

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Темперамент та локус-контроль як чинники вибору копінг –
стратегій особами різного віку**

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 203
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Рубінштейн Анастасія Андріївна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

к.психол.н.
(наукова ступінь, вчене звання)

Трофімова Дар'я Олександрівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2022р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕМПЕРАМЕНТ ТА ЛОКУС-КОНТРОЛЬ ЯК ЧИННИКИ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ.....	7
1.1. Темперамент та його типи.....	7
1.2. Локус контроль.....	12
1.3. Копінг-стратегії як спосіб боротьби зі стресами.....	16
Висновки до розділу І.....	25
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1. Методика «Індикатор копінг-стратегій».....	27
2.2. Опитувальник EPQ.....	29
2.3. Опитувальник УСК (рівень суб'єктивного контролю).....	30
2.4. Шкала психологічного стресу PSM-25.....	32
Висновки до розділу ІІ.....	33
РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА ЛОКУСУ-КОНТРОЛЯ ЯК ЧИННИКІВ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ.....	35
3.1. Визначення особливостей темпераменту та локусу-контроля осіб різного вікового періоду.....	35
3.2. Вивчення копінг-стратегій серед досліджуваних сформованих груп.....	44
3.3. Встановлення зв'язку між темпераментом, локусом-контролю й копінг-стратегіями як чинниками їх вибору особами різного віку.....	50
Висновки до розділу ІІІ.....	58
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність роботи в цілому обумовлена нагальною потребою обговорення та детального висвітлення основних факторів вибору копінг-стратегій особистості того чи іншого вікового періоду. Так, зазначимо, що, на наш погляд, до основних чинників долачої поведінки слід відносити темперамент та локус-контролю. Відповідно, значимість цієї наукової проблеми в тому, щоб побачити як впливають одні особливості людей на інші.

Феноменологія долаючої поведінки в значній мірі висвітлена в аспекті зарубіжних теорій особистості (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорні, С. Мадді, гуманістичної психології (К. Роджерс), соціального наuczіння (А. Бандура), вчення про загальний адаптаційний синдром (Г. Сельє), у когнітивній (Р. Лазарус) теоріях стресу.

Протягом тривалого проміжку часу в психологічній науці побутувала думка відносно того, що індивід використовує копінг лише у випадку, коли складність ситуації перевищує енергетичну потужність звичайних реакцій особи, тобто у стресових ситуаціях. Тобто, ми бачимо виникнення потреби у надмірній витраті енергії через нестачу ресурсів пристосування, які людина використовувала за звичайних умов.

Наголосимо на тому, що сучасні дослідження трактують копінг в якості поведінки особистості як в складних життєвих ситуаціях, так і в буденних умовах, в яких відмічається наявність повсякденних труднощів.

В цьому аспекті варто акцентувати увагу на тому, що в сучасній науковій літературі тема копінг-поведінки не є новою, а, отже, досліджень, присвячених висвітленню того чи іншого виду долаючої поведінки, механізмів її виникнення, наслідків використання того чи іншого копінгу достатньо. Проте, на сьогоднішній день нараховується обмежена кількість публікацій, присвячених вивченню факторів долаючої поведінки саме крізь призму темпераменту та локусу-контроля особистості.

Говорячи про локус контролю, відмітимо, що це досить цікавий психологічний феномен, котрий в психологічній науці трактується в якості якості особистості приписувати власні успіхи та невдачі тільки зовнішнім, чи тільки внутрішнім факторами.

Вивченням даного психологічного феномену присвячені праці О.А. Хижняк, О.С. Плотнікової, Дж. Роттера, Т.В. Кириченко, А.О. Реан, О.Г. Ксенофонтова, Н.І. Левус, О.Ю. Стрижицької.

Усе вищесказане свідчить про важливість проблеми поведінки по подоланню, а також про об'єктивну актуальність теми нашого дослідження, що обумовлена недостатнім вивченням таких факторів долаючої поведінки як темперамент та локус-контролю серед осіб різних вікових категорій.

Об'єктом роботи є темперамент та локус контроль як психологічні феномени.

Предметом відповідає темперамент та локус контроль як чинники вибору копінг - стратегій особами різного віку.

Мета роботи полягає у тому, щоб розглянути темперамент та локус контроль як чинники вибору копінг-стратегій особами різного віку.

Завдання роботи:

1. Розглянути особливості поняття темпераменту, локус контролю та копінг-стратегію у психологічній літературі;
2. Показати, що темперамент та локус контроль є чинниками вибору копінг-стратегій особами різного віку;
3. Обґрунтувати емпіричну частину роботи;
4. Описати проведені емпіричні дослідження.

В нашій роботі використовувалися наступні **методи**:

- теоретичного характеру (підбір та аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, синтез, систематизація та узагальнення наукового матеріалу);

- діагностичний метод, котрий полягав у використанні наступних методик:

1) Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана в адаптації Н.А. Сироти та В.М. Ялтонського, запропонована для визначення особливостей домінуючих копінг-стратегій;

2) Опитувальник структури темпераменту Айзенка (EPQ/PEN);

3) методика «Рівень суб'єктивного контролю» (УСК) Дж. Роттера в адаптації Є.Ф. Бажина;

4) методика «Шкала психологічного стресу» (PSM-25) R. Tessier, L. Lemure, L Fillion в адаптації Н.Є. Водоп'янової.

- методи математично-статистичної обробки результатів: непараметричний критерій Н-Крускала-Уоллеса для незалежних вибірок та критерій рангової кореляції Спірмена.

Характеристика вибірки. Вибірку досліджуваних склали 34 особи, віком від 18 до 50 років. В цілому у дослідженні взяли участь 24 жінки та 10 чоловіків.

Говорячи про особливості формування вибірки, відмітимо, що особливої важливості набувало питання дослідження чинників долаючої поведінки в осіб різного віку, тому стать особливо до уваги не бралася.

Теоретико-методологічна основа дослідження. В нашій роботі використано теоретичні аспекти вивчення факторів, котрі впливають на рівень задоволеності шлюбом, як у динамічному процесі розвитку сім'ї, так і в статичному моменті. Так, проблема визначення рівня задоволення шлюбом подружжя є надзвичайно актуальною на сьогоднішній час. Даній проблематиці приділяли увагу такі науковці як: В.М. Бехтерев, Л. Мюрфі, Р. Лазарус, С.К. Нартова-Бочавер, В.І. Розов, Н.В. Самоукіна, А.В. Бодров, Л.Б. Наугольник, Т.Л. Крюкова та ін.. Питання темпераменту та локусу-контроля порушувалося такими дослідниками як Дж. Роттер, С.В. Биков, О.А. Бокова, О.С. Ковальчук, І.А. Меліхова, Т.В. Кириченко, С.В. Селюкова, І.М. Ушакова, Н.П. Сергієнко, Н.О. Світлична та ін.

Теоретична значущість роботи полягає у тому, що вперше зроблено спробу систематизації матеріалу відносно темпераменту та локусу-контролю в аспекті факторів вибору копінг-стратегії серед осіб різної вікової категорії.

Практична значущість роботи визначається тим, що отримані результати можуть стати основою для глибокого вивчення таких предикторів копінг-стратегій як локус-контролю та темперамент. Окрім того, отримані результати наочно презентують припущення відносно того, що на поведінку в конфліктних ситуаціях осіб різного віку впливають темперамент, локус-контролю.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів та загальних висновків, списку використаних джерел (включає 42 джерела). Загальний обсяг роботи 69 аркушів.

РОЗДІЛ 1

ТЕМПЕРАМЕНТ ТА ЛОКУС-КОНТРОЛЬ ЯК ЧИННИКИ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ

1.1 Темперамент та його типи

Темпераментом називають енергію та динаміку поведінки людини, виразністю, силою та швидкістю її емоційного реагування.

Темперамент являє собою аспект особистості, який пов'язаний з емоційними схильностями та реакціями, їх швидкістю та інтенсивністю. Часто використовують цей термін для позначення настрою який переважає.

З поняттям «темперамент» нас познайомив Гален, грецький лікар 2 століття нашої ери, який розробив його на основі більш ранньої фізіологічної теорії чотирьох основних рідин організму: крові, мокроті, чорної жовчі та жовтої жовчі. Відповідно до свого відносного переважання в індивіда, вони виробляють, відповідно тип темпераменту: сангвінік (теплий, приємний), флегматичний (повільний, апатичний), меланхолічний (депресивний, сумний) і холерик (швидкий на реакцію, гарячий).

Темпераментом називають біологічну основу характеру. Характер може змінюватися та формуватися протягом усього життя, та є тим що надбудовується над темпераментом.

Термін походить від латинського (*temperamentum* – пропорційність) – пропорційність психічного стану і поведінки, психофізична властивість, обумовлена динамічною особливістю психічної діяльності особистості.

Першим цікавість до темпераменту виявив давньогрецький лікар і філософ Гіппократ.

Його оцінковий погляд про сангвініків, холериків, флегматиків та меланхоліків протримався в психології досить довго, і з часом ще доповнився психологічними характеристиками.

Він ототожнював усі чотири типи темпераментів з біологічними рідинами в організмі людини:

- Велика кількість жовчі в організмі (chole – жовта жовч) вказує на імпульсивність та окреслена – холериком.
- Лімфа (phlegma – мокрота) впливає на рівновагу та плавність, і являється – флегматиком.
- Кров (sanguis – кров) робить людину рухливою та з позитивним нахилом на погляд життя – сангвінік.
- З чорною жовчю (Gk. melan chole – чорна жовч) людина проявляє більше емоційність та сприймає близько до серця – меланхолік.

Маємо відмітити, що І.П. Павлов довів, що темперамент є співвідношенням основних особливостей психічної діяльності і властивостей нервової системи. Тип нервової системи, як відомо, визначається генотипом чи спадково.

І.П. Павловим було виділено основні властивості нервової системи: врівноваженість, силу та рухливість процесів гальмування і збудження. На основі сполучення виділених властивостей вченим було створено класифікацію індивідів згідно типу вищої нервової діяльності, яка відповідає класичним чотирьом типам темпераменту: сангвінічному типу темпераменту відповідає певний тип нервової системи, а саме урівноважений, сильний, рухливий; флегматичному типу темпераменту відповідає урівноважений, сильний, інертний тип; холеричному типу темпераменту відповідає неуврівноважений, сильний, рухливий тип нервової системи; меланхолічному типу темпераменту відповідає слабкий тип нервової системи.

Тобто, на думку І.П. Павлова, темперамент є певною рисою, характерною вищій нервовій діяльності, в якій висвітлюються головні природні властивості вищої нервової системи.

Б.М. Тепловим було сформульовано гіпотезу про те, що темперамент визначають властивості нервової системи. Вчений розробив трьохфакторну структуру темпераменту, яка складається з таких компонентів: емоційна

збудливість; вираження емоцій; загальна швидкість рухів. Однак при цьому він припускав можливість того, що психологічні характеристики та властивості нервової системи можуть бути помилково ототожені саме у трактуванні темпераменту [33, с. 139].

В.Д. Небиліцин та В.М. Русалов в ході вивчення темпераменту виділили такі підструктури як активність та емоційність. Активність в свою чергу є компонентом інтелекту, а емоційність – компонентом характеру [29].

Перейдемо до більш детальної характеристики кожного з типів темпераменту особистості.

Так, сангвінік характеризується жвавістю, оптимістичністю, життєрадісністю, бадьорістю та безтурботністю. Він любить пригоди і має високу толерантність до ризику. Легко адаптується у будь-якій компанії. Вміє надихати навколишніх. Його мова зазвичай гучна, швидка, чітка, супроводжується виразними мімікою та жестами. Сангвінік зазвичай погано переносить нудьгу і прагне різноманітності та розваг. Іноді цей тип може негативно сказуватись на їхніх романтичних та інших стосунках. Оскільки цей темперамент схильний до поведінки, спрямованої на задоволення, багато людей із сангвінічною особистістю борються із залежністю. Їхні постійні палкі бажання можуть призвести до переїдання та проблем із вагою.

Сангвінік має змогу легко керувати своїми емоціями, швидко адаптується у будь-якій обстановці. Може відрізнитися двоїстістю. Якщо його щось постійно вражає, він буде триматися активності, енергійності, та постійно діяти. Якщо сангвінік попадає у рутину, він втрачає цікавість до справи, стає байдужим та втрачає активність. В ньому можна швидко пробудити почуття радості, смутку, та ін., і так само швидко змінитися на протилежне.

Флегматик є більш врівноважений, спокійний, повільний. У робочій сфері являється продуманою, завзятою, ґрунтовною людиною. З тих людей, що доводить розпочате до кінця. У флегматика уповільнено протікають психічні процеси. Зовні помітити його почуття буде важко. Якщо брати відносини між

людьми, то вони будуть спокійними, рівними, не нав'язливими. Має стійкий настрій, також спокійно будуть сприйматися будь-які події та явища.

Зачепити емоційно флегматика або вивести із себе зможе не кожний. Цей тип темпераменту легко зберігати холонокровність, витримку та спокій. У такого темпераменту може розвинутися байдужість до роботи, до життя та самого себе. Тому йому потрібно проявити увагу на активність, та не допускати млявості.

Холерик характеризується швидкістю, рухливістю, збудливістю та неврівноваженістю, а також інтенсивністю психічних процесів. Має прояв нестримності, дратівливості та запальності. Холерик жваво розмовляє та має різку жестикуляцію. За справу береться із захопленням та пристрастю. Долає труднощі з піднесенням. При виснаженні нервової енергії діяльність різко піде на спад, настрої швидко падає, зникає натхнення.

В комунікації з людьми може проявити дратівливість, емоційну нестриманість, різкість, яка не дасть побачити та об'єктивно оцінити ситуацію. Прямолінійність у них це як друге "Я", запальність, невміння терпіти, робить у колективі перебування важким та не приємним. Тим паче вони є непоганими лідерами.

Меланхолік є найбільш вразливим, повільним, провідними рисами є слабкість нервової системи та перфекціонізм. Важко реагує на сильні подразники. Сповільнену діяльність викликає тривала напруга, а потім взагалі може її припинити. У меланхоліків емоційні стани та почуття виникають повільно, і відрізняються великою тривалістю силою та глибиною. Зовні не дуже показують, але вони набагато вразливіші, та важко переносять прикраси та образи. У новій обстановці їм не зручно і вони часто соромляться, уникають контакту з малознайомими людьми, схильні до самоті та замкнутості. До усього нового та незвичайного у меланхоліків виникає гальмівний стан.

Теорію зв'язку типу темпераменту з нервовою системою розробив фізіолог Павлов. Він виділив в нервовій системі три властивості: силу, врівноваженість та рухливість нервових процесів.

Створив таку схему типу нервової системи темпераментів:

Сангвініки: сильні врівноважені, швидкі.

Флегматики: сильні врівноважені, повільні.

Холерики: сильні неуврівноважені, швидкі.

Меланхоліки: слабкі врівноважені, стримані.

