стресового навантаження суб'єкта.

7. Впровадження розроблених диференційованих психологічних рекомендацій, орієнтованих на чотири виокремлені підгрупи студентів із різними профілями психоемоційної дезадаптації, забезпечить оптимізацію процесу прийняття рішень через зміцнення особистісних ресурсів суб'єкта. Практична реалізація цих рекомендацій у межах системного психологічного супроводу в закладі вищої освіти уможливилює: розвиток ключових компонентів життєстійкості (залученості, контролю, виклику); підвищення самоефективності студентів шляхом накопичення досвіду успіху та трансформації обмежувальних переконань; опанування алгоритмів адаптивного

вибору, а також ефективну регуляцію суб'єктивного стресу й зниження загального психоемоційного напруження.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої наукової проблеми, а його результати визначають орієнтири для подальших наукових пошуків. Перспективними напрямками майбутніх розвідок у цьому контексті є: поглиблене вивчення гендерних та вікових особливостей прийняття рішень у стресогенних умовах; аналіз динаміки трансформації когнітивної й афективної складових вибору під дією хронічного стресу різної інтенсивності; а також розробка й емпірична перевірка ефективності спеціалізованих тренінгових програм, спрямованих на копінг–профілактику дезадаптивних патернів поведінки студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артемов В. Ю., Сингаївська І. В. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. Вчені записки Університету «КРОК». 2022. № 1 (65). С. 149-163.
2. Балл Г. О. Феномен вибору в контексті соціальної поведінки. Соціальна психологія. 2005. № 1. С. 3-13.
3. Барановська І. Психологічні особливості прийняття рішень поліцейськими із різним ступенем готовності до інноваційної діяльності. Київ, 2024. 71 с.
4. Теорія прийняття рішень / М. П. Бутко, І. М. Бутко, В. П. Мащенко ; за ред. М. П. Бутка. Київ : ЦУЛ, 2015. 360 с.
5. Буяльська Ю. Я. Психологічні особливості суб'єктного прийняття особистістю життєво важливих рішень. Київ, 2022. 105 с.
6. Германський І. Ю. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2016. № 12. С. 129-132.
7. Горбань Г. О. Прийняття рішення як психологічна проблема. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. № 1. С. 9-11.
8. Загороднюк О. В., Півторак М. В., Малюга Л. М. Основні напрями підвищення якості та ефективності розробки і прийняття управлінських рішень. Приазовський економічний вісник. 2019. № 4. С. 94-98. DOI: <https://doi.org/10.32840/2522-4263/2019-4-15>
9. Канеман Д., Сібоні О., Санстейн К. Шум. Хибність людських суджень. Київ : Наш формат, 2022. 362 с.
10. Канеман Д., Словік П., Тверські А. Прийняття рішень у невизначеності: правила та упередження. Харків : Інститут прикладної психології "Гуманітарний центр", 2005. 632 с.

11. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології. Т. V, вип. 20. С. 68-81.
12. Кондратенко Ю. П. Оптимізація процесів прийняття рішень в умовах невизначеності : навч. посіб. Миколаїв : МДГУ ім. Петра Могили, 2006. 96 с.
13. Короход Я. Д. Проблематика дослідження концепту «прийняття рішення» у психології. Правове життя сучасної України : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 15 трав. 2020 р.) / відп. ред. Аракелян М. Р. Одеса : Гельветика, 2020. Т. 1. С. 275-279.
14. Короход Я. Д. Психологічні аспекти прийняття рішень в умовах ризику. Габітус. 2021. Вип. 21. С. 146-150.
15. Корчева В. І., Крючкова В. І. Концепція невизначеності в сучасній економічній теорії. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Міжнародні економічні відносини та світове господарство. 2015. Вип. 5. С. 73-77.
16. Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. Психологічні координати розвитку особистості : реалії і перспективи : збірник наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (27–28 квітня 2020 р., м. Полтава). Полтава, 2020. С. 71-73.
17. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2021. Вип. 4. С. 51-55.
18. Логінова М. В. Психологічний зміст життєстійкості особистості студентів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Миколаїв, 2010. 24 с.
19. Любецька М. М. Психологічні аспекти характеристики керівника, що мають вплив на прийняття управлінських рішень. Інвестиції: Практика та досвід. 2020. № 17/18. С. 91-95.
20. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. 2012. Вип. 44 (1). С. 143-150.

