

## ОСОБЛИВОСТІ САМОВІДНОШЕННЯ ТА ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ЯК ПРЕДИКТОРИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

**Анотація.** У статті представлено аналіз змісту поняття «стресостійкість», «самовідношення», «локус контролю», проаналізовано психологічні складові, зміст, класифікації зазначених феноменів. Теоретично обґрунтовано можливість розгляду особливостей самовідношення та локусу контролю у якості важливих предикторів стресостійкості особистості. Наведено результати проведеного емпіричного дослідження особливостей самовідношення та локусу контролю як предикторів стресостійкості. Дослідження проведено на базі Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, вибірку склали досліджувані різних професій та видів діяльності чисельністю 60 осіб. Результати частково підтверджують гіпотезу стосовно того, що особливості самовідношення та локус контролю є предикторами стресостійкості особистості.

**Ключові слова:** стресостійкість, самовідношення, локус контролю, інтернальність, копінг-стратегії.

Salyuk Maryna, Hribanova Kristina

Oles Honchar Dnipro National University

## FEATURES OF SELF-ATTITUDE AND PERSONALITY'S LOCUS OF CONTROL AS PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

**Summary.** The article analyzes the content of the concept of "psychological resilience", "self-attitude", "locus of control". Also, it analyzes the psychological components, content, classification of these phenomena. The possibility of considering features of self-attitude and locus of control as important predictors of personality stress resistance is theoretically substantiated. The results of the empirical study of the features of self-attitude and locus of control as predictors of stress resistance are presented. The research was conducted on the basis of the Oles Honchar Dnipro National University. The sample included 60 participants (34 females, 26 males), aged from 15 to 56. A quasi-experimental plan for nonequivalent groups was chosen. Applied psychodiagnostic techniques: the Holmes and Rage Stress Inventory (1967); the Express Diagnostics of the Stress Level (BCS) (K. Schreiner, 1993); the Self-attitude Questionnaire (S. R. Panteleev, 1993); the Scale of self-esteem (M. Rosenberg, 1972); the technique for diagnosing the internality and externality by E.F. Bazhina, E.A. Golynkina, and A. M. Etkind, which aim is to determine the control localization (1984); Lazarus coping strategies test (The Way of Coping Questionnaire) (adapted by T.L. Kryukova, E.V. Kuftyak, and M.S. Zamyshlyeva, 2004). Mathematical-statistical methods: the correlation analysis (Spearman's rank correlation coefficient), the determination of the statistical significance of differences between the groups (U-Mann-Whitney criterion), the Multiple linear regression (MLR). The results partially support the hypothesis that self-esteem and locus of control are predictors of personality stress. The research has shown that the high indicators of the self-attitude are accompanied by the high indicators of psychological resilience, however, the individuals with a high level of the internality can be characterized as high and low indicators of the psychological resilience of the individual. The correlation and regression model was built to predict the existence of the psychological stability to stress based on the indicators of its self-attitude and locus of control.

**Keywords:** psychological resilience, self-attitude, locus of control, internality, coping-strategies.

**Постановка проблеми.** Соціальна ситуація сьогодення часто вимагає від психіки людини виконувати свої функції на межі можливостей, залучаючи до активної роботи когнітивну сферу. Сучасний світ щоденно ставить перед індивідом питання про особисту відповідальність та успішність власної поведінкової активності, що тісно пов'язане з питанням суб'єктивного контролю особистості та переживанням власної самоефективності. Такі умови вимагають використання цілого арсеналу різноманітних копінг-стратегій поведінки, спрямованих на подолання стресових життєвих ситуацій. Відповідного до того, чи успішним є вибір тієї чи іншої стратегії подолання кризи, ми можемо говорити про здатність людини до адаптації в змінних умовах навколишнього середовища. Переосмислення індивідом власних успіхів чи невдач формує його уявлення щодо власного потенціалу, впливає на відчуття власної самоефективності та самовідношення загалом. Саме тому вивчення проблеми психологічних пред-

икторів стресостійкості людини є надзвичайно актуальним.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Під терміном «стресостійкість» дослідники розуміють емоційну стійкість, психологічну стійкість до стресу, стрес-резистентність, фрустраційну толерантність та ін. У психологічному словнику стресостійкість характеризується як певна сукупність особистісних якостей, які дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові, емоційні навантаження (перенавантаження), обумовленні особливостями життєдіяльності, без особливих шкідливих наслідків для здоров'я людини та її психологічного благополуччя.

