

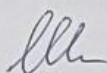
ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології

На правах рукопису

РЯБОВА ТЕТЯНА ВОЛОДИМИРІВНА
ЛОКУС КОНТРОЛЮ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРЕДИКТОР
СТРЕСОСТІЙКОСТІ УКРАЇНЦІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ
У ПЕРІОД ВІЙНИ

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра



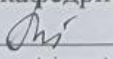
Науковий керівник:
Салук Марина Анатоліївна,
кандидат психологічних наук,
доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

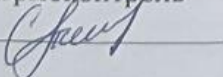
Протокол засідання кафедри

№ 7 від 26.12.2024

Завідувач кафедри

 **Людмила ПРИСНЯКОВА**
(підпис) (І'мя, ПРИЗВИЩЕ)

Нормоконтроль

 **Наталія СЕРГІЄНКО**

Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра	психології
Освітній ступінь	магістр
Спеціальність	053 Психологія
Освітня програма	«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри психології

	Людмила ПРИСНЯКОВА
(підпис)	(ім'я, прізвище)
« 12 »	02 2025 р.

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
РЯБОВА ТЕТЯНА ВОЛОДИМИРІВНА**

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи:

«Локус контролю особистості як предиктор стресостійкості українців різних вікових категорій у період війни»

2. Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент Салюк М. А. Затверджені наказом

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

вищого навчального закладу від 19.09.2024 року № 87-02

3. Термін подання роботи на кафедру: 12.02.2025

4. Мета кваліфікаційної роботи:

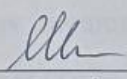
теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості стресостійкості особистості у осіб із різних вікових категорій.

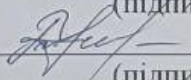
5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи:

- 1) здійснити теоретичний аналіз наукової літератури та уточнити поняття стресостійкості;
- 2) емпірично дослідити вікові особливості стресостійкості людей віку пізньої юності й середньої дорослості, знайти зв'язок між стресостійкістю та індивідуально-психологічними особливостями особистості;
- 3) здійснити аналіз та інтерпретацію результатів дослідження;
- 4) сформулювати висновки та встановити подальші перспективи дослідження.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Написання вступу	10.24	виконано
2	Написання першого розділу	10.24-11.24	виконано
3	Проходження переддипломної практики	24.10.24-29.11.24	виконано
4	Написання другого розділу	11.24	виконано
5	Написання третього розділу	12.24	виконано
6	Попередній захист кваліфікаційної роботи	26.12.24	виконано

Науковий керівник  Марина САЛЮК
(підпис)

Здобувач вищої освіти  Тетяна РЯБОВА
(підпис)

Дата видавання завдання 24.05.2024

АНОТАЦІЯ

Рябова Тетяна Володимирівна. Локус контролю особистості як предиктор стресостійкості українців різних вікових категорій у період війни / Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». ВНПЗ ДГУ, м. Дніпро, 2025 р.

Метою дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості стресостійкості особистості у осіб із різних вікових категорій. Здатність людини спокійно переносити психологічні навантаження, зберігати спокій у критичних ситуаціях суттєво впливає як на фізичне і психічне здоров'я, міжособистісну взаємодію, так і в цілому якість життя.

В розділі 1 кваліфікаційної роботи представлений аналіз поняття стресостійкості, окреслені психологічні дослідження за темою, розглянута специфіка віку людини у стресостійкості особистості та особистісні особливості як основа стійкості до стресу. Розділ 2 присвячений теоретичному дослідженню локуса контролю як предиктора стресостійкості людини, опису його типів та їх особливостей. У розділі 3 метою є організація емпіричного дослідження, аналіз та інтерпретація його результатів, в розділі також представлений математично-статистичний аналіз результатів.

Результати дослідження можуть бути використані у роботі практичними психологами, працівниками психологічних служб, військовими психологами, а також для розробки програм, пов'язаних із підвищенням стресостійкості у людей різних вікових категорій при вирішенні завдань консультування, психокорекції та психотерапії. Також отримані результати можуть бути застосовані у викладанні таких дисциплін як «Вікова психологія», «Життєві кризи особистості», «Психологія сім'ї».

Ключові слова: ВІК, ЕКСТРАВЕРТОВАНІСТЬ, ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ, КОРЕЛЯЦІЯ, ЛОКУС КОНТРОЛЮ, ОСОБИСТІСТЬ, ПРЕДИКТОР, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ТИП ОСОБИСТОСТІ, ТРИВОЖНІСТЬ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ.

Список публікацій здобувача:

1. Рябова Т. В. (2025). Кореляційний аналіз взаємозв'язку рівня стресостійкості із розвитком рис особистості. VIII Міжнародна студентська наукова конференція «Актуальні питання та перспективи проведення наукових досліджень» (м. Рівне, 31 січня 2025 р.). С. 111–114.
<https://doi.org/10.62732/liga-inter-31.01.2025>

2. Рябова Т. В. (2024). Кореляційний аналіз взаємозв'язку рівня стресостійкості із розвитком рис особистості. V Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми юриспруденції та психології» (м. Дніпро, 26 грудня 2024 р.).

ANNOTATION

Ryabova Tetiana Volodymyrivna. Locus of Personality Control as a Predictor of Stress Resistance in Ukrainians of Different Age Categories During the War / Final qualification work for the degree of Master's in Psychology (specialty 053 "Psychology"). Higher educational private institution DHU, Dnipro, 2025.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the peculiarities of stress resistance in individuals of different age categories. A person's ability to endure psychological stress calmly and remain composed in critical situations significantly affects both physical and mental health, interpersonal interactions, and overall quality of life.

Chapter 1 of the thesis presents an analysis of the concept of stress resistance, outlines psychological research on the topic, and examines the influence of age and personality traits on stress resilience. Chapter 2 is devoted to the theoretical study of locus of control as a predictor of stress resistance, describing its types and characteristics. Chapter 3 details the empirical study, including research organization, data analysis, interpretation of results, and statistical analysis.

