



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ : ТЕОРІЯ, ДОСВІТ, ПРАКТИКА

МАТЕРІАЛИ

Всеукраїнської науково-практичної конференції
(28-29 квітня 2022 р., м. Одеса, Україна)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад
ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО (м. Одеса)
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНОГО
ФАКУЛЬТЕТУ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ : ТЕОРІЯ, ДОСВІТ, ПРАКТИКА

МАТЕРІАЛИ

Всеукраїнської науково-практичної конференції
28-29 квітня 2022 року

Одеса

ФОП Белий А.Є.
2022

УДК 159.9: 37.015.3

ББК 88.4

А 43

Друкується згідно рішення Вченої ради Соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Протокол № 6 від 17.02.2022 р.)

Актуальні проблеми психології особистості :
А 43 **теорія, досвіт, практика :** Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (28-29 квітня 2022 р.). / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса :ФОП Бєлий А.Є., 2022. 168 с.

ISBN 978-617-7757-40-4

Редакційна колегія

- Саннікова О. П. – *доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та диференціальної психології; відповідальний редактор;*
- Василенко І. В. – *кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та диференціальної психології;*
- Меленчук Н. І. – *кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної та диференціальної психології;*
- Санніков О. І. – *доктор психологічних наук, професор кафедри теорії та методики практичної психології.*
- Кривдик В. Г. – *здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти.*

Матеріали збірника містять результати теоретико - емпіричних досліджень, що здобуті в процесі науково-дослідної роботи студентів, аспірантів та науковців, які навчаються і працюють у закладах освіти України.

Для студентів, аспірантів, молодих науковців, психологів, педагогів та широкого кола зацікавлених осіб.

За зміст та помилки, що можуть зустрічатися в тексті статей, несуть відповідальність автори.

ISBN 978-617-7757-40-4

© Університет Ушинського, 2022

Література

1. Альтруїзм // Філософський енциклопедичний словник / Голов. ред. В. І. Шинкарук. Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України: Абрис, 2002. 742 с.
2. Психологія. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М. Г.Ярошевского. М. : Политиздат, 1990. 494 с.
3. Ильин И. П. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия. СПб. : Питер, 2013. 304 с.
4. Алтунина И. Р., Немов Р. С. Социальная психология : учебник для академического бакалавриата. М. : Юрайт, 2019. 409 с.
5. Ясин М. И. Методика измерения альтруистических установок. Психологический журнал. Том 41. № 1. 2020. С. 77-85. URL:<https://www.ras.jes.su/psy/s020595920007898-3-1>.
6. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособ: В 2 кн. - 2-е изд., перераб. и доп. М. : ВЛАДОС, 1999. Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. 384 с.
7. Хромов А. Б. Пятифакторный опросник личности. Учеб.-метод. пособ. Курган : КГУ, 2000.
8. Санникова О.П. Эмоциональность в структуре личности: [монография]. Одесса : Хорс, 1995. 334 с.
9. Борінштейн Є. Р., Орленко І. М. Методики розвитку творчої особистості. Філософія: Підручник / за ред. Є. Р. Борінштейна. Одеса : Університет Ушинського, 2021. С. 482-497.

УДК 159.923

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЛОКУСУ КОНТРОЛЯ З РІЗНИМИ ВИДАМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

Гордієнко І. О.

кандидат психологічних наук, старший викладач
кафедри загальної та диференціальної психології,
Університет Ушинського

Маліновська В. В.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського

Анотація. У статті викладено дослідження взаємозв'язків між різними шкалами локуса контролю (за Дж.Роттера) та видів копінг-стратегії. Теоретично розглянуто феномен долаючої поведінки, її

структури, видів. Увага надається локусу контролю як одному із чинників долаючої поведінки. Емпірично встановлені значенні кореляційні зв'язки між локусом контролю та показниками копінг-стратегій. Наведений аналіз дозволяє зробити висновки що чим більше зростає показник інтернальності (I₀ – загальна інтернальність; I_d – інтернальність в галузі досягнень; I_c – інтернальність у сімейних відносинах; I_p – інтернальність в галузі виробничих відносин;) тим менший показник уникнення вирішення проблем (Begst-). Також чим більший показник інтернальності тим більше показник позитивної переоцінки (PositPereoc+) у більшості випадків. Цей зв'язок бачимо не тільки із загальної інтернальності (I₀), а також з показниками інтернальності у сфері досягнення (I_d).

