

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Стили прийняття рішення особистістю у реалізації копінг-стратегій»

Студентки 4 курсу групи ПС-41 першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Ковердюк Д. Г.

Керівник доктор психологічних наук, професор
кафедри загальної психології

Плохих В. В.

Чотирихрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.....	5
Теоретичний аналіз взаємозв'язку процесу прийняття рішення і копінг-стратегій.....	5
1.1 Поняття, класифікація та стилі процесу прийняття рішень.....	5
1.2. Поняття копінг-стратегії: основні підходи, копінг як спосіб подолання стресу, класифікація.....	8
1.3 Огляд наукових праць на дослідження взаємозв'язку стилю прийняття рішення і копінг-стратегій.....	11
Висновки до розділу 1.....	12
РОЗДІЛ 2 Емпіричне дослідження взаємозв'язку стилю прийняття рішення та копінг-стратегій.....	14
2.1 Обґрунтування методичного забезпечення емпіричного дослідження.....	14
2.2 Обробка та аналіз результатів.....	19
2.2.1 Статистичний аналіз стилів прийняття рішення і копінг-стратегій в загальній групі досліджуваних.....	19
2.2.1 Порівняння виразності стійких станів і властивостей досліджуваних групи без ознак стресу і з ознаками помірного стресу.....	24
Висновки до розділу 2.....	30
ВИСНОВКИ.....	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	34
АНОТАЦІЯ.....	38

ВСТУП

Актуальність дослідження.

У сучасних соціокультурних та політичних умовах, у яких опинилося українське суспільство, стресові ситуації стали звичним явищем повсякденного життя. Це висуває нові вимоги до психологічної адаптації особистості, зокрема до її здатності ухвалювати ефективні рішення в умовах невизначеності та підвищеного психоемоційного навантаження. У цьому контексті зростає значущість дослідження стилів прийняття рішень як одного з чинників, що визначають характер адаптивної поведінки, зокрема через реалізацію копінг-стратегій. Вивчення стилів прийняття рішень у контексті стресу дозволяє краще зрозуміти механізми адаптації особистості до складних життєвих ситуацій. Особливої актуальності ця проблематика набуває в юнацькому віці — періоді активного формування психологічних ресурсів і стратегій подолання труднощів. Науковий інтерес до взаємозв'язку між стилями прийняття рішень і копінг-стратегіями зростає як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Попри це, кількість емпіричних досліджень, присвячених цій темі, особливо в українському контексті, залишається обмеженою. Наявні праці переважно розглядають цю взаємодію в окремих прикладних напрямках, зокрема у дослідженнях залежностей, проте загальна систематизація знань і вивчення даного питання в умовах нормативного розвитку особистості досі є недостатніми.

Таким чином, проблематика роботи полягає у необхідності систематизації наявних знань та проведенні дослідження щодо виявлення можливих зв'язків між стилями прийняття рішення та копінг-стратегіями, що сприятиме вдосконаленню надання психологічної допомоги особистості у подоланні стресових ситуацій.

Об'єктом дослідження є процес реалізації копінг-стратегій особистістю.

Предмет дослідження - прийняття рішення особистістю у реалізації копінг-стратегій.

Метою дослідження є дослідити взаємозв'язок стилів прийняття рішення з особливостями реалізації копінг-стратегій особистістю юнацького віку.

Гіпотеза: особам юнацького віку, яким властиві непродуктивні стилі прийняття рішення будуть притаманні копінг-стратегії орієнтовані на емоції та уникнення, відповідно особи, яким властивий продуктивний стиль прийняття рішення «пильність», будуть обирати копінг-стратегії орієнтовані на вирішення завдань.

Завданнями кваліфікаційної роботи на тему «Стили прийняття рішення особистістю у реалізації копінг-стратегій в стресових ситуаціях» є:

- розкрити поняття «прийняття рішення» і «копінг-стратегія», їх сутність та класифікацію;
- провести теоретичний аналіз взаємозв'язку стилю прийняття рішення та реалізації копінг-стратегій, базуючись на наявних дослідженнях.
- провести емпіричне дослідження з метою виявлення впливу психологічних особливостей реалізації копінг-стратегій на стиль прийняття рішення.

Використані методи: теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення; емпіричні: особистісні опитувальники, а саме: “Мельбурнський опитувальник прийняття рішень”, “Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях в адаптації Т. Крюкової”, “Шкала психологічного стресу PSM-25”, “Фрайбурзький особистісний опитувальник”; математичні: коефіцієнт α Кронбаха, кластерний аналіз (метод k-середніх), кореляційний аналіз за Спірменом (R_s), U-критерій Манна–Уїтні та критерій Фрідмана.

Характеристика вибірки: українці, студенти, які проживають у Харківській та Дніпропетровській областях, юнацького віку від 17-26 років. Переважна більшість: студенти Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна на факультеті психології.

Практична значущість: результати даного дослідження за рахунок аналізу взаємозв'язку копінг-стратегій та стилів прийняття рішення особистістю можуть використовуватися для розробки тренінгів з управління стресом, надання більш індивідуалізованих психологічних рекомендацій у консультуванні, створення систематизованої моделі адаптації особистості до стресових ситуацій для осіб юнацького віку.

РОЗДІЛ 1

Теоретичний аналіз взаємозв'язку процесу прийняття рішення і копінг-стратегій

1.1 Поняття, класифікація та стилі процесу прийняття рішень

Погляди вчених щодо визначення поняття «рішення» можна умовно поділити на дві групи: рішення як результат та рішення як процес [12, с.41] .

Так, наприклад, за В.І. Голіковим [12, с.41-42] , «рішення»-це певна подія, а отже результат, який закінчує процес розробки і прийняття рішення. У свою чергу, А.В. Петровський та М.Г. Ярошевський розглядають цей термін в контексті розв'язування задач, як процес формування мисленнєвих операцій, що знижують вихідну невизначеність проблемної ситуації. У психології управління ж ми зустрічаємо обидва погляди на поняття [3; 12, с.42], з одного боку - це кінцеве судження керівника щодо цілі та формою поведінки підлеглих, приписання до дії, як план роботи, а з іншого - комплекс дій керівника з вибору альтернатив.

Термін «прийняття рішення» має більш конкретне визначення, найчастіше він розуміється як етап вольового акту, пов'язаний з вибором цілі та в основі якого лежить перетворення наявної інформації, розгляд і порівняння альтернатив і кінцевий суб'єктивний вибір [5; 11; 12, с.77-78].

Класифікація рішень є дуже розгалуженою, але найчастіше науковці розглядають два типи: стратегічні життєві та управлінські, які суттєво відрізняються між собою, тому будуть відрізнятися і моделі, запропоновані науковцями, за якими людина робить вибір, головними серед яких є: модель прийняття рішень в умовах невизначеності, в умовах багатокритеріальності, дескриптивна теорія прийняття рішень, теорія перспективи та теорія каяття. Основна проблема полягає у тому, що люди рідко користуються різноманітними схемами та підрахунком для аналізу найкращого вибору, а найчастіше, заощаджуючи час та сили, приймають «обмежено раціональні» рішення [16, с.15].

Проте, незважаючи на подану інформацію, цього недостатньо для повного розуміння сутності процесу вибору, адже необхідно ще визначити види рішень, бо в залежності від класифікації будуть відрізнятися особливості та фактори, що впливають на процес. Проаналізувавши джерела, можемо зазначити, що більшість авторів [3,11,12,13] робить акцент на загальному виділенні лише двох видів рішень: особисті (або за Л.В. Помиткіною, стратегічні життєві) та ділові, серед яких вирізняють управлінські.

Стратегічні життєві рішення пов'язані з виконанням людиною соціальних ролей, зміною статусу, життєвої позиції і взагалі є необхідною умовою побудови життя, також можуть бути особистим вибором або нав'язуватися зовнішніми чинниками. Цей вид рішень у свою чергу поділяють на:

рішення з визначення власної життєвої позиції (розглядається Л.В. Помиткіною [12 с.55-61] як «свідомий акт самопізнання та самоконститування на основі ціннісної орієнтації особистості у навколишньому світі, у тому числі й ціннісного ставлення до себе, до інших людей, результат засвоєння соціальних норм та під впливом культурного середовища»);

рішення щодо професійного самовизначення («відповідальний, стратегічно значущий, пролонгований у часі процес, який вимагає кваліфікованих знань, практичних навичок і рішучих дій») [12, с.62-68];

рішення щодо вибору шлюбного партнера (складний процес, який відрізняється від інших двох типів тим, що результат є актом взаємодії двох людей, тож прийняте рішення одним із них, ще не означає згоду іншого партнера) [12, с.69-76].