The study's results can be applied in the work of practicing psychologists, psychological service employees, and military psychologists. They are also relevant for developing programs aimed at enhancing stress resistance in individuals of different age groups, particularly in counseling, psychological correction, and psychotherapy. Additionally, the findings can be utilized in teaching courses such as "Developmental Psychology," "Life Crises and Personality," and "Family Psychology."

Keywords: AGE, EXTRAVERSION, INTROVERSION, CORRELATION, LOCUS OF CONTROL, PERSONALITY, PREDICTOR, PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS, PERSONALITY TYPE, ANXIETY, STRESS RESISTANCE.

List of Publications by the Applicant:

1. Ryabova T. V. (2025). Correlation analysis of the relationship between stress resistance and personality trait development. VIII International Student Scientific Conference “Topical Issues and Prospects for Scientific Research” (Rivne, January 31, 2025), pp. 111-114. <https://doi.org/10.62732/liga-inter-31.01.2025>
2. Ryabova T. V. (2024). Correlation analysis of the relationship between stress resistance and personality trait development. V All-Ukrainian Scientific and Practical Conference “Current Issues in Law and Psychology” (Dnipro, December 26, 2024).

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	13
1.1. Стресостійкість в сучасних психологічних дослідженнях	13
1.2. Особистісні особливості як основа стійкості до стресу	20
1.3. Дослідження специфіки віку людини у стресостійкості особистості	28
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ ОСОБИСТОСТІ	32
2.1. Локус контролю як один з предикторів стресостійкості людини	32
2.2. Особливості інтернального та екстернального локуса контролю	43
Висновки розділу 2	47
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ	49
3.1. Методологічне обґрунтування гіпотез емпіричного дослідження	49
3.2. Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження	51
3.3. Результати емпіричного дослідження, їх аналіз та інтерпретація	56
Висновки до розділу 3	85
ВИСНОВКИ.....	89
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ	93
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність. Здатність людини спокійно переносити психологічні навантаження, зберігати спокій у критичних ситуаціях суттєво впливає як на фізичне і психічне здоров'я, міжособистісну взаємодію, так і в цілому якість життя. Низька стресостійкість призводить до погіршення здоров'я, негативних наслідків у соціальній, поведінковій та професійній сферах життя. Висока стресостійкість забезпечує людині спроможність якісно виконувати професійні обов'язки навіть в екстремальних умовах, зберігати працездатність на тривалий час без шкоди для здоров'я навіть після впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища. Тому вивчення особливостей стійкості особистості до впливу стресогенних факторів є важливим завданням сучасної психології.

Стресостійкість як психологічний феномен досліджувалася вченими комплексно: як складна інтегративна властивість особистості (А. Я. Боднар, Н. Г. Макаренко); як складова становлення дорослості (Л. Картенсен, В. І. Мозговий, О. Н. Полякова); в контексті з активізацією внутрішнього потенціалу особистості, що реалізує здатність особистості до саморегуляції стресу (Н. М. Бамбурак); копінг-стратегії досягнення адаптації у стресових ситуаціях (Є. В. Кузнєцова, Н. В. Родіна, Т. А. Ткачук). Стійкість до стресу обумовлена різними чинниками та психологічними особливостями особистості, зокрема її пов'язують із типом вищої нервової діяльності (Ю. В. Щербатих, О. Л. Церковський), із рівнем самооцінки (Дж. Ормел, Г. Б. Моніна, Р. Сандерман, Р. Стюарт, К. Левин, К. В. Ким, Т. А. Ткачук), тривожністю (О. М. Полякова, Н. В. Ранела, З. Р. Шайхлісламов), локусом контролю (Т. А. Ткачук, Д. В. Аверін, К. В. Ким, О. М. Полякова), мотивацією (Г. Сельє, А. О. Реан, К. В. Ким, В. І. Розов) та ін.

Проте потребують більш глибокого дослідження особливості стресостійкості особистості різних вікових категорій. Отже, великий вплив стресостійкості на психічне і фізичне здоров'я людини, її працездатність

визначають своєчасність обраної теми дослідження: **«Особливості стресостійкості особистості різних вікових категорій».**

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості стресостійкості особистості у осіб із різних вікових категорій.

Об’єкт дослідження – стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – особливості стресостійкості особистості різних вікових категорій.

Концептуальна гіпотеза – існує певний зв’язок між стресостійкістю особистості, її віковими та індивідуально-психологічними властивостями.

Емпіричні гіпотези:

- 1) Чим вище рівень екстравертованості особистості, тим вищий рівень її стресостійкості;
- 2) Чим вищий рівень інтернальності особистості, тим вищий рівень її стресостійкості;
- 3) Чим нижчий рівень тривожності особистості, тим вищий рівень її стресостійкості;
- 4) Рівень стресостійкості у осіб віку середньої дорослості вище, ніж у осіб пізнього юнацького віку;
- 5) Особи з більш високим рівнем інтернальності мають і більш високий рівень екстравертованості;
- 6) Особи з більш високим рівнем інтернальності мають більш низький рівень тривожності;
- 7) Особи віку середньої дорослості мають більш високий рівень інтернальності, ніж особи віку пізньої юності.