Типи темпераментів враховуються у взаємозв'язку з динамічними потребами з якісними емоціями людини. Тут розуміємо що відмінність темпераментів являється відмінностями за межею можливостей психіки, прояви по своєрідності. Між рівнем досягнень встановлена залежна відсутність, точніше кінцевий результат дій та відмінною рисою темпераменту, щоб робота протікала в нормальній умові. Незалежно того як рухається чи наскільки реактивний індивід у нормальній ситуації, без стресу, результат діяльності буде однаковим, тому що результати залежать від рівня здібності та мотивації.

Люди з чистим темпераментом у житті зустрічаються дуже рідко. Звичайно в людях поєднані різними властивостями темпераменту. Поєднаний темперамент може бути як вродженим, так і придбаним за впливом різних життєвих ситуацій, які доповнюють його.

Таким чином, на основі вищевикладеного відмітимо, що темперамент є стійкою властивістю особистості, котра виражає індивідуально-своєрідну динаміку психіки та поведінки, що проявляється в різних видах життєдіяльності людини, визначаючи при цьому поведінку, емоційний стан та всі психічні процеси. Цьому підтвердженням є праця Д.М. Харченко, що відмічає наступне: тип темпераменту здатен обумовлювати специфіку й інтенсивність емоційного реагування, індивідуальну реакцію людини на ситуацію того чи іншого характеру [39].

В науковій літературі виділяється холеричний, сангвінічний, меланхолійний та флегматичний типи темпераментів, кожен з яких має свої позитивні та негативні риси, які проявляються в тих чи інших ситуаціях.

1.2. Локус контроль

На сьогодні локус-контролю трактується дослідниками в якості властивості особистості приписувати свої успіхи або невдачі лише внутрішнім або зовнішнім факторам.

Даний термін введено в науковий обіг соціальним психологом Джуліаном Роттером у 1954 році, який вважав, що локус контролю є своєрідною «локалізацією контролю вольового зусилля».

На думку вченого підкріплення не переводяться та не зчитуються автоматично в зразки поведінки, але поведінка може формуватися в результаті спроможності особистості помічати детермінацію своїх дій й появу підкріплень (Rotter, 1954; Rotter & Hochreich, 1975). Виходячи з цього, відмітимо, що індивід прагне цілеспрямовано йти до цілі у відповідності до власного узагальненого очікування, що таке намагання матиме успіх. Особистість же з вірою в можливість керування власною долею, тобто з інтернальним локусом контролю в більшості ситуацій поводить себе інакше, аніж особа з екстернальним локусом, котра в переважній більшості вважає, що її доля залежить від удачі, випадку чи влади заможних.

В науковій літературі питанням локусу контролю як психологічним феноменом займалися такі вчені як Х.М. Лефкоурт, Б.В. Зейгарник, Б.С. Братусь, О.С. Кочерян, В.Д. Менделевич, О.Я. Чебикін, Г. Бір, Ф. Хайдер, Ф.У. Вессман, С. Тайер, Д.С. Горман, С.Р. Пантелеєв, В.В. Столін, Ю.С. Жуйков, Є.Ф. Бажин, О.О. Реан, Т.В. Кириченко та ін. [9].

Так, О.О. Реан зазначає, що локус контролю є інтегративною рисою індивіда, котрий інтегрує в собі почуття відповідальності, усвідомлення сенсу життя, готовності до активної діяльності та переживання відносно Я-концепції.

Локус контролю в більшості випадків трактується в якості характеристики, провідними властивостями якої схильність індивіда приписувати відповідальність за результати власних дій зовнішнім силам і обставинам або, навпаки, власним зусиллям та здібностям. Так, особистість з інтернальним

локусом контролю, тобто така, що характеризується тенденцією до внутрішньої локалізації контролю, схильна до пояснення причин власних дій та поведінки через внутрішні фактори (здібності, характер, внутрішній стан). Особистість же з екстернальною, тобто зовнішньою локалізацією контролю більш схильються до списування причин власної поведінки на зовнішні фактори (доля, обставини, природні перешкоди) [4, с. 58].

Окрім того існує думка відносно локуса контролю як глибинного, стійкого елементу структури саморегуляції особистості, одного із найважливіших механізмів, котрі визначають здатність особистості долати життєві труднощі, здатність до саморозвитку та самореалізації [28]

Згідно результатів емпіричних досліджень, люди з інтернальним типом локус контролю більш впевнені в собі, спокійні, позитивні, у них легше складаються 53 міжособистісні відносини, вони більш незалежні. Людей з екстернальним типом локус контролю відрізняє підвищена тривожність, конформність, менша терпимість до інших і менша популярність. Дані літератури говорять про те, що люди з інтернальним локусом контролю в більшій мірі властивий потенціал у вирішенні складних ситуацій та труднощів, стресостійкість, ефективність в діяльності, у взаємовідносинах з оточуючими і в житті взагалі. Екстернальний локус контролю за основні характеристики має дезадаптивність індивіда та пасивність його поведінки, нездатність боротися зі складними життєвими обставинами [40].

В рамках нашого дослідження ми розуміємо локус контролю як складову когнітивного компоненту комунікативної залежності особистості, який розкриває її уявлення про себе, власний потенціал переборювання життєвих труднощів, суб'єкту позицію стосовно власного життя тощо [3].

На думку Т.М. Гончарової локус контролю визначається як схильність індивіда приписувати відповідальність за те, що відбувається в його житті та результати власної діяльності зовнішнім силам (екстернальний, зовнішній локус контролю), чи власним силам та здібностям (інтернальний, внутрішній або внутрішній локус контролю).

В.І. Юрченко підкреслює, що рівень суб'єктивного контролю являється однією із можливих складових поведінкової складової «Я-концепції» особистості [41].

Так, підходи до тлумачення локусу контролю різняться. Варто відмітити, що даний психологічний феномен розглядається в якості стійкої стратегії індивідуальної поведінки, інтегральної характеристики самосвідомості, своєрідної свідомої діяльності, спрямованої на саморегуляцію поведінки [13; 26; 42].

Люди, які мають інтернальний локус контролю, зазвичай впевнені, що джерело управління перебуває у собі, і вони у більшості ситуацій можуть здійснювати високий рівень особистого контролю.

Екстернальний локус контролю мають люди з високим рівнем зовнішнього контролю, вони вірять в те, що їх життям управляють зовнішні сили, доля чи поведінка інших людей.

Окрім того виділяється амберальний локус контролю над поведінкою індивіда, котрий характеризується порушенням зв'язку між особистісними характеристиками та поведінкою, в якому вони проявляються. Як зазначає С.Г. Колесов амберальний локус контролю над поведінкою характеризується вираженими крайніми рисами як екстернального, так й інтернального локусу [12].

На сьогодні є чотири поширені помилки в трактуванні методик на вимірювання даного психологічного феномену:

- Поведінку визначає рівень контролю. Але правда в тому, що рівень контролю слід розглядати як індикатори її узагальнених очікувань, а не як причину дій людини. Показання шкали повинні використовуватися разом із цінністю підкріплень визначення поведінкового потенціалу.

- Поведінку людини можна передбачати у конкретних ситуаціях, за допомогою локусу контролю. Насправді ж знову згадуємо, що концепція внутрішнього та зовнішнього контролю відноситься тільки до узагальнених очікувань, і показує наскільки людина здатна керувати своїм життям.

- Ніби по шкалі зовнішнього та внутрішнього контролю поділяють людей тільки на два різні типи, це зовні та внутрішньо керовані. Але Дж. Роттер позначав, що конкретна ситуація людини з високим відчуттям внутрішнього контролю, може робити когось іншого відповідальним за результати своїх дій.

- Високий рівень внутрішнього контролю свідчить про соціально бажані риси, а високий рівень зовнішнього контролю – соціально небажані характеристики. Насправді будь-яке акцентоване значення є незадовільним. Якщо у людини занадто високий рівень зовнішнього контролю, це може вказувати на апатію та відчай, тому що вона може гадати що вона не має жодної влади над своїм життям. Так само і людина з занадто високим внутрішнім рівнем контролю, яка може брати на себе відповідальність за все, що з нею відбувається (нешасні випадки, невдачі, витівки оточуючих та своїх дітей і т.д.). Більш здоровим є розуміння того що не потрібно шукати винного, а побачити що це просто ситуація, зрозуміти що все складається з певних знань і досвіду кожної людини [38].

В дослідницькій роботі М.Г. Івашкіної та колег встановлено, що чіткої достовірної кореляції між особистісними диспозиціями та копінгами не встановлено та вона не однозначна. Тобто, звичайно, з'ясовано, що різні особистісні якості та стратегії долаючої поведінки корелюють в досить широкому діапазоні: від слабкої негативної до сильної позитивної кореляції [7].

Таким чином, відмітимо, що локус-контроля особистості являється інтегративною рисою особистості, котра поєднує в собі почуття відповідальності, усвідомлення сенсу життя, готовності до активної діяльності та переживання відносно Я-концепції. Локус контролю поділяється на інтернальний та екстернальний, в залежності від того, яким чином особистість реагує на зовнішні обставини та приймає чи перекладає відповідальність.

1.3. Копінг-стратегії як спосіб боротьби зі стресами

Теорія копіngu, як питання взаємодії людини з проблемами у житті, виникла психологічної науки у другій половині ХХ століття. А саме поняття «копінг» (від англійського «to cope» – впоратися, справлятися) було введено відомим американським психологом Абрахамом Маслоу.

Когнітивні та поведінкові подолання людиною ситуацій, які постійно змінюються. Можливість індивіда впоратися з внутрішніми або зовнішніми вимогами, що оцінюється як напруга.

Якщо простіше, копінг – це поведінка, яка дає людині вирішувати життєві проблеми, вона передбачає вже готові засоби подолання стресу. Деталі цієї навички переплітаються з «Я-концепцією», емпатією, умовами середовища та локусом контролю. Згідно з уявленнями Абрахама Маслоу, копінг-поведінка – це протилежність до експресивної поведінки.

В психологічній науці досить часто можна зустріти такі терміни як копінг, копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінка, котрими визначається індивідуальна адаптаційна реакція особистості до складних життєвих ситуацій [11].

В даному розрізі доцільно вказати, що в науковій літературі розуміється під терміном складна життєва ситуація. Так, вчені відмічають, що ситуація, котра цілком об'єктивно впливає на обіг нормальної життєдіяльності індивіда та є досить складною для її самостійного вирішення [15]. Проте, варто вказати, що успішність розв'язання тієї чи іншої складної життєвої ситуації залежить насамперед від самої особистості. Однак досить значущими факторами у суб'єктивній картині такої ситуації є уявлення про ситуацію та способи її подолання.

Так, перейдемо до викладу основного матеріалу нашої дослідницької роботи з даного питання. Перш за все, відмітимо, що під coping розглядається індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її особистісною логікою, значимістю в житті людини та її психологічними можливостями [21].

Копінг-стратегія (від англ. to cope with – справлятися з чим-небудь, впоратися) – усвідомлено використовувані людиною прийоми подолання з

важкими ситуаціями у сфері комунікації, станами та умовами, що їх породжують. Термін «копінг»(англ. coping) вперше з'явився у психол. літературі в 1962 р. при вивченні подолання дітьми криз розвитку. Через 4 роки, в 1966 р., Р. Лазарус (R. Lazarus) у своїй книзі «Психологічний стрес і процес подолання» («Psychological Stress and Coping Process») звернувся до поняття «копінг» для опису усвідомлено використовуваних людиною прийомів для подолання зі стресом і з подіями, що породжують тривогу. Він визначав копінг як «безперервно змінювані спроби в когнітивній та поведінковій областях впоратися зі специфічними зовнішніми чи внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або перевищують ресурси людини» (Lazarus & Folkman, 1984). Автори підкреслюють, що копінг слід розглядати як процес, що передбачає динаміку або постійні зміни прийомів подолання, оскільки особистість та середовище утворюють нерозривний, динамічний взаємозв'язок і надають один на одного взаємний вплив.

Стрес розумівся як дискомфорт, що відчувається за відсутності рівноваги між сприйнятими індивідом вимогами середовища проживання і ресурсами, доступними відповідності цим вимогам. Стрессова ситуація стає саме в результаті оцінювання індивідом.

Згідно з уявленнями Р. Лазаруса і С. Фолкман, індивіди оцінюють собі величину потенційного стресора (джерела стресу), зіставляючи вимоги середовища із оцінкою наявних вони ресурсів для подолання з цими вимогами. З часом поняття «копінг» стало включати прийоми додання не тільки з надмірними або перевищують ресурси людини вимогами, але і з повсякденними стресовими ситуаціями [14]. Слід зазначити, що дослідники вказують на залежність форм поведінки в тих чи інших ситуаціях від особистісних характеристик індивіда та від ситуації, яка в рамках даного підходу є вирішальною.

Так, підкреслимо, що в науковій психологічній літературі під активними формами копінг-поведінки розуміється цілеспрямоване усунення чи послаблення впливу стрессової ситуації, в той час як пасивний копінг чи пасивне

подолання полягає у використанні різноаспектних механізмів психологічного захисту, що спрямовуються на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації [37].

Поняття «копінг» інтерпретується по-різному в різних психологічних школах.

В рамках неопсихоаналітичного підходу coping визначається в термінах динаміки Его, в якості одного із засобів психологічного захисту, що реалізується з метою послаблення напруги. Варто вказати, що в рамках даного відходу копінг-процеси тлумачаться в якості еґо-процесів, спрямованих на легку адаптацію особистості до складних ситуацій [2]. Тобто, копінг можна відносити до форми конструктивного, свідомого пристосування, основним проявом якого є більш пластична поведінка, адекватне сприйняття ситуації, вміння використовувати всі потенційні внутрішні можливості [24]. Безумовно, цей підхід не можна назвати досить поширеним в силу ототожнення копінгів з їх результатами.

А. Біллінґс і Р. Моос відмічають обумовленість копінга стійкими якостями особи, що уможливають використання певних варіантів відреагування на стресові ситуації. Дослідники відмічали, що саме стійкі якості особистості і впливають на вибір тієї чи іншої копінг-стратегії. Виділяють три способи подолання стресової ситуації: оцінка ситуації; втручання в ситуацію; уникання. Також виділяють активні (конструктивна поведінка) та пасивні (неконструктивна поведінка) способи реагування на стрес [20].

На думку В.А. Бодрова, котрий працював в аспекті ресурсного підходу, зовнішню інформацію та повідомлення можна вважати за джерело розвитку психологічного стресу [4]. В рамках даного підходу поширеним є твердження, що ефективність збереження психічного і фізичного здоров'я певних осіб та їх адаптація до різного роду складних ситуацій залежить від вдалого розподілу внутрішніх та зовнішніх ресурсів. В цьому ключі варто відмітити широке використання терміну «ключовий ресурс», що трактується в якості головного засобу контролюючого та організовуючого перерозподіл інших ресурсів, тобто керування загальним фондом ресурсів.

В аспекті психодинамічного підходу реакції на кризові, складні ситуації проявляють ті якості несвідомого, які в повсякденності не мають прояву в поведінкових актах.