Управлінські ж рішення вчені [12] розглядають під зовсім іншим кутом, адже вони стосуються не тільки однієї людини або двох, а цілого колективу робітників. Під таким типом частіше всього розуміють значущі рішення людини, яка має певні посадові обов'язки на управління організаційними процесами в компанії, які об'єднують усі сфери діяльності організації, починаючи від виробництва, закінчуючи прогнозуванням. Головна особливість такого рішення полягає у тому,

що на процес починає впливати усвідомлення високого ступеню відповідальності керуючого за вплив його вибору на підлеглих [11].

Поза різноманіттям класифікації видів рішень, одне залишається незмінним- у кожному з них людина намагається досягти найякіснішого. На думку Дженіс і Манн [23] такий процес викликає стрес, що ймовірно може мати негативний вплив на ефективність. Дана модель стверджує, що психологічний стрес виникає через конфлікт принаймі з двох джерел: занепокоєння щодо серйозних втрат, які можуть бути понесені незалежно від обраної альтернативи і тривога через можливе порушення репутації і самоповаги, якщо рішення виявиться невірним.

Відповідно до даної теорії [18] існує п'ять основних моделей подолання стресу: безконфліктне дотримання, яке полягає в ігноруванні інформації про збитки і прийняття рішення самовдоволено; безконфліктна зміна-некритичне прийняття будь-якого нового найбільш помітного, рекомендованого курсу дій; захисне уникнення-уникання конфлікту, перекладаючи відповідальність на іншого або підтримка найменш небажаної альтернативи; гіпернастороженість-несамовитий пошук виходу, особа, яка приймає рішення, імпульсивно хапається за поспішно вигадані рішення, які несуть негайне полегшення, у екстремальній формі це панічний стан; і пильність, коли особа уточнює цілі, які мають бути досягнуті рішенням, неупереджено і ретельно аналізує масив альтернатив. Пильність-єдина схема подолання, яка дозволяє приймати обґрунтовані та раціональні рішення, адже має на увазі помірний рівень психологічного стресу.

Так як процес прийняття рішення може викликати стрес, то вважаємо за необхідне розглянути механізми подолання стресу та виявити можливий взаємозв'язок ефективності обраної копінг-стратегії з притаманним стилем прийняття рішення.

1.2. Поняття копінг-стратегії: основні підходи, копінг як спосіб подолання стресу, класифікація

Проблема копінг-поведінки, як стрес-долаючої, привернула увагу науковців ще у другій половині XX століття, у якості багатогранного психологічного феномену, копінг аналізувався дослідниками в межах різних концепцій та напрямків. Вперше термін «копінг-поведінка» був застосований Л. Мерфі у дослідженні засобів подолання дітьми вікової кризи й інтерпретувався як прагнення індивіда вирішити певну проблему [4, с.97]. К. Хорні охарактеризувала копінг як «можливість впоратися із загрозою і тривожним станом, виокремлюючи гнучкість / ригідність стратегії поведінки як індикатор душевного здоров'я і психічної адаптації». Німецькі вчені Х. Вебер і Г. Хайнес, описуючи копінг-стратегію, застосували поняття «bewältigung» - з нім. подолання [2, с.167-168].

Вітчизняні психологи трактували поняття «копінг-стратегій» як опанувальну поведінку, індивідуальний спосіб подолання людиною стресової ситуації та наявні особистісно-середовищні ресурси [6]. На думку С. І. Корсун та Т. А. Ткачук копінг-стратегії – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають у якості відповіді особистості на загрозу [2, с.168; 8]. Е. Крайніков та К. Пільков у своїй роботі [9] пропонують ще одне визначення, у якому копінг-стратегіями позначають свідомі зусилля особистості в ситуації психологічної загрози для подолання стресу та іншими подіями, що породжують тривогу, тому копінг визначається саме як довільні та усвідомлені дії, що відрізняє його від захисних механізмів.

Проаналізувавши літературні дані, можемо зазначити декілька основних підходів до трактування копіngu [2, с.168]:

- Психоаналітичний підхід розглядає копінг як один із механізмів психологічного захисту, що дозволяє особистості знизити рівень напруги без усвідомленого аналізу проблемної ситуації. Такі механізми є автоматичними і

діють на несвідомому рівні.

- Диспозиційний підхід визначає копінг як стійку особистісну характеристику, що формує індивідуальну схильність людини використовувати певні стратегії подолання труднощів протягом усього життя. Вибір копінг-стратегії в цьому випадку є передбачуваним і залежить від стабільних рис особистості.
- Трансакційний підхід акцентує увагу на динамічному характері копінгу, визначаючи його як взаємодію між особистістю та навколишнім середовищем. У рамках цього підходу копінг-стратегії розглядаються як гнучкі адаптивні механізми, що змінюються залежно від ситуації та особливостей індивіда.

Серед усіх джерел не виділяють єдину класифікацію копінг-стратегій, до базових зазвичай відносять «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання». Вони слугують основою більшості класифікацій, залежно від обраної сторони дослідження проблеми, додаються інші копінг-стратегії. Так Р. С. Лазарус і С. Фолкман [17, с. 19-22] додають стратегії: конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, ухвалення відповідальності, позитивної переоцінки. Т. Крюкова ж у свою чергу, беручи за основу розробки Т.С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера, до базових копінг-стратегій додає ще дві: емоційно-орієнтовану стратегію (виникнення негативних емоцій, які пов'язані із ситуацією, та зосередженість на таких емоціях); копінг-стратегію відволікання (відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему).

І. Г. Андрущенко у своїх дослідженнях наголошує на важливості розрізнення копінг-стратегій та копінг-ресурсів [1]. Копінг-стратегії – це способи подолання стрес-чинників, як реакція особистості на актуальну загрозу; копінг-ресурси – відносно стабільні характеристики індивіда і соціального середовища, які сприяють розвитку способів подолання стресу. Якщо труднощі перевищують ресурси індивіда – це сприяє підвищенню рівню стресу. Базове значення терміна «копінг» – «подолання», тому адаптивні або конструктивні стратегії сприятимуть зниженню впливу стресу й успішному вирішенню ситуації, а дезадаптивні або неконструктивні копінг-стратегії можуть призводити до

зниження психологічного і фізичного благополуччя особистості. Саме тому до успішних копінг стратегій дослідники відносять –самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка; до неуспішних – конфронтація, дистанціювання, втеча [2, с.168].

Таким чином вибір тієї чи іншої копінг-стратегії визначається не лише ситуативними обставинами, а й індивідуальними особливостями ухвалення рішень [7]. Це зумовлює необхідність дослідження взаємозв'язку стилів прийняття рішень і копінг-стратегій, що є важливим аспектом психологічної адаптації особистості.

1.3 Огляд наукових праць на дослідження взаємозв'язку стилю прийняття рішення і копінг-стратегій

Проблематика взаємозв'язку стилів прийняття рішень і копінг-стратегій пов'язана з вивченням того, яким чином особистість ухвалює рішення, які механізми вона використовує для подолання труднощів і як це впливає на загальну адаптацію людини. У цьому контексті дослідники аналізували когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти процесу прийняття рішень і вибору копінг-стратегій. Зарубіжні дослідження підтверджують, що стиль прийняття рішень впливає на вибір копінг-стратегії, оскільки визначає, як людина оцінює проблему та реагує на стрес.

Р. Лазарус і С. Фолкман [17] у своїй праці зазначають, що ухвалення рішення є ключовим етапом у виборі копінг-стратегії. Вони підкреслюють, якщо людина має розвинені навички проблемного вирішення, вона частіше застосовує «проблемно-орієнтовану копінг-стратегію», тоді як низька здатність до аналізу ситуації корелює з «емоційно-орієнтованою копінг-стратегією» або «уникненням».

Ендлер і Паркер [15] розробили «диспозиційну модель», у якій стверджують, що вибір копінг-стратегії залежить від стійких особистісних особливостей. Вони виокремили три основні типи копінг-стратегій:

1. «Проблемно-орієнтована» – притаманний людям, які приймають рішення свідомо, аналізують проблему та шукають шляхи її вирішення.
2. «Емоційно-орієнтована» – характерний для осіб, які схильні реагувати на стрес емоційно, не намагаючись безпосередньо впливати на проблему.
3. «Уникнення» – стратегія, що включає як соціальне уникнення (пошук підтримки), так і когнітивне уникнення (ігнорування проблеми).

