

УДК 159.923

ХАРАКТЕРИСТИКИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРЕДИКТОРИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Лісова Л.І., студентка
факультету психології

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Салюк М.А., к. психол. н.,
доцент кафедри загальної та медичної психології

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

У статті розглядається така інтегральна властивість особистості, як стресостійкість з боку характеристик її можливих предикторів. Викладено результати емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку стресостійкості з показниками локусу контролю та самоефективності особистості. Для прогнозування проявів психологічної стійкості особистості до стресів на основі показників її самоефективності та особливостей локусу контролю побудовано кореляційно-регресійну модель.

Ключові слова: *стресостійкість, локус контролю, самоефективність, копінг-стратегії поведінки, життєстійкість, складна життєва ситуація, особистість.*

В статье рассматривается такое интегральное свойство личности, как стрессоустойчивость в контексте характеристик её возможных предикторов. Изложены результаты эмпирического исследования особенностей взаимосвязей стрессоустойчивости с показателями локуса контроля и самооффективности личности. Для прогнозирования проявления психологической устойчивости личности к стрессам на основе показателей её самооффективности и особенностей локуса контроля построена корреляционно-регрессионная модель.

Ключевые слова: *стрессоустойчивость, локус контроля, самооффективность, копинг-стратегии поведения, жизнестойкость, сложная жизненная ситуация, личность.*

Lisova L.I., Salyuk M.A. CHARACTERISTICS OF SELF-EFFICACY AND PERSONALITY'S LOCUS OF CONTROL AS PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

The results of the personality's integral features study such as psychological resilience connected with self-efficacy and Locus of control are described in the article. The correlation and regression model was built to predict the existence of the psychological stability to stress based on the indicators of its self-efficacy and Locus of control.

Key words: *psychological resilience, locus of control, self-efficacy, coping-strategies, hardiness, complicated life situations, personality.*

Постановка проблеми. Питання вивчення феномену стресостійкості та факторів його формування викликає значну зацікавленість з боку сучасних науковців. Пришвидшення темпу життя, необхідність переробки великого обсягу інформації, щоденне переживання значної кількості подій і стресових факторів, постійні зміни умов життя вимагають від людини використання психічних ресурсів чи не на межі власних можливостей.

У випадках переживання стресу, кризових станів людина виявляє власну стресостійкість, демонструючи певний емоційний стан, певний тип долаючої поведінки та когнітивні зусилля, які спрямовані на урегулювання небажаних життєвих умов. Нас цікавитиме наявність зв'язку між стресостійкістю, самоефективністю і суб'єктивним локусом контролю індивіда. Наш науковий інтерес також складає можливість прогнозування показників однієї характери-

сти (стресостійкість) за рахунок двох інших (самоефективність та локус контролю).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретико-методологічну основу дослідження складають головні теоретичні напрацювання дослідників щодо проблематики стресу, а саме: 1) теорії стресу (Г. Сельє, Б. Скіннер, Дж. Уотсон, Н. Basowitz, S. Hobfoll, D. Mechanik); 2) моделі стресу (F. Alexander, R.R. Grinker, G.R. Hockey, A. Howard, J.L. Janis, P. Parsons, R. Scott, J.P. Spiegel, H.G. Wolff); 3) об'єктивістський і суб'єктивістський підходи до вивчення стресу (Л. Аболін та Н. Ендлер).

Теоретичним базисом дослідження стресостійкості стали: 1) теорія психічних станів (Б. Додонов, Є. Ільїн, М. Левітов та ін.); 2) дослідження психологічної стійкості (О. Баранов, В. Бодров, О. Лозгачева та ін.); 3) вивчення емоційної стійкості (Л. Аболін, І. Аршава, Б. Варданян, Д. Іванов, Е. Но-



сенко, О. Черникова та ін.); 4) дослідження копінг-поведінки, долаючої поведінки як операціоналізованого та об'єктивно представленої компоненти стресостійкості особистості (Д. Амірхан, Т. Крюкова, Р. Лазарус, Л. Мерфі, С. Нартова-Бочавер та ін.).