Відповідно до мети та гіпотези дослідження було поставлено такі **завдання:**

- 1) здійснити теоретичний аналіз наукової літератури та уточнити поняття стресостійкості;

- 2) емпірично дослідити вікові особливості стресостійкості людей віку пізньої юності й середньої дорослості, знайти зв'язок між стресостійкістю та індивідуально-психологічними особливостями особистості;
- 3) здійснити аналіз та інтерпретацію результатів дослідження;
- 4) сформулювати висновки та встановити подальші перспективи дослідження.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають наукові дослідження про стрес та стрес-фактори (М. Крайнюк, Р. Лазарус, Г. Сельє); погляди вчених щодо особливостей стресостійкості (К. В. Кім, К. Левін, О. М. Полякова А. О. Реан, В. І. Розов, Т. А. Ткачук, Ю. В. Щербатих); роботи, у яких розглядається стійкість до стресу у різних вікових періодах (Л. Карстенсен, В. І. Мозговий, О. М. Полякова) та ін.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів, а саме: *теоретичні*: аналіз джерел, синтез, порівняння, узагальнення наукової інформації для розкриття особливостей стресостійкості особистості; *емпіричні*: опитування, тестування. Обробка результатів дослідження проведена за допомогою *математично-статистичних* методів: кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена), непараметричний критерій U-Манна-Уїтні для пошуку відмінностей між групами. Обробка проводилась у програмі IBM SPSS Statistics, а також структурний метод *інтерпретації* результатів дослідження.

Для емпіричного дослідження використано *анкету зі збору даних* та *психодіагностичні методики*: для визначення рівня стресостійкості («Аналіз стилю життя» (Бостонський тест стресостійкості), типології особистості («Методика вивчення типології особистості» (Г. Юнг), локусу контролю («Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер), рівня тривожності («Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

Теоретична значущість полягає у розширенні та узагальненні теоретичних відомостей про стресостійкість, локус контролю та про особливості стресостійкості особистості різних вікових категорій.

Практична значущість роботи: результати дослідження можуть бути використані у роботі практичними психологами, працівниками психологічних служб, військовими психологами, а також для розробки програм, пов'язаних із підвищенням стресостійкості у людей різних вікових категорій при вирішенні завдань консультування, психокорекції та психотерапії. Також отримані результати можуть бути застосовані у викладанні таких дисциплін як «Вікова психологія», «Життєві кризи особистості», «Психологія сім'ї».

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, переліку джерел, додатків. Перелік джерел містить 86 найменувань. Загальний обсяг – 93 сторінки. Робота містить 22 таблиці, 18 рисунків і 6 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Стресостійкість в сучасних психологічних дослідженнях

Термін «стрес» походить із англійської мови (зустрічається з 1303 р.) з технічної сфери й означає тиск, напругу. Це слово прийшло з латинської мови, де мало значення "тугий, стиснутий" та виглядало як *strictus*. У психологічному обігу під напругою можуть розуміти як зовнішню (холод, перегрівання) так і внутрішню (конфлікти, страх за життя, навантаження) характеристику, тобто ту, що переходить певну межу [53].

Г.Сельє у своїй книжці-автобіографії, виданій в 1977 році, «*Stress of my life*» («Стрес мого життя»), багато разів повторює те, що було ним сформульовано раніше: «Стрес – не те, що з тобою відбувається, а те, як ти на це реагуєш», чим започаткував використання цього слова, як терміну у психологічній літературі. Він на початку 1970-х років почав використовувати нові слова для позначення неприємного, негативного стресу та приємного, позитивного стресу. У науковий обіг завдяки його книзі «Стрес без дістресу» ввійшли терміни та поняття «дистресу» (тривога або аварійний сигнал) та «еустресу» (на основі ейфорії, гарного настрою). Навіть Сальє сам уточнював, що лише «поклав стрес на мапу», а видумали його інші до нього [2; 31; 40].

Г.Сельє приділяв велику кількість часу дослідженням медичного профілю. Після публікації у 1936 р. такого поняття, як «стрес», вчений почав шукати вплив стресу при формуванні хвороб, називаючи такі хвороби «адаптаційними» [41], але у ті часи така думка не знайшла собі відгук у кчених. Зараз ми знаємо, що короткостроковий чи хронічний стрес можуть стати погіршувальними факторами, провокуючими різні хвороби, якими можуть бути запалення та імунні хвороби, проблеми із системою травлення, неврити, спазми чи зажими, серцево-судинні захворювання, збої у гормональній

системі, неможливість виконання репродуктивної функції, нервові та психічні захворювання. Дивлячись на вищенаведений перелік можливих проблем із здоров'ям задяки стресу різної природи, ми розуміємо, як важливо навчитись опановувати себе та розвивати власну стресостійкість. Ганс Сельє визначив три стадії стресу як процесу: 1. Стадія тривоги, що проявляється у безпосередній реакції на дію. 2. Стадія резистентності, під час якої відбувається максимально ефективна адаптація. 3. Стадія виснаження, що виявляється у порушенні адаптаційного процесу [13; 40].

На значущість не лише зовнішніх, доступних для спостереження, стимулів та реакцій, але й внутрішніх психологічних процесів, що провокують виникнення стресу, звернув увагу Р. Лазарус. А С. Фолкман вважає, що стрес у своїй сутності є динамічним, багатофакторним та комплексним явищем. Наприклад, В. А. Татенко дививсь на стрес, як на емоційний стан людини, який супроводжується відчуттям неможливості реалізовувати свої бажання. Стрес, як комплексна психофізіологічна реакція, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки факторів, як стресогенних, розглядалась О.С Марковець. Отже, стрес – це емоційний стан особистості, напружений, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки нею внутрішніх та зовнішніх факторів впливу, і розцінюється, як загроза, а також призводить до зниження ефективності виконання її діяльності чи унеможливорює її реалізацію [28].

Вчені виявили фактори, що призводять до стресу - стресори. Р. Лазарус диференціював стресори на реально існуючі, передбачувані та на фізичні і психологічні. Фізичні стресори - це якісь умови зовнішнього середовища або зміни у організмі людини, що викликають стрес, а психологічні - це різноманітні явища, які людина сприймає, як несприятливі для свого благополуччя, що залежить від оцінки нею ситуації на основі минулого досвіду схожих випадків. Виокремити такі види стресорів, як фізичні фактори зовнішнього середовища, ізоляція, порушення фізіологічних функцій організму, інформаційне навантаження, психологічні і психосоціальні чинники, груповий тиск, відсутність контролю за подіями, усвідомлена

загроза, та інші запропонував Р.А. Тигранян. Питання класифікації стресорів досі не вирішено, вважає О.Я. Чебикін, тшму що потенційно можна вважати будь-який вплив на психіку за дію стресора. М. Крайнюк розподілила стресори на 3 групи, відповідно до часу, необхідного на реадaptaцію та розміру несприятливого впливу: 1. Повсякденні труднощі - мікростресори; 2. Критичні події життя - макростресори; 3. Хронічні стресори [31].