В українській психології С. І. Корсун і Т. А. Ткачук [8] визначають копінг-стратегії як «засоби управління діючим стрес-чинником» і наголошують на їхньому зв'язку зі стилем прийняття рішень. Вони зазначають, що ефективність копіngu залежить від когнітивних ресурсів особистості:

- «Люди з високим рівнем когнітивної гнучкості» частіше застосовують проблемно-орієнтований копінг.

- «Особи з ригідним мисленням» частіше використовують дезадаптивні стратегії, такі як уникнення або пошук соціальної підтримки.

І. Г. Андрущенко [1, с. 6] розрізняючи копінг-стратегії від копінг-ресурсів, зазначає, що люди з високим рівнем самооцінки та соціальної підтримки ухвалюють рішення більш впевнено і застосовують продуктивні стратегії подолання стресу.

Т. Крюкова проводила дослідження серед молоді та визначила, що в умовах невизначеності інтуїтивний стиль прийняття рішень корелює з використанням емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. Вона також зазначає, що студенти, які схильні до імпульсивного прийняття рішень, частіше використовують деструктивні форми копінгу, такі як: агресія, соціальна ізоляція або ігнорування проблеми.

Проаналізувавши наявні наукові дослідження, можемо підтвердити, що стиль прийняття рішень безпосередньо впливає на вибір копінг-стратегії, визначаючи ефективність подолання стресових ситуацій. Проте даних щодо степені цієї взаємозалежності недостатньо, тому більш глибоке дослідження взаємодії даних термінів дозволить глибше зрозуміти механізми психологічної адаптації та розробити ефективні рекомендації щодо розвитку конструктивних стратегій поведінки у стресових умовах.

Висновки до розділу 1

Узагальнюючи, можна стверджувати, що у науковій спільноті рішення найчастіше розглядається як результат усього процесу прийняття рішень, який, у свою чергу, визначається як етап вольового акту, пов'язаний із вибором цілі на основі аналізу можливих альтернатив. Класифікація рішень є досить розгалуженою, однак найчастіше в науковій літературі виділяють два основних типи: стратегічні (життєві) та управлінські. Незалежно від типу, кожне рішення супроводжується стресовим навантаженням, що може впливати на ефективність

прийняття. Виділяють п'ять основних моделей подолання стресу: чотири з них вважаються непродуктивними — безконфліктне дотримання, безконфліктна зміна, захисне уникнення, гіпернастороженість; єдиною конструктивною моделлю є пильність.

Копінг-стратегії як механізми подолання стресу були предметом дослідження багатьох вчених, зокрема Р. Лазаруса, С. Фолкман, Н. Ендлера, Дж. Паркера та ін. У межах їхніх підходів копінг розглядається як система свідомих дій, спрямованих на подолання стресових ситуацій, що ґрунтуються на особистісних рисах і ресурсах, які формуються у процесі взаємодії з середовищем. Копінг-ресурси при цьому визначаються як сукупність внутрішніх та зовнішніх чинників, які дозволяють індивіду обирати адаптивні стратегії реагування. У вітчизняній та зарубіжній психології копінг-стратегії аналізуються у межах різних підходів — психоаналітичного, диспозиційного та трансакційного.

Аналіз наукових джерел свідчить, що існує зв'язок між стилями прийняття рішень і певними копінг-стратегіями, що відіграє важливу роль у процесі адаптації особистості до стресу. Проте ступінь впливу конкретних стилів ухвалення рішень на вибір стратегій подолання стресу досі залишається недостатньо вивченим, що актуалізує необхідність подальших досліджень у цьому напрямку.

РОЗДІЛ 2

Емпіричне дослідження взаємозв'язку стилю прийняття рішення та копінг-стратегій

2.1 Обґрунтування методичного забезпечення емпіричного дослідження

Згідно з реалізованим теоретичним аналізом, була розроблена відповідна експериментальна гіпотеза: особам юнацького віку, яким властиві непродуктивні стилі прийняття рішення будуть притаманні копінг-стратегії орієнтовані на емоції та уникнення, відповідно особи, яким властивий продуктивний стиль прийняття рішення «пильність», будуть обирати копінг-стратегію з орієнтацією на вирішення завдань. Для підвищення однорідності вибірки задля забезпечення максимальної достовірності результатів дослідження та репрезентативності було обрано 75 осіб з обмеженням вікового критерію та спрямованості навчальної діяльності. Тож під час дослідження було задіяно студентів віком від 18 до 26 років жіночої та чоловічої статей, переважна більшість з яких навчається на факультеті психології Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна та мають різноманітні захоплення і трудові навички. У якості діагностичного інструментарію було обрано наступні особистісні опитувальники:

1. Фрайбургський особистісний опитувальник (англ. Freiburg Personality Inventory - FPI) [10], створений на основі англосаксонської традиції використання особистісних тестів і адаптований в Україні у 1989 році А. Криловим та Т. Рогінською. У даному дослідженні застосовано Форму А, яка містить 114 запитань з відповідями у форматі «Так»/«Ні». Отримані сирі бали трансформуються в стени, що відповідають рівню вираженості рис: 1–3 — низький, 4–6 — середній, 7–9 — високий. Опитувальник дозволяє оцінити особистість за 12 шкалами, серед яких 9 — основні (невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, комунікабельність, урівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, відкритість), та 3 — додаткові (екстраверсія–інтроверсія, емоційна лабільність, маскулінність–фемінність). FPI є економним у застосуванні

та забезпечує широкий спектр даних про ключові особистісні характеристики. Значна частина шкал опитувальника співвідноситься з моделлю «Великої п'ятірки», що забезпечує його релевантність у порівнянні з міжнародними даними [14]. Згідно з О.Л. Луценко, опитувальник «призначений для діагностики станів та властивостей особистості, які мають першочергове значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки» [10]. Ці властивості мають значення для оцінки психологічної готовності до прийняття рішень в умовах стресу та типу копінг-реакцій. Застосування ФРІ забезпечує глибоке розуміння структури особистості досліджуваного, що є важливою основою для інтерпретації механізмів поведінки у стресогенних умовах. Таким чином, ФРІ забезпечує надійну діагностичну базу для аналізу внутрішніх чинників реалізації копінг-стратегій. Текст методики поданий в Додаток А.

2. Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (Melbourne decision making questionnaire, скор. MDMQ), являє собою особистісний опитувальник, спрямований на діагностику індивідуального стилю прийняття рішень та є результатом апробації Т.В. Корніловою більш загального опитувальника Фліндерса (Flinders' Decision Making Questionnaire, DMQ). Опитувальник дозволяє діагностувати чотири стилі прийняття рішень: пильність (продуктивний стиль); уникнення, прокрастинація та надпильність (непродуктивні стилі). Пильність пов'язана з високим рівнем когнітивної активності, потребою в пізнанні та толерантністю до невизначеності, тоді як інші стилі свідчать про дезадаптивні форми поведінки у ситуаціях вибору. Використання обумовлено специфікою розгляду поняття особи, яка приймає рішення, що є тотожним до результатів нашого теоретичного аналізу та спрямованості на виявлення двох особистісних властивостей, таких як готовності до ризику і раціональності, як психологічних змінних що регулюють вибори людини у широкому контексті життєвих ситуацій. Також MDMQ дозволяє інтерпретувати процес прийняття рішень як комплексну особистісну змінну, яка є ключовою у формуванні копінг-поведінки. Опитувальник узгоджується з теоретичною моделлю дослідження та є валідним для української вибірки завдяки локалізації. Текст методики поданий в Додаток Б.

3. «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової), розроблена канадськими вченими у 1990 р. та адаптована Т.Крюковою у 2001 р. Складається з 48 тверджень, на які респонденти відповідають за 5-бальною шкалою частоти. Методика дозволяє оцінити три основні копінг-стратегії — орієнтацію на: вирішення проблеми, емоційне реагування, уникнення, а також субшкали відволікання і пошуку соціальної підтримки. Актуальність застосування саме цієї методики зумовлена її універсальністю, комплексністю, а також частим використанням у сучасних емпіричних дослідженнях з подолання стресу. У контексті роботи дана методика забезпечує безпосереднє вимірювання об'єкта дослідження — реалізації копінг-стратегій, а також дозволяє відстежити зв'язки між копінг-реакціями та особистісними характеристиками, виявленими за допомогою інших методик. Текст методики поданий в Додаток В.

4. Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Філліон (Lemur-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу, надає дані про саме стан людини, що переживає стрес без необхідності у визначенні таких змінних, як стресори або патології. Методика складається з 25 пунктів, що охоплюють когнітивні, емоційні та фізіологічні прояви стресового стану. Рівень стресу класифікується як низький (до 100 балів), середній (100–154 бали), високий (понад 155 балів). PSM-25 є універсальним інструментом, адаптованим для української вибірки. Вона дозволяє визначити фонову змінну — рівень психічної напруженості, що впливає на реалізацію копінг-стратегій та стиль прийняття рішень. Завдяки феноменологічному підходу методика забезпечує глибоке розуміння внутрішніх станів особистості.

Таким чином, вибір зазначених методик є обґрунтованим з огляду на їх відповідність предмету, об'єкту, меті та завданням дослідження. Зазначені методики є широко представленими у науково-методичній літературі. Комплексне застосування цих інструментів дозволяє отримати емпірично обґрунтовані висновки щодо характеру взаємозв'язків між стилями прийняття рішень та копінг-стратегіями у молоді, що перебуває у стресових умовах.

2.2 Організація та вибірка емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було організовано на основі кореляційного підходу. Опитувальники адаптовані для заповнення онлайн у форматі гугл форми з п'ятью сторінками, у чотирьох з яких розташовувались безпосередньо твердження з опитувальником і перша слугувала у якості анкети для отримання даних про особу. Було обрано саме такий спосіб, адже для зазначених методик необхідний лише фінальний перелік відповідей кореспондентів, а фіксація часу проходження тестування не використовується. Гугл форма була розіслана на пошти кореспондентів, також був залучений застосунок Telegram, після набрання потрібної кількості відповідей-була закрита для подальшого аналізу.

Учасники були попереджені про анонімність та конфіденційність результатів. Опитування проводилось продовж січня 2025 року серед осіб віком 17-26 років, серед яких 65 жінок та 10 чоловіків. Продемонструємо розподіл на діаграмах (Рис. 2.1, Рис.2.2).

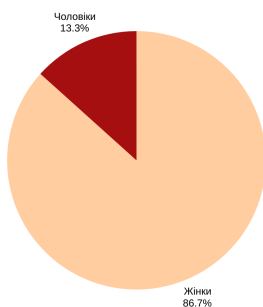


Рис. 2.1

Розподіл респондентів за статевими відмінностями

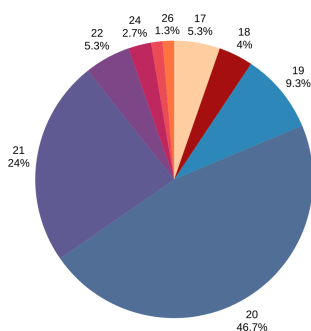


Рис. 2.2

Розподіл респондентів за віковими категоріями

Також було проведено аналіз статистичних показників щодо прихильності досліджуваних до певних стилів прийняття рішень та копінг-стратегій (див. табл. 1), що дозволяє оцінити загальні тенденції у виборі способів реагування на стресові ситуації та прийняття рішень у вибраній віковій групі.

Таблиця 1.

Показники прихильності вибору стилів прийняття рішень і копінг-стратегій досліджуваними загальної групи.

Статистичний параметр	Стилі прийняття рішень				Орієнтація копінг-стратегій		
	Пильність	Уникнення	Прокрастинація	Надпильність	вирішення завдань	емоції	уникнення
Me	,94	,67	,73	,73	,74	,59	,60
min	,56	,33	,33	,33	,43	,30	,33
max	1,00	1,00	1,00	,93	,94	,85	,81

Згідно з отриманими даними найвищий середній показник (Me) серед стилів прийняття рішень має пильність (0,94), що свідчить про переважання продуктивного стилю ухвалення рішень у вибірці. Натомість стилі уникнення, прокрастинація та надпильність мають нижчі середні значення (від 0,67 до 0,73), що вказує на помірну схильність до непродуктивних стратегій. Щодо копінг-стратегій, вищий середній бал має орієнтація на вирішення завдань (0,74), порівняно з орієнтацією на емоції (0,59) та уникнення (0,60). Можемо сказати про переважання продуктивного підходу до подолання стресу серед досліджуваної вибірки із одночасною помірно наявною непродуктивних стилів.

Тож отримані дані про вибірку та організація дослідження дають нам можливість до розгляду отриманих результатів.

2.3 Обробка та аналіз результатів

2.2.1 Статистичний аналіз стилів прийняття рішення і копінг-стратегій в загальній групі досліджуваних

Кількісний аналіз емпіричних даних здійснювався за допомогою статистичного програмного забезпечення IBM SPSS Statistics 20. Надійність внутрішньої узгодженості даних була перевірена за допомогою коефіцієнта α Кронбаха. Для визначення статистичних взаємозв'язків між досліджуваними показниками було проведено кореляційний аналіз за Спірменом (R_s), а для порівняння групових відмінностей застосовувалися U-критерій Манна-Уїтні та критерій Фрідмана. Результати аналізу засвідчили високу внутрішню узгодженість ($\alpha = .999$). Виявлено значущі кореляції між стилями прийняття рішень та копінг-стратегіями, що орієнтовані на завдання або емоційне реагування. Натомість копінг-стратегія «уникнення» не продемонструвала статистично значущих зв'язків із жодним із виявлених стилів прийняття рішень.

Таблиця 2

Статистичні зв'язки (за Спірменом) стилів прийняття рішення і копінг-стратегій в загальній групі досліджуваних

Орієнтація копінг-стратегій	СП	Стилі прийняття рішення			
		Пильність	Уникнення	Прокрастинація	Надпильність
Вирішення завдань	R_s	.498**	-.453**	-.371**	-.181
	p	.000	.000	.001	.120
Емоції	R_s	.024	.484**	.581**	.635**
	p	.840	.000	.000	.000
Уникнення	R_s	-.109	.034	-.137	-.178
	p	.351	.772	.241	.127

Примітки: * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$; СП – статистичний параметр.

Аналіз таблиці 2 дозволяє виявити кілька важливих закономірностей, що підтверджують гіпотезу дослідження. Спостерігається високий позитивний зв'язок

між стилем "пильність" та копінг-стратегією, орієнтованою на вирішення завдань, що свідчить про те, що особи, схильні до усвідомленого та відповідального прийняття рішень, частіше використовують конструктивні способи подолання стресу. Стиль "уникнення" демонструє негативний зв'язок з копінг-стратегією на вирішення завдань ($R_s = -.453$, $p = .000$) та позитивний з копінг-стратегією, орієнтованою на емоції ($R_s = .484$, $p = .000$), що вказує на схильність уникати проблем замість їх вирішення. Стиль "прокрастинація" ще тісніше пов'язаний із емоційними копінг-стратегіями ($R_s = .581$, $p = .000$) і має негативну кореляцію з вирішенням завдань ($R_s = -.371$, $p = .001$), що вказує на низьку ефективність такої моделі поведінки у стресі. Стиль "надпильність" виявляє високу позитивну кореляцію з емоційними копінг-стратегіями ($R_s = .635$, $p = .000$), що може свідчити про внутрішню напругу, невпевненість і перенасиченість контролем, що замість ефективного вирішення проблеми призводить до емоційного виснаження. Жоден із стилів прийняття рішень не показав статистично значущого зв'язку з копінг-стратегіями уникнення (усі $p > .05$), що може свідчити про їхню менш виражену роль або про необхідність подальшого дослідження для уточнення цих зв'язків. У процесі аналізу були досліджені статистичні взаємозв'язки між стилями прийняття рішень та копінг-стратегіями з окремими психологічними станами й особистісними характеристиками респондентів (див. табл. 3). Для стилю прийняття рішень, що характеризується як пильність, статистично значущих кореляцій із зазначеними змінними виявлено не було, тому ці результати не включені до табличного представлення.