На думку одного з фахівців з проблем психологічного стресу В.О. Бодрова, вихідною позицією у вивченні стресостійкості має служити визначення цього поняття, яке ряд авторів зводить лише до емоційної стійкості, хоча ці терміни не є тотожними. Під стресостійкістю він розуміє інтегративну властивість людини, яка характеризує ступінь її адаптації до впливу екстремальних факторів

зовнішнього і внутрішнього середовища та діяльності. Стійкість до стресу визначається рівнем розвитку психічних, фізіологічних та соціальних механізмів регуляції поточного функціонального стану і поведінки в цих умовах [3].

Б.Х. Вардянян визначає стресостійкість як особливу взаємодію всіх компонентів психічної діяльності, в тому числі емоційних: «стресостійкість можливо більш менш конкретно визначити як властивість особистості, що забезпечує гармонійні відносини між усіма компонентами психічної діяльності у емоціогенній ситуації і тим самим сприяє успішному виконанню діяльності» [4].

Наразі в психологічній науці склалась значна кількість підходів до розуміння феномену стресостійкості, деякі вчені характеризують стресостійкість через фізіологічні детермінанти, зокрема, через загальні властивості нервової системи та темперамент. Я. Рейковський говорить про «чутливість до емоціогенних подразників» як основу стресостійкості [10]. Цього підходу також дотримується К.К. Платонов, визначаючи стресостійкість як взаємодію емоційно-вольових якостей людини (ступінь вольового володіння достатньо сильними емоціями) щодо характеру діяльності, при цьому він підкреслює, що важливим є не ступінь емоційної збудливості, а її вплив на навички та діяльність людини [7].

Деякі вчені зводять стресостійкість до властивостей темпераменту, що дозволяють надійно вирішувати цільові задачі діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної та емоційної енергії [8].

Стресостійкість, як один з інструментів адаптації, реалізується через копінг-стратегії, які обирає людина для опанування життєвою ситуацією [1; 6]. Високий рівень стресостійкості частіше передбачає вибір проблемно-орієнтованих ніж емоційних копінг-стратегій, тобто людина надає перевагу раціональному аналізу проблеми, пов'язаному зі створенням і виконанням плану вирішення важкої ситуації. Проявляється проблемно-орієнтований копінг в таких реакціях: самостійний аналіз людиною того, що сталося, звернення за допомогою до інших, пошук додаткової інформації.

Новітні дослідження феномену стресостійкості акцентують увагу на трьох його компонентах: 1) фізіологічний (темпераментальні характеристики); 2) поведінковий (вибір моделі та способу поведінки, спрямованої на подолання стресогенних умов життєдіяльності); 3) когнітивний компонент – суб'єктивна оцінка індивіда власного впливу на події оточуючого середовища та здатність подолати складні життєві обставини [5]. Коротко зупинимось на аналізі когнітивних факторів стресостійкості, до яких можна віднести особливості самовідношення та локусу контролю особистості.

Самовідношення розглядають як систему емоційно-ціннісних установок стосовно власного «Я», яка включає в себе пізнавальний (знання про себе, уявлення про свої якості, властивості), емоційний (оцінка цих якостей і пов'язані з нею почуття щодо себе) та практичний компоненти (оцінка людини своїх можливостей в практичній діяльності) [2]. Виділення самовідношення як самостійного об'єкта психологічного аналізу частіше за все здійснюється шляхом розмежування в єдиному проце-

сі самосвідомості двох аспектів: процесу отримання знань про себе та власне самоставлення як деякої стабільної характеристики суб'єкта.