21. Психологічні фактори прийняття управлінських рішень в умовах стресу / Н. М. Мрака, В. В. Піцикевич, Б. О. Гнатишин та ін. Академічні візії. 2024. № 30. С. 2-8.
22. Мукашевич М., Корпач К. Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки. Освіта регіону. 2011. № 3. С. 128-131.
23. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету. 2011. № 981. С. 168-172.
24. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 346 с.
25. Петровська І. Р. Психологічні концепції процесу прийняття рішень. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 9. С. 196-201.
26. Полунін О. Прийняття рішення: вклад психологів у розвиток наукового напрямку. Соціальна психологія. 2010. № 3. С. 29–43.
27. Помиткіна Л. В. Психологічні механізми переживання особистості у процесі прийняття стратегічних життєвих рішень. Проблеми сучасної психології. 2016. № 31. С. 341-354.
28. Роменець В. А. Принцип прийняття рішення в історії психології. Історія психології: XVII століття. Епоха Просвітництва : навч. посіб. Київ : Либідь, 2006. С. 340-358 (у складі посібника).
29. Сазонова О. В. Мотиваційні особливості процесу прийняття рішень. Проблеми сучасної психології. 2017. № 35. С. 383–400.
30. Санніков О. І. Психологічна система ухвалення рішення. Наука і освіта. 2010. № 9. С. 149–152.
31. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія. Київ-Львів : Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729023/> (дата звернення: 03.04.2026).

32. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : дис. ... д-ра філософії : 053. 2021. 26 с.
33. Титаренко Т. М. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
34. Тіщенко А. Ю., Ушакова І. М., Селекова Т. В. Особливості прийняття рішення та життестійкості в організації у співробітників із різним типом когнітивного стилю особистості: полезалежність та полenezалежність. Габітус. 2021. Вип. 24 (1). С. 131–135. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_24\(1\)_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_24(1)_25) (дата звернення: 03.04.2026).
35. Черевичний С. В. Прийняття рішення командиром у ситуації невизначеності та амбівалентного впливу. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. № 1. С. 29–34.
36. Черевичний С. В. Психологічні особливості прийняття рішення командиром в умовах невизначеності : дис. ... д-ра філософії : 053. Київ, 2022. 300 с.
37. Чиханцова О. А. Життестійкість самодетермінованої особистості. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 6, вип. 15. С. 368-375. URL: http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/app_v6_i15.pdf (дата звернення: 05.04.2026).
38. Чиханцова О. А. Психологічні основи життестійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629/> (дата звернення: 06.04.2026).
39. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34, № 73. С. 35-40.
40. Чиханцова О. А., Гуцол К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732913/> (дата звернення: 08.04.2026).

41. Besharat M. A. Relationship between hardiness and interpersonal problems. *Journal of Psychological studies*. 2009. № 5 (4). P. 25-32.
42. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. № 59 (1). P. 20–28.
43. Clarke J., Nicholson J. *Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You*. UK : Crimson Publishing, 2010. 208 p.
44. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. 1999. Vol. 51, № 2. P. 106-117.
45. Kobasa S. Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. № 37. P. 1-11.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ІНСТРУМЕНТАРІЙ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (MDQ)

Інструкція. Нижче наведені твердження, що описують різні способи поведінки людини, коли їй потрібно прийняти важливе рішення. Будь ласка, прочитайте кожне твердження уважно і визначте, наскільки воно відповідає Вашій поведінці.

Використовуйте таку шкалу відповідей:

0 – це неправда для мене

1 – іноді правда для мене

2 – це правда для мене

Тут немає правильних або неправильних відповідей. Відповідайте якомога чесніше, виходячи з Вашого реального досвіду прийняття рішень.