Таблиця 3

Статистичні зв'язки (за Спірменом) стилів прийняття рішення і копінг-стратегій із станами і властивостями досліджуваних загальної групи

Стани і властивості особистості	СП	Орієнтації копінг-стратегій			Стилі прийняття рішення		
		ВЗ	Емоції	Уникнення	Уникнення	ПР	НП
Рівень стресу	R_s	.033	.648**	-.001	.174	.348**	.512**
	p	.778	.000	.996	.134	.002	.000

Невротич-ність	Rs	-.035	.274*	-.245*	.151	.292*	.449**
	p	.765	.017	.034	.196	.011	.000
Спонтанна агресивність	Rs	-.045	.158	-.081	.202	.346**	.230*
	p	.702	.175	.492	.082	.002	.048
Депресив-ність	Rs	-.272*	.619**	-.201	.419**	.468**	.597**
	p	.018	.000	.083	.000	.000	.000
Дратівли-вість	Rs	-.254*	.469**	-.075	.326**	.450**	.474**
	p	.028	.000	.525	.004	.000	.000
Товарись-кість	Rs	.165	-.253*	.186	-.363**	-.237*	-.231*
	p	.158	.029	.110	.001	.040	.046
Урівноваже-ність	Rs	.059	-.580**	.162	-.238*	-.297**	-.412**
	p	.613	.000	.165	.040	.010	.000
Сором'язли-вість	Rs	-.352**	.607**	-.203	.563**	.567**	.550**
	p	.002	.000	.080	.000	.000	.000
Відкритість	Rs	-.310**	.273*	.024	.306**	.316**	.278*
	p	.007	.018	.835	.008	.006	.016
Екстраверсія	Rs	-.007	-.224	.222	-.126	-.043	-.271*
	p	.952	.054	.056	.283	.713	.018
Емоційна лабільність	Rs	-.403**	.561**	-.170	.485**	.520**	.500**
	p	.000	.000	.144	.000	.000	.000
Маскулін-ність	Rs	.240*	-.504**	.157	-.349**	-.323**	-.322**
	p	.038	.000	.178	.002	.005	.005

Примітки: * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$; СП – статистичний параметр; ВЗ – вирішення завдань; ПР – прокрастинація; НП – надпильність.

Стиль прокрастинації виявив позитивні кореляції з такими психологічними станами як депресивність ($R_s = .419$), дратівливість ($R_s = .326$), сором'язливість ($R_s = .563$), емоційна лабільність ($R_s = .485$) – усі на рівні значущості $p \leq .001$. Також ПР позитивно корелює з копінг-стратегією уникнення ($R_s = .202$; $p = .082$), що свідчить про її асоціацію з неефективним способом реагування на стрес. Стиль

надпильності також продемонстрував високі кореляції з негативними психоемоційними станами: невротичність ($R_s = .449$), депресивність ($R_s = .597$), дратівливість ($R_s = .474$), емоційна лабільність ($R_s = .500$) тощо (усі $p \leq .001$). Це підтверджує, що надпильність, попри зовнішню спрямованість на контроль, є маркером високого внутрішнього напруження та дезадаптації, супроводжуючись копінгамі, орієнтованими на уникнення й емоції. Копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення завдань, асоційовані з менш вираженими негативними станами як: *депресивність* ($R_s = -0.272$, $p = .018$), *дратівливість* ($R_s = -0.254$, $p = .028$), *емоційна лабільність* ($R_s = -0.403$, $p = .000$). Це узгоджується з теоретичними уявленнями про конструктивність цієї стратегії. Психологічні риси також модифікують копінг та стиль прийняття рішень, як урівноваженість негативно пов'язана з емоційними та унікальними стратегіями, а сором'язливість – позитивно, що свідчить про роль базових особистісних рис у виборі як копінгів, так і стилю ухвалення рішень.

Визначалися статистичні зв'язки проявів стресогенної психічної напруженості з стійкими станами і властивостями особистості досліджуваних. Відокремився варіант з орієнтацією на дестабілізацію психічної організації з можливим наступним розвитком дистресу і варіант особистісних ресурсів підтримки стресостійкості (табл. 4 і 5).

Таблиця 4

Статистичні зв'язки (за Спірменом) стресогенної психічної напруженості з дестабілізуючими стійкими станами і властивостями досліджуваних загальної групи

Стрес	СП	Н	СА	Деп	Драт	С	В	ЕЛ
Психічна напруженість	R_s	.531**	.302**	.494**	.373**	.282*	.247*	.510**
	p	.000	.009	.000	.001	.014	.033	.000

Примітки: * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$; СП – статистичний параметр; Н – невротичність; СА – спонтанна агресивність; Деп – депресивність; Драт – дратівливість; В – відкритість; С – сором'язливість; ЕЛ – емоційна лабільність.

Таблиця 5

Статистичні зв'язки (за Спірменом) стресогенної психічної напруженості з підтримуючими стресостійкість властивостями досліджуваних загальної групи

Стрес	Статистичний параметр	Урівноваженість	Екстраверсія	Маскулінність
Психічна напруженість	R_s	-.374**	-.275*	-.281*
	p	.001	.017	.015

Примітки: * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$.

На основі аналізу таблиць 4 та 5 виявлено значущі позитивні зв'язки психічної напруженості з рядом особистісних характеристик, що мають дестабілізуючий потенціал. Найвищі коефіцієнти кореляції спостерігаються з: невротичністю ($R_s = .531$, $p \leq .001$) – свідчить про те, що особи з високою емоційною нестійкістю частіше відчують психічну напруженість; емоційною лабільністю ($R_s = .510$, $p \leq .001$) – демонструє, що підвищена емоційна збудливість також супроводжується високим рівнем напруженості та спонтанною агресивністю ($R_s = .494$, $p \leq .001$) – вказує на імпульсивні реакції у стресових ситуаціях. Також виявлені помірні зв'язки з депресивністю, дратівливістю, сором'язливістю та відкритістю, що підтверджує складність і багатогранність впливу емоційно-особистісних факторів на стресову напруженість. Додатково було виявлено негативні кореляції (див. табл. 4) психічної напруженості з рисами, які потенційно забезпечують стресостійкість, а саме: урівноваженість ($R_s = -.374$, $p \leq .001$), отриманий результат дає підстави вважати, що емоційно стабільні особи мають нижчий рівень психічної напруженості; екстраверсія та маскулінність ($R_s \approx -.275$, $p \leq .050$), які свідчать про меншу схильність до внутрішнього напруження в осіб із активною соціальною позицією та впевненістю у собі. Отримані результати підтверджують, що непродуктивні стилі прийняття рішень пов'язані з високим рівнем психічної напруженості, і, відповідно, зі схильністю до емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. Водночас, особи, які володіють особистісними ресурсами (урівноваженість, екстраверсія, маскулінність), демонструють нижчий рівень психічного стресу, що узгоджується з використанням конструктивних копінг-стратегій.

2.2.1 Порівняння виразності стійких станів і властивостей досліджуваних групи без ознак стресу і з ознаками помірного стресу

Для глибшого розуміння взаємозв'язків між копінг-стратегіями, стилями прийняття рішень та особистісними характеристиками досліджуваних у контексті впливу стресогенних факторів було проведено комплексний статистичний аналіз. Для розподілу учасників дослідження за рівнем психічної напруженості використовувався кластерний аналіз із застосуванням методу k-середніх, що дозволило виділити дві підгрупи: перша ($n = 29$) — учасники без проявів стресу; друга ($n = 46$) — учасники з ознаками помірного рівня стресу. Показники описової статистики за критерієм психічної напруженості у кожній з груп відповідали нормативним інтервалам, визначеним у методичних рекомендаціях до методики PSM-25. Зокрема, для першої групи характерні значення $Me = 84,0$ ($min = 57,0$; $max = 100,0$), що відповідає низькому рівню стресу та свідчить про достатню адаптацію до наявних навантажень. Учасники другої групи демонстрували показники $Me = 122,5$ ($min = 105,0$; $max = 154,0$), що відповідає середньому ступеню психоемоційної напруги. У подальшому було проаналізовано статистично значущі відмінності між цими групами за параметрами стійких психічних станів і особистісних характеристик (табл. 6), а також за виразністю схильності до різних копінг-стратегій та стилів прийняття рішень у контексті стресових ситуацій (табл. 7).

Таблиця 6

Статистичне порівняння (критерій Манна-Уїтні) виразності стійких станів і властивостей досліджуваних групи 1 ($n = 29$) без ознак стресу і досліджуваних групи 2 ($n = 46$) з ознаками помірного стресу

Група	СП	Н	СА	Деп	Драт	У	С	В	ЕІ	М
1	Me	6.00	5.00	6.00	5.00	6.00	6.00	6.00	6.00	5.00
	min	4.00	1.00	3.00	1.00	1.00	1.00	2.00	2.00	1.00
	max	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00
2	Me	8.00	7.00	8.00	7.00	8.50	7.00	8.00	8.00	3.00

	min	5.00	3.00	4.00	3.00	1.00	1.00	4.00	4.00	1.00
	max	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00
	U	330.00	441.50	323.00	310.00	403.50	416.50	388.50	322.50	419.50
	p	.000	.011	.000	.000	.004	.005	.002	.000	.005

Примітки: СП – статистичний параметр; Н – невротичність; СА – спонтанна агресивність; Деп – депресивність; Драт – дратівливість; В – відкритість; У – урівноваженість; С – сором’язливість; ЕЛ – емоційна лабільність; М – маскулінність.

