

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТЕРНАЛЬНОСТІ

INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF THE COPING BEHAVIOR IN PERSONS WITH DIFFERENT LEVELS OF INTERNALITY

В статті розкрито результати дослідження зв'язку між параметрами копінг-стратегій та рівня інтернальності. Проблема регуляції діяльності у скрутних обставинах завжди цікавила вчених. Особливої актуальності набуває дослідження індивідуальних стилів поведінки особистості при зіткненні з проблемною ситуацією в залежності від усвідомлення контролю над подіями життя. Внутрішній інтернальний локус контролю визначає усвідомлення власної відповідальності за життєві ситуації, а зовнішній екстернальний локус контролю проявляється у покладанні відповідальності за події на третіх осіб або на зовнішні фактори. Локус контролю проявляється також і при вирішенні особистістю проблемних ситуацій. Індивідуальні стратегії поведінки в емоційно напружених обставинах – копінг-стратегії – визначають ті способи реагування, які особистість застосовує з метою подолання проблеми. Метою нашої роботи є дослідження стратегій копінг-поведінки в залежності від локусу контролю.

В рамках емпіричного дослідження використано методики «Копінг-тест» Р. Лазаруса, С. Фолкмана, «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера та методи статистичної обробки даних: критерій U Манна-Уїтні і коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. У дослідженні приймали участь 58 осіб віком від 17 до 54 років. Аналіз отриманих результатів вказує на наявність значущого позитивного зв'язку загальної інтернальності з такими стратегіями копінг-поведінки як пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка, а також від'ємного зв'язку зі стратегією дистанціювання. Не виявлено статистично значущих відмінностей в прояві стратегій копінг-поведінки за критеріями віку та статі. Особам з внутрішнім локусом контролю властива активна позиція, що проявляється у прийнятті відповідальності на себе за вирішення проблеми, плануванні та безпосередньому вирішенні проблеми, пошуку соціальної підтримки серед оточуючих та раціональній і емоційній переоцінці ситуації. Інтерналам не властива схильність до відгородження від проблемної ситуації.

Ключові слова: особистість, копінг-поведінка, суб'єктивний контроль, інтернальність, відповідальність.

The article reveals the results of the study of the relationship between the parameters of coping strategies and the level of internality. Scientists have always been interested in the problem of activity regulation in difficult circumstances. The study of individual behavior styles of an individual when faced with a problematic situation, depending on the awareness of control over life events, becomes especially relevant. The internal locus of control determines the awareness of responsibility for life situations, and the external locus of control manifests itself in assigning responsibility for events to third parties or external factors. Locus of control also manifests itself when solving problematic situations by an individual. Individual strategies of behavior in emotionally stressful circumstances determine the methods of response that an individual uses in order to overcome the problem. The purpose of our work is to study strategies of coping behavior depending on the locus of control.

As part of the empirical research, the methods of "Coping test" by R. Lazarus, S. Folkman, "Level of subjective control" by J. Rotter and statistical data processing methods were used: Mann-Whitney test and Spearman's rank correlation. 58 people aged 17 to 54 took part in the study. The analysis of the results indicates the presence of a significant positive relationship of general internality with such coping behavior strategies as seeking social support, accepting responsibility, planning a solution to the problem, and positive reappraisal, as well as a negative relationship with the distancing strategy. No differences were found in the manifestation of strategies of coping behavior according to the criteria of age and gender. Individuals with an internal locus of control are characterized by an active position, which manifests itself in taking responsibility for solving the problem, planning and directly solving the problem, seeking social support among others and rational and emotional reassessment of the situation. Internals do not have a tendency to block themselves from a problematic situation.

Key words: personality, coping behavior, subjective control, internality, responsibility.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.26>

Ільницька Л. А.

старший викладач кафедри теорії та методики практичної психології
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Постановка проблеми. Сучасне життя сповнене труднощів та стресових факторів. Тому проблема поведінки особистості при зіткненні з проблемними ситуаціями стоїть особливо гостро. Кожен з нас наділений унікальною комбінацією індивідуальних особливостей, які забезпечують адаптивність і ефективність діяльності у мінливому світі. Дослідження стратегій копінг-поведінки як індивідуальних стилів поведінки при зіткненні з труднощами набуває своєї актуальності. Не менш значущим є питання дослідження

копінг-стратегій у їх поєднанні з внутрішнім відчуттям контролю за подіями життя – локусом контролю особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема копінг-поведінки представлена у наукових працях як зарубіжних, так і вітчизняних вчених: О.В. Зінченко, А.В. Колчигіної, Л. Лазаруса, Ю. І. Фельдмана, С. Фолкмана, В.І. Шебанової, С.О. Яковлевої та інших.