Локус контролю визначають як якість особистості, що характеризує її схильність приписувати відповідальність за результати власних дій чи поведінки зовнішнім силам (екстернальний, зовнішній локус контролю) або власним здібностям, діям та зусиллям (інтернальний, внутрішній локус контролю). Поява цього терміну в психологічній літературі пов'язана в першу чергу з роботами американського психолога Дж. Роттера [9]. Особистість, яка, пояснюючи підсумки власних досягнень чи невдач, посилається на свою діяльність чи бездіяльність, на власні риси характеру, навички та уміння, Дж. Роттер назвав інтерналом – особистістю з внутрішнім локусом контролю. У протизагагу першому типу, особистість, яка у всіх наслідках своєї життєдіяльності бачить генералізований вплив лише зовнішніх обставин, була іменована екстерналом – особистістю з зовнішнім локусом контролю. Дослідники зазначають, що локус контролю – це оцінка рівня відповідальності, власної ролі, ступеню контролю власного життя, інтернальний локус контролю часто пов'язують зі зменшенням рівня тривоги та дестабілізуючих негативних емоцій в умовах стресу [3].

Наявність певного локусу контролю особистості обумовлює не лише її функціонування в окремих ситуаціях. Когнітивна орієнтація формує специфічність процесу сприйняття, певний фільтр, що структурує інформацію у ментальному досвіді особистості певним чином. Тобто, коли ми говоримо про локус контролю, ми торкаємось поняття, що є значно більшим, ніж просто прийняття відповідальності. Локус контролю обумовлює патерни поведінки, способи взаємодії особистості з оточуючим середовищем. Когнітивна орієнтація особистості визначає стійку модель поведінки особистості та формує переживання себе як суб'єкту діяльності. В процесі виконання тієї чи іншої діяльності, стикаючись із успіхами та невдачами, особистість оцінює себе, тому когнітивна орієнтація має тісний зв'язок з феноменом самовідношення.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Отже, позитивне самовідношення, впевненість у собі та інтернальний локус контролю обумовлюють прагнення особистості приймати на себе відповідальність за події власного життя та нерозривно пов'язані з поняттям особистісного контролю, що виявляє себе в когнітивній сфері. Це дозволяє припустити, що зазначені феномени відіграють важливу роль у проявах стресостійкості особистості. Проте в сучасних психологічних дослідженнях не представлено чітке уявлення щодо характеру взаємозв'язку між особливостями самовідношення особистості, її інтернальності та стійкості до стресів.

**Метою даної статті** є виклад результатів емпіричного дослідження, яке проводилось для з'ясування ролі самовідношення та локусу контролю особистості у проявах її стресостійкості.

**Виклад основного матеріалу.** Емпіричне дослідження проводилось упродовж 2019 року на базі Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. Вибірку дослідження склали

60 осіб віком від 15 до 56 років: 34 – жіночої статі, 26 – чоловічої статі. До дослідження були залучені представники різних професій та видів діяльності: учні, студенти психологічного факультету, медичні працівники, економісти, програмісти.

Психодіагностичні методики дослідження: Оціночна шкала стресових подій Холмса-Рей (The Holmes and Rahe Stress Inventory); методика «Експрес діагностика стану стресу» (ДСС) К. Шрайнер (1993); опитувальник дослідження самовідношення С.Р. Пантелеева (1989); шкала самоповаги М. Розенберга (1972); опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (Є.Ф. Бажин, Є.А. Голикін, О.М. Еткінд, 1984); опитувальник «Способи опонууючої поведінки» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана (в адаптації М.С. Замишляєвої, Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк, 2004).

Результати розрахунків коефіцієнтів кореляції  $\rho$ -Спірмена між показниками стресостійкості та самовідношення представлені в таблиці 1.