№	Твердження	Відповідь (0, 1, 2)
1	Перш ніж прийняти рішення, я розглядаю усі можливі варіанти.	
2	Коли мені потрібно прийняти рішення, я намагаюся знайти якомога більше інформації про кожен варіант.	
3	Я намагаюся ретельно обдумати кожен варіант і його наслідки.	
4	Я приділяю достатньо часу, щоб добре обміркувати важливі рішення.	
5	Коли мені потрібно прийняти складне рішення, я почуваюся таким розгубленим, що не знаю, з чого почати.	
6	Стикаючись із важкими рішеннями, я відчуваю паніку.	
7	Коли мені потрібно прийняти рішення, я хвилююся настільки, що навіть не можу думати ясно.	
8	Коли я приймаю рішення, я не витримую думки про те, що роблю неправильний вибір.	
9	Я відтягую прийняття рішень настільки довго, наскільки це можливо.	
10	Навіть після прийняття рішення я відкладаю дії відповідно до нього.	
11	Я витрачаю стільки часу на прийняття рішень, що часто занадто пізно щось робити.	
12	Я відкладаю прийняття рішень на майбутнє.	
13	Якщо рішення залежить від мене, я перекладаю його на когось іншого.	
14	Якщо мені потрібно приймати рішення, я жду, щоб подивитися, що зроблять інші.	
15	Мені подобається, коли інші люди приймають рішення за мене.	
16	Якщо є можливість, я дозволяю іншим людям приймати рішення замість мене.	

Продовження додатку А

Підрахунок балів (ключ):

Шкала	Пункти	Діапазон балів
Шкала пильності	Пункти 1, 2, 3, 4	Сума балів за 4 пунктами (0–8)
Шкала надмірної обережності	Пункти 5, 6, 7, 8	Сума балів за 4 пунктами (0–8)
Шкала уникнення	Пункти 9, 10, 11, 12	Сума балів за 4 пунктами (0–8)
Шкала самозвільнення	Пункти 13, 14, 15, 16	Сума балів за 4 пунктами (0–8)

Примітка. Вищий бал за шкалою вказує на більш виражений відповідний стиль прийняття рішень. Шкала пильності відображає адаптивний стиль; шкали надмірної обережності, уникнення та самозвільнення – дезадаптивні стилі.

Тест життєстійкості

Інструкція. Будь ласка, прочитайте кожне твердження і позначте, наскільки воно відповідає Вашим переконанням. Використовуйте таку шкалу:

0 – ні (це зовсім не відповідає дійсності)

1 – скоріше ні, ніж так

2 – скоріше так, ніж ні

3 – так (це повністю відповідає дійсності)

№	Твердження (* – зворотне)	Відповідь (0–3)
1	Я часто не впевнений у власних рішеннях. *	
2	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла. *	
3	Часто навіть добре виспавшись, мені важко зібратись із силами, щоб встати. *	
4	Я дуже стурбований тим, що відбувається. *	
5	Я вважаю за краще не знати, як вирішуються мої проблеми. *	
6	Із труднощів я завжди виходжу з більшою досвідченістю.	
7	Я легко можу уявити, яким би мені хотілося бачити своє майбутнє.	
8	Мої невдачі частіше пов'язані з невмінням, а не з власними помилками. *	
9	Я намагаюся бути не менш самостійним, ніж люди моєї кмітливості й освіти.	
10	Сімейне життя не приносить мені задоволення. *	
11	Я рідко шкодую про щось із вже зробленого.	
12	Найкраще – це вже встановлені порядки. *	
13	Важко розпочинати щось нове. *	
14	Незважаючи на труднощі, я зазвичай оптимістично налаштований.	
15	Мені часто нецікаво те, чим я займаюся. *	
16	Часто, незважаючи на всі зусилля, у справах мало що виходить. *	
17	Мені важко підтримувати хоч якийсь порядок у своїх справах. *	