Поняття «копінг» бере свій початок від англійського «to cope», що в перекладі означає справлятися, подолати [4]. В сучасній психології

поняття копінг-поведінки, або долаючої поведінки, розглядається здебільшого для позначення індивідуальних способів оволодіння стресом та проблемною ситуацією. Така поведінка є свідомою, вона забезпечується індивідуальними властивостями людини, метою її є активний вплив на ситуацію та забезпечення адаптації особистості [6]. Стійкі шаблони копінг-поведінки формують індивідуальні стилі подолання проблем та стресових ситуацій – копінг-стратегії [10]. Під впливом стресогенних факторів регуляція поведінки здійснюється з одного боку завдяки роботі неусвідомлюваних механізмів психологічного захисту, а з іншого боку завдяки активним способам подолання цих факторів, до яких свідомо вдається особистість – копінг-стратегії [9]. Людина використовує стратегії копінг-поведінки на основі власного життєвого досвіду та наявних в неї психологічних ресурсів – копінг-ресурсів [5].

Основними ознаками долаючої поведінки є її свідомість, довільність, контрольованість, цілеспрямованість, активний характер, відповідність певній складній життєвій ситуації, забезпечення регуляції стресу в напруженій ситуації, вплив на досягнення психологічно стабільного стану, можливість здійснення суб'єктом свідомого вибору способу поведінки, можливість оволодіння певним типом поведінки [6].

До базових копінг-стратегій відносять стратегію розв'язання проблем, яка полягає в пошуку шляхів розв'язання проблемної ситуації, пошук соціальної підтримки, яка полягає в зверненні до оточуючих з метою інформаційної та емоційної підтримки у скрутній ситуації, та стратегію уникнення, яка проявляється в прагненні досягти відчуття психологічної стабільності через відгородження від проблеми, уникнення необхідності її вирішувати [5].

Дослідження аспектів зв'язку копінг-стратегій з показниками інтернальності представлена в працях Г.А. Алтинової, Д.В. Ганіна, О.А. Демчук, О.В. Зінченко, С.О. Яковлевої та інших. С.О. Яковлева розглядає внутрішній локус контролю як основу формування адаптивних стратегій долаючої поведінки та адаптивності особистості [11]. О.А. Демчук розкрила тісний зв'язок інтернальності з відповідальністю, яка лежить в основі долаючої поведінки [2]. Г.А. Алтинова, О.В. Зінченко вивчали інтернальність та стратегії долаючої поведінки у обдарованих підлітків [3]. Д.А. Ганін показав динаміку копінг-стратегій та інтернальності в залежності від вікових характеристик [1].

Постановка завдання. Метою нашої роботи є дослідження стратегій копінг-поведінки в залежності від рівня інтернальності.

Завдання дослідження:

1) виявити наявність статистичного зв'язку між параметрами стратегій копінг-поведінки та локусу контролю;

2) розкрити зв'язок переважаючих стратегій копінг-поведінки з активною особистісною позицією особистості та відчуттям контролю і відповідальності за виникнення і вирішення проблемних ситуацій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення мети нашої роботи було використано методику «Копінг-тест» Р. Лазаруса та С. Фолкмана (адаптація Т.Л. Крюкової, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої) [7] та методику «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера в адаптації Є.Ф. Бажина, К.А. Голинкіної, О.М. Еткінда [8]. В дослідженні приймали участь 58 осіб віком від 17 до 54 років. Статистичний аналіз результатів було здійснено за допомогою статистичних методів: критерій U Манна-Уїтні, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. З метою обробки результатів було застосовано комп'ютерну програму IBM SPSS Statistics 20.0.

Досліджувану групу склали 74% екстерналів та 26% інтерналів, 81% жінок та 9% чоловіків, 43% осіб юнацького віку та 57% осіб зрілого віку. Таким чином нами було поділено вибірку на підгрупи за проявами інтернальності, а також за статевими і віковими ознаками. За допомогою критерію U Манна-Уїтні було здійснено порівняння показників копінг-стратегій в визначених підгрупах. В результаті нами не виявлено статистично значущих відмінностей в прояві стратегій копінг-поведінки за критеріями віку та статі.