Науковою базою дослідження самоефективності стала соціально-когнітивна теорія (А. Бандура), а також концепція вивченої безпорадності (М. Селігман) та теорія соціального навчання (Дж. Роттер). Зокрема, наукові здобутки останнього автора збагатили психологічну науку категорією «локус контролю», яку розглядають у якості когнітивної орієнтації особистості (Г. Джерольд, В.О. Ільїн, В.О. Лабунська, Д. Майерс, С.К. Нартова-Бочавер), у якості соціально-психологічної характеристики атрибуції відповідальності (Р. Аткинсон, Д. Макклеланд, Р. Мертон, Д. Рісмен).

Новітні погляди на розуміння поняття «локус контролю» вносять такі дослідники, як Л. Виноградова, М. Холодна, описуючи його через поняття метакогнітивного досвіду особистості.

Постановка завдання. Метою нашого дослідження виступає теоретичне обґрунтування й емпіричне дослідження характеристик самоефективності та локусу контролю в якості предикторів стресостійкості особистості. Об'єктом дослідження є стресостійкість як інтегральна характеристика особистості. Предметом дослідження обрано характеристики самоефективності та локусу контролю особистості як предикторів стресостійкості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Стресостійкість – це поєднання стабільності емоційного стану та адаптивності поведінкового компоненту, що виявляється в поведінковій незалежності та когнітивних зусиллях особистості (рівень суб'єктивної відповідальності та локус контролю; оцінка власної цінності та переживання власної самоефективності).

Проаналізувавши теоретичні положення та концепції вітчизняних та зарубіжних авторів [1; 2; 4], ми мали змогу виокремити наступні характеристики феномену стресостійкості:

- здатність переносити значне психічне навантаження та зберігати успішність діяльності в складних і незвичних умовах;
- вміння зберегти певну емоційну незалежність та сталість психічного стану, стикаючись зі стресогенними чинниками;
- володіння навичками ефективного перерозподілу та використання нервово-психічного потенціалу, енергетичних ресурсів нервової системи для подолання складних умов життєдіяльності;

– когнітивна здатність обирати максимально ефективну модель долаючої поведінки, зберігаючи гнучкість у виборі відповідно до особливостей умов кожної окремої стресогенної ситуації.

Новітні дослідження феномену стресостійкості сформували нове розуміння його компонентів, які складають передумови розвитку та ефективного функціонування стресостійкості:

- 1) фізіологічний компонент (темпераментальні характеристики);
- 2) поведінковий компонент (вибір моделі та способу поведінки, спрямованої на подолання стресогенних умов життєдіяльності);
- 3) когнітивний компонент – суб'єктивна оцінка індивіда власного впливу на події навколишнього середовища та здатність подолати складні життєві обставини (локус контролю та самоефективність).

Самоефективність та локус контролю є чіткими когнітивними установками індивіда щодо власних можливостей впливати на події свого життя та щодо ефективності такого впливу. Між трактуваннями та дефініціями цих понять є багато спільного. Дослідники зазначають, що локус контролю – це оцінка рівня відповідальності, власної ролі, ступеню контролю власного життя [3].

Говорячи про самоефективність, дослідники описують її таким чином: самоефективність – певна схема процесу мислення [2]. Високий рівень самоефективності здатен змінювати мислення суб'єкту, стимулюючи збільшення кількості самосхвальних суджень. Такий стан справ обумовлює силу та стійкість мотивації до діяльності, особливо в умовах перешкод і складних ситуацій, тобто саме в той час, коли індивід активно демонструє власну стресостійкість. Високу самоефективність та інтернальний локус контролю пов'язують зі зменшенням рівня тривоги та дестабілізуючих негативних емоцій в умовах складних життєвих ситуацій [3].

Отже, маємо всі підстави зробити припущення, що певний локус контролю та рівень самоефективності особистості можуть виступати в ролі предикторів, які прогнозуватимуть показники стресостійкості особистості. Це припущення обумовило формулювання *концептуальної гіпотези дослідження*: самоефективність та локус контролю особистості можна розглядати в якості предикторів стресостійкості людини.

