



Тетяна Володимирівна Клубайс,

кандидат психологічних наук,
старший викладач
кафедри практичної психології
Київського університету імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна

УДК 159.923

ДОСВІД ПСИХОКОРЕКЦІЇ АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ АТРИБУТИВНОГО СТИЛЮ ДОРΟΣЛИХ

Установлено, що прискорення темпа життя, часті зміни ситуації, які ми спостерігаємо в суспільстві, вимагають від дорослої людини високої здатності до асиміляції та адаптації, на що суттєво впливає атрибутивний стиль. Оскільки адаптивність та гнучкість психіки є критеріями психологічної зрілості, а становлення атрибутивного стилю дорослих якісно відрізняється від становлення атрибутивного стилю на інших вікових етапах розвитку його адаптивних можливостей, метою дослідження є створення та апробація інструмента підвищення адаптивних можливостей атрибутивного стилю дорослих. Вклад автора в розв'язання даного питання полягає в розробці, апробації, методологічному та статистичному обґрунтуванні ефективності програми «Становлення адаптивних можливостей атрибутивного стилю».

Ключові слова: адаптивність, адаптивні можливості, атрибутивний стиль, діалогічність повсякденного свідомості психокорекція.

Accelerating the pace of life, frequent changes in the situation that we are seeing in society, require adult high capacity for assimilation and adaptation, to significantly influence attributional style. Since the adaptability and flexibility of the mind are the criteria of psychological maturity, and becoming adults attributional style is qualitatively different from the formation of the attributional style to other age stages of development of its adaptive capacity, the aim of the research is the creation and testing of a tool to enhance the adaptive capacity of attributional adult style. The author's contribution to the solution of this problem is in development, testing, methodological and statistical justification of the effectiveness of the program "Formation of adaptive opportunities attributional style".

Key words: adaptability; adaptive capacity attributional style, dialogical nature of everyday consciousness, correction.

Останні події підтверджують, що економічна, політична та соціальна ситуація в Україні, і в усьому світі досить нестабільна: політичні кризи 2004 і 2007, 2014 рр., зміни форм правління, поляризація суспільства та безробіття викликають труднощі не лише соціально-політичного, а й психологічного характеру, що вимагає від дорослої людини високої стресостійкості. Невідповідність образу події, життєвих стратегій вимогам сучасного суспільства, призводять до дезадаптації. Не випадково протягом ХХ ст. середньорічний показник поширеності психічних та поведінкових розладів у світі збільшився у 10 разів. Більше 160 млн європейців (40 % населення) мають психічні розлади, найпоширенішим з яких є депресія [6]. У складних життєвих ситуаціях на доросле населення припадає основне соціальне, економічне, а отже, і психологічне навантаження. На образ події, що виникає у повсякденній свідомості суб'єкта у відповідь на

зміни в суспільстві та вибір відповідної стратегії поведінки істотно впливає атрибутивний стиль – «стійка особистісна характеристика, яка утворює одну з центральних структур особистості, визначає загальний тип сприйняття подій і поведінки відносно них» [11].

За словами В. О. Янчука: «логіка суб'єктивності людини у взаємодії зі зовнішнім та внутрішнім світом створює підстави для підтвердження того, що фактично вона живе в створеному собою світі, а точніше, в опосередкованій індивідуальністю суб'єктивній інтерпретації цього світу» [12]. Тому психологічні особливості становлення атрибутивного стилю дорослої людини є важливими для успішної адаптації. Оскільки адаптивність і гнучкість психіки є одним із критеріїв психологічної зрілості, а становлення атрибутивного стилю дорослих якісно відрізняється від розвитку його адаптивних можливостей на інших вікових етапах, то високий рівень адаптивних можливостей



атрибутивного стилю є актуальним у період дорослості. Таким чином, метою нашого дослідження є створення та апробація інструменту підвищення адаптивних можливостей атрибутивного стилю дорослих.

Завданнями дослідження є методологічне обґрунтування створеної програми, її емпіричне впровадження, аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

Опис та обґрунтування психокорекційної програми «Становлення адаптивних можливостей атрибутивного стилю дорослих»

Адаптивні можливості атрибутивного стилю ми розглядаємо як комплекс взаємозв'язків атрибутивного стилю та особистісних властивостей, що впливають на діалогічність буденної свідомості й адаптивність суб'єкта, що не зводяться до визначення позитивного чи негативного типів атрибутивного стилю.