Наявність статистично значущих відмінностей прояву копінг-стратегій в залежності від рівня інтернальності представлено в табл. 1. Встановлено достовірні відмінності між інтерналами та екстерналами за стратегією дистанціювання ($U = 173$; $p = 0,008$). Для осіб з інтернальним контролем властивий нижчий рівень дистанціювання у порівнянні з екстерналами, що пов'язано з відчуттям внутрішньої відповідальності за вирішення проблемної ситуації і прагненням особистого включення до процесу подолання ситуації, що склалася. Натомість особи з екстернальним контролем схильні покладатися на зовнішні обставини при вирішенні проблем, що спонукає їх до відгородження від ситуації, що склалася, та прагнення зменшити її значення.

Інтерналам, на відміну від екстерналів, властиве прагнення до планування вирішення проблем ($U = 170$; $p = 0,007$), що пояснюється їх активною внутрішньою позицією щодо відчуття відповідальності за ситуацію та її вирішення. Вони схильні здійснювати аналіз ситуації, що склалася, та докладати зусиль для її зміни. Екстернали покладаються на зовнішні чинники проблемної ситуації та орієнтуються на вирішення проблеми без їх участі або її вирішення за рахунок залучення третіх осіб.

Особі з інтернальним контролем більше схильні до пошуку соціальної підтримки, ніж

Таблиця 1

Стратегії копінг-поведінки у осіб з різним рівнем інтернальності

Параметр	Критерій U Манна-Уїтні	Рівень значимості	Медіана	
			Досліджувані з вираженою інтернальністю	Досліджувані з вираженою екстернальністю
КП	307	0,781	56	56
Д	173	0,008	44	61
С	277	0,415	71	67
ПСП	150,5	0,002	78	61
ПВ	247	0,176	75	67
ВУ	273	0,377	58	58
ПВП	170	0,007	83	61
ПП	239	0,134	71	67

Примітка. Умовні позначення стратегій копінг-поведінки: КП – конфронтаційний копінг; Д – дистанціювання; С – самоконтроль; ПСП – пошук соціальної підтримки; ПВ – прийняття відповідальності; ВУ – втеча-уникнення; ПВП – планування вирішення проблеми; ПП – позитивна переоцінка

особи з екстернальним контролем ($U = 150,5$; $p = 0,002$), що також пояснюється їх активною позицією щодо вирішення проблем та готовністю шукати різні шляхи її вирішення.

Таким чином, інтернали відрізняються від екстерналів високим особистим включенням до проблемної ситуації, прагненням до аналізу і активного вирішення проблеми і прагненням до пошуку соціальної підтримки.

Результати кореляційного аналізу емпіричних даних представлені в табл. 2. Нами встановлено наявність статистично значимого зв'язку між показниками стратегій копінг-поведінки та рівнем інтернальності.

Виявлено значущий позитивний зв'язок загальної інтернальності з такими стратегіями копінг-поведінки як пошук соціальної підтримки ($r = 0,394$; $p \leq 0,05$), прийняття відповідальності ($r = 0,273$; $p \leq 0,01$), планування вирішення проблеми ($r = 0,409$; $p \leq 0,01$) та позитивна переоцінка ($r = 0,326$; $p \leq 0,05$). Особам з внутрішнім локусом контролю властиве внутрішнє відчуття контролю за життєві події. Отже, зустрічаючись з труднощами, інтернали вдаються до таких стратегій їх подолання, які пов'язані з активним включенням особистості у процес вирішення проблемних ситуацій. Зокрема, вони вдаються до пошуку емоційної

Таблиця 2

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками стратегій копінг-поведінки та показниками інтернальності

Показники стратегій копінг-поведінки	Показники інтернальності						
	ІЗ	ІД	ІН	ІС	ІВ	ІМ	ІЗд
КП							
Д	-0,287*		-0,354**	-0,395**			
С							
ПСП	0,394**						0,454**
ПВ	0,273**						
ВУ			-0,368**	-0,354**			
ПВП	0,409**	0,378**				0,355**	0,389**
ПП	0,326*	0,369**				0,450**	