Н.В. Родіна ототожнює копінг-стратегії з «верхівкою айсберга» антикризової поведінки – стратегії усвідомлюються індивідом, тоді як психологічні захисні механізми (як вже зазначалося вище) відображають глибинну, несвідому лінію подолання складних ситуацій, при цьому вони являються первинними по відношенню до копінг-стратегій [27].

Як вже зазначалося раніше, з метою створення чіткої класифікації копінгів було зроблено спробу виділення кількох рівнів узагальненості того, що робить особистість для подолання стресу: копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінку [25].

Копінгові дії (те, що індивід відчуває, думає або робить) часто групуються в копінг-стратегії – засоби управління стресовим фактором, що виникають як відповідь особистості на сприйняту загрозу. Стратегії, у свою чергу, групуються в копінгові стилі. Іноді терміни «копінгові дії» та «копінг-стратегії» використовуються як тотожні, водночас копінгові стилі відносяться до дій чи стратегій, які послідовно використовуються індивідом, щоб подолати стрес. Отже, для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі особистісного досвіду та психологічних резервів – копінг-ресурсів – відносно стабільних характеристик людей та стресу, що сприяють розвитку засобів його подолання [18; 32].

Копінг-поведінка в якості індивідуального способу дій людини у скрутній ситуації відповідно до значущості цієї ситуації для її життя може реалізуватися шляхом використання індивідом різного роду копінг-стратегій на основі ресурсів особистості (Я-концепція; інтернальний локус контролю; ресурси когнітивної сфери; афіліція; емпатія; позиція людини по відношенню до життя, смерті, любові, віри; духовність; ціннісна мотиваційна структура особистості) і ресурсів середовища (оточення, в якому живе людина, а також її уміння знаходити, приймати і подавати соціальну підтримку) [17].

На жаль, єдиної класифікації копінг-стратегій серед наукових дослідників не існує й до сьогодні, проте встановлено, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії у момент зіткнення з психотравмуючою ситуацією.

Використання активних поведінкових стратегій подолання стресу і відносно низька сприйнятливність до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття. А до його погіршення і наростання негативної симптоматики призводять намагання уникнути проблеми і застосування пасивних стратегій, спрямованих не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги.

Тож, відмітимо, що зміст поняття «копінг» залишився незмінним, а тому його трактують в якості поведінкових та когнітивних зусиль індивідів з метою адекватного вирішення вимог у ситуаціях взаємодії людини і середовища (Frydenberg & Lewis, 2000). Підкреслюється, що індивід може реагувати в стресовій ситуації як довільно, і мимоволі.

Мимовільні реакції – це ті, які обумовлені індивідуальними відмінностями в темпераменті, а також ті, які придбані в результаті навчання через повторення і більше вже не вимагають свідомого контролю. У справі зі стресом люди зазвичай використовують один з 3 основних видів копінг-стратегій: 1) спрямованість на оцінку, 2) спрямованість на проблему та 3) спрямованість на емоції.

Акцент на оцінку створюється в ситуації, коли людина наприклад змінює свою думку з якогось питання або уникає проблем. Свою думку люди можуть змінювати після зміни цілей або цінностей. Акцент на проблему використовується людиною для погляду на причину цієї проблеми. Проводиться пошук інформації та конструкція нових навичок. Стимування емоцій передбачає акцент на них, відволікання себе від нього, контроль над неприємними почуттями, та практично постійне використання прийомів розслаблення та інших.

Вітчизняні вчені та дослідники інтерпретують копінг в якості подолання (стресоподолання) або психологічного подолання стресу. Варто відзначити, що

дослідження долаючої поведінки досить об'ємне та інтегрує ряд проблемних питань, котрі при розв'язанні виражаються в різних концептуальних підходах та інтерпретації зазначеного психологічного феномену. Тож розглянемо їх докладніше.

Варто відмітити, що в психологічній науці існує думка відносно того, що найефективнішим є використання таких копінгів як вирішення проблемної ситуації, пошук соціальної підтримки та уникнення проблеми ситуативно, тобто, в залежності від того рішення, котре буде найбільш адекватним для оптимального вирішення того чи іншого проблемного моменту. Так, в ситуаціях певного роду особистість здатна самостійно вирішити проблему, в деяких випадках без сторонньої допомоги дуже важко знайти вирішення проблеми, а в інших випадках лише уникнення проблеми може бути найбільш адекватним та ефективним при умови попередньої оцінки негативних наслідків цієї проблеми [22].

Серед поширених видів класифікацій копінг-стратегій варто відмітити також класифікацію А.А. Налжадчян, котрий виділяє конструктивні та неконструктивні копінги [21]. Дослідник виділяє такі копінг-стратегії як перетворення або повне подолання проблемної ситуації; пристосування до існуючих обставин шляхом «вростання» в середовище; уникнення травмуючих ситуацій. Цілком доцільно відмітити той факт, що перші два види стратегій долаючої поведінки вважаються більш конструктивними, в той час як остання – менш конструктивною.

Відносно класифікації копінгів за С. Карвером та його колегами відмітимо, що, на його думку, до найбільш адаптивних копінг-стратегій варто відносити тільки ті, котрі мають безпосереднє відношення до вирішення проблеми [8]. Так, до такого роду копінгів відносяться активні копінги як активні дії задля усунення джерела стресу; планування в якості продумування власних дій з проблеми, котра має місце в житті на даний момент; пошук активної соціальної підтримки, що тлумачиться в якості пошуку допомоги, поради у найближчого соціального оточення; позитивне тлумачення та зростання в якості оцінки ситуації з погляду

її позитивних сторін і ставлення до неї як до одного з епізодів свого життєвого досвіду; прийняття як визнання реальності ситуації.

Серед копінг-стратегій даних авторів має місце також копінг, котрий не пов'язується з активними діями як такими. В цьому аспекті варто відзначити наступні стратегії:

- пошук емоційної соціальної підтримки – пошук співчуття та розуміння від оточуючих;
- придушення конкуруючої діяльності – зниження активності відносно інших справ і проблем і повне зосередження на джерелі стресу.
- заборона – очікування сприятливіших умов для вирішення ситуації.

Третім блоком копінг-стратегій вважаються такі, які не мають відношення до адаптивних стратегій, однак в певного роду ситуаціях уможливають адаптацію особистості до стресових ситуацій та їх подолання. Це:

- фокусування на емоціях і їх вираженні – емоційне реагування у проблемній ситуації;
- заперечення – заперечення стресової події;
- ментальне відчуження – психологічне відвернення від джерела стресу через розваги, мрії, сон та ін.;
- поведінкове відчуження – відмова від вирішення ситуації.

Як відмічають Р. Лазарус та С. Фолькман копінг-стратегії мають виділятися в залежності від критерію, котрий лежить в їх основі [14]:

1) Емоційний/проблемний:

- емоційно-фокусований копінг, що спрямовується на врегулювання емоційної реакції.
- проблемно-фокусований, основною метою якого є володіння проблемою чи ситуацією, котра спровокувала стрес.

2) Когнітивний/поведінковий:

- «Прихований» внутрішній копінг в якості когнітивного вирішення проблеми, головна мета якого полягає у зміні неприємної ситуації, що викликає стрес.

- «Відкритий» поведінковий копінг – орієнтований на поведінкові дії, коли використовуються копінг-стратегії, які спостерігалися у поведінці.

3) Успішний/неуспішний:

- успішний копінг – використовуються конструктивні стратегії, що приводять зрештою до подолання важкої ситуації, що викликала стрес.

- неуспішний копінг – використовуються неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню важкої ситуації.

Передбачається, що кожна стратегія копіngu, яка використовується людиною, може бути оцінена за всіма трьома критеріями хоча б тому, що людина, яка опинилася у важкій ситуації, може використовувати як одну, так і декілька стратегій подолання.

Базуючись на цій класифікації було запропоновано класифікацію, яка включає наступні види ситуаційно-специфічних копінг-стратегій – конфронтація, планомірне вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, дистанціювання, відхід-уникання.

Р. Лазарус [16] виділяє такі провідні типи стратегій долаючої поведінки:

- механізми захисту Его;
- пряма дія – напад або втеча, що супроводжується гнівом або страхом;
- опанування («копінг») без афекту, коли реальна загроза відсутня, але потенційно існує.

Будь-яку копінг-стратегію, якою користується людина, можна оцінити, ґрунтуючись на вищеназваних критеріях навіть з тієї простої причини, що людина, яка опинилася в стресовій ситуації, може застосовувати як якусь одну, так і відразу кілька копінг-стратегій.

Як зазначав Е. І. Михлюк уміння успішно справлятися зі станом стресу і зведення до мінімуму його негативного впливу – є важливим навиком для кожної людини. Для цього необхідне знання своїх ресурсів, можливість їх розвивати, використовувати і оперувати ними у процесі подолання стресу. Крім того,

ресурси подолання стресу грають предикативну роль стосовно ж реакцій, викликаних цим стресом [19].

С.В. Трушкова стверджує, що вибір тієї чи іншої копінг-стратегії залежить від ряду факторів, в тому числі й від темпераменту як сукупності ступеню спрямованості та ступеню нейротизма [34].

Варто відмітити, що відмічається в науковій літературі взаємозв'язок типу темпераменту на вибір тієї чи іншої копінг-стратегії. Особистість з високим ступенем екстраверсії та низьким ступенем нейротизму легко переносить стрес, вдаючись при цьому до соціальної підтримки – або як співробітництва, об'єднуючи людей для вирішення проблеми, або передаючи вирішення проблеми іншій людині [10]. Також така особистість вдається до активного вирішення проблеми, у відповідності до власних вчинків та думок, вдаючись до їх регуляції. Виявляючи переважно позитивні емоції, такі люди позитивно дивляться на стресову ситуацію, сприймаючи її як життєвий урок [30]. Стратегію уникнення застосують, швидше за все, у випадках, коли проблема, що викликає стрес, здається їм незначною, і вони воліють її вирішенню приємне проведення часу в компанії близьких та друзів.

Особистість з низьким ступенем екстраверсії та низьким ступенем нейротизму також є стійкою до стресу. Її важко вивести з рівноваги, спровокувавши прояв агресії. Вплив стресора не підриває її мотивацію та працездатність – вона наполегливо продовжить вирішувати ту проблему, що викликає стрес [30]. Однак, переживаючи сильний стрес наодинці, і не вдаючись до соціальної підтримки, флегматик може «заїдати стрес» і «накопичувати все у собі». Як правило, флегматики намагаються уникати стресу.

Особистість з високим ступенем екстраверсії та високим ступенем нейротизму більше вдається до активних дій при подоланні стресу, але сприймає дію стрес-фактору в якості життєвого виклика. При цьому особистість вирішує проблему до кінця, а негативні емоції виплескує на оточуючих [10].

Особистість з низьким ступенем екстраверсії та високим ступенем нейротизму в більшості випадків втрачає контроль над власним емоційним

станом та думками, а, отже, й мотивацію до дії та вирішення проблеми. Будучи інтровертом, меланхолік буде вдаватися до допомоги та підтримки лише до тих людей, яким дуже довіряє та уваги яких не соромиться. Водночас меланхолік намагатиметься діяти для вирішення проблеми [10].

Оскільки зацікавленість копінг-стратегіями виникла в психології відносно недавно через складність самого феномену поведінки подолання, дослідники ще не прийшли до єдиної класифікації копінг-стратегій. Впровадження і навчання копінг-стратегіям є важливим науковим завданням, в результаті вирішення якого копінг-стратегія може стати особистісним ресурсом, який забезпечить підтримку і самодопомогу, дозволить знайти в собі ресурси для саморозвитку та досягнення особистісного і соціального успіху [34].

Висновки до розділу I

На основі проведеного теоретичного аналізу за темою дослідження було встановлено наступне.

Темперамент особистості розглядається у якості індивідуальних властивостей психіки, що обумовлюють рух психічної діяльності людини та ідентично проявляються в різній діяльності незважаючи на її зміст, цілі, мотиви, залишаються відносно незмінними протягом життя.

Локус-контроля особистості являється інтегративною рисою особистості, котра поєднує в собі почуття відповідальності, усвідомлення сенсу життя, готовності до активної діяльності та переживання відносно Я-концепції. Локус контролю поділяється на інтернальний та екстернальний, в залежності від того, яким чином особистість приписує собі чи іншим відповідальність за події у власному житті.

Копінг-стратегія особистості визначається як визначні чинники успішності проходження людиною труднощів та негараздів життя. Копінг-стратегії зазвичай розглядають як дії, до яких люди вдаються, потрапивши у скрутне становище.

Це поняття об'єднує когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії, які використовують, щоб подолати напружені, стресові ситуації.

РОЗДІЛ II

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1.Методика «Індикатор копінг-стратегій»

Методика розроблена Д. Амірханом з метою діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості та адаптована для проведення дослідження російською мовою Н.А. Сиротою (1994) і В.М. Ялтонським (1995).

Автором було виділено наступні групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення на основі факторного аналізу різноманітних копінг-стратегій.

Опитуваному надавалося 33 шляхи вирішення проблеми чи неприємності, котрі він мав оцінити запропонованими варіантами відповідей: повністю згоден (3 бали), згоден (2 бали) та не згоден (1 бал).

Відповіді випробуваного зіставлялися з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратегією відбувалося підрахування суми балів за пунктами, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальна оцінка по кожній шкалі – 11 балів, максимальна – 33 бали.

Інтерпретація результатів відбувалась у відповідності до норм для оцінки результатів тесту:

1. Вирішення проблеми: дуже низький – менше 16 балів, низький – 17-21 бал, середній – 22-30 балів, високий – більше 31 балу;
2. Пошук соціальної підтримки: дуже низький – менше 13 балів, низький – 14-18 балів, середній – 19-28 балів, високий – більше 29 балів;
3. Уникнення проблеми: дуже низький – менше 15 балів, низький – 16-23 бали, середній – 24-26 балів, високий – більше 27 балів.

Стратегія вирішення проблем є активною поведінковою стратегією, використовуючи яку, особистість прагне до реалізації всіх навіяних в неї

особистісних ресурсів з метою пошуку можливих способів результативного вирішення проблемної ситуації.

Стратегія пошуку соціальної підтримки вважається активною поведінковою стратегією, за якої індивід прагне отримати допомогу та підтримку від оточуючих людей задля більш результативного вирішення проблемної ситуації: сім'ї, друзів та інших.

Стратегія уникнення є пасивною поведінковою стратегією, яка характеризується прагненням особистості до уникнення контакту з навколишнім середовищем, відходу від безпосереднього вирішення проблем. Вона визнається однією з таких, котра провокує формування дезадаптивної поведінки. Окрім того ця стратегія поведінки в складній ситуації спрямовується на подолання або зниження дистресу особистістю, що характеризується більш низьким рівнем розвитку. Тобто, ми можемо бачити, що особистість може використовувати дану стратегію в випадку недостатнього розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Втім доцільно наголосити на її адекватності в тих випадках конкретних стресових ситуацій, коли особистість в силу вікових проявів чи особливостей стану ресурсної системи особистості не в силах використовувати більш активні стратегії.