Ключові слова: локус контролю, показники, копінг-стратегія, долаюча поведінка, інтернальність, взаємозв'язки.

Вступ. Протягом життя людина відчуває труднощі які зумовлені повсякденним життям. І для того, щоб їх подолати людині потрібно знання про способи можливої реалізації своїх зусиль, як зазначав Р.Лазарус «...людина має вірити, що вони в нього є»[4;82]. Проблема подолання труднощів людини в сучасному розвитку психології розглядається вченими шляхом розкриття феноменів, таких як копінг, і долаюча поведінка. У психологічній науці почалася розробка проблеми копіngu в 1940-1950 рр., та на сьогодні психологія має багато визначень терміну копінг, який найбільший зв'язок має з дослідженням психологічного стресу. Термін «долаюча поведінка» з'явився у вітчизняній психології в 90-ті роки ХХ століття і пов'язаний з роботами таких вчених, як К.К.Платонов, Б.М.Теплов, Л.І.Анциферова та ін.[1].

Долаюча поведінка - це здатність подолати труднощі, впоратися з неприємностями в повсякденному світі, ефективно пристосовуватися до життєвих труднощів, регулювати емоційні стани і поведінку у різних ситуаціях[4]. Різні форми долаючої поведінки в західній психології визначаються як "копінг-стратегії" (англ. coping - справлятися, долати, упоратися). Під долаючою поведінкою розуміється особливий вид соціальної поведінки, що забезпечує здоров'я та благополуччя людини (А.Л.Журавльов, О.О.Сергієнко та ін.). Така поведінка допомагає людині впоратися зі стресовими ситуаціями, ситуаціями повсякденних труднощів, життєвими проблемами за допомогою усвідомлених дій, спрямованих на активну взаємодію із ситуацією[4].

Взаємодія може бути різного роду: 1) зміна ситуації (коли ситуація піддається контролю); 2) пристосування до ситуації (коли вона не піддається контролю). Дж.Амірхан відносить до базових стратегій долаючої поведінки вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення[8]. Також поділяють стратегії з фокусування свідомості: 1) на емоції (пошук способів збереження емоційної рівноваги та управління своїми почуттями); 2) на оцінці(визначення значення та сенсу того, що відбувається для особи та оцінка можливих наслідків); 3) на проблемі (прагнення особистості безпосередньо мати справу з важкою ситуацією, протистояння стресорам та їх наслідкам).

У процесі розгляду існуючих класифікацій копінг-стратегій виділяють критерии, що покладені в основу наявних систематизацій. Серед них можемо виділити: адаптивність-дезадаптивність стратегії, модальність (сфера психічного, з якою пов'язана стратегія; когнітивна, емоційна або поведінкова), спрямованість зусиль людини (на себе, на ситуацію, на інший предмет), а також ступінь інтенсивності додання (активність – пасивність) [6]. Варто відзначити динамічну складову процесу подолання. На основі даної обставини Т.Віллс і С.Шифман вивчають динамічну складову та виділяли три стадії: попереджувальну, стадію безпосереднього подолання проблеми, а також відновлювальну стадію [6].