Оскільки за результатами діагностики стресостійкості більш високі показники свідчать про нижчий рівень стійкості до стресу, можемо наступним чином інтерпретувати отримані результати кореляційного аналізу. Досліджувані, що демонструють більш виражений рівень стресостійкості, характеризуються вищими показниками внутрішньої чесності та загального рівню самоповаги. І, навпаки, виражені показники внутрішньої конфліктності та самозвинувачення

мають тенденцію супроводжуватися низькими значеннями за шкалами стресостійкості.

Результати кореляційного аналізу показників стресостійкості та локусу контролю (таблиця 2) дають можливість констатувати статистично значущі зв'язки між інтернальністю у сфері успіху та стресостійкістю за методикою Холмса-Рей (чим вище інтернальність у даній сфері, тим нижче стресостійкість), між інтернальністю у сфері виробничих відносин та стійкістю до стресу за методикою К. Шрайнера (навіпаки, чим вище інтернальність у даній сфері, тим вище стресостійкість).

Дані результати (табл. 2) не є неочікуваними, на нашу думку, досліджувані з інтернальним локусом контролю можуть характеризуватися як високими, так і низькими значеннями стресостійкості. Лише за умови супроводження інтернальності впевненістю у власній самоефективності та високим рівнем самоповаги, особистість демонструє порівняно високий рівень стійкості до стресогенних впливів. Варто зазначити, що конструкт локусу контролю скоріше відноситься до каузальної оцінки подій життя, інтернальний локус контролю індивіда не обов'язково буде свідчити про високий рівень самоповаги, але високий рівень самоповаги переважно передбачає високий рівень інтернальності при поясненні результатів подій.

Для більш детального аналізу нами було розділено вибірку досліджуваних на дві групи в за-

Таблиця 1

### Значення коефіцієнтів кореляції Спірмена між показниками стресостійкості та самовідношення

Показники самовідношення	Показники стресостійкості	
	Оціночна шкала стресових подій Холмса-Рей	Експрес-діагностика стану стресу
Внутрішня чесність	-0,212	<b>-0,365**</b>
Самовпевненість	0,015	-0,104
Самокерівництво	-0,187	-0,232
Віддзеркалене самовідношення	-0,184	-0,248
Самоцінність	-0,094	-0,104
Самоприйняття	-0,087	-0,163
Самоприв'язаність	-0,249	0,079
Внутрішня конфліктність	<b>0,451**</b>	<b>0,376**</b>
Самозвинувачення	0,165	<b>0,382**</b>
Загальний рівень самоповаги	0,041	<b>-0,254*</b>

Примітка: \*\* – рівень значущості  $p < 0,01$ ; \* – рівень значущості  $p < 0,05$

Таблиця 2

### Значення коефіцієнтів кореляції Спірмена між показниками стресостійкості та інтернальності

Показники локусу контролю	Показники стресостійкості	
	Оціночна шкала стресових подій Холмса-Рей	Експрес-діагностика стану стресу
Загальний показник інтернальності	0,192	-0,133
Інтернальність у сфері успіху	<b>0,256*</b>	-0,114
Інтернальність у сфері невдач	0,081	0,038
Інтернальність у сфері сімейних відносин	0,169	-0,172
Інтернальність у сфері виробничих відносин	-0,042	<b>-0,295*</b>
Інтернальність у сфері міжособистісних відносин	0,099	0,001
Інтернальність у сфері здоров'я	0,192	0,073

Примітка: \* – рівень значущості  $p < 0,05$

Таблиця 3

## Усереднені показники застосування копінг-стратегій у двох групах досліджуваних та рівень значущості розбіжностей за критерієм U-Манна-Уїтні