Головним аспектом вважається своєрідна пропорція у використанні тієї чи іншої стратегії долаючої поведінки залежно від ситуації, так як в певного роду ситуаціях особистість спроможна сама вирішити проблему, в той час коли інколи може потребувати підтримки оточуючих чи уникнення з проблемою за попередньо продуманими її негативними наслідками.

Норми для оцінки результатів тесту

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	< 16	< 13	< 15
Низький	17 - 21	14 - 18	16 - 23
Середній	22 - 30	19 - 28	24 - 26
Високий	> 31	> 29	> 27

2.2. Методика Айзенка EPQ

Опитувальник структури темпераменту Айзенка (EPQ/PEN) [23].

Опитувальник містить 57 тверджень, на котрі опитуваним необхідно надати відповідь «Так» чи «Ні». Обробка результатів проводиться шляхом співставлення відповіді опитуваного з ключем методики: за умов збігу ключа з відповіддю особистості – нараховується 1 бал, за умов не збігу – 0 балів.

Після того відбувається підрахунок балів за методикою по шкалам методики:

- Шкала екстраверсії-інтроверсії;
- Шкала емоційної стійкості-нейротизму.

12 балів і вище за шкалою інтроверсії-екстраверсії свідчать про те, що особистість екстраверт; менше 12 балів говорять про інтровертованість опитуваного.

Головними рисами екстраверта є безтурботність, добродушність, схильність до ризику, життєрадісність, імпульсивність, запальність веселість та активність в буденності. Окрім того таких осіб характеризує швидкість прийняття рішення, відсутність контролю над емоціями та почуттями.

Провідними характеристиками інтроверта є спокійність, сором'язливість, замкнутість, обережність, некомунікабельність в міжособистісних відносинах. Окрім того проявляється песимістичність, педантичність та акуратність.

12 балів і менше за шкалою стійкості-нейротизму свідчить про емоційну стійкість особистості, а більше 12 балів – про емоційну нестійкість.

Емоційна стійкість говорить про здатність особистості зберігати організовану поведінку, ситуативну цілеспрямованість при звичайних та за стресових ситуаціях. До того ж емоційно стійким особам властива легка адаптивність, прагнення до лідерства та низьке психічне напруження.

Емоційна нестійкість (нейротизм) характеризує надмірна нервовість, нестійкість в стресових ситуаціях, схильність до коливання настрою та депресивні реакції.

Окрім того нейротизм характеризується почуттями тривоги та занепокоєння, поганою адаптацією, імпульсивністю, швидкою зміною інтересів та невпевненістю в собі, вразливістю, надвисокою чутливістю, схильністю до роздратування та неадекватно сильними реакціями на стимули, що їх провокують.

2.3. Методика опитувальник УСК (рівень суб'єктивного контролю)

Даний особистісний опитувальник призначений для діагностики інтернальності – екстернальності, тобто ступеня готовності особистості брати на себе відповідальність за те, що відбувається з нею довкола неї. Розроблений на основі шкали Дж. Роттера у НДІ ім. Бехтерева та опублікований Є.Ф. Бажин з співавторами у 1984 р. [35].

Опитувальник містить 44 питання, на які респонденту слідє відповідати та чи ні. Обробка результатів відбувається шляхом сумування відповідей, котрі співпадають з ключем. В опитувальнику виділяється сім ключів:

1. Шкала загальної інтернальності (Іо)

Високий показник за цією шкалою відображає високий рівень суб'єктивного контролю за будь-якими значущими ситуаціями. В такої особистості відмічається думка відносно того, що більшість важливих подій в її

житті є результатом її ж дій, а тому вона відчуває власну відповідальність за ці події та за те, як складається їхнє життя в цілому.

Низькі показники відображають низький рівень суб'єктивного контролю. Особистість з низькими показниками не надає значущості зв'язку між власними діями та значущими для неї подіями життя, не вважає себе здатною до контролю їх розвитку та вважає, що більшість їх є результатом випадку чи дій інших людей.

2. Шкала інтернальності у сфері досягнень (Ід)

Високі показники свідчать про високий рівень суб'єктивного контролю над емоційно-позитивними подіями та ситуаціями. В таких осіб відмічається наявність думок відносно досягнення всього самого доброго в їхньому житті та думок відносно здатності успішного переслідування власних цілей і в майбутньому.

Низькі показники за даною шкалою відображають схильність особистості приписувати свої успіхи, досягнення та радості зовнішнім обставинам – щастю, щасливій долі чи допомозі інших людей.

3. Шкала інтернальності у сфері невдач (Ін)

Високі показники свідчать про розвинене почуття суб'єктивного контролю у відношенні до негативних подій та ситуацій, що виражається у схильності до самозвинувачення у різноманітних невдачах, неприємностях та стражданнях.

Низькі показники говорять про схильність опитуваного до приписування відповідальності за подібні події іншим людям або вважати їх результатом невдачі.

4. Шкала інтернальності у сімейних відносинах (Іс)

Високі результати тут означають, що людина вважає себе відповідальною за події її сімейного життя. Низький показник є свідченням того, що індивід приписує всі результати проблем та значущих подій саме партнерам, які їх провокують.

5. Шкала інтернальності у сфері виробничих відносин (Іп)

Високі бали говорять про те, що індивід вважає свої дії важливим чинником в організації власної виробничої діяльності, у відносинах, що

формується в колективі, у своєму просуванні і т. д. Низькі результати є свідченням того, що особистість схильна до приписування важливого значення саме зовнішнім обставинам: керівництво, товариші по роботі, везіння - невезіння.

6. Шкала інтернальності в галузі міжособистісних відносин (Ім)

Високий показник свідчить про те, що людина вважає себе здатною контролювати свої неформальні відносини з іншими людьми, викликати до себе повагу і симпатію тощо. Низький показник, навпаки, свідчить про те, що він не вважає себе здатним активно формувати своє коло спілкування та схильний вважати свої відносини результатом дії партнерів.

7. Шкала інтернальності щодо здоров'я та хвороби (Із)

Високі показники є свідчення схильності опитуваного вважати себе відповідальним за власне здоров'я в більшості аспектів, а також списувати своє одужання саме на свої власні дії. Особи з низькими показниками вважають здоров'я і хвороби наслідком випадку і сподіваються на те, що одужання наступить в результаті дій інших людей, насамперед лікарів.

Особи з низьким загальним рівнем суб'єктивного контролю (екстернали) характеризуються егоїстичністю, залежністю, нерішучістю, несправедливістю, метушливістю, ворожістю та невпевненістю, нещирістю, несаможиттєвостю і дратівливістю.

Опитувані з високим рівнем суб'єктивного контролю (інтернали) характеризуються незалежністю, рішучістю, справедливістю, здібністю, дружельюбністю та чесністю, а також саможиттєвостю і незворушливістю, самоповагою і соціальною відповідальністю.

Відмітимо, що по 7-ми шкалах відбувається також з нормованими показниками. Відхилення у право (>5,5 стін) свідчать про інтернальний тип контролю (УСК) у відповідних ситуаціях. Відхилення вліво від норми (< 5,5 стін) свідчать про екстернальний типі УСК.

2.4. Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25»

Шкала PSM25 Лемура-Тесьє-Філіона (Lemyr-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу, основною метою якої є вимір стресових відчуттів у соматичних, поведінкових та емоційних показниках. Методика була спочатку розроблена у Франції, потім переведена та валідизована в Англії, Іспанії та Японії.

В методиці 25 питань, на які варто відповісти цифрою від 1 до 8, котра означає частоту переживання: 1 (ніколи), 2 (вкрай рідко), 3 (дуже рідко), 4 (рідко), 5 (іноді), 6 (часто), 7 (дуже часто), 8 (постійно). В методиці немає неправильних чи хибних відповідей. Відповідати потрібно швидко та щиро.

Питання сформульовані для нормальної популяції у віці від 18 до 65 років стосовно різних професійних груп. Все це дозволяє вважати методику універсальною для застосування до різних вікових та професійних вибірок у нормальній популяції.

Обробка та інтерпретація результатів відбувається підрахунком суми всіх відповідей як інтегрального показника психічної напруги (ППН) з урахуванням обернених питань. Виходити при цьому в інтерпретації потрібно в тому, що, чим вище ППН, тим вищий рівень психологічного стресу.

ППН більше 155 балів – високий рівень стресу, що свідчить про стан дезадаптації та психічного дискомфорту, необхідність застосування широкого спектру засобів та методів для зниження нервово психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення та життя.

ППН в інтервалі 154-100 балів – середній рівень стресу.

Низький рівень стресу, ППН менший за 100 балів, свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

Таким чином, нами було обрано максимально релевантні дослідницькій роботі методи дослідження, котрі в цілому розкривають тему дослідження.

Висновки до розділу II

Таким чином, ми ознайомились з тим, що Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних конінг-відповідей на стрес розробив Індикатор копінг-стратегій. Він виділив 3 групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення.

Стратегія вирішення проблем є активною поведінковою стратегією, використовуючи яку особистість прагне до реалізації всіх навіяних в неї особистісних ресурсів з метою пошуку можливих способів результативного вирішення проблемної ситуації.

Стратегія пошуку соціальної підтримки вважається активною поведінковою стратегією, за якої індивід прагне отримати допомогу та підтримку від оточуючих людей задля більш результативного вирішення проблемної ситуації: сім'ї, друзів та інших.

Стратегія уникнення є пасивною поведінковою стратегією, яка характеризується прагненням особистості до уникнення контакту з навколишнім середовищем, відходу від безпосереднього вирішення проблем.

Методика Айзенка EPQ призначена для вивчення індивідуально-психологічних характеристик особистості з метою діагностики ступеня вираженості властивостей, що висуваються в як суттєві компоненти особистості: нейротизму, екстро-, інтроверсії та психотизму.

Шкала PSM25 Лемура-Тесьє-Філіона призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу. Мета – вимір стресових відчуттів у соматичних, поведінкових та емоційних показниках.

РОЗДІЛ ІІІ

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА ЛОКУСУ-КОНТРОЛЯ ЯК ЧИННИКІВ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ

3.1. Визначення особливостей темпераменту та локусу-контроля осіб різного вікового періоду

В дослідницькій роботі було сформовано три дослідницькі групи: особи віком від 18-21 року (7 осіб), від 22 до 30 років (14 осіб) та від 31 до 50 років (13 осіб).

Групи було сформовано на основі вікової періодизації: 12-20 – юнацький період, 20-40 років – ранній дорослий період та 40-60 років – середній дорослий період [31].

На основі проведеної методики «Опитувальник структури темпераменту Айзенка» (EPQ/PEN) було встановлено наступні результати, котрі представлені на рисунках 3.1.-3.3. та в таблиці 3.1.

Перш за все, відмітимо, що більшість опитуваних вікової категорії від 18 до 21 року, як свідчить рисунок 3.1. характеризуються екстравертованістю, а саме 42,85% опитуваних. Тобто в цих осіб спостерігається відкритість та товариськість, спрямованість особистості ззовні, широке коло знайомств та підвищена потреба в контактах, вона діє переважно під впливом моменту, імпульсивна, запальна та оптимістична.

Менш вираженим виявився рівень «Схильність до інтроверсії», що спостерігається у 28,37% опитуваних та свідчить про їхню схильність продумувати всі рішення, не довіряти хвилинному збудженню, контролювати власні почуття, а також відмічається в них підвищена песимістичність та цінування моральних норм.

Найменш вираженими виявилися такі рівні як «Яскравий екстраверт» (14,29%) та рівень «Середнє значення» (14,29%) опитуваних. Тобто яскраво

виражені характеристики екстравертів та усереднені показники найменш рідко спостерігаються серед представників сформованої групи.

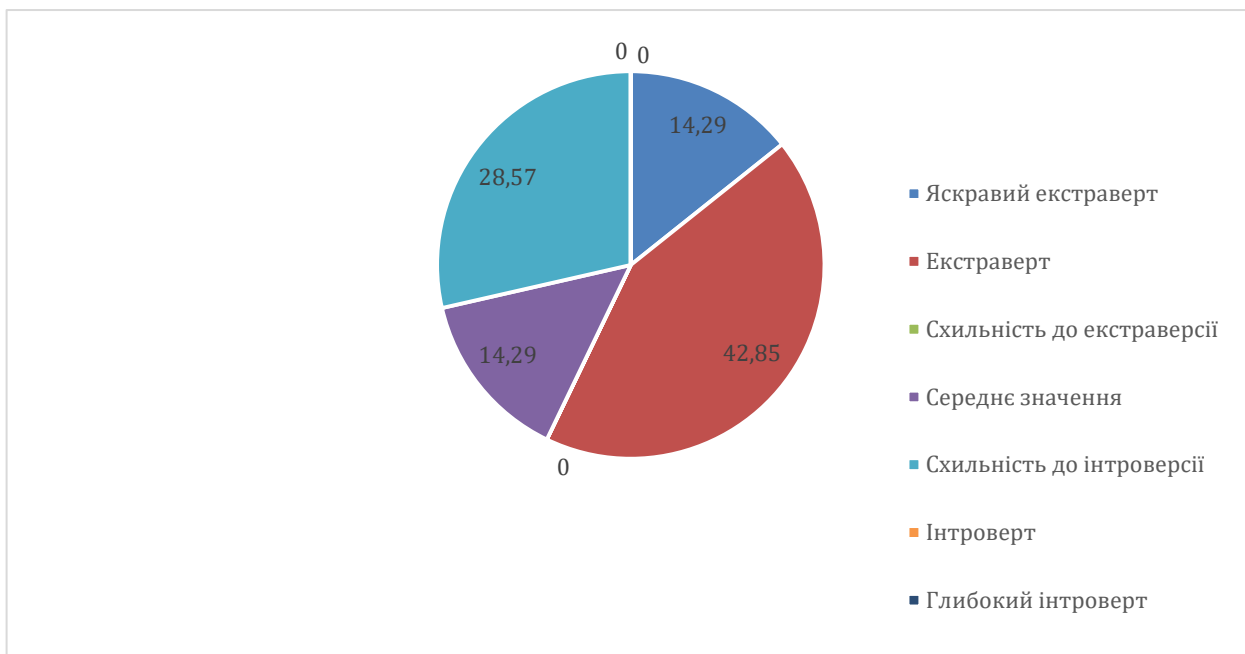


Рис. 3.1. Розподіл показників екстраверсії-інтроверсії серед досліджуваних групи №1 (респонденти віком від 18-21 року)

Перейдемо до викладу результатів за показником нейротизму серед опитуваних даної групи.