Отримані дані свідчать про статистично значущі відмінності між групами за рядом стійких психічних станів та особистісних характеристик, особи з групи 2 мали вищі медіанні значення за показниками невротичності (Н), спонтанної агресивності (СА), депресивності (Деп), сором’язливості (С), емоційної лабільності (ЕЛ), що свідчить про схильність до більш емоційно забарвленої, нестійкої поведінки в умовах стресу. Водночас у них нижчі показники урівноваженості (У), відкритості (В) та маскулінності (М), що вказує на дефіцит внутрішніх ресурсів для конструктивного реагування на труднощі. Отримані результати узгоджуються з теоретичною гіпотезою дослідження, згідно з якою особи з непродуктивними стилями прийняття рішень більш схильні до емоційно-орієнтованих та унікальних копінг-стратегій. Вищий рівень емоційної нестабільності (невротичність, депресивність, емоційна лабільність) у поєднанні зі зниженими показниками маскулінності та урівноваженості підтверджує обмеження в застосуванні адаптивних стратегій подолання та переважання деструктивних моделей реагування на стрес.

Таблиця 7

Статистичне порівняння (критерій Манна-Уїтні) виразності прихильностей до обрання стилів прийняття рішення і копінг-стратегій у досліджуваних групи 1 (n = 29) без ознак стресу і у досліджуваних групи 2 (n = 46) з ознаками помірного стресу

Груп а	СП	Орієнтації копінг-стратегій			Стили прийняття рішення			
		ВЗ	Емоції	Уникнення	ПЛ	Уникнення	ПР	НП
1	Me	.74	.45	.63	.94	.67	.67	.60

	min	.48	.30	.39	.56	.39	.33	.33
	max	.88	.76	.76	1.00	1.00	1.00	.87
2	Me	.73	.63	.60	.89	.67	.77	.77
	min	.43	.36	.33	.56	.33	.47	.47
	max	.94	.85	.81	1.00	1.00	1.00	.93
	U	658.00	237.00	621.50	614.00	556.00	432.00	282.00
	p	.922	.000	.620	.556	.224	.010	.000

Примітки: СП – статистичний параметр; ВЗ – вирішення завдань; ПЛ – пильність; ПР – прокрастинація; НП – надпильність.

На основі таблиці 7 можна зробити статистично обґрунтований аналіз зв'язку між стилями прийняття рішень та копінг-стратегіями у молоді з різним рівнем стресу. Копінг-стратегія із орієнтуванням на емоції продемонструвала статистично значущу різницю між групами, а саме у осіб з помірним стресом вища виразність емоційного копінгу ($Me = 0.63$) порівняно з групою без стресу ($Me = 0.45$). Інші орієнтації продемонстрували статистично незначну різницю. Щодо прихильностей до обрання стилів прийняття рішення Продуктивна стратегія пильності не продемонструвала статистично значущою різниці, але медіанні значення майже однакові (0.94 і 0.89), як і уникнення, натомість в осіб з помірним стресом вищий рівень прокрастинації ($Me = 0.77$), ніж у осіб без стресу ($Me = 0.67$), а також надпильності. Отримані дані підтверджують гіпотезу про те, що у молоді з непродуктивними стилями прийняття рішень (прокрастинація, надпильність) спостерігається більш виражене використання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, що характерно для осіб з ознаками помірного стресу. Водночас, копінг-стратегія, орієнтована на вирішення завдань, не має статистично значущих відмінностей між групами, як і продуктивний стиль — пильність.

За допомогою критерію Фрідмана було проаналізовано відмінності у вираженості преференцій щодо вибору копінг-стратегій та стилів прийняття рішень серед студентів загальної вибірки, а також у виділених підгрупах досліджуваних в умовах дії стресогенних чинників (табл. 8).

Таблиця 8

Порівняння (критерій Фридмана) виразності прихильності досліджуваних до обрання різних копінг-стратегій і різних стилів прийняття рішення в загальній групі і у виділених групах

Досліджувані	Копінг-стратегії			Стилі прийняття рішення		
	df	χ^2	p	df	χ^2	p
Загальна група (n=75)	2	35,639	.000	3	48,113	.000
Група 1 (n=29)	2	27,586	.000	3	27,211	.000
Група 2 (n=46)	2	17,067	.000	3	29,638	.000

На основі даних можемо побачити що усі χ^2 -значення, як у загальній групі, так і в групах 1 і 2, мають високий рівень статистичної значущості ($p = .000$), що свідчить про те, що між копінг-стратегіями та стилями прийняття рішень існують статистично значущі відмінності. Критерій Фридмана, який використано для порівняння, вказує на те, що вираженість прихильності до різних копінг-стратегій і стилів прийняття рішень суттєво варіюється серед учасників. Отримані результати підтверджують гіпотезу: наявність значущих відмінностей у виборі як копінг-стратегій, так і стилів прийняття рішень може свідчити про те, що особи з продуктивним стилем прийняття рішень (наприклад, «пильність») частіше використовують конструктивні, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, водночас, особи з непродуктивними стилями («гіпернастороженість», «захисне уникнення» тощо) — тяжіють до емоційно-орієнтованих або унікальних стратегій подолання стресу, а також свідчать про узгодженість тенденцій у загальній та підгрупових вибірках: досліджувані демонструють виразну орієнтацію на копінг-стратегію, спрямовану на вирішення завдань, а також на конструктивний стиль прийняття рішень – пильність (див. табл. 7,8).

Таблиця 9

Матриця інтеркореляцій стійких властивостей і станів особистості (частина 1)

	Статистичний параметр	Невротичність	Спонтанна агресивність	Депресивність	Дратівливість	Товариськість	Урівноваженість
спонтанна агресивність	r	,431**	1,000				
	p	,000					
депресивність	r	,548**	,331**	1,000			
	p	,000	,004				
дратівливість	r	,348**	,478**	,512**	1,000		
	p	,002	,000	,000			
товариськість	r	-,247*	-,066	-,341**	-,013	1,000	
	p	,033	,572	,003	,909		
урівноваженість	r	-,140	,123	-,285*	-,166	,380**	1,000
	p	,231	,295	,013	,154	,001	
реактивна агресивність	r	,190	,433**	,173	,473**	,214	,148
	p	,103	,000	,138	,000	,065	,204
сором'язливість	r	,400**	,199	,693**	,369**	-,596**	-,407**
	p	,000	,087	,000	,001	,000	,000
відкритість	r	,322**	,426**	,329**	,483**	-,156	-,084
	p	,005	,000	,004	,000	,181	,474
екстраверсія	r	-,230*	,171	-,265*	,185	,659**	,544**
	p	,047	,142	,022	,113	,000	,000
емоційна лабільність	r	,511**	,398**	,808**	,520**	-,435**	-,304**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,008
маскуліність	r	-,167	,140	-,401**	-,057	,500**	,504**
	p	,153	,232	,000	,629	,000	,000

Примітки: * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$.

Таблиця 9

Матриця інтеркореляцій стійких властивостей і станів особистості (частина 2)

	Статистичний параметр	реактивна агресивність	сором'язливість	відкритість	Екстраверсія	емоційна лабільність
сором'язливість	r	-,061	1,000			
	p	,602				
відкритість	r	,286*	,393**	1,000		
	p	,013	,000			
екстраверсія	r	,267*	-,382**	,113	1,000	
	p	,021	,001	,333		
емоційна лабільність	r	,211	,651**	,365**	-,287*	1,000
	p	,069	,000	,001	,013	
маскулінність	r	,302**	-,596**	-,128	,399**	-,393**
	p	,008	,000	,275	,000	,000

Примітки: * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$.