Таким чином, можна зауважити, що більшість зарубіжних та українських психологів змогли дійти згоди щодо визначення сутності поняття «стресор». Запропоновані вченими формулювання поняття «стресор» або «стрес-чинник» можна об'єднати та проаналізувати, тому зараз ми визначемо їх, як будь-які зовнішні чи внутрішні впливи на організм чи психіку індивіда, що викликають стресовий відгук [30].

Прояви стресу відрізняються значним поліморфізмом, як писав У. Шекспір, «у кожної існуючої печалі є сто відображень» [2, с. 34].

Потрапляючи у екстимальні життєві умови чи несподівані ситуації, людина повинна вміти швидко адаптуватися до них аби мати змогу вирішити поставлене завдання. Як зазначає Т. Ульянова, таке поняття як «аптаційний потенціал» – системне поняття, частиною якого є стресостійкість людини [49, с. 86]. Подолання (або опанування) стресу та складних життєвих ситуацій в основному розглядається дослідниками як поведінкова активність особистості, спрямована на регуляцію підтримки чи збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що задовольняють цим вимогам. Існують на даний момент різноманітні способи подолання стресу, що зумовлюються різними складниками адаптаційного потенціалу особистості, у тому числі таким складним психологічним феноменом, як стресостійкість.

Кожна людина має свої особливі фізіологічні характеристики, психічні і психологічні особливості, якості, які і являють собою внутрішні ресурси, адаптаційні можливості та психологічні особливості подолання стресу. Одним із цих ресурсів можна назвати стресостійкість, яка складається як із фізіологічної основи, так і психологічної.

Стресостійкість – це узагальнене поняття і єдиного визначення досі немає. Л. М. Смольська визначає стресостійкість як «здатність швидко та ефективно долати перешкоди на шляху до мети» [42, с. 115].

Т. А. Немчин означив стресостійкість як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора. Б.Х. Вардanian вважав, що стресостійкість - це якість особистості, яка забезпечує гармонійне співвідношення всіх компонентів її психіки в стресогенній ситуації, що сприяє успішному виконанню певної діяльності. Н. І. Бережна визначила стресостійкість як інтегративну якість особистості, яка полягає у взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної Діяльності людини, що забезпечують успішне досягнення мети діяльності у складних обставинах.

В. Корольчук визначає стресостійкість як «структурно-функціональну, диманічну, інтегративну властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості» [19, с. 24].

Можна сказати, що стресостійкість являє собою комплекс із індивідуально-психологічних якостей, особливостей стилю міжособистісної взаємодії та спілкування, інтелектуальних складових, які забезпечують успішне вирішення найскладніших завдань, навіть у несприятливих ситуаціях [17; 18; 35; 49].

Інтерес вчених до вивчення психологічних особливостей стійкості людини до стресу існує і зараз. Сутність, психологічні механізми, структурні компоненти та соціально-психологічні чинники стресостійкості особистості були предметом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних вчених (О. Баранов, В. Бодров, Б. Величковський, Г. Дубчак, В. Крайнюк, М. Кудінова, В. Розов, Ю. Тептюк, Р. Шевченко та ін.) [39, 42, 54].

Стійкість організму до стресу є корисною захисною функцією, яка дозволяє людині успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища,

протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників.

За основу стресостійкості вчені вважають досить різні психічні властивості. Наприклад, це саморегуляція, що має ланцюжки (О. О. Конопкін); бар'єр адаптації (Ю. А. Александровський, А. В. Вальдман); копінг-механізм (Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкмаг, Н. О. Сирота); механізм психічного захисту (Н. Хаан) [15; 48].

Взагалі до стресостійкості відносять здатність контролювати емоції, тобто емоційну стійкість (Є. О. Мілерян), також це здатність витримувати великі навантаження, успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях (Н. М. Данилова); здатність до подолання емоційного збудження в ході виконання складної діяльності (В. Л. Марищук); стабільну спрямованість емоційних переживань за їхнім змістом на позитивне розв'язання завдань (О. О. Черникова); властивість темпераменту, можливість, що дає змогу виконувати якісно цільові завдання діяльності завдяки оптимальному використанню резервів нервово-психічної емоційної енергії, тобто це властивість темпераменту (В. О. Плахтієнко, Ю. М. Блудов); переважання позитивних емоцій, що діє довготривало (А. Е. Ольшанникова); властивість особистості, яка змінюється, що буде характеризуватись взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які зможуть забезпечити досягнення мети якісно, діяльність в складній емотивній обстановці буде теж доброю (П. Б. Зільберман). Життєва позиція впливає на спосіб переборювання та на характер нього до стесових ситуацій, на потреби особистості у самореалізації своїх потенціалів, здібностей, своєї активності (Г. С. Никифоров, Ю. А. Александровський, В. А. Абабков, М. Перре, Ю. В. Щербатих, О. Я. Чебикін, В. Л. Марищук, Р. Лазарус) [15].

І. Аршава вважає, що стресостійкість особистості визначається її мотиваційними, вольовими, емоційними та інтелектуальними якостями, що формуються у процесі індивідуального життєвого досвіду [30, с. 61].

Стійкість до стресу формується впродовж життя особистості, в залежності від ситуацій, у які вона потрапляє, перешкод, що долає, оточення та соціального середовища, у якому спілкується. Формування цієї стійкості залежить від психологічних особливостей людини. Вчені пропонують звернути увагу на такі механізми формування стресостійкості як Я-концепція, що є базисним ресурсом подолання стресу.