У процесу зіткнення з певною ситуацією людина спочатку готує себе для подолання майбутніх труднощів. Після цього вона робить когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, щоб вирішити труднощі, що виникли. Останнім етапом процесу копіngu є оцінка наслідків подолання та зусилля для повернення до нормального стану життя [5]. Розглядаючи конкретні копінгові стратегії, слід зазначити ефективність стратегії, яка залежить від особливостей даної ситуації, а також від наявних ресурсів особистості. Теоретичний аналіз ефективності копінг стратегій дозволяє зробити висновок що немає однозначного підходу до визначення адаптивності чи дезадаптивності кожного стратегії.

Стратегія, ефективна в одному випадку, може бути неефективною і навіть шкідливою – в іншому випадку. До того ж ефективність визначення стратегії боротьби зі стресом залежить від реального стану, а також від його когнітивної оцінки суб'єктом. Таким чином, ще одним важливим параметром відповідності подолання та оцінки ситуації є сприйняття контролю ситуації. Тому головною метою дослідження є розглядання взаємозв'язка з локусом контролю як чиннику долаючої поведінки та вплив на вибір копінг-стратегії.

Локус контролю є одним з особистісних копінг-ресурсів, який здійснює вплив на проведення когнітивної оцінки стресових ситуацій, вибір і реалізацію копінг-стратегій, спрямованих на подолання стресу. Він визначає копінг-процес і відноситься до базових копінг-ресурсів. Під «локусом контролю» розуміється стійка інтегративна характеристика особистості, що визначає її здатність до внутрішнього контролю, прийняттю відповідальності, а також схильність звинувачувати себе або інших у невдачах. Локус контролю є важливим копінг-ресурсом, на основі якого формується поведінка, що долає стрес. Саме від нього у великій мірі залежить вибір варіанта адаптації до соціального середовища й життєвий стиль особистості.

За визначенням Д.Роттера, локус контролю являє собою «певний ступінь сприйняття людьми подій, що залежать або від власної поведінки (інтернальний локус контролю) або від інших людей, долі, удачі (екстернальний локус контролю)», а також розглядається як «ступінь розуміння людиною причинних взаємозв'язків між власною поведінкою і досягненням бажаного». Тобто, «якщо людина більшою мірою приймає відповідальність за події, що відбуваються в її житті на себе, пояснюючи їх своєю поведінкою, характером, особливостями, то це свідчить про наявність у неї внутрішнього, інтернального контролю. Якщо ж вона має схильність перекладати відповідальність на зовнішні чинники, знаходячи причини в інших людях, оточуючому середовищі, у долі або випадку, то це вказує на наявність у неї зовнішнього, екстернального контролю»[3].

Виокремлюють чотири різних категорії контролю: поведінковий, когнітивний, інформаційний і ретроспективний. Поведінковий контроль визначається як віра у можливість того, що поведінка індивіда може впливати на стресову ситуацію; когнітивний – як віра в те, що когнітивні стратегії дають змогу контролювати вплив стресорів; інформаційний контроль пов'язується з тим, що допомога інформації від середовища дає змогу особистості впоратися зі стресовою подією. Ретроспективний або атрибутивний контроль включає каузальну атрибуцію стресових станів. Особи із внутрішнім (інтернальним) локусом контролю проявляють більшу когнітивну активність, ефективніше переборюють стрес і проявляють вищий рівень соціальної адаптації, ніж екстернали[3].

Локус контролю відіграє важливу роль у розвитку копінг-поведінки. Інтернальний локус контролю виступає як предиктор успішної адаптації, здорової поведінки, адекватних сімейних й інших міжособистісних відносин, забезпечує досягнення й перешкоджає

невдачам. Інтернальний локус контролю забезпечує відповідальність у прийнятті рішень, соціальну активність, певну домінантність, емоційну стійкість, моральну нормативність, виражену когнітивну активність, усвідомлення професійно-освітніх прагнень, перспектив на майбутнє, іншими словами – відчуття контролю над середовищем.