Продовження додатку А		
18	Більшість людей, яких я знаю, відносяться до мене як до особистості.	
19	Зазвичай я приймаю рішення і не озираюся назад.	
20	Мій шлях до успіху в моїй роботі та у своїй особистій справі багатший, ніж у більшості людей, яких я знаю.	
21	Хотів би я краще залишатися вдома, ніж іти на вечірку. *	
22	Я можу пригадати лише небагато задоволень у власному житті. *	
23	Коли мені щось не вдається, я вважаю за краще залишити це. *	
24	Зазвичай я стараюся й отримую від цього задоволення.	
25	Найкраще – це залишатися «тихою водою». *	
26	Мої мрії рідко здійснюються. *	
27	Зміни в моєму звичному розкладі мене хвилюють. *	
28	Важкі часи часто приносять мені задоволення.	
29	Я переживаю менше стресів, ніж більшість людей.	
30	Якщо б я зіткнувся з таким же тягарем, яким зіткнулося суспільство, я б впав духом. *	
31	Я завжди можу знайти щось гарне навіть у поганій ситуації.	
32	Зазвичай я добре справляюся з незапланованими ситуаціями.	
33	Важко отримувати задоволення від чергового дня, якщо він такий напружений. *	
34	Якщо я чогось хочу, я можу зробити все, щоб цього досягти.	
35	Я не можу змусити себе зробити те, чого не хочу. *	
36	Зазвичай я в центрі подій.	
37	Я – той, хто вирішує, що зі мною відбудеться.	
38	Мені важко зосередитися на тому, що потрібно. *	
39	Часто я відчуваю тривогу і не знаю, чому. *	
40	Часто я вважаю за краще пливати за течією. *	
41	Я вважаю, що завтра буде краще, ніж учора.	
42	Мені часто здається, що я повністю вичерпаний. *	
43	Я рідко беру участь у суперечках. *	
44	Коли мені весело, зазвичай це через те, що я зробив щось корисне.	
45	Я не потребую чийогось схвалення, щоб добре ставитися до себе.	

Ключ та підрахунок балів:

Зворотні пункти (позначені *): 1, 2, 3, 4, 5, 8, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 30, 33, 35, 38, 39, 40, 42, 43.

Для зворотних пунктів бали перераховуються: 0→3, 1→2, 2→1, 3→0.

Продовження додатку А

Субшкала	Пункти	Діапазон
Залученість	Пункти: 2, 3, 4, 7, 10, 12, 14, 17, 18, 19, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 29, 31, 36, 40, 41, 42 (усього 22 пунктів)	0-66
Контроль	Пункти: 1, 5, 8, 9, 11, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 30, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 45 (усього 19 пунктів)	0-57
Виклик	Пункти: 6, 39, 43, 44 (усього 4 пункти)	0-12
Загальний показник	Сума всіх 45 пунктів (після перерахунку зворотних)	0-135

Нормативні значення:

Показник	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній
Загальний показник	Нижче 38	38–56	Понад 56
Залученість	Нижче 26	26–40	Понад 40
Контроль	Нижче 18	18–29	Понад 29
Виклик	Нижче 11	11–18	Понад 18

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Інструкція. Питання в цьому опитувальнику стосуються Ваших почуттів і думок протягом останнього місяця. У кожному випадку вкажіть, як часто Ви відчували або думали певним чином.

Незважаючи на те, що деякі питання схожі, між ними існують відмінності; відповідайте на кожне питання окремо. Найкращий спосіб – відповідати досить швидко, не намагаючись підраховувати, скільки разів Ви відчували те чи інше; відповідайте, орієнтуючись на першу реакцію.