Відповідно до мети дослідження, було розроблено та апробовано комплексну програму «Становлення адаптивних можливостей атрибутивного стилю дорослих». Методологічну основу програми склали принципи системного (Б. Ф. Ломов), суб'єктно-буттєвого підходів (М. І. Боришевській, В. В. Знаков, З. І. Рябікіна, Т. М. Титаренко), принципи розвитку і саморозвитку (Л. С. Виготський, Я. О. Гошовський, С. Л. Рубінштейн, Г. С. Костюк, С. Б. Кузікова та ін.), принципи аналізу за одиницями, єдності біологічного та соціального, креативності тощо (С. Д. Максименко), які дозволяють дізнатися та відтворити феномен у системі його зв'язків і «не втратити» самобутність особистості у процесі експериментального дослідження.

Програма складається з трьох блоків: діагностичного, розвивального та контрольного. На початку і наприкінці впровадження розвивального блоку програми було проведено діагностику учасників із використанням таких методик: «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих», методики Р. Плутчика на визначення домінуючих механізмів психологічного захисту (LSI), тесту на впевненість у собі В. Г. Ромека і копінг-тест Р. Лазаруса в адаптації Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк [1; 2; 4; 9; 10]. Після первинної діагностики, з метою перевірки ефективності розробленої програми, що повинна виявлятися у підвищенні адаптивних можливостей атрибутивного стилю, учасників поділили на групи, релевантні за віком, рівнем адаптивних можливостей та рівнем освіти. Вони утворили контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи (в кожній по 48 учасників). КГ не брала участі у формульному експерименті, а ЕГ – проходила розвивальний блок програми «Становлення адаптивних можливостей атрибутивного стилю дорослих».

Розвивальний блок програми містить компоненти, отримані за допомогою факторного аналізу діагностичних даних на попередньому етапі дослідження: подолання почуття провини, розвиток впевненості та сили «Я»; подолання дезадаптивних механізмів психологічного захисту та розвиток адаптивної поведінки [2; 3] (рис. 1).

Кожен компонент має емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти, що опрацьовувалися у процесі



Рис. 1. Структура розвивального блоку програми «Становлення адаптивних можливостей атрибутивного стилю дорослих»

корекції (рис. 1). У різних блоках програми навантаження на кожен з цих компонентів різне. Наприклад, у частині «Почуття провини – впевненість у собі» навантаження на емоційний аспект більше, ніж на когнітивний та поведінковий, а у частині програми «Розвиток сили «Я»» домінує навантаження на когнітивний аспект, а в частині «Подолання дезадаптивного психологічного захисту, розвиток адаптивної поведінки» – на поведінковий аспект.

У процесі розроблення розвивального блоку програми, ми ґрунтувалися на тому, що, окрім групової динаміки, існує індивідуальна динаміка змін кожного учасника групи, які відрізняються між собою, але є взаємопов'язаними. Особливістю розвивального блоку є те, що, окрім роботи в ЕГ та в малих групах, учасники на початку процесу обирають партнера і працюють з ним над виконанням домашніх завдань з метою досягнення індивідуальних цілей. На основі вищезазначеного можемо припустити, що за результатами проходження програми *зростають* адаптивні можливості атрибутивного стилю учасника. Учасник дослідження має досягти адаптивного образу світу і себе в ньому, засвоїти адаптивні, перетворювальні стратегії поведінки, що потрібно довести емпірично.

Результати попередніх етапів дослідження вказують на виконання атрибутивним стилем пояснювальної, адаптивної, захисної, функцій, а також функції подолання. Підтверджено припущення: діалогічність є механізмом свідомості, що забезпечує високі адаптивні



можливості атрибутивного стилю, а особливості атрибутивного стилю відображено у мовленні суб'єкта [3]. На основі цього в розвивальному блоці програми було використано такі методи корекції, як: спрямоване відкриття, реатрибуція, поетапна постановка задач, методи, спрямовані на розвиток діалогічності свідомості (бесіда, групова дискусія, робота в парі у межах і за межами тренінгової групи, методи, що розвивають дивергентність, варіативність, гнучкість мислення (методи арт-терапії, підбір варіантів досягнення цілей та розвитку ситуації тощо) [8].

Положення акмеології про те, що вік дорослості є більш продуктивним для самореалізації суб'єкта [7] та положення суб'єктно-буттєвого підходу про активність суб'єкта у самотворенні та творенні власного буття було реалізовано у розвивальному блоці програми через самодослідження, групові дискусії та самостійне прийняття рішень учасниками, домашні завдання, що спрямовані на дослідження смислової складової власного мовлення, визначення власних бажань та способи їх втілення, а також через формування навичок адаптивної поведінки та здійснення конкретних кроків щодо досягнення цілей.