Огляд публікацій. Низка досліджень засвідчили, що поведінковий контроль може пом'якшувати психологічний дистрес і у багатьох випадках збільшує мотивацію, задоволення, покращує самопочуття, що чим вищий особистісний контроль над ситуацією, тим нижчий рівень тривоги при стресі.

На думку Р.Гілл, суб'єктивне сприйняття, ефективність соціальної підтримки пов'язані в індивіда зі сприйняттям збільшення контролю над середовищем. А.Стоун та Дж.Ніл виявили, що екстернали менш здатні використовувати соціальну підтримку для регулювання допомоги. А І.Сандлер та Б.Лакей з'ясували, що суб'єкти з екстернальним локусом контролю отримують соціальну підтримку більше, ніж суб'єкти з інтернальним контролем, але останні використовують її більш ефективно, і тому стрес-буферний ефект соціальної підтримки більш виражений у суб'єктів з інтернальним контролем, ніж з екстернальним. Аналогічного погляду дотримуються й інші автори [8].

На думку Дж.Келлі, ті індивіди, які реагують на емоційно значимі стресові фактори негайно, використовуючи негайний шлях редукції емоційної напруги (вживання алкоголю, переїдання), схильні до малоадаптивних поведінкових реакцій. У тому випадку, якщо негайне погашення емоційної напруги стає поведінковим стилем, формується самодеструктивна поведінка. Якщо ж особистість, переборюючи стрес, шукає більш опосередкований когнітивний шлях, що тут має місце включення інтернального локусу контролю, у результаті чого ризик формування саморуйнуючої поведінки зменшується [6].

У роботах Р.Лазаруса і С.Фолкман було визначено, що зв'язки між особистісним контролем, стресом, його подоланням і варіантами адаптації дуже тісні і комплексні. Особистісний контроль змінює особистісно-середовища взаємодію і, таким чином, впливає на процеси подолання стресу. Локус контролю є одним з важливих чинників, які сприяють підтриманню здоров'я і формуванню здорового способу життя [2].

Рівень суб'єктивного контролю є не лише істотною соціально-психологічною, але і важливою клінічною характеристикою

особистості, яка визначає ступінь активності власних зусиль і готовність особистості до конструктивної взаємодії з оточуючими. Роль особистісного контролю в юнацькому віці, безумовно, є великою і тісно пов'язаною з вибором способу подолання стресу. В останні роки багато дослідників і клініцистів відмічають зростання екстремальності в популяції, що пов'язано із зростанням рівня невротизації населення [3].

Багатьма дослідниками локус контролю пов'язується з адаптаційним стилем, що формується в результаті соціального навчання. У зв'язку з тим, що індивіди з екстернальним локусом контролю не розглядають зміни середовища як результат своїх зусиль, вони менш ефективно взаємодіють із середовищем, ніж особи з інтернальним контролем і неефективно використовують інформацію й зворотний зв'язок у ситуаціях, що вимагають активної поведінки, спрямованої на вирішення проблем. Тому особи з екстернальним локусом контролю менш ефективно переборюють життєві стреси, ніж особи з інтернальним контролем, вони також схильні до вираженої тривоги [3].

Метою даної статті є виклад дослідження результатом якого є встановлення взаємозв'язків між різними шкалами локуса контролю та видами копінг-стратегії.

Методи дослідження. З метою виявлення рівня показників, що вивчаються, було обрано комплекс психодіагностичних методик, до якого увійшли:

– Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (далі РСК), розроблений Дж.Роттером. Опитувальник включає в себе розподіл на 7 шкал: загальна інтернальність, інтернальність в галузі досягнень, в галузі невдач, інтернальність у сімейних відносинах, у сфері виробничих та міжособистісних відносин, інтернальності в сфері здоров'я та хвороби [9];

– Опитувальник «Способи долаючої поведінки» Р.Лазаруса. Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копіngu. Він складається із 50 тверджень, групованих у 8 шкал, а саме: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблем та позитивна переоцінка [9];

– Опитувальник проактивної долаючої поведінки. Методика розроблена Greenglas, Schwarzer та Taubert у 1999 році. Вона складається із 55 тверджень та 6 шкал. Шкали поділяються на наступні: проактивне подолання, рефлексивне подолання, стратегічне планування, превентивне подолання, пошук інструментальної підтримки та пошук емоційної підтримки [9];

– Методика «Індикатор копінг-стратегій». Вона розроблена Д. Амірханом та призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості. Дж. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес розробив Індикатор копінг-стратегій. Він виділив 3 групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення [9].