Примітка. 1) Позначка ** свідчить про коефіцієнт кореляції на рівні $p \leq 0,01$, позначка * – $p \leq 0,05$; 2) умовні позначення стратегій копінг-поведінки: КП – конфронтаційний копінг; Д – дистанціювання; С – самоконтроль; ПСП – пошук соціальної підтримки; ПВ – прийняття відповідальності; ВУ – втеча-уникнення; ПВП – планування вирішення проблеми; ПП – позитивна переоцінка; 3) умовні позначення показників локусу контролю: ІЗ – інтернальність загальна; ІД – інтернальність в області досягнень; ІН – інтернальність в області невдач; ІС – інтернальність в сімейних відносинах; ІВ – інтернальність в області виробничих відносин; ІМ – інтернальність в області міжособистісних відносин; ІЗд – інтернальність по відношенню до здоров'я та хвороби

чи інформаційної підтримки серед оточуючих, що також являє собою один зі шляхів вирішення важкої ситуації. Особам з внутрішнім локусом контролю властиве прийняття відповідальності та визнання своєї провідної ролі у ситуації, яка склалася, що визначає також відповідне прагнення до реалізації власної активної позиції та до активного включення в процес вирішення проблеми. Це поєднується зі стратегією планування вирішення проблеми, яка передбачає не тільки аналіз ситуації та складання плану дій відповідно до результату аналізу, а й докладання власних зусиль до її вирішення. Стратегія позитивної переоцінки ситуації, в основі якої лежить механізм психологічного захисту «раціоналізація», спрямована на зміну ракурсу бачення проблеми і надає особистості віру в себе, в свої сили. Така стратегія не спрямована на активне втручання в ситуацію, що склалася. Виявлено від'ємний зв'язок загальної інтернальності з копінг-стратегією дистанціювання ($r = -0,287$; $p \leq 0,05$). Інтерналам не є властивим прагнення до відокремлення від ситуації, що пояснюється їх активним включенням у вирішення проблеми. Таким чином, особам з внутрішнім локусом контролю властива активна позиція, що проявляється у прийнятті відповідальності на себе за вирішення проблеми, плануванні та безпосередньому вирішенні проблеми, пошуку соціальної підтримки серед оточуючих та раціональній і емоційній переоцінці ситуації.

Аналіз результатів дослідження показав наявність статистично достовірного від'ємного зв'язку копінг-стратегії дистанціювання та стратегії «втеча-уникнення» з інтернальністю в області невдач ($r = -0,354$; $p \leq 0,01$ та $r = -0,368$; $p \leq 0,01$) та інтернальністю в області сімейних відносин ($r = -0,395$; $p \leq 0,01$ та $r = -0,354$; $p \leq 0,01$). Особи, які схильні до дистанціювання від проблеми та до активного поведінкового та емоційного уникнення проблеми, характеризуються переважно зовнішнім контролем і схильні приписувати відповідальність за життєві події зовнішнім чинникам. Вони так само схильні приписувати відповідальність за невдачі оточуючому світу. Серед іншого вони проявляють екстернальність в області сімейних відносин, вважаючи, що їх сімейні проблеми є наслідком впливу сімейних партнерів або інших зовнішніх факторів. Таким чином, екстернали схильні до дистанціювання від проблеми та до активного поведінкового та емоційного уникнення проблеми у сфері невдач та в сфері сімейних відносин.

Найявний достовірний позитивний зв'язок копінг-стратегії планування вирішення проблеми з інтернальністю в області досягнень ($r = 0,378$; $p \leq 0,01$), в області міжособистісних відносин ($r = 0,355$; $p \leq 0,01$) та інтернальністю по відношенню до здоров'я та хвороби

($r = 0,389$; $p \leq 0,01$). Особи, схильні до активного опрацювання можливостей вирішення проблемної ситуації та втілення розроблених планів у життя, характеризуються високим внутрішнім контролем в області життєвих досягнень, успіхів та позитивних подій у житті. Вони відчують можливість власного контролю подій у міжособистісних відносинах з іншими людьми та високу відповідальність за своє здоров'я і вирішення проблем з ним. Інтерналі, на відміну від екстерналів, у випадку проблем у міжособистісних відносинах або проблем у сфері здоров'я докладають активних зусиль щодо аналізу проблеми, пошуку шляхів її вирішення та активних дій щодо втілення планів у життя.

Встановлено значущий достовірний зв'язок стратегії позитивної переоцінки з інтернальністю в області досягнень ($r = 0,369$; $p \leq 0,01$) та в області міжособистісних відносин ($r = 0,450$; $p \leq 0,01$). Особи з високим внутрішнім локусом контролю в області досягнень визнають свою власну відповідальність за успіхи, досягнення та емоційно позитивні події життя. Вочевидь, для підтримки свого «Я» та віри в себе вони вдаються до раціональної позитивної переоцінки проблемної ситуації. Також підвищення позитивного значення ситуації проявляється в області міжособистісних відносин, де інтерналі вважають себе спроможними контролювати взаємовідносини з іншими людьми та впливати на них, визначаючи, зокрема, повагу до себе з боку оточуючих.