Набування стресостійкості залежить як від зовнішніх, так і від внутрішніх чинників.

Чинники, які позитивно впливають на стресостійкість:

- а) досвід розв'язання подібних проблем у минулому і позитивний прогноз на майбутнє;
- б) соціальне схвалення від оточуючих, соціуму;
- в) індивідуально-психологічні особливості (високий рівень емоційної стабільності, вольової саморегуляції, активність, впевненість у собі);
- г) отримання задоволення від своєї професійної діяльності;
- д) позитивний емоційний фон (як успішність досягнення мети);
- е) наявність функціональних можливостей [14].

Чинники, що негативно впливають на стресостійкість:

- а) велика тривалість стресогенного впливу, що призводить до виснаження адаптивних можливостей організму;
- б) емоційно-когнітивні фактори (недостатній рівень необхідної інформації, негативний прогноз ситуації, почуття безпорадності перед проблемою (ситуацією);
- в) індивідуально-психологічні особливості: низький рівень емоційної стабільності, врівноваженості, високий рівень невротизації, подразливості, особистісної та ситуативної тривожності;
- г) надмірний вплив стресогенних, психогенних чи фізичних факторів, що перевищують адаптаційні можливості людини [14].

Узагальнивши наукові погляди різних науковців, було виокремлено компоненти стресостійкості, а саме: емоційно-мотиваційний (А.Я. Боднар,

Н.Г. Макаренко, Л. Мерфі), когнітивно-рефлексивний (О. Ю. Воронова), поведінково-регулятивний (Г. М. Дубчак). Також були обґрунтовані конструкти зазначених вище компонентів. Когнітивно-рефлексивний компонент включає в себе оптимістичний стиль мислення (О. А. Агарков, Д. Ю. Арабаджієв), інтернальність-екстернальність (О. С. Дмишко, О. П. Патинок), адекватну самооцінку (С. В. Грищенко, С. В. Субботін). Емоційно-мотиваційний включає низьку тривожність (М. С. Кудінова), мотивацію досягнення успіху (А. О. Реан), емоційну рівноваженість (М. І. Дяченко, В. А. Пономаренко). Поведінково-регулятивний містить волюву саморегуляцію (В. К. Калін), конфліктну компетентність (І. В. Козич), комунікативний контроль (М. Снайдер), тип особистості (Ю. О. Тептюк). На основі описаних компонентів стресостійкості можна припустити умови, які можуть стимулювати розвиток стійкості до стресу, а саме такими являються: копінг-стратегії (Л. І. Анцифєрова, О. С. Асмаковець, В. М. Корольчук), емпатія (А. Мехрабіан), моральна нормативність (І. С. Булах, О. Г. Маклаков), толерантність (Т. М. Титаренко), мотивацію професійної діяльності (А. К. Маркова) [1; 11; 15; 24; 38; 48; 54].

Отже, стійкість людини до стресу як інтегральна характеристика формується впродовж життя особистості та залежить від багатьох чинників (як зовнішніх обставин, так і внутрішніх переживань та реакцій) на основі первинних генетично зумовлених характеристик під впливом соціального середовища. Стресостійкість зумовлена нервово-психічною стійкістю, на неї впливає самооцінка, яку вважають ядром саморегуляції людини, міжособистісна взаємодія та соціальні контакти, підтримка з боку соціального середовища, власний життєвий досвід як у побутових ситуаціях, так і спілкуванні, знання правил поведінки та загальних норм, моральна рівноваженість та нормативність та ін. Детермінантами стресостійкості є різноманітні структурні компоненти особистості: прагнення, локус-контроль, досвід, характер, тривожність, психічні процеси, нейродинаміка, Я-концепція, темперамент, здібності, самооцінка тощо [8; 14; 16; 42].

1.2. Особистісні особливості, як основа стійкості до стресу

Дослідники досі вивчають таке явище як стресостійкість і чинники, що на неї мають певний вплив. До сьогодні було проведено багато досліджень, але конкретної відповіді так і не вдалось знайти. Стійкість до стресу пов'язують як із віковим критерієм, фізіологічною та генетичною основою людини (нервова система, темперамент і т.д.), так і розглядають психологічні особливості особистості (локус-контроль, тривожність, стилі спілкування, досвід міжособистісної взаємодії, стилі поведінки у конфлікті, нейротизм, самооцінку, адаптивне мислення, мотивацію, емоційний інтелект і багато інших характеристик).

На сьогоднішній момент існує багато поглядів на психологічні особливості особистості, що впливають та розвиток стійкості до стресу. Умовно їх можна поділити на три групи: індивідуально-психологічні якості, специфіка міжособистісної взаємодії та особливості у стилі спілкування. Пропонуємо розглянути більш детально погляди різних вчених.

О. М. Полякова дотримується думки, що на стресостійкість впливає рівень самооцінки, тривожності, локус-контроль, темперамент, бо кожен з цих компонентів відіграє певну роль у поведінці людини під час стресу, тож їх об'єднання може охарактеризувати особистість як стресостійку чи ні. Авторка говорить про принципову відмінність між стресостійкістю індивідів зі слабкою і сильною нервовими системами. Різниця полягає в тому, що люди із слабкою нервовою системою краще витримують вплив монотонних стрес-чинників, а люди із сильною нервовою системою - вплив екстремальних. Прийняття рішень або будь-яка інша діяльність під час дії стресорів погіршується, якщо присутній високий рівень особистісної тривожності. Якщо порівнювати вплив соціального оточення на людей екстернального локуса контролю та інтернального, то для екстерналів воно є і можливістю зменшення психоемоційної напруги, і джерелом стресу. Для інтерналів воно

не являє такої стресової дії, але лише при наявності адекватної самооцінки. [20; 47].