Емпіричні гіпотези формулювалися нами в термінах, що операціоналізують специфіку вивчення даних феноменів:

- 1) чим вищим є рівень самоефективності особистості, тим вище рівень її стресостійкості;

2) високі показники стресостійкості супроводжуються високими показниками інтернальності локусу контролю, проте індивіди з інтернальним локусом контролю можуть характеризуватися як високими, так і низькими показниками стресостійкості;

3) досліджувані з високим рівнем стресостійкості характеризуються високими показниками життєстійкості особистості;

4) досліджувані з високим рівнем стресостійкості більш схильні до застосування таких копінг-стратегій, як самоконтроль, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми.

У рамках перевірки гіпотез нами був застосований метод психологічного тестування, для цього використовувались такі психодіагностичні методики: «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Холмса і Раге, «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалема, «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» Дж. Роттера, «Тест життєстійкості в адаптації Д.О. Леонтьєва та О.І. Расказової, опитувальник «Способи долаючої поведінки» (копінг-тест) Р. Лазаруса.

Для перевірки особливостей зв'язку самоефективності та локусу контролю зі стресостійкістю особистості нами було проведено дослідження на вибірці кількості 100 осіб віком від 25 до 35 років, обраних шляхом рандомізації. Вважаємо за потрібне обґрунтувати цей вибір досліджуваних.

Головною характеристикою цього вікового періоду життя, яка цікавитиме нас в рамках питання складних життєвих ситуацій, є переживання кризи 30 років. Ця криза стосується суб'єктивного переживання втрати сенсу життя, руйнування юнацьких уявлень про майбутнє, переживання щодо неможливості досягнення тих планів, які були бажаними на попередньому етапі вікового розвитку. Дослідники називають цей період «кризою попередніх виборів» [5], оскільки основною його характеристикою є аналіз особистістю власних досягнень, порівняння результатів діяльності з завданнями, які ставились перед собою раніше. Переживання кризи 30 років вимагає від особистості активного використання копінг-стратегій поведінки та яскравої демонстрації рівня стресостійкості, а особливості розвитку когнітивної сфери дозволяють припустити відносно стійку сформованість локусу контролю особистості та переживання самоефективності досліджуваними.

Вибірка емпіричного дослідження формувалась таким чином, щоб до неї були

залучені представники обох статей рівномірно (по 50 осіб). Одночасно з цим збалансованість вікового розподілу також контролювалась.

На першому етапі емпіричного дослідження нами були перевірені наступні припущення: 1) *чим вищим є рівень самоефективності особистості, тим вище рівень її стресостійкості*; 2) *високі показники стресостійкості супроводжуються високими показниками інтернальності локусу контролю, проте індивіди з інтернальним локусом контролю можуть характеризуватися як високими, так і низькими показниками стресостійкості*. Результати перевірки цих гіпотез представлені нижче (таблиця 1).

Таблиця 1
Значення коефіцієнтів кореляції r-Пірсона між показниками стресостійкості, самоефективності та локусу контролю

Показники	Само-ефективність	Інтернальність
Стресостійкість	-0,547**	-0,438**

Для перевірки другої з зазначених емпіричних гіпотез ми застосували процедуру двофакторного дисперсійного аналізу (MANOVA).

У якості *залежної змінної* виступав показник стресостійкості (за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге). У якості *незалежних змінних* виступали показники інтернальності локусу контролю особистості та її самоефективність.

Досліджувані були розділені на чотири групи. До першої групи потрапили 39 досліджуваних з високим рівнем інтернальності (14 балів і вище) та високим рівнем самоефективності (30 балів і вище). До другої групи були віднесені досліджувані з високим рівнем інтернальності та низькими показниками самоефективності (11 досліджуваних). Третю групу склали досліджувані з низьким рівнем інтернальності та високим рівнем самоефективності (23 досліджуваних). До четвертої були віднесені досліджувані з низькими рівнями як інтернальності, так і самоефективності (27 досліджуваних).

У виділених групах досліджуваних аналізувались розбіжності між показниками стресостійкості. У таблиці 2 представлені усереднені показники стресостійкості за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге у виділених групах досліджуваних.



Таблиця 2
Усереднені показники стресостійкості досліджуваних з високими та низькими показниками інтернальності та самоефективності

Інтернальність	Самоефективність	
	високий рівень	низький рівень
високий рівень	171,05	223,91
низький рівень	183,61	259,15

Двофакторний дисперсійний аналіз, проведений для встановлення впливу факторів інтернальності та самоефективності на рівень стресостійкості особистості, дозволив встановити такі результати (таблиця 3).