Статистичний аналіз результатів підтверджує статистично значущий позитивний зв'язок стратегії пошуку соціальної підтримки з інтернальністю по відношенню до здоров'я та хвороби ($r = 0,454$; $p \leq 0,01$). Інтерналі, які вважають себе відповідальними за своє здоров'я, за наявність проблем зі здоров'ям та їх вирішення, прагнуть до пошуку інформаційної, емоційної та поведінкової підтримки з боку оточуючих. Екстерналам не є властивою стратегія пошуку підтримки з боку оточуючих в питаннях здоров'я та хвороби.

В результаті дослідження не виявлено достовірного зв'язку між показниками локусу контролю та такими копінг-стратегіями як конфронтаційний копінг і самоконтроль.

Таким чином, аналіз результатів емпіричного дослідження вказує на наявність статистично достовірного зв'язку стратегій копінг-поведінки та показників локусу контролю. Особам з внутрішнім локусом контролю властива активна позиція, що проявляється у прийнятті відповідальності на себе за вирішення проблеми, плануванні та безпосередньому вирішенні проблеми, пошуку соціальної підтримки серед оточуючих та раціональній і емоційній переоцінці ситуації. Екстернали схильні до дистанціювання від проблеми та до актив-

ного поведінкового та емоційного уникнення проблеми у сфері невдач та в сфері сімейних відносин. Інтерналі докладають активних зусиль щодо аналізу проблеми, пошуку шляхів її вирішення та активних дій щодо втілення планів у життя у випадку проблем у міжособистісних відносинах та у сфері здоров'я. Інтерналі схильні вдаватися до стратегії позитивної переоцінки в області досягнень і в області міжособистісних відносин та до пошуку соціальної підтримки у питаннях здоров'я та хвороби. В результаті дослідження не виявлено статистично значущих відмінностей в прояві стратегій копінг-поведінки за критеріями віку та статі.

Висновки з проведеного дослідження.

1. Виявлено значущий позитивний зв'язок загальної інтернальності з такими стратегіями копінг-поведінки як пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка, а також від'ємний зв'язок зі стратегією дистанціювання. Не виявлено статистично значущих відмінностей в прояві стратегій копінг-поведінки за критеріями віку та статі.

2. Особам з внутрішнім локусом контролю властива активна позиція, що проявляється у прийнятті відповідальності на себе за вирішення проблеми, плануванні та безпосередньому вирішенні проблеми, пошуку соціальної підтримки серед оточуючих та раціональній і емоційній переоцінці ситуації. Інтерналам, на відміну від екстерналів, не властива схильність до відгородження від проблемної ситуації.

Перспективами подальшого дослідження ми вбачаємо вивчення особливостей стратегій копінг-поведінки в залежності від ціннісних орієнтацій особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ганин Д. В. Возрастные изменения локуса контроля и копинг-стратегий поведения. *Азимут научных исследований*. 2018. Т. 7. № 2(23). С. 355–357.
2. Демчук О. А. Локус контролю у структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 2(1). С. 53–58.
3. Зинченко Е. В., Алтынова А. А. Копинг-стратегии одаренных подростков с разным уровнем субъективного контроля. *Северо-Кавказский психологический вестник*. 2020. № 18/2. С. 15–27.
4. Колчигіна А. В. Теоретичний аналіз досвіду наукового осмислення природи копінг-поведінки. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 43. Ч. 2. С. 148–155.
5. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції : монографія. К. : Центр учбової літератури, 2013. 194 с.
6. Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения. *Психологический журнал*. 2008. Т. 29. № 2. С. 88–95.
7. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*. 2007. № 3. С. 93–112.
8. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособ. Самара : «Бахрах-М», 2001. 672 с.
9. Фельдман Ю. І. Валеоустановка в зв'язку з копінг-стратегіями та захисними механізмами особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 35. С. 411–425.
10. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології* : збірник наукових праць. Херсон : ХНТУ, 2010. № 2(3). С. 262–267.
11. Яковлева С. А. Особенности совладающего поведения старшеклассников с учетом локуса контроля. *Ученые записки Забайкальского государственного университета*. 2012. № 5. С. 259–263.