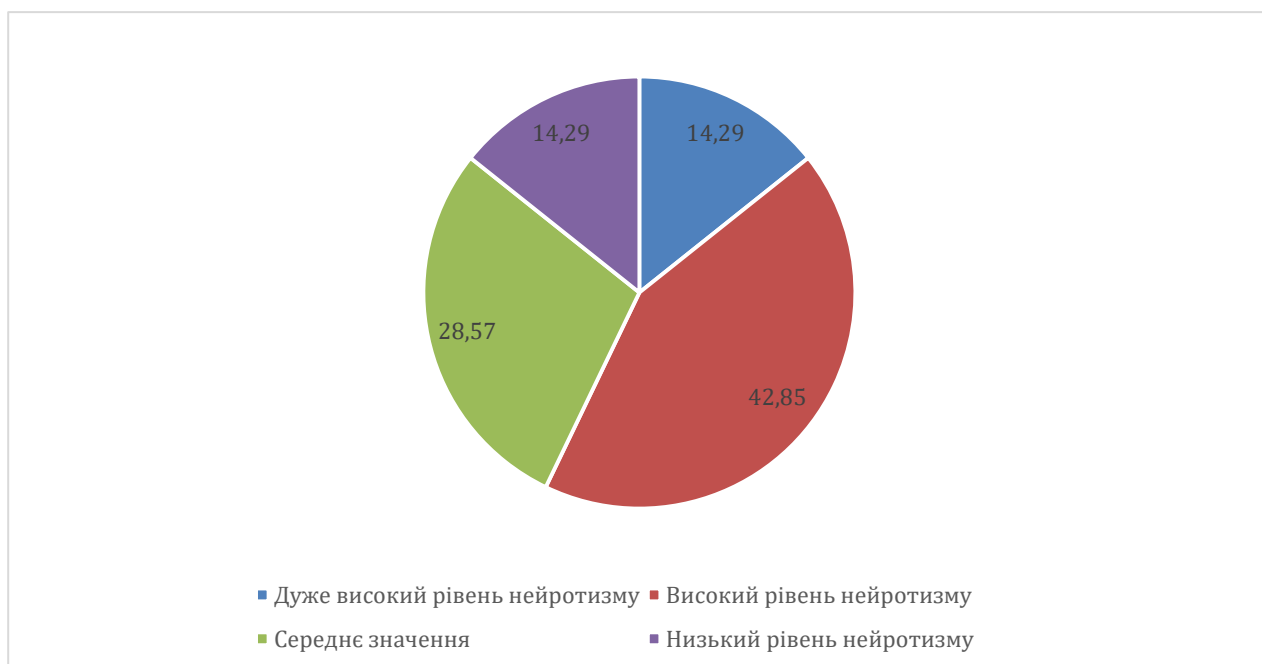


Рис. 3.2. Розподіл показників нейротизму серед досліджуваних групи №1 (респонденти віком від 18-21 року)

Аналізуючи рисунок 3.2., на якому відображені показники за шкалою «Нейротизм» серед опитуваних віком 18-21 року, варто відмітити, що в цілому найбільш вираженим є високий рівень нейротизму, що характерний для 42,85% опитуваних, менш вираженим є середній рівень, що спостерігається у 28,57% досліджуваних. Найменш властивими рівнями респондентам сформованої вибірки є дуже високий рівень нейротизму та низький рівень, що спостерігається у 14,29% опитуваних за кожним рівнем. Такі дані можна інтерпретувати таким чином: в цілому досліджувані сформованої вибірки є досить нервовими та напруженими, неспокійними та характеризуються швидкою зміною настрою, нестійкості в стресових ситуаціях. Окрім того вони досить емоційні, імпульсивні та чутливі, схильні до роздратованості.

На рисунку 3.3. представлено показники екстраверсії-інтроверсії у групі опитуваних №2 (особи віком від 22-30 років).



Рис. 3.3. Розподіл показників екстраверсії-інтроверсії серед досліджуваних групи №2 (респонденти віком від 22-30 років)

Маємо зазначити, що переважна більшість опитуваних даної вікової категорії характеризується глибокою вираженістю рівня «Схильність до

екстраверсії», що представлена у 50% опитуваних. Тобто, половина сформованої вибірки характеризується відкритістю, щирістю, легкістю, оптимістичністю та товариськістю, а також імпульсивністю, запальністю, безтурботністю, добродушністю серед осіб даної вікової категорії.

Менш властивими виявилися такі рівні серед опитуваних як «Яскравий екстраверт» (14,29%), «Екстраверт» (14,29%), «Середній рівень» (14,29%). Так, ми бачимо, що в меншій мірі спостерігається наявність таких людей, котрі характеризуються відкритістю, щирістю, легкістю, оптимістичністю та товариськістю, а також імпульсивністю, запальністю, безтурботністю, добродушністю серед осіб даної вікової категорії.

Наймеш властивим рівнем опитуваним даної вікової категорії є рівень «Інтроверт», що виражений лише у 7,14% досліджуваних. Тобто, з таких даних, ми бачимо, що опитувані надзвичайно закриті, обачні у спілкуванні з незнайомими, прагнуть відкриватися лише близькому колу людей, схильні всі рішення зважувати досить відповідально, характеризуються песимістичністю, поціновуванням моральних норм, плануванням та обдумуванням власних дій, вчинків досить прискіпливо та зараніш, схильністю до самоаналізу та спокійністю.

На рисунку 3.4. представлено розподіл показників нейротизму серед досліджуваних віком від 22 до 30 років.

Виходячи з даних, представлених на рисунку 3.4., зазначимо наступне: найбільш вираженим є низький рівень нейротизму, що характерний для 50% опитуваних, менш вираженим є високий рівень, що спостерігається у 28,57% досліджуваних. Найменш властивими рівнями респондентам сформованої вибірки є дуже високий рівень нейротизму (14,29%) та низький рівень, що спостерігається у 7,13% опитуваних. Такі дані можна інтерпретувати таким чином: в цілому досліджувані сформованої вибірки є досить стійкими до стресу, спокійними, менш емоційними та неімпульсивними, стійкими в інтересах. Емоційність, імпульсивність та чутливість, а також схильність до роздратованості менш властиві для опитуваних даної сформованої групи.

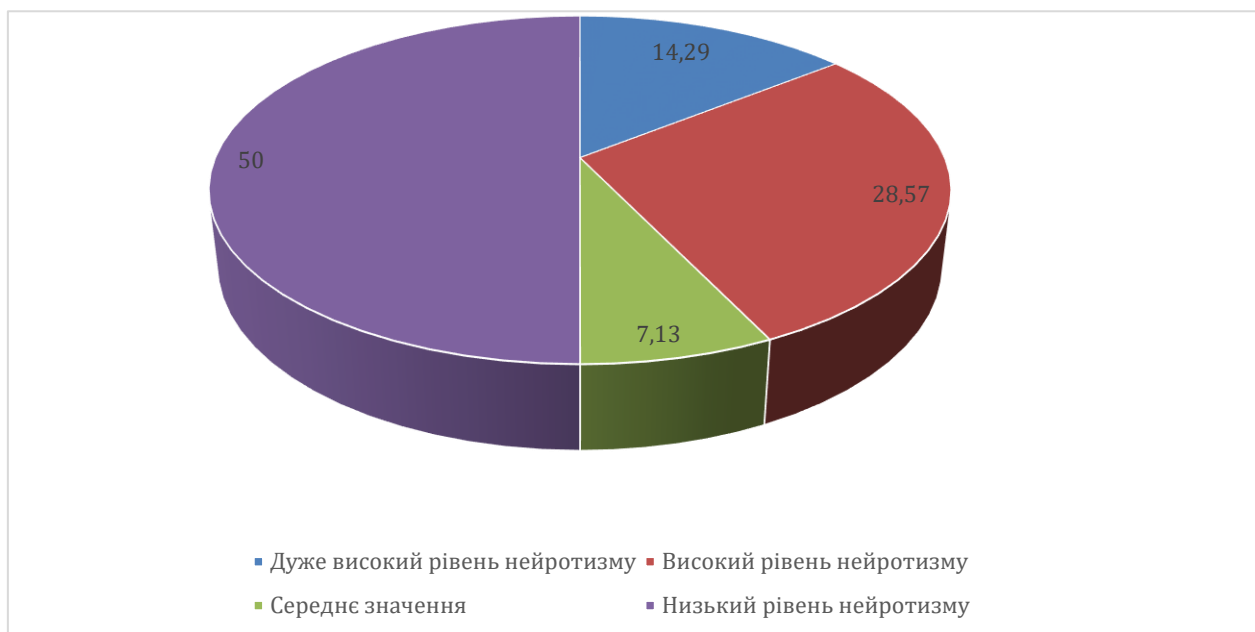


Рис. 3.4. Розподіл показників нейротизму серед досліджуваних групи №2 (респонденти віком від 22-30 років)

Представимо дані за шкалами методики Айзенка серед опитуваних віком від 31 до 50 років на рисунку 3.5. та 3.6.



Рис. 3.5. Розподіл показників екстраверсії-інтроверсії серед досліджуваних групи №3 (респонденти віком від 31-50 років)

Виходячи з даних, представлених на рисунку 3.5., відмітимо: найбільш властивими рівнями екстраверсії-інтроверсії серед досліджуваних сформованої групи №3 (особи віком від 31 до 50 років) є «Яскравий екстраверт» (30,77% опитуваних групи) та «Схильність до екстраверсії» (30,77% досліджуваних); менш вираженим рівнем виявився екстравертований, що властивий 23,07% опитуваних, а найменш властивим опитуваним – середній рівень, котрий характеризує 15,39% опитуваних.

Так, зазначимо, що більшість опитуваних характеризуються відкритістю, щирістю, легкістю, оптимістичністю та товариськістю, а також імпульсивністю, запальністю, безтурботністю, добродушністю серед осіб даної вікової категорії.

Нижче представимо дані за шкалою нейротизму на рисунку 3.6.

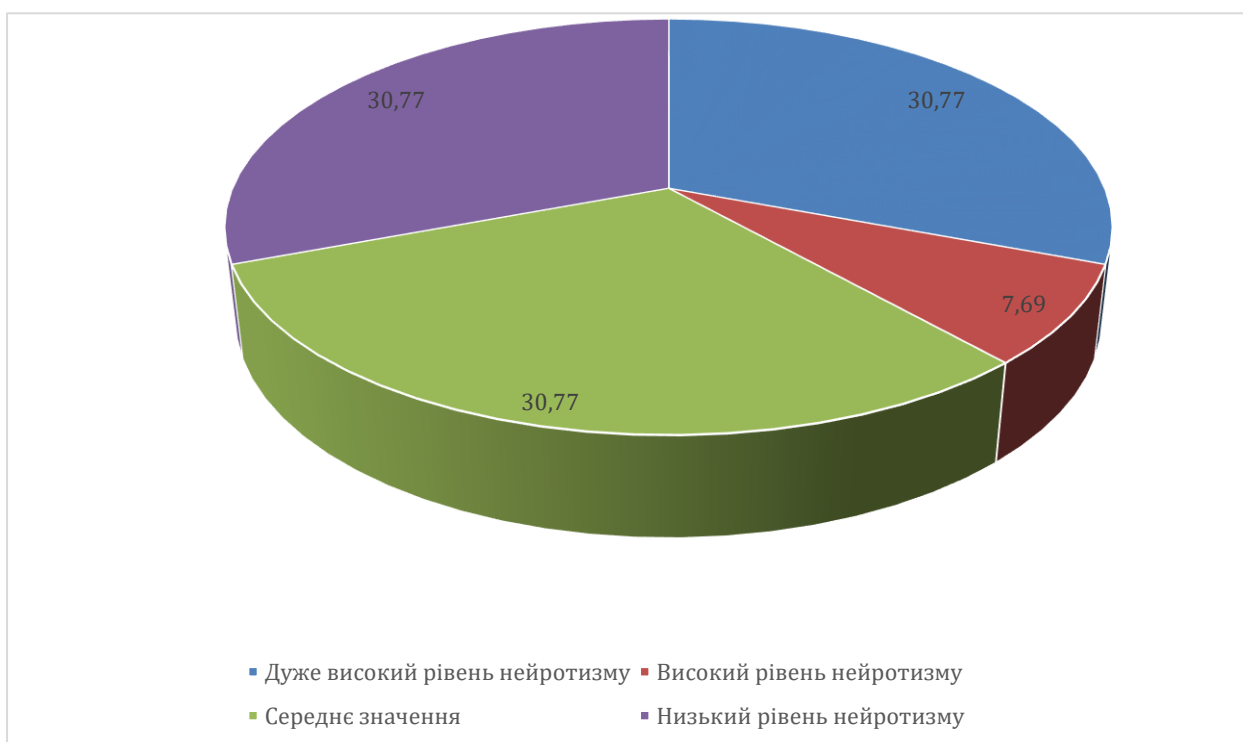


Рис. 3.6. Розподіл показників нейротизму серед досліджуваних групи №3 (респонденти віком від 31-50 років)

Аналізуючи дані, представлені на рисунку 3.5., відмітимо, що найбільш властивим рівнем для досліджуваних групи №3 є дуже високий, середній та низький, що властивий для 30,77% опитуваних за кожним рівнем. Найменш вираженим виявився високий рівень нейротизму, котрий виражений у 7,69%

опитуваних. Такі дані можна інтерпретувати таким чином: в цілому досліджувані сформовані вибірки є характеризуються не лише стійкістю до стресу, стабільністю інтересів та психічних станів, зрілістю, схильністю до лідерства та легкістю адаптації, цілеспрямованістю в звичних та стресових умовах, а й імпульсивністю, неспокійністю, імпульсивністю, емоційністю, змінністю інтересів та невпевненістю в собі.

По результатах первинної обробки даних нами було здійснено статистичний аналіз за допомогою непараметричний критерій Н-Крускалла-Уоллеса для незалежних вибірок. Дані, отримані в ході статистичного аналізу представлено в таблицях 3.1. та 3.2.

Табл. 3.1.

Порівняльний аналіз показників структури темпераменту серед досліджуваних сформованих груп

Назва шкали	Група №1	Група №2	Група №3	H	p
Психотизм	26,14	16,32	14,12	7,14	0,02
Екстраверсія-інтроверсія	18,86	14,86	19,62	1,72	0,42
Нейротизм	21,07	15,18	18,08	1,72	0,42

Аналізуючи отримані результати, відмітимо, що за показником екстраверсії-інтроверсії та нейротизма статистично достовірних відмінностей не встановлено. Тобто, можемо припустити, що прояв більшість опитуваних ранньої юності, ранньої дорослості та середньої дорослості досить відкриті та емоційно стійкі особи, які схильні зберігати організовану поведінку, ситуативно цілеспрямовані у звичайних та стресових ситуаціях. Окрім того, зазначимо, особи різного вікового діапазону більш менш в рівній мірі характеризуються зрілістю, гарною адаптацією та впевненістю в собі. Проте зустрічаються в сформованих вибірках й такі особи, в яких відмічається висока чутливість, схильність до роздратування та імпульсивність.

За критерієм психотизму встановлено наявність відмінностей між респондентами сформованих груп на достовірному рівні статистичної значущості ($p \leq 0,05$).

Наступним етапом в нашій роботі було вивчення особливостей суб'єктивного локусу контролю серед осіб різного віку.