В емпіричному дослідженні брали участь 49 осіб у віці від 25 до 35 років. Обробка даних проводилась за допомогою програми Microsoft Excel for Microsoft Windows та статистичного пакету SPSS Statistics 17.0

Результати та їх обговорення. Було проведено опитування групи із 49 осіб за вказаними 5 методиками. Було здійснений кореляційний аналіз, який встановив взаємозв'язки між показниками різних видів копінг-стратегій та інтернальності. Результати кореляційного аналізу презентовано у табл. 1 і табл. 2.

Таблиця 1.

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками долаючої поведінки та різними видами інтернальності

Показники інтернальності	Показники способів долаючої поведінки				
	Begst	Konfr	Distanc	Plan	PositPereoc
Io	-386**			376**	335*
Id	-394**				306*
In		-316*			
Ic	-341*				
Ip	-308*		-369**		
Iz					385**

Примітка: Тут і в наступній таблиці: 1) N = 49; 2) нулі та коми опущено; 3) * – рівень значущості $p < 0,05$; ** – рівень значущості

$p < 0,01$; 4) умовні позначення індикаторів шкал за методикою РСК представлено для усіх таблиць: I_0 – загальна інтернальність; I_d – інтернальність в галузі досягнень; I_p – інтернальність у сфері невдач; I_s – інтернальність у сімейних відносинах; I_r – інтернальність в галузі виробничих відносин; I_z – інтернальність щодо здоров'я та хвороби; 5) умовні позначення індикаторів шкал стратегій за опросником «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса: *Begst* - втеча-уникнення; *Konfr* - конфронтація; *Distanc* - дистанціювання; *Plan* - планування вирішення проблем; *PositPereoc* - позитивна переоцінка.

Узагальнений аналіз таблиці виявив такі результати: показник загальної інтернальності (I_0) виявив значимі на високому рівні додатні зв'язки з показниками способів долаючої поведінки: *Plan*, а значить із плюсом планування вирішенням проблем (*Plan+*), *PositPereoc* (позитивна переоцінка - *PositPereoc+*); а також від'ємний зв'язок з показником *Begst*, а значить з плюсом втеча-уникнення (*Begst-*).

Роз'яснити отримані зв'язки можна таким чином. Високий показник за шкалою I_0 відповідає високому рівню суб'єктивного контролю за будь-якими значущими ситуаціями: інтернальний контроль, інтернальна особистість. Такі люди вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті є результатом їх власних дій, що вони можуть ними керувати, і, таким чином, вони відчувають свою власну відповідальність за ці події і за те, як складається їхнє життя в цілому. Тому прямий зв'язок з показником *Plan* цілком логічний, бо для того, щоб керувати своїм життям потрібно вміти вправно планувати вирішення своїх проблем. І чим більше людина бере на себе відповідальність за результат своїх дії тим більше зростає вміння вирішувати питання. Також, людей інтернального типу від екстернального відрізняє їх позитивна система відносин до світу і більша усвідомленість сенсу та цілей життя що спричиняє позитивний прямий зв'язок з показником *PositPereoc*, тобто позитивна переоцінка. Оскільки стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляд її як стимулу для особистісного зростання. Цьому також позитивно сприяє впевненість у собі людей з високим показником

інтернальності.