Показники копінг-стратегій	Групи досліджуваних		Рівень значущості розбіжностей за критерієм U-Манна-Уїтні
	Високий рівень стресостійкості (N = 33)	Низький рівень стресостійкості (N = 15)	
Конфронтація	9,09	11,33	<b>p = 0,017, p &lt; 0.05</b> розбіжності значущі
Дистанціювання	8,96	10,60	<b>p = 0,031, p &lt; 0.05</b> розбіжності значущі
Самоконтроль	12,51	11,00	p = 0,240, p > 0.05 розбіжності незначущі
Пошук соціальної підтримки	12,18	11,46	p = 0,568, p > 0.05 розбіжності незначущі
Прийняття відповідальності	6,75	8,33	p = 0,090, p > 0.05 розбіжності незначущі
Уникнення	12,18	14,33	p = 0,062, p > 0.05 розбіжності незначущі
Планування вирішення проблеми	11,63	11,33	p = 0,911, p > 0.05 розбіжності незначущі
Позитивна переоцінка	11,69	8,93	<b>p = 0,023, p &lt; 0.05</b> розбіжності значущі

лежності від показників стресогенності життєвих подій та стресостійкості. В першу групу потрапили 33 досліджуваних, які оцінили ступінь стресогенності подій у власному житті як порівняно високий (300 балів та більше за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге) та продемонстрували високий рівень стресостійкості (менше 5 балів за методикою визначення стресостійкості К. Шрайнера). До другої групи були віднесені досліджувані (15 осіб) з високим ступенем стресогенності подій у власному житті (300 балів та більше за методикою Холмса і Раге) та низькими показниками стресостійкості (6 та більше балів за методикою визначення стресостійкості К. Шрайнера). Для встановлення статистичної значущості розбіжностей між групами було застосовано критерій U-Манна-Уїтні.

У виділених групах аналізувались розбіжності між показниками самовідношення, інтернальності та особливостей копінг-поведінки.

Отримані результати свідчать, що в групі з порівняно високим рівнем стресостійкості на статистично значущому рівні ( $p < 0.05$ ) спостерігаються більш виражені показники за шкалами «Відзеркалене самовідношення», «Загальний показник самоповаги», «Загальний показник інтернальності», «Інтернальність у сфері виробничих відносин».

В таблиці 3 представлені показники застосування різних копінг-стратегій у виділених групах досліджуваних.

Досліджувані з низьким рівнем стресостійкості характеризуються більш вираженими показниками застосування стратегій «Конфронтація» та «Дистанціювання» ( $p < 0.05$ ). Натомість в групі з високим рівнем стійкості до стресів спостерігається більш висока схильність застосування стратегії позитивної переоцінки, тобто вони долають негативні переживання у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, інтерпретуючи її як стимул для особистісного зростання, при цьому характерним є орієнтування

на філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Результати теоретичного аналізу досліджуваної проблеми, отримані емпіричні дані, дозволили припустити доцільність можливості прогнозування показників стресостійкості на основі показників самовідношення особистості. З цією метою було здійснено множинний лінійний регресійний аналіз. Незалежними змінними (предикторами) було обрано показники за шкалами опитувальника дослідження самовідношення С.Р. Пантелєєва. Залежною змінною виступає показник стресостійкості за методикою К. Шрайнера.

За результатами статистичної обробки було побудовано однофакторну кореляційно-регресійну модель:

$$\text{Стресостійкість (інвертований показник)} = 2,37 + 0,45 = \text{Самозвинування}$$

Результати регресійної статистики наведено в таблиці 4, загальна характеристика побудованої кореляційно-регресійної моделі представлена в таблиці 5.

Таблиця 4  
Регресійна статистика для моделі прогнозування показників стресостійкості

Показники	Розраховане значення
R	0,45
R-квадрат	0,20
Нормований R-квадрат	0,19
Стандартна похибка	1,68

Таблиця 5  
Характеристика кореляційно-регресійних зв'язків

Показники	Коефіцієнт регресії	t-критерій Стьюдента	P-значення
Самозвинування	0,45	3,80	0,00

Величина коефіцієнту регресії для побудованої моделі дорівнює 0,45, виділений фактор корелює позитивно (самозвинування). Значення R-квадрату (коефіцієнту детермінації) дорівнює 0,20, частка дисперсії результату Y (стресостійкість), пояснена регресією, складає 20%.