В ході реалізації методики «Рівень суб'єктивного контролю» (УСК) Дж. Роттера в адаптації Є.Ф. Бажина ми встановили наступне.

Табл. 3.2.

Порівняльний аналіз складових локусу контролю серед досліджуваних сформованих груп

Назва шкали	Група №1	Група №2	Група №3	Н	р
Загальна інтернальність	13,14	18,11	19,19	1,78	0,41
Інтернальність в області досягнень	14,07	18,71	18,04	1,10	0,57
Інтернальність в області невдач	13,07	20,18	17,00	2,50	0,28
Інтернальність в сімейних відносинах	13,93	20,11	16,62	2,08	0,35
Інтернальність в області виробничих відносин	13,71	16,39	20,73	2,66	0,26
Інтернальність в області міжособистісних відносин	16,86	13,18	22,50	6,51	0,03
Інтернальність в області здоров'я та хвороб	21,07	14,36	18,96	2,80	0,24

Аналізуючи результати, представлені в таблиці 3.2., відмітимо, що статистично достовірних відмінностей в прояві складових локусу контролю серед осіб різного вікового періоду за такими шкалами як «Загальна інтернальність», «Інтернальність в області досягнень», «Інтернальність в області невдач», «Інтернальність в сімейних відносинах», «Інтернальність в області

виробничих відносин» та «Інтернальність в області здоров'я та хвороб» встановлено не було.

Варто відмітити, що це можна інтерпретувати наступним чином: особи ранньої юності, ранньої та середньої дорослості в більш менш рівній мірі характеризуються проявом суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями, так як вважають їх результатом своїх дій. Респонденти вважають, що можуть керувати власними діями, а, отже, й ситуаціями, котрі мають місце в їх житті.

Окрім того, відмітимо, що досліджувані вважають, що все найгарніше в їх житті є їхнім здобутком, так як цього вони досягнули самостійно, вони здатні йти до наміченої цілі.

До того ж, доцільно вказати той факт, що опитувані сформованих вибірок володіють досить розвинутим почуттям суб'єктивного контролю відносно негативних подій та ситуацій, подій, котрі мають місце в їхньому сімейному житті.

Наявним також є факт того, що досліджувані вважають себе важливим фактором організації власної виробничої діяльності, а також беруть відповідальність за своє здоров'я, піклуючись при цьому про себе.

Варто вказати, що статистично достовірні відмінності між опитуваними сформованих груп встановлено за показником «Інтернальність в області міжособистісних відносин», про що свідчить встановлений рівень значущості ($p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що досліджувані періоду ранньої юності, ранньої та середньої дорослості відрізняються за почуттям того, наскільки вони здатні викликати повагу та симпатію інших людей, а також брати на себе відповідальність за свої відносини з оточуючими.

Таким чином, нами було встановлено в ході застосування непараметричного критерію Н-Крускала-Уоллеса наявність статистично достовірних відмінностей між проявом таких складових темпераменту як психотизм, а також таких складових локусу контролю як «Інтернальність в області міжособистісних відносин».

3.2. Вивчення копінг-стратегій серед досліджуваних сформованих груп

З метою встановлення особливостей копінг-стратегій осіб різного віку нами було використано методику «Шкала психологічного стресу PSM-25» та «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, що дала можливість встановити найбільш вживані копінги серед досліджуваних.

На основі проведеного первинного аналізу результатів нами було побудовано рисунки 3.7.-3.10.

Перш за все відмітимо, що за результатами методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» побудовано рисунок 3.7.

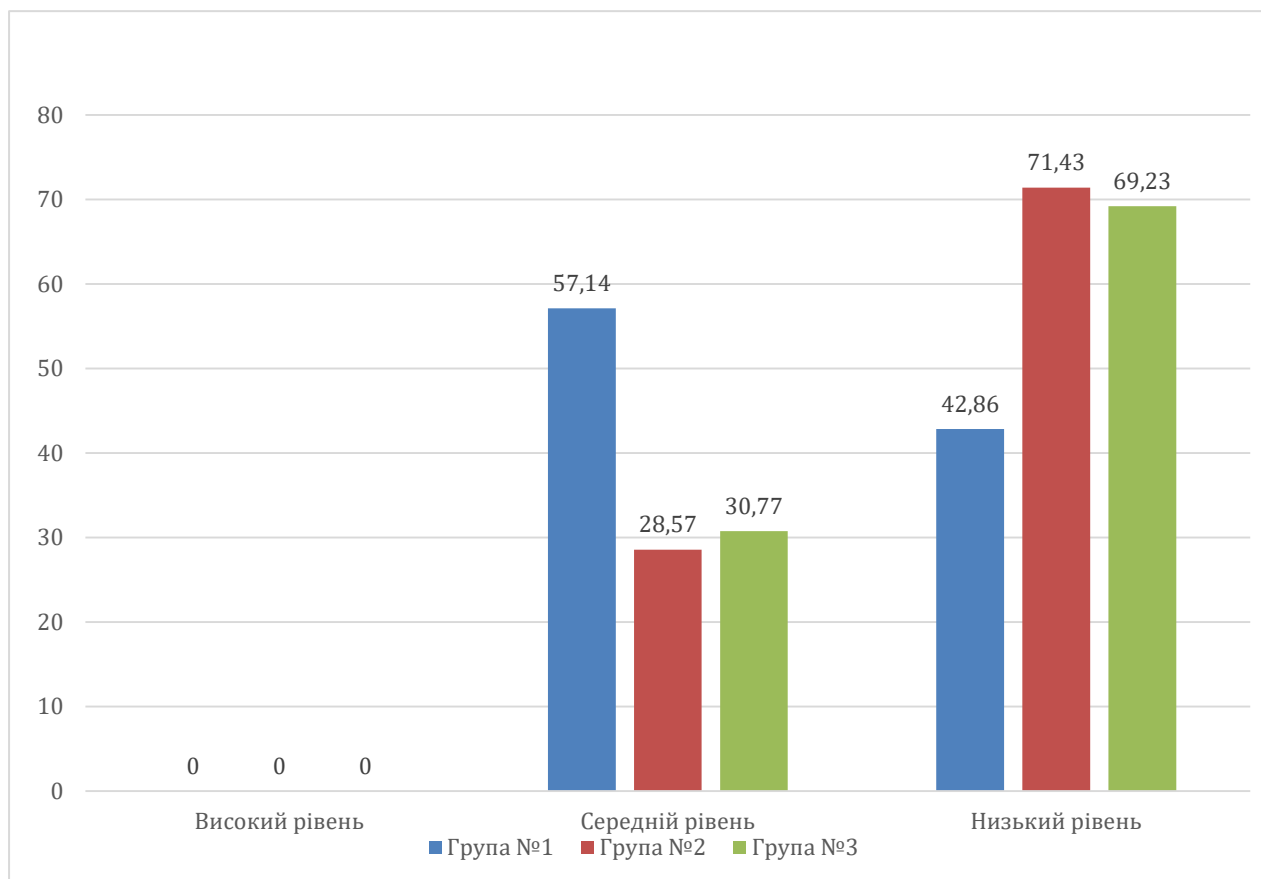


Рис. 3.7. Розподіл показників психічної напруги серед досліджуваних сформованих груп

Аналізуючи дані, представлені на рисунку 3.7., відмітимо, що в цілому показники середнього та низького рівня серед досліджуваних трьох сформованих груп відрізняються не значуще. Так, зазначимо, що середній рівень

відмічається у 57,14% опитуваних групи №1, у 28,57% опитуваних групи №2, а також – у 30,77% досліджуваних групи №3. Низький рівень в цілому спостерігається у 42,86% досліджуваних групи №1, у 71,43% досліджуваних групи №2, а також – у 69,23% опитуваних групи №3.

Таким чином, ми бачимо, що в цілому серед досліджуваних юнацького віку переважає середній рівень нервової напруги, в той час як для опитуваних ранньої та середньої дорослості більш властивим є низький рівень, тобто загалом вони характеризуються станом психологічного адаптування до робочих навантажень.

За результатами методики «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана було побудовано рисунки 3.8-3.10. Так, перейдемо до їх аналізу.

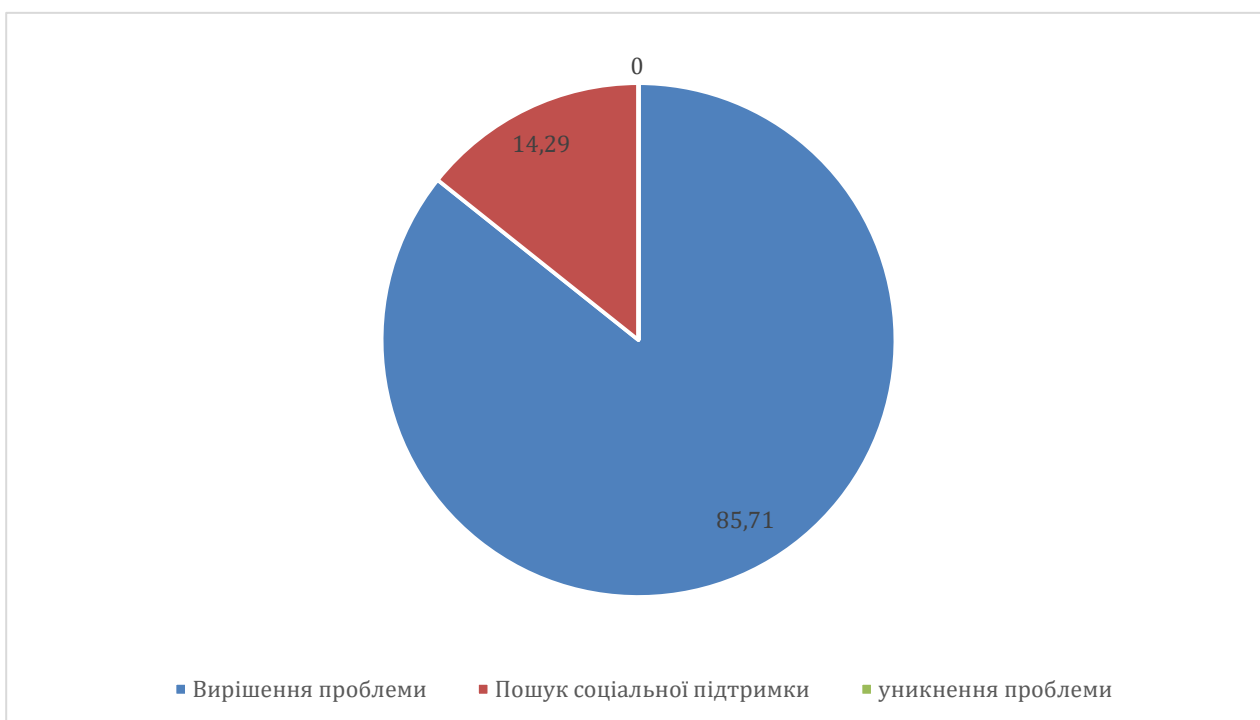


Рис. 3.8. Розподіл показників вираженості копінг-стратегій серед досліджуваних групи №1 (респонденти віком від 18-20 років)

Як ми бачимо з рисунку 3.8. найбільш вираженим копінгом серед досліджуваних юнацького віку є вирішення проблеми. Дана копінг-стратегія є досить активною та передбачає активне включення особистості у вирішення проблеми, пошук тих шляхів, котрі найбільш ефективно дадуть можливість переглянути власні ресурси для того, щоб дійти до бажаного результату. Менш вираженою є копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки», котра також є

активною та полягає в отриманні допомоги та підтримки від оточуючих людей задля більш результативного вирішення проблемної ситуації: сім'ї, друзів та інших.

Розглянемо нижче більш виражені копінг-стратегії серед досліджуваних 21-30 років, що представлено на рисунку 3.9.



Рис. 3.9. Розподіл показників вираженості копінг-стратегій серед досліджуваних групи №2 (респонденти віком від 21-30 років)

Аналізуючи дані, представлені на рисунку 3.9., відмітимо, що найбільш вираженою копінг-стратегією серед досліджуваних є вирішення проблеми, що характеризує 85,71% опитуваних. Менш вираженою є копінг-стратегія «Уникнення проблеми», котра властива для 14,29% досліджуваних сформованої групи. Таким чином, ми бачимо, що досліджувані групи №2 в більшій мірі орієнтовані на вирішення проблеми, так як стратегія вирішення проблем є активною поведінковою стратегією, використовуючи яку, особистість прагне до реалізації всіх наявних в неї особистісних ресурсів з метою пошуку можливих способів результативного вирішення проблемної ситуації.

Менш вираженою є стратегія пошуку соціальної підтримки, котра також вважається активною поведінковою стратегією, за якої індивід прагне отримати

допомогу та підтримку від оточуючих людей задля більш результативного вирішення проблемної ситуації: сім'ї, друзів та інших.

На рисунку 3.10. представлено розподіл показників серед досліджуваних групи №3 (особи віком від 31 до 50 років).

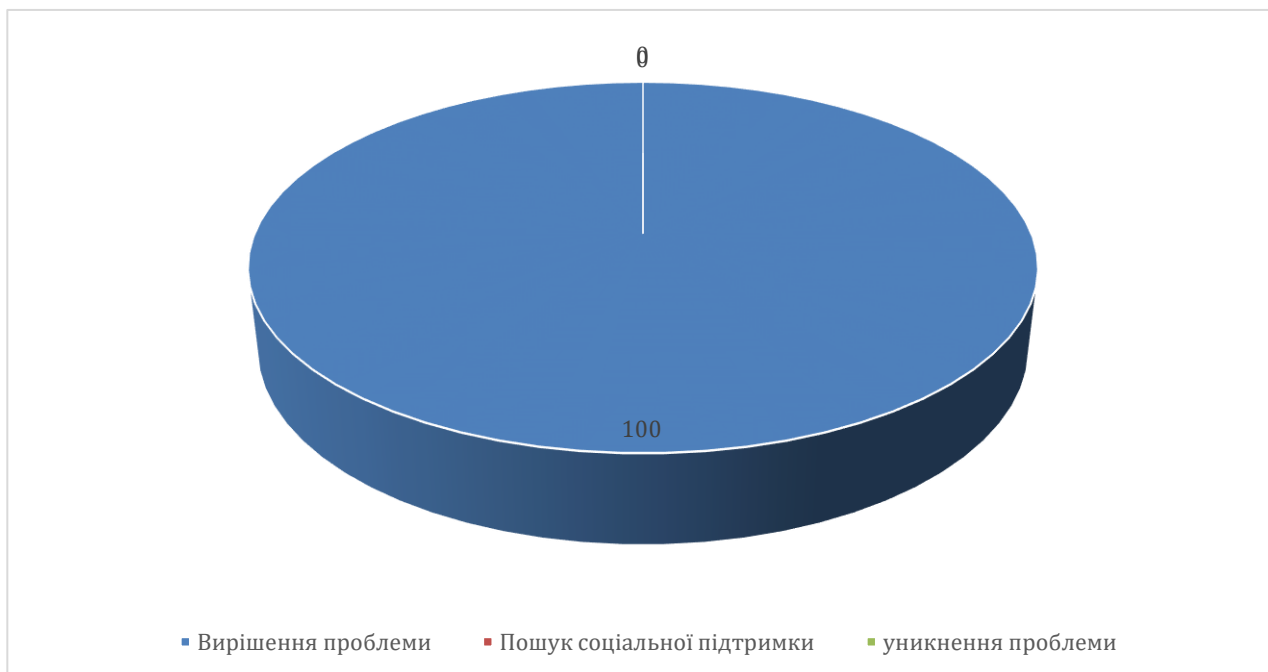


Рис. 3.10. Розподіл показників вираженості копінг-стратегій серед досліджуваних групи №3 (респонденти віком від 31-50 років)

Як ми бачимо з рисунку 3.10., серед досліджуваних середньої дорослості абсолютна більшість схиляється до вирішення проблеми як провідної копінг-стратегії в їхньому житті. Тобто, в цілому, досліджувані налаштовані на вирішення проблеми за допомогою реалізації всіх наявних в неї особистісних ресурсів з метою пошуку можливих способів результативного вирішення проблемної ситуації.