Виходячи з цього легко можна пояснити негативний зв'язок з показником Begst. Стратегія втечі-уникнення передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування по типу ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невинуватих очікувань, відволікання тощо. Така стратегія не відповідає характеристики особистості з високою інтернальністю. Як вже сказано раніше людина з високим показником Іо рішуче бере на себе відповідальність за результати своїх дій, а це насамперед суперечить стратегії уникнення проблем.

Показник інтернальності в галузі досягнень (Id) до способів долаючої поведінки виявив на високому рівні додатні зв'язки з показниками: PositPereoc (позитивна переоцінка (PositPereoc+)); а також від'ємний зв'язок з показником Begst, що відповідає тенденції до втечі-уникнення (Begst-). Показник PositPereoc - стратегія позитивної переоцінки яка відповідає за подолання негативних переживань шляхом їх позитивного переосмислення та як стимул для особистого зростання пояснює прямий позитивний зв'язок з інтернальністю в галузі досягнень. Така стратегія спонукає до росту особистості що в свою чергу призводить до досягнень. Показник Begst відповідає за неможливість вирішення проблеми, ймовірність накопичення труднощів що не відповідає людині яка для свого розвитку особистості вибирає стратегію позитивного переосмислення проблем та завдяки цьому має високий показник в галузі досягнень. Це пояснює чому вони мають від'ємний зв'язок.

Показник інтернальності в аспекті здоров'я та хвороби (Iz) до способів долаючої поведінки виявили на високому рівні додатні зв'язки з показником PositPereoc (позитивна переоцінка – PositPereoc+). Високий показник інтернальності щодо здоров'я та хвороби свідчить про те, що людина бере на себе відповідальність за своє здоров'я, якщо він хворий, то звинувачує в цьому самого себе і вважає, що одужання багато в чому залежить від його дій. А показник позитивної переоцінки, як вже описували вище, свідчить про те, що людина переосмислює свої дії та робить висновки, на основі яких здатна змінити свою поведінку. Наприклад: людина

захворіла, вона переоцінює свій спосіб життя що допомагає змінити в майбутньому його на краще щоб здоров'я було міцнішим. Займатися йогою, перейти на правильне харчування та тощо.

Надалі наведемо опис від'ємних зв'язків показників інтернальності з показниками способів долаючої поведінки, які встановлено на високому рівні значущості. Показник інтернальності у сфері невдач (In) виявив від'ємний зв'язок з показником конфронтації (Konfr-). Конфронтація (Konfr) допомагає діяти, зрушувати ситуацію з мертвої точки, висловлювати свою позицію і відстоювати її. А високі показники інтернальності у сфері невдач (In) свідчать про розвинене відчуття суб'єктивного контролю стосовно негативних подій та ситуацій, які виявляються у схильності звинувачувати самого себе у різноманітних неприємностях та стражданнях. Тому від'ємний зв'язок цих показників можна пояснити тим, що людина, яка починає при невдачах зосереджуватися на собі, винуватити себе та її охоплює страждання невмозі в такому стані діяти активно та бути наполегливим. Вона починає боротися із собою та відчуттям провини та не має ресурсу для боротьби із навколишнім середовищем.

Показник інтернальності у сімейних відносинах (Ic) встановлює від'ємний зв'язок з показником втечі-уникнення (Begst-). Високі показники Ic означають, що людина вважає себе відповідальною за події, які відбуваються в її подружньому житті. А показник Begst показує що особистості намагаються уникати вирішення проблеми: відмовляються визнавати її існування, помиляються, некоректно оцінюють те, що відбувається, відволікаються. Такий від'ємний зв'язок пояснюється тим що людина бере на себе відповідальність та намагається вирішувати проблеми, а не уникати їх.