Таким чином, за результатами регресійного аналізу можливе прогнозування рівня стресостійкості особистості на основі такого показника самовідношення як самозвинування.

**Висновки.** Отримані дані дають можливість охарактеризувати особистість, яка має високі показники стресостійкості, описуючи особливості її когнітивного компоненту. Така людина буде впевнена, що має підстави очікувати позитивні результати власної діяльності та братиме на себе

відповідальність за наслідки своєї поведінкової та ментальної активності. Можна припустити, що особистість, яка характеризується високим рівнем стресостійкості, демонструватиме включеність у події власного життя, відчуватиме можливість впливати та контролювати, взаємодіяти зі стресогенними чинниками.

Серед **перспектив подальшої дослідницької роботи** в рамках даної наукової проблематики можна вважати необхідність більш детального вивчення характеру взаємозв'язку інтернальності та самозвинування зі стресостійкістю особистості. Важливим напрямком подальшого розвитку теми є розробка систем тренінгових занять щодо розвитку стресостійкості особистості шляхом впливу на показники самовідношення та локусу контролю.

### Список літератури:

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 165 с.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. Москва : Прогресс, 1986. 420 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва : ПЕРСЭ, 2006. 528 с.
4. Варданын В.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости. Москва : Наука, 2008. 380 с.
5. Лісова Л.І., Салюк М.А. Характеристики самоефективності та локусу контролю особистості як предиктори стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 1(1). С. 59–64.
6. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации: Справочник практического психолога. Москва : Эксмо, 2013. 960 с.
7. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. Москва, 1984. 92 с.
8. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. Москва, 1985. 213 с.
9. Повякель Н.И. Теория социального научения (Дж. Роттер). Киев : Рута, 2005. 320 с.
10. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. Москва, 1979. 183 с.

### References:

1. Ababkov, V.A., & Perre, M. (2004). *Adaptatsiya k stressu* [Stress adaptation]. SPb.: Rech. (in Russian)
2. Berns, R. (1986). *Razvitie Ya-kontseptsii i vospitanie* [Self-concept development and education]. Moscow: Progress. (in Russian)
3. Bodrov, V.A. (2006). *Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie* [Psychological stress: development and overcoming]. Moscow: Per Se. (in Russian)
4. Vardanyan, V.X. (2008). *Mekhanizmy samoregulyatsii emotsional'noy ustoychivosti* [Mechanisms of regulation of emotional stability]. Moscow: Nauka. (in Russian)
5. Lisova, L.I., & Salyuk, M.A. (2016). *Kharakteristiki samoefektivnosti ta lokusu kontrolyu osobistosti yak prediktori stresostiykosti* [Characteristics of self-efficacy and personality's locus of control as predictors of psychological resilience]. *Naukoviy visnik Khersons'kogo derzhavnogo universitetu. Seriya: Psikhologichni nauki*, vol. 1, pp. 59–64.
6. Malkina-Pykh, I.G. (2005). *Ekstremal'nye situatsii. Spravochnik prakticheskogo psikhologa* [Extreme Situations. Handbook of a Practicing Psychologist]. Moscow: Eksmo Publ. (in Russian)
7. Platonov, K.K. (1984). *Kratkiy slovar sistemy psikhologicheskikh ponyatij* [Brief dictionary of the system of psychological concepts]. Moscow: «Vysshaya shkola» (in Russian)
8. Plakhtienko, V.A., & Bludov, Yu.M. (1985). *Nadezhnost' v sporte* [The reliability in sports]. Moscow. (in Russian)
9. Povyakel', N.I. (2005). *Teoriya sotsial'nogo naucheniya (Dzh. Rotter)* [The Theory of Social Learning (J. Rotter)]. Kyiv: Ruta. (in Russian)
10. Reykovskiy, Ya. (1979). *Ekspperimental'naya psikhologiya emotsiy* [The Experimental Psychology of Emotions]. Moscow. (in Russian)