По результатам первинної обробки даних нами було здійснено статистичний аналіз за допомогою непараметричний критерій Н-Крускала-Уоллеса для незалежних вибірок. Дані, отримані в ході статистичного аналізу представлено в таблицях 3.3. та 3.4.

На основі проведеної методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» та результатів, отриманих в ході її обробки, нами було сформовано таблицю 3.3.

Табл. 3.3.

Порівняльний аналіз показників психічної напруги серед досліджуваних сформованих груп

Назва	Група №1	Група №2	Група №3	H	p
Показник психічної напруги	21,07	17,25	15,85	1,26	0,53

Аналізуючи дані, представлені в таблиці 3.3., відмітимо, що статистично достовірних відмінностей в рівні показника психічної напруги серед досліджуваних не встановлено. Можемо припустити, що в цілому серед опитуваних переважає середній рівень стресу. Тобто, досліджувані не перебувають в стані дезадаптації та психічного дискомфорту, у них не виникає важливості реалізації в своєму житті широкого спектру засобів та методів для зниження нервово психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення та життя.

Задля встановлення особливостей використання тієї чи іншої копінг-стратегії нами було використано методику «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, результати за якою представлено в таблиці 3.4.

Табл. 3.4.

Порівняльний аналіз вираженості копінг-стратегій серед досліджуваних сформованих груп

Назва копінг-стратегії	Група №1	Група №2	Група №3	H	p
Вирішення проблеми	19,64	19,07	14,65	1,75	0,41
Пошук соціальної підтримки	16,43	17,64	17,92	0,10	0,94
Уникнення проблем	25,57	16,29	14,46	6,08	0,04

Як ми бачимо, статистично достовірних відмінностей у використанні опитуваними таких копінг-стратегій як вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки не встановлено. Тобто, можемо припустити, що в цілому,

досліджувані сформованих груп в більш менш рівній мірі схильні до активної поведінкової стратегії, в якій відмічається використання всіх наявних у неї особистісних ресурсів для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми, а також такої стратегії, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу й підтримку до навколишнього середовища: сім'ї, друзів та інших.

Однак, між опитуваними встановлено наявність статистично достовірних відмінностей у використанні такої стратегії долаючої поведінки як уникнення. Як ми бачимо, дана стратегія найменше характерна для осіб середньої дорослості (середній ранг становить 14,46), а найбільше – для осіб ранньої юності (середній ранг складає 25,57).

Тобто, саме опитувані ранньої юності досить часто використовують дану стратегію, основною характеристикою якої є намагання уникнути контакту з навколишнім середовищем, піти від вирішення проблем. Ця стратегія є однією з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивних форм поведінки поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, який знаходиться на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем.

Резюмуючи вищевикладене, відмітимо, що статистично достовірних відмінностей у прояві показника психічної напруги. Проте, зазначимо, що існує статистично достовірна відмінність в прояві такої копінг-стратегії як «Уникнення проблем», котра в більшій мірі характерна для осіб ранньої юності. На наш погляд, отриманий результат може свідчити про те, що в осіб ранньої юності ще досить мало досвіду для вирішення проблем, а також деякі особистісні характеристики, котрі можна віднести до факторів копінг-стратегій, розвинуті слабо.

3.3. Встановлення зв'язку між темпераментом, локусом-контролю й копінг-стратегіями як чинниками їх вибору особами різного віку

На основі використання статистичного критерію рангової кореляції Спірмена нами було встановлено, що в цілому зв'язок між складовими темпераменту та локус контролю досить слабкий прямий. Однак за рядом досліджуваних показників та копінг-стратегіями було встановлено наявність сильного прямого та оберненого зв'язку.

Так, зокрема, між екстраверсією-інтроверсією та таким копінгом як вирішення проблеми встановлено наявність статистично достовірного сильного зворотного зв'язку ($r=-0,77^*$). Це може свідчити про те, що зі зменшенням рівня екстраверсії (тобто чим інтровертованіша особистість) буде відбуватися відхід від такої копінг-стратегії як «Вирішення проблеми».

Таблиця 3.5.

Кореляційна матриця зв'язку темпераменту, локусу контролю та копінг-стратегій серед осіб юнацького віку

Назва шкали	Вирішення проблеми	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Психотизм	0,02	-0,19	0,18
Екстраверсія-інтроверсія	-0,77*	0,05	-0,60
Нейротизм	0,10	0,19	-0,05
Загальна інтернальність	0,68	0,48	-0,73
Інтернальність в області досягнень	0,22	0,35	-0,34
Інтернальність в області невдач	0,79*	0,34	0,24
Інтернальність в сімейних відносин	0,38	-0,40	0,37
Інтернальність в області виробничих відносин	0,35	0,23	0,07
Інтернальність в області міжособистісних відносин	0,06	0,42	-0,31

Інтернальність в області здоров'я та хвороб	0,60	-0,25	0,78*
Показник психічної напруги	-0,03	-0,30	0,78*

* - достовірні кореляції (рівень значущості не менше 0,05)

** - достовірні кореляції (рівень значущості не менше 0,01)

Окрім того встановлено прямий сильний статистично значущий зв'язок між копінг-стратегією «Вирішення проблеми» та такою складовою локусу контролю як «Інтернальність в області невдач» ($r=0,79^*$). Тобто, можемо сказати, що чим вище рівень інтернальності в області невдач (зі збільшенням схильності звинувачувати себе в різноманітних невдачах та неприємностях), тим більше прагнення особистості вирішити ту и іншу проблему, активно використовуючи при цьому всі наявні ресурси.

До того ж відмічена наявність кореляції сильної прямої між уникненням проблем як копінг-стратегією осіб ранньої юності та такими складовими локусу контролю як «Інтернальність в області здоров'я та хвороб» ($r=0,78^*$) й показником психічної напруги ($r=0,78^*$). Тобто, в тому випадку, коли буде відмічатися в особистості високий рівень стресу та з ростом відповідальності за своє здоров'я особистість буде прагнути ще більше уникати проблем. Звичайно, дана стратегія є адекватною в деяких випадках, а тому все залежить від контексту ситуації, в якій перебуває особистість.

Кореляційна матриця за показниками зв'язку між особливостями темпераменту, локусу контролю та копінг-стратегіями осіб раннього дорослого віку представлена в таблиці 3.6.

Кореляційна матриця зв'язку темпераменту, локусу контролю та копінг-стратегій серед осіб раннього дорослого віку

Назва шкали	Вирішення проблеми	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Психотизм	-0,31	-0,31	0,14
Екстраверсія-інтроверсія	0,13	0,42	-0,26
Нейротизм	-0,35	0,29	0,39
Загальна інтернальність	0,27	-0,09	-0,29
Інтернальність в області досягнень	0,23	-0,18	-0,27
Інтернальність в області невдач	0,15	-0,25	-0,25
Інтернальність в сімейних відносин	0,04	-0,19	-0,51
Інтернальність в області виробничих відносин	0,17	-0,26	0,08
Інтернальність в області міжособистісних відносин	-0,13	-0,53*	0,20
Інтернальність в області здоров'я та хвороб	0,09	0,28	-0,12
Показник психічної напруги	-0,62*	-0,57*	0,54*

* - достовірні кореляції (рівень значущості не менше 0,05)

** - достовірні кореляції (рівень значущості не менше 0,01)

Як ми бачимо з наведеної таблиці слідує, що з ростом інтернальності в області міжособистісних відносин відмічатиметься зниження схильності до використання такої активної копінг-стратегії як «Пошук соціальної підтримки» ($r=-0,53^*$). Це може свідчити про те, що з ростом здатності особистості відчувати ту повагу та симпатію серед інших, котру вона викликає у них, відпадає важливість отримання від них підтримки як такої.

Проте, цікавим є факт наявності статистично достовірної сильної кореляції між показником психічної напруги та всіма видами копінгу. Так, встановлено

наявність статистично достовірної сильної оберненої кореляції між показником психічної напруги та копінг-стратегією «Вирішення проблем» ($r=-0,62^*$), що може свідчити про зниження доцільності використання особами ранньої дорослості даного копінгу у зв'язку з ростом психічної напруги. До того ж встановлено, що серед осіб даної вікової категорії відмічається зниження схильності до використання такої копінг-стратегії як «Пошук соціальної підтримки» у зв'язку зі зростанням показника психічної напруги ($r=-0,57^*$).

Акцентуємо увагу та тому, що в даному віковому періоді зростає нагальність використання такої копінг-стратегії як «Уникнення проблем» у зв'язку зі зростанням показника психічної напруги ($r=0,54^*$).

Тобто, відмітимо, що в цілому рівень стресу та психічної напруги, а також така складова локусу контролю як «Інтернальність в області міжособистісних відносин» впливає на вибір тієї чи іншої копінг-стратегії саме в період ранньої дорослості.

Результати дослідження таких предикторів вибору копінг-стратегії серед осіб періоду середньої дорослості представлено в таблиці 3.7.

Табл. 3.7.

Кореляційна матриця зв'язку темпераменту, локусу контролю та копінг-стратегій серед осіб середнього дорослого віку

Назва шкали	Вирішення проблеми	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Психотизм	-0,14	-0,22	0,23
Екстраверсія-інтроверсія	0,71**	0,80**	0,05
Нейротизм	0,28	0,09	0,43
Загальна інтернальність	-0,05	0,03	-0,70**
Інтернальність в області досягнень	-0,00	0,30	-0,42
Інтернальність в області невдач	-0,10	0,17	-0,43

Інтернальність в сімейних відносин	0,08	0,28	-0,13
Інтернальність в області виробничих відносин	-0,04	0,05	-0,48
Інтернальність в області міжособистісних відносин	0,03	0,33	0,01
Інтернальність в області здоров'я та хвороб	0,26	0,04	-0,50
Показник психічної напруги	0,41	0,50	0,49

* - достовірні кореляції (рівень значущості не менше 0,05)

** - достовірні кореляції (рівень значущості не менше 0,01)

Аналізуючи дані, представлені в таблиці 3.7., відмітимо, що в цілому встановлено наявність статистично значущої кореляції між складовими темпераменту та локусу контролю й копінг-стратегіями осіб періоду середнього дорослого віку.

Так, відмічається наявність статистично достовірного сильного прямого зв'язку між шкалою «Екстраверсія-інтроверсія» та такою копінг-стратегією як «Вирішення проблеми» ($r=0,71^{**}$). Це може свідчити про те, що зі зростанням можливості особистості відкрито будувати відносини, проявляти ризиковані рішення та бути в міру агресивним, а також здатності приймати швидко рішення буде відмічатися схильність до використання такої копінг-стратегії як вирішення проблеми.

Також відмічається наявність сильного позитивного зв'язку між «Екстраверсія-інтроверсія» та такою копінг-стратегією як «Пошук соціальної підтримки» ($r=0,80^{**}$), що можна трактувати наступним чином: імпульсивність, відкритість, життєрадісність та активність сприяють тому, що особистість може схилитися до використання активної стратегії поведінки в стресовій ситуації, котра пов'язана залученням допомоги й підтримки із навколишнього середовища.

До того ж нами було встановлено наявність статистично достовірного взаємозв'язку між такою стратегією поведінки в стресовій ситуації як

«Уникнення проблем» та загальним показником інтернальності ($r=-0,70^*$). Тобто зі зниженням рівня інтернальності буде відмічатися схильність до використання даної копінг-стратегії, котра полягає в уникненні проблеми.

Таким чином, підсумуємо, нами було встановлено наявність відмінностей у виборі копінг-стратегій серед осіб різних вікових категорій під впливом тих чи інших факторів. У нашому випадку такими факторами були темперамент та локус контролю.

Висновки до розділу III

На основі проведеного емпіричного дослідження було встановлено наступне.

За допомогою методики «Опитувальник структури темпераменту Айзенка» (EPQ/PEN) було встановлено, що досліджувані різних вікових груп відрізняються між собою за показником «Психотизм» ($p \leq 0,05$).

За допомогою методики «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера було встановлено, що особи різного вікового періоду відрізняються за рівнем інтернальності в області міжособистісних відносин ($p \leq 0,05$).

За методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» було встановлено відсутність статистично достовірних відмінностей між представниками різних вікових груп. Тобто в цілому між опитуваними спостерігається більш менш в рівній мірі прояв психічної напруги, тобто в цілому опитувані досить адаптовані та не відчують надмірного психічного дискомфорту, не потребують широкого спектру засобів та методів зниження нервово-психічної напруги та психологічного розвантаження.

В ході використання методики «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана було з'ясовано наявність статистично достовірних відмінностей між застосуванням копінг-стратегій «Уникнення проблем» ($p \leq 0,05$). Тобто, саме використання даної пасивної копінг-стратегії досить різниться серед опитуваних сформованих дослідницьких груп.

Реалізація завдання щодо визначення факторів вибору копінг-стратегій особами ранньої юності, раннього дорослого та середнього дорослого віку дає можливість говорити про те, що в цілому структурні компоненти темпераменту та локусу контролю особистості впливають на вибір копінг-стратегії особистості.

В цілому завдання нашої дослідницької роботи досягнуті та мета повністю реалізована.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу науково-психологічної літератури та проведеного емпіричного дослідження за темою роботи нами було встановлено наступне.

1. Розглянуто особливості поняття темпераменту, локус контролю та копінг-стратегію у психологічній літературі.

Темперамент є сукупністю найбільш стійких індивідуально-психологічних особливостей людини, що характеризує динамічну сторону їх психічної діяльності і поведінки.

Загалом в психологічній науці виділяється флегматичний, холеричний, сангвінічний та меланхолійний тип темпераменту. Темперамент проявляється в діяльності, мові: так, одна людина досить активна, рухлива та говірка, в той час як інша – млява, спокійна, характеризується пасивною жестикуляцією та відповідною мімікою.