Показник інтернальності в галузі виробничих відносин (Ip) виявив від'ємний зв'язок з показниками Distanc, дистанціювання (Distanc-) та показником Begst, втеча-уникнення (Begst-). Високий рівень за (Ip) підтверджує те, що людина вважає свої дії важливим фактором організації власної виробничої діяльності, в стосунках у колективі, у своєму просуванні тощо. При виборі стратегії поведінки дистанціювання (Distanc) є негативна сторона яка

проявляється ймовірність знецінювання власних переживань, недооцінка значущості та можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій що суперечить властивостям особистості з високим показником інтернальності в галузі виробничих відносин. Якщо людина починає недооцінювати свою значимість то як наслідок вона не буде вважати свої дії важливими в будь-якою діяльності.

У табл. 2 відображенні значущі зв'язки показників інтернальності з показниками проактивної долаючої (методика «Проактивної долаючої поведінки» Л. Аспинвалл, Е. Грингласс, Р. Шварцер, С. Тауберт).

Таблиця 2.

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками проактивної долаючої поведінки та різними видами інтернальності

Показники інтернальності	Показники проактивної долаючої поведінки		
	Polnstrum	Proactiv	StrategPI
Io		364**	350*
Id		347*	
Iz	-375**		322*

Примітка: 1) умовні позначення індикаторів компонентів проактивної долаючої поведінки за опитувальником «Проактивна долаюча поведінка»: Polnstrum – пошук інструментальної підтримки, Proactiv – проактивне подолання, StrategPI – стратегічне планування.

Показник загальної інтернальності (Io) до проактивної долаючої поведінки виявив значимі на високому рівні додатні зв'язки з показниками: Proactiv, а значить із полюсом проактивне подолання (Proactiv+), StrategPI (Стратегічне планування - StrategPI+). Роз'яснити отримані зв'язки можна таким чином. Ми вже розглядали показник загальної інтернальності, отже люди, які мають високий показник вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті були результатами їхніх дій. А високий показник Proactiv відповідає за процес цілепокладання, тобто постановка важливих для особистості цілей, а також процес саморегуляції для досягнення цих цілей, що включає когнітивну та поведінкову складові. Сутність проактивного подолання полягає у зусиллях формування загальних ресурсів, які полегшують досягнення

важливих цілей і сприяють особистісному зростанню. А показник StrategPI - стратегічне планування є процес створення чітко продуманого, зорієнтованого на досягнення мети плану дій, у якому найбільш масштабні цілі поділяються на поетапні (дерево цілей), управління досягненням яких стає доступнішим.

Показник інтернальності в галузі досягнень (Id) виявив значимі на високому рівні додатні зв'язки з показником проактивної долаючої поведінки (Proactiv+). Показник Id ми вже розглядали, аналізуючи результати дослідження за таблицею №1. Але пригадаємо що високі показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями та ситуаціями. Такі люди вважають, що вони самі досягли всього того, що було і є у їхньому житті, і що вони здатні успішно досягати своєї мети в майбутньому. А суть стратегії проактивного подолання полягає у зусиллях формування загальних ресурсів, які полегшують досягнення важливих цілей і сприяють особистісному зростанню. Такий зв'язок позитивно впливає на особистість, висока інтернальність в досягненні та вибір стратегії проактивного подолання посилюють в людині процес досягнення мети.

Показник інтернальності щодо здоров'я та хвороби (Iz) виявив на високому рівні додатні зв'язки з показниками стратегічного планування (StrategPI+), а також від'ємний зв'язок з показником пошуку інструментальної підтримки (Polnstrum-). Високі показники Iz свідчать про те, що досліджуваний вважає себе відповідальним за своє здоров'я: якщо він хворий, то звинувачує в цьому самого себе і вважає, що одужання багато в чому залежить від його дій. Показник StrategPI - стратегічне планування, як ми вже вище розглядали, говорить про те, що людина створює чітко обміркований план дій для досягнення цілей. А показник Polnstrum - пошук інструментальної підтримки це отримання інформації, порад та зворотний зв'язок від безпосереднього соціального оточення людини в період подолання стресів.