Принцип креативності, виділений С. Д. Максименком, відповідає «глибинній, початковій та природній атрибутивній ознаці особистості», «вищій формі активності». Він реалізується через «цілепокладання

і розвиток власних та унікальних засобів досягнення цілей» і через самовираження [5]. Забезпеченню цього принципу в дослідженні сприяють евристичні методи навчання дорослих, серед яких: самодослідження, дослідження психічного явища, що розвивається; постановка мети та визначення кроків з метою її досягнення.

Тренінгова діяльність в ЕГ проводилась упродовж 15 зустрічей (по 3 год кожна). Кожен поділ розвивального блоку програми містив по 5 зустрічей (15 год). Діяльність з ЕГ проводилася у двох підгрупах з віком учасників від 20 до 30 років і в двох підгрупах, де брали участь люди віком від 31 до 40 років (по 12 осіб у кожній групі). Після завершення розвивального блоку було проведено контрольну діагностику учасників КГ та ЕГ. Отримані результати аналізували та порівнювали з використанням непараметричного рангового Т-критерію Вілкоксона. Оскільки віковий період ранньої дорослості від 20 до 40 років досить тривалий за часом, порівняння змін, які відбулися, здійснювалося за підгрупами від 20 до 30 років та від 31 до 40 років (по 24 особи в кожній підгрупі), що було виділено за часом появи нормативних криз в період дорослості. Підрахунок здійснювали за допомогою програми SPSS-16. Значущість змін інтерпретувалася за рівнем достовірності (р).

У вибірці 20–30-річних дорослих ЕГ було здійснено оптимізацію показників адаптивних можливостей атрибутивного стилю за всіма складниками.

Таблиця 1

Статистична оцінка достовірності змін адаптивних можливостей атрибутивного стилю дорослих у віці від 20 до 30 років (n = 24) за методикою «Адаптивні можливості атрибутивного стилю»

Шкали методики	Показник після тренінгу зменшився		Показник після тренінгу збільшився		Не змінився кількість учасників	Рівень достовірності (р)
	кількість учасників	сума рангів	кількість учасників	сума рангів		
Сила «Я»	3	10,5	16	179,5	5	0,001*
Почуття провини	21	262	2	13,5	1	0,000*
Деадаптивність психологічного захисту	12	81,5	1	9,5	11	0,011
Деадаптивність атрибутивного стилю	18	171	0	0	6	0,000*

Примітка: рівні значущості за Т-критерієм: $p \leq 0,001$ * $0,001 \leq p \leq 0,01$; $0,01 \leq p \leq 0,05$.

Таблиця 2

Статистична оцінка достовірності змін адаптивних можливостей атрибутивного стилю дорослих у віці від 31 до 40 років (n = 24) за методикою «Адаптивні можливості атрибутивного стилю»

Шкали методики	Показник після тренінгу зменшився		Показник після тренінгу збільшився		Не змінився кількість учасників	Рівень достовірності (р)
	кількість учасників	сума рангів	кількість учасників	сума рангів		
Сила «Я»	3	9,5	14	143,5	7	0,001*
Почуття провини	17	225,5	6	50,5	1	0,007
Деадаптивність психологічного захисту	12	100	3	20	9	0,017
Деадаптивність атрибутивного стилю	15	164,5	3	6,5	6	0,001*

Примітка: рівні значущості за Т-критерієм: $p \leq 0,001$ * $0,001 \leq p \leq 0,01$; $0,01 \leq p \leq 0,05$.



Діагностика з використанням методики «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих» показала що, максимальні зрушення відбулися у напрямку *зменшення* почуття провини (0,000, $p \leq 0,001$), збільшення сили «Я» (0,001, $p \leq 0,001$), зменшення дезадаптивності атрибутивного стилю (0,000, $p \leq 0,001$) (табл. 1). Також з'явилася тенденція до змін у напрямку *зменшення* за показником дезадаптивності психологічного захисту (0,011, $p \leq 0,05$).

Згідно з результатами діагностики за методикою «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих», у вибірці 31–40-річних респондентів зміни на високому рівні значущості відбулися у напрямку *підвищення* – за показником сили «Я» (0,001, $p \leq 0,001$) і в напрямку *зниження* – за ознакою дезадаптивності атрибутивного стилю (0,001, $p \leq 0,001$). *Знизилася* почуття провини (0,007, $p \leq 0,05$), відбулося зниження дезадаптивності психологічного захисту на рівні тенденції (0,017, $p \leq 0,05$) (табл. 2).