Дж. Ормел, Р. Сандермана та Р. Стюарта, вважали нейротизм, самооцінку та локус-контроль основними якостями, що становлять стійкість до стресу та мають змогу змінити реакцію людини на певну несприятливу обставину [47].

В. М. Корольчук набуття людиною стресостійкості пов'язує із такими чинниками як інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, розвиненість комунікативної сфери, Я-концепція особистості, змістовні характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості. Таким чином, високий рівень стресостійкості пов'язаний із впевненістю у собі, відсутністю сором'язливості, низьким рівнем особистісної тривожності, вольовим самоконтролем, урівноваженістю та самовладанням, інтернальним локусом контролю й готовністю до діяльності [25; 47; 54].

Я-концепцію розглядають як один із ресурсів подолання стресу, індивідуальні стилі подолання стресу співвідносяться з певними типами Я-концепції, а формування активних копінг-стратегій і позитивної Я-концепції потенціуює взаємний розвиток, сприяє успішній стресостійкості індивіда.

На думку таких вчених як Р. Лазарус і С. Фолкман копінг це динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом. Автори дійшли думки, що поведінка особистості у стресовій ситуації визначається її особистісними характеристиками. Виокремили активну та пасивну форму копіngu: «активна форма копінг-поведінки (активне подолання) є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, передбачає використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на розв'язання стресової ситуації» [48, с. 5].

Наступним ресурсом особистості у боротьбі зі стрес-факторами вважають комунікативні навички (афіліація й емпатія). Від інтелектуального рівня залежить здатність особистості підтримувати оригінальну Я-концепцію,

яка, як ми говорили вище, впливає на рівень стресостійкості особистості. Відповідно до теоретичної моделі стресу з врахуванням перцептивних та когнітивних процесів, автором якої був Р. Лазарус, головна роль у розвитку стресостійкості особистості належить оцінці стресової ситуації людиною, тобто визначення індивідуальної значущості різних елементів ситуації та власної спроможності людини до подолання стресу.

На думку Г. Б. Моніна та Н. В. Ранала на стресостійкість впливають тривожність, локус контроль, темперамент, стиль мислення, оптимізм/песимізм, самооцінка, наявність яскраво виражених акцентуацій характеру, схильність до конфліктів, підвищена агресивність, установки та цінності особистості та ін. [27].

О. Л. Церковський пов'язує стійкість до стресу із типом нервової системи, тобто сильний стрес може витримати тільки люди із сильним типом, але такі особливості закладаються до народження й майже не корегуються. А за дослідженнями З. Р. Шайхлісламов можна побачити, що на рівень стресостійкості має вплив тривожність, яка заважає адекватно мислити та ефективно діяти у ситуаціях стресу [46; 51].

Такі вчені як Л. В. Бороздіна, О. О. Залученова, К. Левін, К. В. Кім, Т. А. Ткачук підкреслюють важливість рівня самооцінки у формуванні стресостійкості. Стрес краще долають люди із високою самооцінкою, адже коли людина себе оцінює високо, то більшість подій вона буде розглядати як легкі, а при виникненні стресу справитися з ним їм буде легше. А от неадекватно висока і неадекватно низька самооцінки не сприяють стійкості до стресів. Низька самооцінка погіршує стан, адже із нею підвищується рівень тривожності й страху під дією загрози. Люди із таким рівнем самооцінки мляві, малорухливі, мають менше енергії, тож їм властиве переконання, що не впораються із можливим тиском під час стресу і тому намагаються уникати його. Самооцінка регулює поведінку людини у багатьох сферах її життя та діяльності, від неї залежить вимогливість до себе, критичне ставлення,

поведінка, прийняття рішень, здатність взяти на себе відповідальність тощо [9; 32; 47].

Локус контролю теж має значення, про це зазначив Д. В. Аверіл. Він виокремив три його типи: поведінковий контроль, який відноситься до напрямку дій; когнітивний контроль, що насамперед відображає особисту інтерпретацію подій; контроль рішучості, який відповідає за процедуру вибору способу дії. І кожний з цих типів відображується у роботі зі стресом. При неможливості контролювати стресову ситуацію її дія перетворюється на дистресову та має сильніший відбиток на «інтерналах», ніж «екстерналах», як зазначає К. В. Кім [47].

На основі цього особистісного ресурса формується поведінка, що переборює стрес. Д. Роттер дає визначення цієї характеристики як «певний ступінь сприйняття людьми подій, що залежать або від власної поведінки (інтернальний локус контролю) або від інших людей, долі, удачі (екстернальний локус контролю)», а також розглядається як «ступінь розуміння людиною причинних взаємозв'язків між власною поведінкою і досягненням бажаного».

Інтернальний локус контролю це основа успіху в адаптації, адекватної поведінки, гарних сімейних, робочих, дружніх міжособистісних стосунків, сприяє досягненню висот й перешкоджає невдачам. Інтернальний локус контролю сприяє активності у соціумі, рішучості, емоційній стійкості, врівноваженню моральному, усвідомленню власних бажань і цілей. Ми маємо багато праць, де підтверджується факт позитивного впливу інтернального локусу контролю у зниженні хронічного та гострого стресу, бо чим краще людина відчуває контроль над ситуацією, тим менше буде в неї рівень тривоги у стресовій ситуації. Людина з екстернальним локусом контролю замало використовують соціальну підтримку для вирішення власних проблем, бо вони менш ефективно взаємодіють із середовищем, вони не вміють ефективно використовувати базу даних й зворотний зв'язок у різних проблематичних ситуаціях, тому й гірше долають стресові ситуації, ніж людина з інтернальним

локусом контролю. Було встановлено, що за допомогою спеціальних програм людині можна змінити локус контролю [14; 47; 54].