Кореляційний аналіз показує такі ключові закономірності:

- Невротичність, депресивність, дратівливість та емоційна лабільність позитивно корелюють одна з одною і з показниками спонтанної агресивності. Це свідчить про наявність емоційної нестабільності, яка може впливати на вибір копінг-стратегій, схилиючи до менш адаптивних варіантів (емоційне реагування, уникнення).
- Сором'язливість має високі позитивні зв'язки з депресивністю ($r=0,693^{**}$), емоційною лабільністю ($r=0,651^{**}$) і негативний — з екстраверсією ($r=-0,382^{**}$), що свідчить про схильність до внутрішнього напруження й уникнення стресових ситуацій.
- Екстраверсія і урівноваженість мають позитивні кореляції між собою і негативні з емоційною нестабільністю, що підтверджує їхню роль як захисних факторів у стресових ситуаціях.
- Маскулінність позитивно пов'язана з екстраверсією та урівноваженістю, що

може свідчити про більшу схильність таких осіб до продуктивних копінг-стратегій.

Гіпотеза про те, що продуктивному стилю прийняття рішень (пильність) відповідають копінг-стратегії орієнтовані на вирішення завдань, а непродуктивним стилям — копінг-стратегії уникнення та емоційного реагування, підтверджується:

- Найвищі середні значення мають продуктивні стилі рішень і конструктивні копінг-стратегії.
- Виявлені кореляції особистісних рис із копінг-орієнтаціями та стилями рішень демонструють, що емоційна нестабільність асоціюється з менш адаптивними стилями.

Отримані дані емпірично підтверджують гіпотезу дослідження, демонструючи, що особи юнацького віку зі схильністю до пильного стилю прийняття рішень частіше обирають конструктивні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблем. Водночас, ті, хто демонструє непродуктивні стилі (прокрастинація, уникнення), частіше схильні до емоційного реагування й уникнення як способу подолання стресу. Ці результати мають практичну значущість для цільової психологічної допомоги, формування адаптаційних програм та освітніх тренінгів.

Висновки до розділу 2

Результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про наявність статистично значущого зв'язку між стилями прийняття рішень, копінг-стратегіями та психоемоційними характеристиками особистості в умовах стресу. Кількісний аналіз, проведений із використанням сучасних статистичних методів (кластерний, кореляційний аналіз, U-критерій Манна-Уїтні, критерій Фрідмана), дозволив виявити кілька ключових закономірностей.

По-перше, продуктивний стиль прийняття рішень — «пильність» — має позитивний зв'язок із конструктивною копінг-стратегією, орієнтованою на вирішення завдань, і корелює з нижчим рівнем психоемоційної напруженості.

Натомість непродуктивні стилі — «прокрастинація» та «надпильність» — виявили високі кореляції з копінг-стратегіями емоційного реагування та уникнення, а також з негативними психоемоційними станами (невротичність, депресивність, емоційна лабільність, сором'язливість, дратівливість). Це вказує на їх деструктивний характер та меншу ефективність у подоланні стресових ситуацій. По-друге, аналіз показав, що психічна напруженість має значущі позитивні зв'язки з рисами емоційної нестабільності та імпульсивної поведінки, а також негативні — з такими ресурсними особистісними характеристиками, як урівноваженість, екстраверсія та маскуліність. Ці риси, у свою чергу, асоційовані з продуктивними стилями рішень і конструктивними копінг-стратегіями, що підтверджує їхню роль як факторів психологічного захисту в умовах стресу. По-третє, між групами з різним рівнем психічної напруженості виявлено статистично значущі відмінності за стилями прийняття рішень і копінг-стратегіями: у групі з помірним рівнем стресу спостерігається вища виразність емоційного копінгу, прокрастинації та надпильності, що свідчить про переважання менш адаптивних моделей поведінки.

Загалом, результати дослідження вказують на існування комплексної взаємодії між стилями прийняття рішень, копінг-стратегіями та особистісними характеристиками, що визначають ефективність психологічного реагування на стрес. Отримані дані можуть бути використані у психологічному консультуванні, профілактиці емоційного вигорання та розробці програм розвитку стресостійкості серед молоді.

ВИСНОВКИ

Отже, у даній кваліфікаційній роботі ми дослідили психологічний аспект взаємозв'язку стилів прийняття рішень та копінг-стратегії й можемо зробити наступні висновки:

1. Здійснено теоретичне обґрунтування понять «прийняття рішення» та «копінг-стратегія». Прийняття рішення розглядається як завершальний етап вольового акту, що передбачає вибір найбільш адекватної цілі на основі аналізу альтернатив. Рішення поділяються на стратегічні та управлінські, і кожне з них супроводжується стресовим впливом. Копінг-стратегії, у свою чергу, визначаються як сукупність свідомих поведінкових і когнітивних дій, спрямованих на подолання стресу, що формуються під впливом індивідуальних особливостей та соціального контексту. У роботі проаналізовано класифікації копінгів у межах різних психологічних підходів, підкреслено значущість копінг-ресурсів для адаптивного реагування на стресові впливи.
2. Проаналізовано наукові підходи до вивчення взаємозв'язку між стилями прийняття рішень та реалізацією копінг-стратегій. Згідно з сучасними дослідженнями, стиль прийняття рішень значною мірою визначає вибір копінг-стратегії та ефективність адаптації до стресу. Зокрема, продуктивні стилі (наприклад, «пильність») асоціюються з конструктивними копінг-стратегіями, орієнтованими на вирішення проблем, тоді як непродуктивні стилі (прокрастинація, надпильність) корелюють із деструктивними копінг-стратегіями, зокрема емоційного типу та уникнення. Незважаючи на наявні дані, дослідження цього взаємозв'язку залишається актуальним, адже не всі аспекти впливу стилів рішень на копінг-поведінку достатньо вивчені.
3. Проведено емпіричне дослідження, яке підтвердило наявність статистично значущого взаємозв'язку між стилями прийняття рішень, копінг-стратегіями та психоемоційними характеристиками особистості.

Встановлено, що стиль «пильність» пов'язаний із конструктивним копінгом та нижчим рівнем емоційної напруги, тоді як прокрастинація та надпильність — з деструктивними копінг-стратегіями та підвищеною психоемоційною вразливістю. Також виявлено, що ресурсні риси особистості (екстраверсія, урівноваженість) сприяють адаптивному рішення та знижують рівень стресу. Отримані дані свідчать про комплексний характер психологічної адаптації до стресу та мають практичну цінність для застосування у сфері психопрофілактики та консультування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку / І. Г. Андрущенко // Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія: Психологія. – 2018. – Вип. 6. – С. 4-8. – URL:

(http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2018_6_3)

2. Бацилєва О. В., Потаєва К. С. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект // Український психологічний журнал. – Київ, 2019. – № 2. – С. 167–169. – URL:

(<https://jpvs.donnu.edu.ua/article/view/7165/7193>)

3. Білей М. В. Управлінський рішення як форми реалізації організаційної функції державного управління // Інвестиції: практика та досвід. Сер. Державне управління. – 2016. – Вип. 10. – С. 71-74. – URL:

(http://www.investplan.com.ua/pdf/10_2016/17.pdf)

4. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2016. – № 2. – С. 95–104. – URL:

(http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2016_2_13)

5. Горбань Г. О. Прийняття рішення як психологічна проблема // Новий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія. – 2021. – Вип. 1. – С. 9-11. – URL:

(<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42339/1/3-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-3-1-10-20210728.pdf>)

6. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації // Психологічні студії. – 2020. – № 3. – С. 45–56. – URL:

([https://www.academia.edu/44452268/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BC%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0_%D0%9B_%D0%9C_%D0%A1%D0%BD%D1%96%D0%B3%D1%83%D1%80_%D0%AE_%D0%A1_%D0%9A%D0%9E%D0%9F%D0%86%D0%9D%D0%93_%D0%A1%D0%A2%D0%A0%D0%90%D0%A2%D0%95%D0%93%D0%86%D0%87_%D0%A1%D0%A3%D0%A2%D0%9D%D0%86%D0%A1%D0%A2%D0%AC_%D0%9F%D0%86%D0%94%D0%A5%D0%9E%D0%94%D0%98_%D0%94%D0%9E_%D0%9A%D0%9B%D0%90%D0%A1%D0%98%D0%A4%D0%86%D0%9A%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%87_%D0%97%D0%9D%D0%90%D0%A7%D0%95%D0%9D%D0%9D%D0%AF_%D0%94%D0%9B%D0%AF_%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%A7%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%9E_%D0%97%D0%94%D0%9E%D0%A0%D0%9E%D0%92%D0%AF_%D0%9E%D0%A1%D0%9E%D0%91%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86_%D0%A2%D0%90_%D0%9E%D0%A0%D0%93%D0%90%D0%9D%D0%86%D0%97%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%87\)](https://www.academia.edu/44452268/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BC%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0_%D0%9B_%D0%9C_%D0%A1%D0%BD%D1%96%D0%B3%D1%83%D1%80_%D0%AE_%D0%A1_%D0%9A%D0%9E%D0%9F%D0%86%D0%9D%D0%93_%D0%A1%D0%A2%D0%A0%D0%90%D0%A2%D0%95%D0%93%D0%86%D0%87_%D0%A1%D0%A3%D0%A2%D0%9D%D0%86%D0%A1%D0%A2%D0%AC_%D0%9F%D0%86%D0%94%D0%A5%D0%9E%D0%94%D0%98_%D0%94%D0%9E_%D0%9A%D0%9B%D0%90%D0%A1%D0%98%D0%A4%D0%86%D0%9A%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%87_%D0%97%D0%9D%D0%90%D0%A7%D0%95%D0%9D%D0%9D%D0%AF_%D0%94%D0%9B%D0%AF_%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%A7%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%9E_%D0%97%D0%94%D0%9E%D0%A0%D0%9E%D0%92%D0%AF_%D0%9E%D0%A1%D0%9E%D0%91%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86_%D0%A2%D0%90_%D0%9E%D0%A0%D0%93%D0%90%D0%9D%D0%86%D0%97%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%87)))

7. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій: монографія. – К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. – 188 с. – URL:

(<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740194/1/monographia.pdf>)

8. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості // Психологія і суспільство. – 2016. – № 1. – С. 112–117. – URL:

(<https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html>)

9. Крайніков Е., Пільков К. Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту особистості у подоланні емоційного вигорання в адвокатському середовищі / Е. Крайніков, К. Пільков // Вісник Київського національного

університету імені Тараса Шевченка. Психологія. – 2015. – № 2(4). – С. 71–74. – URL:

(<https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/60>)

10. Луценко О. Л. Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI – перевірка валідності та локальна стандартизація / О. Л. Луценко // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. - 2016. - Вип. 61. - С. 49-54. – URL:

(http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2016_61_11)

11. Любецька М. М. Психологічні аспекти характеристики керівника, що мають вплив на прийняття управлінських рішень // Інвестиції: практика та досвід. – 2020. – № 17-18. – С. 91–95. – URL:

(http://www.investplan.com.ua/pdf/17-18_2020/17.pdf)

12. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія / Любов Віталіївна Помиткіна. – К.: Кафедра, 2013. – 381 с. – URL:

(<https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/31523/1/%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80.pdf>).

13. Рогов Є. І. Настільна книга практичного психолога: учбовий посібник: У 2 кн. – 2-е вид., перероб. і доп. – М.: Гуманіт. вид. центр ВЛАДОС. – Кн. 1: Система роботи психолога з дітьми різного віку. – 384 с., 1999. – URL: (https://stud.com.ua/82652/psihologiya/sistema_roboti_psihologa_z_ditmi_riznogo_viku).

14. Bayram N., Aydemir M., Decision-Making Styles and Personality Traits. International Journal of Recent Advances in Organizational Behaviour and Decision Sciences An Online International Volts Sournal. Vol.3: Issue 1. 2017, p. 905-915. –

URL:

(https://www.researchgate.net/profile/Mine-Aydemir-Dev/publication/330832648_Decision-Making_Styles_and_Personality_Traits/links/61a60d88b4bbff76e277843b/Decision-Making-Styles-and-Personality-Traits.pdf?origin=publicationDetail&_sg%5B0%5D=WEeEeTXBtENV0u_iuY0lBjXdV2lR7FHv2LrH_fAJ6OI7K_SmVflVs330rvtdAR_4xI-H6kHpQ45KNp985IOVBA.83NtfIJT-Zt6SkLeqAeZ4im6yYGliepyaHDyahLUYpXLXuV-0Vq0xDtjllbWYYDukrTXKNSg1mvhvQsTq5D5-Q&_sg%5B1%5D=oM--tYH7BUdtR61rD8jRe_OHJ_4xC6M_JMulBgCOFHaZdM9aTenDy2zgaHnRvEKLY3TcCwKolmwOYR66hesXBwGFH_f8eU5BET5wOy8Yh832.83NtfIJT-Zt6SkLeqAeZ4im6yYGliepyaHDyahLUYpXLXuV-0Vq0xDtjllbWYYDukrTXKNSg1mvhvQsTq5D5-Q&_iepl=&_rtd=eyJjb250ZW50SW50ZW50IjoibWFpbkl0ZW0ifQ%3D%3D&_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicG9zaXRpb24iOiJwYWdlSGVhZGVyIn19).

15. Endler N. S., Parker J. D. A. Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies // Psychological Assessment. – 1990. – № 2. – С. 50–56. – URL:

(<https://doi.org/10.1037/1040-3590.2.1.50>).

16. Janis, I. and Mann, L. Decision Making: A Psychological Analysis of Conflict, Choice and Commitment, New York: The Free Press, 1977.

17. Lazarus R. S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. European Journal of Personality. 1987. Vol. 1. P. 141–169. – URL:

(<https://doi.org/10.1002/per.2410010304>)

18. Schultz D. P., Schultz S. E. Theories of Personality, tenth ed., Cengage Learning, Belmont, SA, USA, 2016, p. 7, 229. – URL: (<http://dx.doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.100759>).

АНОТАЦІЯ

У сучасних соціокультурних і політичних умовах, у яких опинилося українське суспільство, особливої значущості набуває здатність молоді ухвалювати ефективні рішення в умовах невизначеності та емоційного напруження, що зумовлює актуальність вивчення стилів прийняття рішень у взаємозв'язку з копінг-стратегіями. Метою дослідження було вивчення взаємозв'язку між стилями прийняття рішень і копінг-стратегіями у студентів юнацького віку з урахуванням стійких особистісних властивостей та рівня психологічного стресу. У дослідженні взяли участь 75 студентів віком від 17 до 26 років ($M = 20,00$). Збір даних проводився онлайн за допомогою Google Forms. Було використано чотири валідизовані методики: «Шкала психологічного стресу» (PSM-25), «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (в адаптації Т. Крюкової), «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» (MDMQ) та Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI, форма А).

Результати показали, що понад 60 % учасників перебувають у стані помірного стресу. У студентів з помірним рівнем стресу статистично частіше спостерігається орієнтація на емоційний копінг, а також стилі «прокрастинація» та «надпильність». Такі патерни поведінки пов'язані з підвищеними показниками невротичності, депресивності, дратівливості та емоційної лабільності. Дослідження підтвердило наявність статистично значущого зв'язку між копінг-стратегіями, стилями прийняття рішень і особистісними рисами. Ресурсні характеристики особистості — екстраверсія та урівноваженість — були пов'язані з конструктивними рішеннями та нижчим рівнем психоемоційного напруження. Отримані результати дозволяють глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації до стресу та підкреслюють доцільність розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій і продуктивного прийняття рішень у молодіжному середовищі.

Ключові слова: стрес, стилі прийняття рішень, копінг-стратегії, властивості особистості, студенти, військові дії.

ABSTRACT

In the context of the ongoing socio-cultural and political challenges faced by Ukrainian society, stress has become a common component of everyday life, placing increased demands on individuals' psychological adaptability. Of particular importance is the ability of young people to make effective decisions under uncertainty and emotional pressure, making the study of decision-making styles and their relationship with coping strategies highly relevant. The aim of this study was to investigate the relationship between decision-making styles and coping strategies among Ukrainian students, considering the influence of stable personality traits and the level of psychological stress. The sample consisted of 75 students aged 17 to 26 years ($M = 20.00$). The research was conducted online using Google Forms and included four validated instruments: the Psychological Stress Measure (PSM-25), the Coping Inventory for Stressful Situations (adapted by T. Kryukova), the Melbourne Decision Making Questionnaire (MDMQ), and the Freiburg Personality Inventory (FPI, Form A).

The results indicate that over 60% of participants experience moderate stress levels. However, students with moderate stress levels were significantly more likely to adopt emotion-oriented coping styles, as well as unproductive decision-making styles such as procrastination and hypervigilance. These patterns were associated with higher levels of neuroticism, depression, irritability, and emotional lability. The study confirms a statistically significant relationship between coping strategies, decision-making styles, and personality traits. Adaptive personality resources such as extraversion and emotional stability were linked to constructive decision-making and lower psychological tension. The findings contribute to the understanding of psychological mechanisms of stress adaptation and highlight the need for targeted psychological interventions aimed at promoting effective coping and decision-making strategies in youth.

Keywords: stress, decision-making styles, coping strategies, personality traits, students, military actions.