На основі наведених у табл. 1, 2 даних було констатовано *підвищення адаптивних можливостей атрибутивного стилю*. Додатково виявлено певні відмінності між вибірками 20–30-річних і 31–40-річних дорослих. Зокрема використання копінг-стратегії пошуку підтримки в сукупності з прийняттям відповідальності може трактуватися як один із провідних чинників зниження напруженості механізмів психологічного захисту та підвищення адаптивних можливостей атрибутивного стилю у дорослих. У вибірці 20–30-річних респондентів істотно підвищилися показники використання копінг-стратегій планування та позитивної переоцінки ситуації. У КГ, на відміну від ЕГ, значущих змін не відбулося.

Підвищення адаптивних можливостей атрибутивного стилю всіх дорослих в ЕГ дозволяє констатувати ефективність комплексної програми «Становлення адаптивних можливостей атрибутивного стилю дорослих».

Таким чином, нами розроблено, методологічно обґрунтовано та впроваджено програму «Становлення адаптивних можливостей атрибутивного стилю дорослих», що містить діагностичний, розвивальний та контрольний етапи. Ефективність апробованої програми засвідчує зміни, які відбулися в КГ, після участі в розвивальній частині програми. У вибірці 20–30-річних дорослих максимальні зрушення відбулися у напрямку:

- *зменшення* почуття провини та *збільшення* сили «Я»;
- *зменшення* дезадаптивності атрибутивного стилю та показників дезадаптивності психологічного захисту на рівні тенденції.

У вибірці 31–40-річних респондентів зміни на високому рівні значущості відбулися у напрямку:

- *підвищення* за показниками сили «Я»;
- *зниження* дезадаптивності атрибутивного стилю, почуття провини.

Також було виявлено додаткові чинники підвищення адаптивних можливостей атрибутивного стилю: у вибірці 31–40-річних респондентів – це використання копінг-стратегії пошуку підтримки у сукупності з прийняттям відповідальності; у вибірці

20–30-річних респондентів – це копінг-стратегії позитивної переоцінки ситуації та планування.

Подальші наукові розвідки з цієї тематики можливі у напрямі вивчення особливостей атрибутивних стилів особистостей, які належать до різних етнічних, вікових, професійних груп та їхніх адаптивних можливостей, розроблення психотерапевтичних і тренінгових програм із підвищення адаптивних можливостей атрибутивного стилю для інших вікових та соціальних груп.

Використані літературні джерела

1. *Вассерман Л. И.* Психологическая диагностика индекса жизненного стиля [Текст] : пособие для врачей и психологов / Л. И. Вассерман, О. Ф. Ерышев, Е. Б. Клубова и др. – СПб. : НИПНИ имени В. М. Бехтерева, 2005. – 54 с.
2. *Клибайс Т. В.* Диагностические свойства методики «Адаптивные возможности атрибутивного стиля взрослых» [Текст] / Т. В. Клибайс // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, II (10), Issue: 20, 2014. – P. 126–129.
3. *Клибайс Т. В.* Контент-анализ ситуационного компонента атрибутивного стиля личности [Текст] / Т. В. Клибайс // Журнал практикующего психолога. – 2010. – № 17. – С. 81–94.
4. *Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В.* Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) [Текст] / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.
5. *Максименко С. Д.* Генезис существования личности [Текст] / С. Д. Максименко. – Київ : КММ, 2006. – 240 с.
6. *Миколук О.* Проблемы идентичности та депресія [Електроний ресурс] / О. Миколук. – Режим доступу : http://dialogs.org.ua/issue_full.php?m_id=24055. – Назва з екрана.
7. *Сергєєнкова О. П.* Вікова психологія [Текст] : навч. посіб. / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. – Київ : Центр учбової літератури, 2012. – 384 с.
8. *Ромек В. Г.* Психологическое консультирование в ситуации выученной беспомощности [Текст] / В. Г. Ромек // Психологическое консультирование: Проблемы, методы, техники. – Ростов-н/Д. : ЮРГИ, 2000. – С. 187–278.
9. *Ромек В. Г.* Тест уверенности в себе [Текст] / В. Г. Ромек // Психологическая диагностика, 2008. – № 1. – С. 59–82.
10. *Рудина Л. М.* Тест на оптимизм. Метод определения атрибутивных стилей [Текст] / Л. М. Рудина // На основе «Attributional style questionnaire» М. Э. Селигмана. – М.: Наука, 2002.
11. *Юревич А. В.* К анализу исследований каузальной атрибуции в зарубежной социальной психологии [Електроний ресурс] / А. В. Юревич // Вопросы психологии, 1986. – № 5. – 168–175. – Режим доступу: www.vorpsy.ru/issues/1986/865/865168.htm. – Назва з екрана.
12. *Янчук В. А.* Консультативно-коррекционная практика: атрибутивная терапия наученной беспомощности [Текст] / В. А. Янчук // Психология. – 2001. – № 1. – С. 3–17.