Ю. В. Щербатих розглядає оптимістичний та песимістичний стиль мислення, як одну із складових стійкості до стресу. І песимісти, і оптимісти можуть бути стресостійкими, але механізм захисту відрізняється. Песимісти задовго до дії стрес-чинника почали дотримувати думки, що навкруги усе погано, оточуючи злі та можуть нанести шкоду, тож у момент зіткнення із реальним стресом такі особистості вже не дивуються ситуації та сприймають її спокійно. А оптимісти своєю вірою у обов'язкову наявність рішення знижують рівень тривожності, звільняються від страху, що заважає адекватно мислити і діяти, тим самим стають більш стресостійкими. Разом з тим вчений зауважує на стилях темпераменту (наприклад, меланхолічний тип темпераменту є найменш стресостійким, а флегматичний – найбільш) [56].

А. О. Реан виявив зв'язок стресостійкості із мотивацією (особливо внутрішньою). Такі мотиви як самореалізація, задоволення від процесу і результату діяльності відносяться до внутрішньої мотивації та підвищує здібність зберігати спокій у стресі. А мотиви невдач та уникнення покарання можна віднести до зовнішньої негативної мотивації і, при зустрічі із неприємними чи загрозливими ситуаціями, таким людям більш характерне відходження від них та уникання, аніж рішення. К. В. Кім порівняла механізм дії мотивації на стресостійкість із принципом дії закону Йоркса-Додсона, в якому стверджується: чим вище сила мотивації, тим вище результативність діяльності, але цей зв'язок зберігається до певного, оптимального рівня, за яким подальша мотиваційно-емоційна напруга призводить до погіршення ефективності діяльності [38; 47].

Л. В. Куліков виокремив 4 види ресурсів подолання стресу у межах інформаційної моделі стійкості до стресу: 1. Когнітивний; 2. Емоційний; 3. Поведінковий; 4. Соціально-психологічного подолання. Когнітивне подолання це використання позитивного мислення для аналізу причин виникнення стресу, пошуку шляху і ресурсів для боротьби з наслідками

стресу. Емоційне подолання це емпатія, прийняття і усвідомлення емоцій, набуття вміння використання соціально прийнятних форм вияву своїх емоцій. Поведінкове подолання це вміння корегувати плани, свої завдання у діяльності, змінювати якщо треба, власну поведінку. А от соціально-психологічне подолання це реалізація своїх бажань з помоччю підладнання цінностей суспільства, зміні характеру міжособистісного спілкування та рольової поведінки.

Одним із чинників, що суттєво впливає на стійкість до стресу Г. Б. Моніна та Н. В. Ранала виокремили оптимізм/песимізм. На основі цього поділу Н. Є. Водоп'янова виокремлює 4 типи поведінки людей [5].

«Активні оптимісти» або «Ентузіасти». Вірять у свої сили та успіх, позитивно налаштовані на майбутнє, роблять активні дії для того, щоб досягти бажаних цілей. Вони бадьорі, життєрадісні, не схильні до зневіри або поганого настрою, легко і стрімко відбивають удари долі, хоч би як важкі вони були. У скрутних ситуаціях використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу.

«Пасивні песимісти» або «Жертви». Протилежна «Активним оптимістам» категорія людей, які ні в що не вірять і нічого не роблять для того, щоб змінити своє життя на краще. Вони характеризуються переважанням похмурого та пригніченого настрою, пасивністю, зневірою у свої сили. У важких ситуаціях воліють стратегії уникнення вирішення проблем, вважають себе жертвою обставин.

«Активні песимісти» або «Негативісти». Їх властива велика активність, але це активність часто має деструктивний характер. Такі люди, замість творити нове, воліють руйнувати старе. У важких ситуаціях часто використовують агресивні стратегії подолання поведінки.

«Пасивні оптимісти» або «Ледарі». Їхнім девізом можна вважати слова: «Все якось саме утворюється...» Такі люди впевнені в тому, що «все буде добре», хоча й не роблять для цього жодних зусиль. Вони добродушні, веселі і вміють навіть у поганому знаходити щось хороше, проте їхньою відмінністю

є недолік активності. Вони більше сподіваються на випадок, на успіх, ніж на власні сили. Схильні до пасивного очікування чи відкладення прийняття рішень [5].

Вчені звернули увагу на те, що особистісні риси людини, які розглядаються як провокаційні для розвитку дистресу, можуть стати такими лише у певній ситуації, при взаємодії стресорів, відсутності соціальної підтримки чи високому рівні наповнення життя різноманітними стресами.

В. І. Розов розробив свою концепцію адаптивності в екстремальних умовах, згідно з якою розвиток стійкості до стресу також сильно залежить від оптимістичного когнітивного стилю, здібності формувати, розвивати та підтримувати соціальні взаємини, надавати та приймати інструментальну та емоційну підтримку, адаптивного мислення, здатності до нормалізації сну, впевненої поведінки, вміння керувати власними психофізіологічними станами та підтримувати оптимальний фізичний стан, здатності до самоорганізації часу життя. Оптимістичний когнітивний стиль за словами дослідника проявляється у активній життєвій позиції, почуття гумору та високому рівні мотивації. Ю. В. Щербатих визначив, що оптимістичний чи песимістичний стилі чи стратегії мислення особистості мають певні переваги та недоліки, які ми розглянули вище. Оптимістичний стиль мислення є одним з конструктів когнітивно–рефлексивного компонента стресостійкості, адже оптимізм, як особистісна установка, провокує спонування, що спрямовані на реалізацію позитивного ставлення до людей, обставин, подій у вигляді відповідних ним дій, а також виявлення інтересу до життя [39; 56].

На нашу думку, схильність до оптимістичного стилю мислення зменшує рівень особистісної тривожності, що пов'язана зі страхом не впоратися зі складними життєвими ситуаціями, а це, у свою чергу, сприяє розвитку стресостійкості особистості.