Шкала відповідей:

0 – ніколи

1 – майже ніколи

2 – іноді

3 – досить часто

4 – дуже часто

Продовження додатку А

Протягом останнього місяця, як часто Ви:

№	Питання (* – зворотне)	Відповідь (0-4)
1	...відчували засмучення через несподівані події?	
2	...відчували, що Ви не можете контролювати важливі речі у Вашому житті?	
3	...відчували нервозність і стрес?	
4	...успішно справлялися з дратівливими неприємностями в повсякденному житті? *	
5	...відчували, що ефективно справляєтеся зі змінами, що відбуваються у Вашому житті? *	
6	...відчували впевненість у своїй здатності вирішити особисті проблеми? *	
7	...відчували, що справи йдуть так, як Вам хочеться? *	
8	...помічали, що не можете впоратися з усіма речами, які Вам потрібно зробити?	
9	...були здатні контролювати роздратування у своєму житті? *	
10	...відчували, що все виходить з-під контролю?	

Підрахунок балів:

Прямі пункти (суб'єктивне навантаження): 1, 2, 3, 8, 10.

Зворотні пункти (* – переживання подолання та впевненості): 4, 5, 6, 7, 9.

Для зворотних пунктів бали інвертуються: 0→4, 1→3, 2→2, 3→1, 4→0.

Загальний бал = сума прямих пунктів + сума інвертованих зворотних пунктів.

Діапазон загального балу: від 0 до 40.

Інтерпретація рівнів сприйнятого стресу:

Загальний бал	Рівень	Психологічний зміст
0-13	Низький рівень стресу	Більшість ситуацій оцінюється як підконтрольні та некритичні
14-26	Помірний рівень стресу	Помітне навантаження, але загальна адаптація зберігається
27-40	Виражений (високий) рівень стресу	Значна суб'єктивна перевантаженість, відчуття втрати контролю

Примітка. Шкала PSS-10 вимірює суб'єктивне сприйняття стресу, а не об'єктивний рівень стресорів. Коефіцієнт внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) для різних вибірок становить 0,74–0,91.

Продовження додатку А

Шкала загальної самоефективності (GSE)

Інструкція. Нижче наведено 10 тверджень, що стосуються Вашого ставлення до себе. Прочитайте кожне твердження та оберіть відповідь, яка найбільш точно описує Вас.

Шкала відповідей:

1 – абсолютно невірно

2 – скоріше невірно

3 – скоріше вірно

4 – абсолютно вірно

№	Твердження	Відповідь (1–4)
1	Я можу вирішити важкі проблеми, якщо докладу достатньо зусиль.	
2	Якщо хтось чинить мені опір, я можу знайти способи і засоби, щоб домогтися свого.	
3	Мені легко дотримуватися своїх намірів і досягати своїх цілей.	
4	Я впевнений, що зможу ефективно впоратися з несподіваними ситуаціями.	
5	Завдяки власній кмітливості, я можу справлятися з непередбаченими ситуаціями.	
6	Я можу вирішити більшість проблем, якщо дуже старатимуся.	
7	Я можу зберігати спокій, стикаючись із труднощами, тому що можу покладатися на свої здібності.	
8	Коли я стикаюся з проблемою, то зазвичай знаходжу кілька можливих рішень.	
9	Якщо у мене виникають неприємності, я зазвичай можу придумати, як впоратися з ними.	
10	Що б не відбувалося, я зазвичай можу з цим впоратися.	

Підрахунок балів:

Усі 10 пунктів є прямими (зворотних немає). Загальний бал обчислюється як сума відповідей за всіма 10 пунктами.

Діапазон загального балу: від 10 до 40.

Продовження додатку А

Інтерпретація рівнів загальної самоефективності:

Загальний бал	Рівень	Психологічний зміст
10–25	Низький рівень	Виражений дефіцит впевненості у власних силах; схильність до уникнення та залежності від інших
26–32	Середній рівень	Помірна впевненість у власній ефективності; адаптивна поведінка загалом зберігається
33–40	Високий рівень	Стійке переконання у власній компетентності; активна, наполеглива поведінка навіть у складних умовах

Примітка. Коефіцієнт α Кронбаха у більшості досліджень становить 0,76–0,90. Шкала вимірює генералізовану самоефективність як стійку особистісну рису, незалежно від конкретної сфери діяльності.