Таблиця 3
Результати двофакторного дисперсійного аналізу впливу факторів інтернальності та самоефективності на стресостійкість особистості

Вплив факторів	Емпіричне значення F	Рівень значущості розбіжностей	Висновки
1) інтернальність	2,991	0,087	вплив незначущий ($p > 0,05$)
2) самоефективність	21,583	0,000	вплив значущий ($p < 0,01$)
3) взаємодія факторів	0,674	0,414	вплив незначущий ($p > 0,05$)

Значення F – критерію, що свідчить про вплив фактору інтернальності на стресостійкість особистості, – не досягає рівня статистичної значущості. Виявлено статистично значущий вплив фактору самоефективності ($F=21,583$, $p=0,000$) на стресостійкість, взаємодія факторів не встановлена на статистично значущому рівні.

Таким чином, досліджувані з високим рівнем самоефективності (незалежно від рівня інтернальності локусу контролю) демонструють більш високі показники стресостійкості (більш низькі значення за шкалою стресостійкості). Досліджувані з високим рівнем інтернальності локусу контролю також характеризуються більш вираженою стресостійкістю, проте ця тенденція не досягає рівня статистичної значущості.

Ці результати свідчать на користь нашого припущення про те, що досліджувані з інтернальним локусом контролю мо-

жуть характеризуватися як високими, так і низькими значеннями стресостійкості. Лише за умови супроводження інтернальності впевненістю у власній самоефективності особистість демонструє порівняно високий рівень стійкості до стресогенних впливів.

Наступним кроком проведення статистичної обробки стала перевірка такого припущення: *досліджувані з високим рівнем стресостійкості характеризуються високими показниками життєстійкості особистості*. Коефіцієнти кореляції, отримані в ході даної перевірки, зазначені в таблиці 4.

Таблиця 4
Значення коефіцієнтів кореляції r-Пірсона між показниками стресостійкості та життєстійкості

Показники	життєстійкість (залученість)	життєстійкість (контроль)	життєстійкість (прийняття ризику)	життєстійкість (загальна)
Стресостійкість	-0,318**	-0,524**	-0,376**	-0,445**

Примітка: ** – статистично значущі кореляції на рівні $p < 0,01$

Наступним етапом статистичного аналізу стала перевірка емпіричної гіпотези, яка сформульована у вигляді припущення: *досліджувані з високим рівнем стресостійкості більш схильні до застосування таких копінг-стратегій як: самоконтроль, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми*. Результати, отримані в ході перевірки, представлені у таблиці 5.

Таблиця 5
Значення коефіцієнтів кореляції r-Пірсона між показниками стресостійкості та схильності до застосування різних копінг-стратегій

Показники	копінг-стратегія «самоконтроль»	копінг-стратегія «прийняття відповідальності»	копінг-стратегія «планування вирішення проблеми»
Стресостійкість	-0,071	-0,048	-0,274**

Примітка: ** – статистично значущі кореляції на рівні $p < 0,01$

Перш ніж перейти до розгляду подальших результатів емпіричного дослідження,

варто зазначити та дещо пояснити отримані кореляційні зв'язки.

Відповідно до зазначених у таблицях значень, очевидним є наявність від'ємної кореляції, яка, на перший погляд, входить у протиріччя з зазначеними в гіпотезах припущеннями. Проте більш глибокий аналіз продемонстрованих показників дає пояснення отриманим даним. Кореляційний аналіз проводився з використанням сирих балів, отриманих у ході проведення зазначених вище психодіагностичних процедур. Методика дослідження стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге має свою специфіку: чим нижче отриманий бал, тим вищим є рівень стресостійкості, і навпаки. Тому від'ємні кореляційні зв'язки з сирими балами вказують на позитивний взаємозв'язок з *рівнем* стресостійкості. Отже, отримані дані можна описати наступним чином:

1) існує позитивний кореляційний зв'язок між високим рівнем стресостійкості та високим рівнем самоефективності особистості;

2) існує позитивний кореляційний зв'язок між високим рівнем стресостійкості та високими показниками інтернальності локусу контролю особистості;

3) існує позитивний кореляційний зв'язок між високим рівнем стресостійкості та високими показниками життєстійкості особистості;

4) існує позитивний кореляційний зв'язок між високим рівнем стресостійкості та вибором такої копінг-стратегії, як планування вирішення проблеми.