Копінг-поведінка особистості трактується в якості форми поведінки, в котрій відображається готовність індивіда вирішувати власні потреби. Копінг-стратегія в цьому аспекті розглядається в якості психологічної стратегії та способу подолання людиною стресової ситуації. Вони поділяються на активні та пасивні та в цілому в науковому обігу найбільш популярними визнаються стратегія вирішення проблеми, стратегія уникнення та стратегія пошуку соціальної підтримки.

Під локусом контролю в більшості випадків розглядається інтегративна риса особистості, котра поєднує в собі почуття відповідальності, усвідомлення сенсу життя, готовності до активної діяльності та переживання відносно Я-концепції. Локус контролю поділяється на екстернальний, інтернальний та дає можливість характеризувати інтерналів як більш закритих, впевнених в собі, принципіальних в міжособистісних відносинах, відповідальних, схильних до самоаналізу, рефлексії осіб, в той час як екстернали досить відкриті, товариські, енергійні та активні, більш конформні, чутливі та імпульсивні.

2. Проведено аналіз психологічної літератури на аспект чинників копінг-поведінки та доведено, що темперамент особистості та її локус-контроль можуть вважатися факторами вибору копінг - стратегій особами різного віку. Так, зокрема, на цьому наголошували такі дослідники як М.Г. Кочуров, В.М. Ялтонський та інші. Вони говорили про це наступним чином: зі збільшенням інтернальності в галузі здоров'я найчастіше використовується копінг-стратегія «вирішення проблем». Люди з внутрішнім локусом у галузі здоров'я намагаються активно вплинути на стан свого здоров'я, а не звертаються за зовнішньою допомогою та не усуваються від проблем у галузі здоров'я. Зі збільшенням загальної інтернальності також частіше використовується копінг-стратегія «вирішення проблем». Інтерналі намагаються при вирішенні проблем і важких ситуацій використовувати активну поведінку.

3. Обґрунтовано емпіричну частину роботи. В цілому процедура нашого дослідження включала в себе проведення емпіричного дослідження за обраними методиками, обробку отриманих результатів із застосуванням оптимальних методів математичної статистики та формулювання висновків й укладення рекомендацій щодо формування конструктивних копінгів серед досліджуваних. Отримані дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики, а саме: розраховувалась статистична значущість відмінностей у групах за методом Н Крускалла-Уоллеса як непараметричного критерію порівняння двох та більше вибірок та рангового коефіцієнту кореляції Спірмена для встановлення взаємозв'язку між темпераментом, локусом контролю та копінг-стратегією, котру обирає особистість того чи іншого вікового періоду.

Для проведення дослідження нами було використано наступні методики:

- 1) Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана в адаптації Н.А. Сироти та В.М. Ялтонського, запропонована для визначення особливостей домінуючих копінг-стратегій;
- 2) Опитувальник структури темпераменту Айзенка (EPQ/PEN);
- 3) методика «Рівень суб'єктивного контролю» (УСК) Дж. Роттера в адаптації

Є.Ф. Бажина; 4) методика «Шкала психологічного стресу» (PSM-25) R. Tessier, L. Lemyre, L. Fillion в адаптації Н.Є. Водоп'янової.

В ході реалізації методики «Опитувальник структури темпераменту Айзенка» (EPQ/PEN) було встановлено, що досліджувані сформованих дослідницьких груп за віковим критерієм відрізняються між собою лише за показником «Психотизм» ($p \leq 0,05$). Даний показник досить відрізняється серед досліджуваних сформованих дослідницьких груп та полягає в схильності до асоціальної поведінки, неадекватності емоційних реакцій, високої конфліктності, неконтактності, егоцентричності та байдужості.

За допомогою методики «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера було встановлено, що особи різного вікового періоду відрізняються за рівнем інтернальності в області міжособистісних відносин ($p \leq 0,05$).

Шляхом застосування методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» було з'ясовано відсутність статистично достовірних відмінностей між представниками різних вікових груп за показником відчуття психічної напруги.

В ході використання методики «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана було з'ясовано наявність статистично достовірних відмінностей між застосуванням копінг-стратегій «Уникнення проблем» ($p \leq 0,05$).

Реалізація завдання щодо визначення факторів вибору копінг-стратегій особами ранньої юності, раннього дорослого та середнього дорослого віку дає можливість говорити про те, що в цілому структурні компоненти темпераменту та локусу контролю особистості впливають на вибір копінг-стратегії особистості.

Так як вдалося підтвердити наявність зв'язку між вибором копінг-стратегії та темпераментальними характеристиками особистості і її локусом контролю в осіб різної вікової категорії. Так, відмітимо, що для осіб ранньої юності важливого значення при виборі копінг-стратегії має рівень показника екстраверсії-інтраверсії, така складова локусу контролю як «Інтернальність в області здоров'я та хвороб» і показник психічної напруги. Для осіб ранньої дорослості вплив на вибір копінг-стратегії чинить така складова локусу контролю як «Інтернальність в області міжособистісних відносин» та показник

психічної напруги. Для опитуваних періоду середньої дорослості досить важливими чинниками вибору копінг-стратегії виявилися рівень екстраверсії-інтроверсії, загальної інтернальності.

Тобто, в цілому завдання дослідницької роботи реалізовані в повній мірі, а мета досягнута.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. **Амірхан Д.** Індикатор копінг-стратегій [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/metodika-indikator-koping-strategij-d-amirhana-adaptaciya-n-a-sirota-i-v-m-yaltonskij> (дата звернення 13.02.2022 року).
2. **Анциферова Л. И.** Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. **Психол. журнал.** 1994. Т. 15. № 1. с.3-18.
3. **Берющева І. Л.** Локус контролю як особистісна детермінанта комунікативної залежності домогосподарок // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка. 2016.Т. ІХ. Вип. 9. С. 50-58.
4. **Бодров В. А.** Психология профессиональной пригодности: Учебное пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2001. 511 с.
5. **Водопьянова Н. Е.** Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
6. **Гончарова Т. Н.** Взаимосвязь локуса контроля и самоотношения в старшем подростковом возрасте // Психология, социология и педагогика. 2012. №6. Режим доступа: URL: <https://psychology.snauka.ru/2012/06/795> (дата обращения: 02.06.2022).
7. **Ивашкина М., Чернов Д., Радчикова Н., Акопян А., Делеви В., Полянская Е., & Ерохина В.** Роль темперамента и личности в предпочтении стратегий совладающего поведения у студентов-медиков. *Психологические исследования.* 2021. № 14(79). С. 15.
8. **Карвер К. С., Вайнтрауб Дж.** Оценки копинг-стратегий: теоретически ориентированный подход // Журнал индивидуальности и социальной психологии. 1989. № 3. С. 30-41.
9. **Кириченко Т. В.** Локус контролю як механізм розвитку саморегуляції у майбутніх вчителів. **Молодий вчений.** 2017. №6 (46). С. 326-330.

10. **Кленова М. А., Лаврентьева М. Ю.** Влияние типа темперамента на выбор личностью стратегии. **Альманах современной науки и образования.** 2015. № 8. С. 63-65.
11. **Кокун О. М.** Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.
12. **Колесов С. Г.** Локус контроля над поведением людей // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2012. №6. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/lokus-kontrolya-nad-povedeniem-lyudey> (дата обращения: 01.06.2022).
13. **Ксенофонтова Е. Г.** Исследование локализации контроля // Психологический журнал. 1999. Т. 20. № 2. С. 103-113.
14. **Лазарус Р. С., Фолкман С.** Понятие копинга // Стресс и Копинг. СПб.: Питер Пресс, 2000. С.70-88.
15. **Лазарус Р. С.** Стресс, оценка и копинг. СПб.: Речь, 2001. 104 с.
16. **Лазарус Р. С.** Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. Л.: Медицина, 1970. С. 127-208.
17. **Медведев В. С.** Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти): Монографія. Київ: Національна академія внутрішніх справ України, 1996. 192 с.
18. **Миронець С. М.** Вплив стресогенних чинників на працездатність рятувальників під час ліквідації надзвичайних ситуацій в екстремальних умовах // Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. – К.: КиМУ, 2005. С. 84-89.
19. **Михлюк Е. І.** Ообливості копінг-стратегій рятувальників з різними типами акцентуацій характеру. Збірник наукових праць. 2015. Випуск 11. С. 96.
20. **Моос Р. Х.** Понимание среды: ключ к совершенствованию социальных процессов и результатов реализации программы // Американский журнал психологии общества. 1984. № 12. С. 5-25.

21. **Налчаджян А. А.** Личность. Групповая социализация и психическая адаптация. Ереван: Изд-во АН АрмССР, 1985. 263 с.
22. **Никольская И. М., Грановская Р. М.** Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000. 504 с.
23. **Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В.** Практикум із загальної психології. К.: Т-во Знання, 2000. 204 с.
24. **Прохоров А. О.** Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: PerSe, 2005. 350.
25. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000. 480 с.
26. **Реан А. А.** Проблемы и перспективы развития концепции локуса контроля личности // Психологический журнал. 1998. Т. 19. № 4. С. 3-13.
27. **Родина Н. В.** К проблеме соотношения понятий «копинг-стратегии» и «защитные механизмы» // Психодинамический подход. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність». К.: Либідь, 2006. С. 98-104.
28. **Саннікова О. П., Страцинська І. А.** Комуникативна креативність інтерналів і екстерналів: порівняльна характеристика // Наука і освіта. 2013. № 3. С. 149-153.
29. **Семиченко В. А.** Психология: Темперамент. К.: Форміка, 2001. 168 с.
30. **Сергеева М. А., Пройдисвет А. П.** Взаимосвязь темперамента человека и копинг- стратегий // Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения. 2017. С. 219-222.
31. **Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В.** Вікова психологія. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
32. **Склень О. І.** Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К.: Міленіум, 2006. № 27. С. 476-486.

33. **Суханов В. Ю.** Рольовий підхід і властивості темпераменту: шлях до класифікації через коло Айзенка. *Young Scientist*. 2015. Том 2. № 9. С. 139-144.
34. **Трушкова С. В., Калашникова Д. Д.** Стратегии преодоления стресса с учетом темперамента работника // *Глобус*. 2019. №7 (40). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-preodoleniya-stressa-s-uchyotom-temperamenta-rabotnika> (дата обращения: 10.06.2022).
35. **Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.** Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Издательство Института Психотерапии, 2005. 490 с.
36. **Фіщина Г. О.** Суб'єктивний локус контролю як чинник психологічної проникливості // *Наука і освіта*. 2014. №11. С. 176-179.
37. **Фолкман С., Монат А., Лазарус Р. С.** Борьба и эмоции // *Стресс и Копинг*. СПб.: Питер Пресс, 1999. С.120-128.
38. **Фрейджен Р., Фейдимен Дж.** Личность. Теории. Упражнения. Эксперименты. Психологическая энциклопедия. СПб.: Прайм:Еврознак, 2006. 704 с.
39. **Харченко Д. М.** Особливості темпераменту у осіб з психосоматичними розладами // *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць. Екологічна психологія*. 2009. Випуск 19. С. 256-260.
40. **Хьелл Л., Зиглер Д.** Теории личности. СПб.: Питер, 2002. 608 с.
41. **Юрченко В. І.** Особливості локус-контролю студентів у зв'язку з педагогічною практикою // *Вісник психології і педагогіки*. № 15. К., 2015. Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua/>
42. **Rotter J. B.** Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // *Psychol. Monographs*, 1966. V. 80. P. 11-28.

Додаток А

Результати використання статистичного критерію Н Крускала-Уоллеса за методикою «Опитувальник структури темпераменту Айзенка (EPQ/PEN)»

Ранги

	Група	N	Середній ранг
Психотизм	1,00	7	26,14
	2,00	14	16,32
	3,00	13	14,12
	Всього	34	
Екстраверсія_інтроверсія	1,00	7	18,86
	2,00	14	14,86
	3,00	13	19,62
	Всього	34	
Нейротизм	1,00	7	21,07
	2,00	14	15,18
	3,00	13	18,08
	Всього	34	

Статистичні критерії^{a,b}

	Психотизм	Екстраверсія_інтроверсія	Нейротизм
Хі-квадрат	7,143	1,722	1,720
ст.св.	2	2	2
Асимптотична значимість	,028	,423	,423

a. Критерій Крускала-Уоллеса

b. Групуєча змінна: Група

Додаток Б

Результати використання статистичного критерію Н Крускала-Уоллеса за методикою «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана

Ранги

	Груп	N	Середній ранг
Вирішення_проблем	1,00	7	19,64
	2,00	14	19,07
	3,00	13	14,65
	Всього	34	
Пошук_соціальної_підтримки	1,00	7	16,43
	2,00	14	17,64
	3,00	13	17,92
	Всього	34	
Уникнення_проблем	1,00	7	25,57
	2,00	14	16,29
	3,00	13	14,46
	Всього	34	

Статистичні критерії^{a,b}

	Вирішення_проблем	Пошук_соціальної_підтримки	Уникнення_проблем
Хі-квадрат	1,755	,108	6,089
ст.св.	2	2	2
Асимптотична значимість	,416	,947	,048

a. Критерій Краскела-Уолліса

b. Групуєча змінна: Група

Додаток В

Результати використання статистичного критерію Н Крускалла-Уоллеса за методикою «Шкала психологічного стресу» (PSM-25)»

Ранги

	Гру	N	Середній ранг
Стрес	1,00	7	21,07
	2,00	14	17,25
	3,00	13	15,85
	Всього	34	

Статистичні критерії^{a,b}

	Стрес
Хі-квадрат	1,269
ст.св.	2
Асимптотична значимість	,530

a. Критерій Краскела-Уолліса

b. Групуєча змінна: Група

Додаток Г

Результати використання статистичного критерію Н Крускала-Уоллеса за методикою «Методика опитувальник УСК (рівень суб'єктивного контролю)»

Ранги

	Гр	N	Середній ранг
Ю	1,00	7	13,14
	2,00	14	18,11
	3,00	13	19,19
	Всього	34	
Д	1,00	7	14,07
	2,00	14	18,71
	3,00	13	18,04
	Всього	34	
Н	1,00	7	13,07
	2,00	14	20,18
	3,00	13	17,00
	Всього	34	
С	1,00	7	13,93
	2,00	14	20,11
	3,00	13	16,62
	Всього	34	
П	1,00	7	13,71
	2,00	14	16,39
	3,00	13	20,73
	Всього	34	
М	1,00	7	16,86
	2,00	14	13,18
	3,00	13	22,50
	Всього	34	
З	1,00	7	21,07
	2,00	14	14,36
	3,00	13	18,96

Всього	34
--------	----

Статистичні критерії^{a,b}

	Іо	Ід	Ін	Іс	Іп	Ім	Із
Хі-квадрат	1,780	1,106	2,507	2,086	2,660	6,512	2,806
ст.св.	2	2	2	2	2	2	2
Асимптотична значимість	,411	,575	,286	,352	,264	,039	,246

a. Критерій Краскела-Уолліса

b. Групуєча змінна: Група