Тож можна зробити припущення, що додатній зв'язок між показниками Iz та StrategP вказує на наступне: людина бере всю відповідальність за свою здоров'я на себе, у разі захворювання вона винуватить себе, але ставиче до мети

одужання формує чіткий план, а від'ємний зв'язок з показником Polnstrum вказує на те, що вона не сприймає поради та не відкрита до зворотного зв'язку від соціального оточення. На мою думку таке притаманне людині яка займається самолікуванням, вона вважає що сама може собі допомогти, створює план лікування та не хоче відвідувати лікаря бо вважає що поради їй не допоможуть.

Кореляційний аналіз між індикаторами копінг-стратегій (методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхан) та різними видами інтернальності (за методикою «Рівень суб'єктивного контролю» Дж.Роттера) виявили значущі взаємозв'язки на 5% рівні між показником уникнення проблем (IzbegPr) та показником загальної інтернальності ($r = -285^*$) та також на 1% рівні показник уникнення проблем (IzbegPr) із показником інтернальності у сімейних відносинах ($r = -394^{**}$).

Як вже акцентувалося люди з високим показником загальної інтернальності беруть на себе відповідальність усього що трапляється в їхньому житті та вважають що важливі події в їх житті це результат їх власних дій. А інтернальність в сімейних відносин свідчить, що людина бере на себе відповідальність за відносини та події які відбуваються в його сімейному житті. А показник IzbegPr, тобто стратегія уникнення - це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, уникнути вирішення проблем. Цей зв'язок вже не вперше підтверджує той факт, що чим більше показник інтернальності, тим менше тенденція до уникнення проблем.

Висновки. Наведений аналіз дозволяє констатувати, що чим більше зростає показник інтернальності (I_0 – загальна інтернальність; I_d – інтернальність в галузі досягнень; I_s – інтернальність у сімейних відносинах; I_p – інтернальність в галузі виробничих відносин;), тим меншим стає рівень показника уникнення вирішення проблем (Begst). Роз'яснення отриманих результатів є наступним: високий рівень інтернальності, тобто відповідальність за свої поступки, дії, супроводжується таким відношення до життя, коли формування мети та завдань спирається на усвідомлення власних сил, ресурсів та навичок. А негативний взаємозв'язок з показником Begst, підкреслює готовність зіткнутися з труднощами та вирішити проблему, а не ховатися від них.

Виявлено, що високий рівень показників загальної інтернальності (Io) та інтернальності у сфері досягнення (Id) супроводжується зростанням показника позитивної переоцінки (PositPereoc), тобто схильність до інтернального локусу контролю супроводжується всебічним аналізом труднощів, перешкод, в т.ч., власних настанов та вчинків з визначенням кроків до подолання проблеми.

Література

1. Анцыферова Л. И. *Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита*. Психологический журнал. 2001. № 1.

2. Ильин Е. П. *Психология индивидуальных различий*. СПб. : Питер, 2002. Гл. 7.

3. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Копінг-ресурси як складові копінг-поведінки особистості: [Електронний ресурс]. Доступ до ресурсу: www.myslenedrevo.com.ua.

4. Крюкова Т. Л. *Методология исследования и адаптация опросника диагностики совладающего (копинг) поведения*. Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 82-92.

5. Маленово А. Ю. *Проблема активности личности в стрессовой ситуации. Теоретические и эмпирические исследования активности личности: сб. науч. тр. Омск : Изд-во Омского гос. ун-та, 2001. С. 46-54.*

6. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5.

7. Frydenbetg E., Lewis R. *Adolescent Coping Scale: Manual*. Melbourne : ACER Press, 1993.

8. *Електронний ресурс*. Доступ до ресурсу: https://stud.com.ua/124999/psihologiya/dolati_povedenie_stresogennih_situatsiya

9. *Електронний ресурс*. Доступ до ресурсу: <https://psylab.info>.