Визначивши та пояснивши отримані кореляційні зв'язки, розглянемо результати побудови кореляційно-регресійної моделі для оцінки можливостей прогнозування показників стресостійкості особистості в період ранньої зрілості на основі показників самоефективності та локусу контролю. Статистична обробка результатів було реалізована за допомогою лінійного регресійного аналізу.

Незалежними змінними (предикторами) було обрано самоефективність та локус контролю. Залежною змінною є стресостійкість.

За результатами статистичної обробки було побудовано двофакторну кореляційно-регресійну модель стресостійкості:

Стресостійкість = 531,46 + (-0,45) * Самоефективність + (-0,27) * Інтернальність

Результати регресійної статистики наведено в таблиці 6, загальна характеристика побудованої кореляційно-регресійної моделі представлена в таблиці 7.

Таблица 6

Регресійна статистика для двофакторної моделі стресостійкості особистості

Показники	Розраховане значення
Множинний R	0,602
R-квадрат	0,362
Нормований R-квадрат	0,349
Стандартна похибка	57,93

Таблица 7

Характеристика кореляційно-регресійних зв'язків між факторами та результативним показником для двофакторної моделі стресостійкості особистості

Показники	Коефіцієнти регресії	t-критерій Стьюдента	p-значення
Самоефективність	-0,45	-5,096	0,000
Інтернальність	-0,27	-3,094	0,003

Величина коефіцієнту множинної кореляції для побудованої моделі стресостійкості дорівнює 0,602, обидва фактори корелюють негативно (Самоефективність, Інтернальність). Стандартні коефіцієнти регресії відображають відносний ступінь впливу кожного з факторів-предикторів: для змінної «Самоефективність» $r = -0,45$, для змінної «Інтернальність» $r = -0,27$.

Значення R-квадрату (коефіцієнту детермінації) дорівнює 0,362. Це значить, що частка дисперсії результату Y (стресостійкості особистості), пояснена регресією, складає 36,2%. Розрахована регресійна модель є значущою за критерієм F-Фішера ($F=27,552$, $p = 0,000$).

Висновки з проведеного дослідження. Коментуючи отримані результати, можемо стверджувати, що в рамках нашого дослідження була підтверджена гіпотеза щодо можливості розглядати показники самоефективності та локусу контролю особистості в якості предикторів стресостійкості людини. Отримані дані дають можливість охарактеризувати особистість, яка має високі показники стресостійкості, описуючи особливості її когнітивного компоненту. Така людина буде впевнена, що має підстави очікувати позитивні результати власної діяльності та братиме на себе відповідальність за наслідки своєї поведінкової та ментальної активності.

Маємо підстави стверджувати, що особистість, яка характеризується високим рівнем стресостійкості, демонструватиме



включеність у події власного життя, відчуватиме можливість впливати та контролювати, взаємодіяти зі стресогенними чинниками. Тому, обираючи модель поведінки у кризовій ситуації, така людина віддаватиме перевагу проблемно-орієнтованим копінгам: плануванню вирішення проблеми, прийняттю рішень щодо стратегії подолання складних життєвих обставин.

З використанням результатів статистичної обробки нами була побудована двофакторна кореляційно-регресійна модель стресостійкості, яка наочно демонструє та описує роль самоефективності та інтернальності локусу контролю в обумовленні формування рівня стресостійкості та є значущою за критерієм F-Фішера ($F=27,552$, $p=0,000$). Отже, за результатами даного

емпіричного дослідження з'являється можливість прогнозування рівня стресостійкості особистості на основі показників її самоефективності та локусу контролю.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анцыферова Л. Личность в трудных жизненных условиях переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита / Л. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. – № 1. – С. 3–17.
2. Аршава І. Емоційна стійкість людини та її діагностика / І. Аршава. – Д. : Вид-во ДНУ, 2006. – 336 с.
3. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб. : Евразия, 2000. – 320 с.
4. Гринберг Дж. Управление стрессом / Джеррольд С. Гринберг. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.
5. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М. : Прогресс, 1996. – 338 с.