Маклаков А. Г. Виділяє такий цікавий та доволі важливий компонент стресостійкості як моральна нормативність, що справляє пролонгований ефект на підтримку рівня стійкості до стресу. Вчений навів статистичні дані про

значну позитивну кореляцію між факторами «комунікативний потенціал» і «стійкість до стресу». Ним було виявлено значущий взаємозв'язок між моральною нормативністю і стресостійкістю. Моральна нормативність, на його думку, працює як каталізатор за запускає механізм стресостійкості при потраплянні у екстремальні умови [24].

На думку І. С. Булах, моральна свідомість – це специфічна форма духовної культури, яка спирається на загальноповжиті моральні норми та цінності, ідеали та принципи, поняття добра й зла, совісті й гідності, справедливості й відповідальності. Завдяки їй відбувається регуляція поведінки та взаємин. Моральна свідомість є найважливішою складовою свідомості суб'єкта, його моральних взаємин. Вона містить у собі не тільки пізнання сутності моралі, а і загальнолюдських норм і правил поведінки, а, отже, систему ставлень людини до цих норм і правил [3].

Вчені мають різні погляди на взаємозв'язок стресостійкості з моральною нормативністю, але усі розуміють, що врахування особистістю думки суспільства і власних моральних цінностей, як одне й те саме, сприяє впевненості людини у її житті, дає користь у виконанні своєї діяльності, завдяки чому розвивається стійкість до стресу. Конфлікти, що розгортаються при суперечності між загальноприйнятими моральними нормами та власним їхнім баченням, можуть призводити у людині зростання внутрішнього невдоволення та дуже впливають на розвиток її стресостійкості в негативному напрямку.

Наступним важливим компонентом стресостійкості вважають емпатію. Марк Девіс визначає емпатію у найширшому сенсі – як реакцію на досвід іншого, що спостерігається. Володіючи навичками розуміння та контролю власних емоційних реакцій та розпізнавання їх у співрозмовника, значно підвищує впевненість у собі й допомагає не розгубитись у екстремальній чи конфліктній ситуації, тобто підвищує стресостійкість.

М. І. Дяченко і В. А. Пономаренко обґрунтували емоційну стійкість одночасно і як якість особистості й як психічний стан, який забезпечує

доцільну поведінку в екстремальних ситуаціях. Я. Рейковський виявив, що в деяких людей емоційна стійкість виявляється через їх низьку емоційну чутливість. Емоційна емпатія - це здатність співчувати іншому, відчувати те, що відчуває інший, переживати ті ж емоційні стани, ідентифікувати себе з ним. А. Мехраб'ян довів, що емпатія пов'язана не тільки із загальним станом здоров'я людини, але й її соціальною адаптованістю та відображає розвиненість навичок взаємодії з людьми. Тобто можна сказати, що до структури стресостійкості належить врівноваженість як вміння свідомо регулювати свій емоційний стан залежно від ситуації, бути емпатичним у міжособистісному спілкуванні.

1.3. Дослідження специфіки віку людини у стресостійкості особистості

Такі вчені, як Л. Карстенсен, Г. Лабуві, М. Дево, О. М. Полякова вже описали деякі аспекти стресостійкості у юнацькому та дорослому віці, від яких може залежати наявність, формування того чи іншого її рівня. Пропонуємо розглянути їх погляди більш детально [47].

Л. Карстенсен зауважив, що у юнацькому віці увага спрямована на формування соціальних взаємовідносин, придбання зв'язків та формування контактів у соціумі, що викликає стрес за відсутності досвіду взаємодії [43].

На етапах розвитку стресостійкості особистості в юнацькому та дорослому віці Л. Карстенсен виявив певні відмінності згідно теорії соціоемоційної селективності. Увага юнака в основному направлена на створення і збільшення власних соціальних контактів, він зайнятий надбанням нових знайомств, активно діє у соціумі, а це завдає людині без необхідного досвіду неабиякий стрес. Дорослі ж люди підтримують вже сформовані соціальні контакти з друзями, колегами, близькими, часто уникають стресогенних ситуацій, бо мають життєвий досвід. А тому соціальні

взаємозв'язки перетворюються на ресурс стресостійкості з фактору стресу [7; 47].

Вивчаючи психологічні особливості стресостійкості у підлітковому, юнацькому та дорослому вікових періодах, В. І. Мозговий виокремив певні риси людини, що проявляються у дорослому віці та мають вплив на стресостійкість: добросердність, високий інтелект, емоційна стійкість, сміливість, проникливість, гнучкість, самостійність та контроль власних бажань. Разом із тим у підлітковому віці вчений виявив лише дві стресостійкі риси (емоційна стійкість та сміливість), а в юнацькому – шість із тих, що були констатовані у дорослих людей (за винятком проникливості та контролю бажань). Тобто за отриманими результатами можна побачити, що кількість рис, які визначають стійкість особистості до стресу, із віком збільшується [26].

На думку Ю. Дзюби зрілість немає меж, її девіз: «Зрілість не має меж кожен день – це крок на зустріч їй або розворот «від» [20, с. 184].

У період дорослості стресостійкість особистості набуває більш індивідуального характеру, адже доросла людина вже має певний досвід подолання різноманітних стресових ситуацій, особистісні риси стали краще виявленими та зафіксованими, а інші ще продовжують розвиватися. Також варто зазначити, що соціальні умови життя продовжують створювати нові стресові ситуації. Професійне життя тією чи іншою мірою також спричиняє стрес, що вимагає від людини високого рівня стресостійкості та докладання вольових зусиль щодо її підтримки та розвитку. На фоні цього виникає інтерес до виявлення психологічних особливостей стресостійкості особистості у різні вікові періоди [43; 45; 48].

Вчені звернули увагу, що дорослі люди корегують свої емоції краще, ніж юнаки, бо мають життєвий досвід, а це допомагає людині бути більш стійкими до різного роду впливів під час стресової ситуації (Г. Лабуві, М.Дево) [47].

На думку О. М. Полякової, дорослість є найбільш стресостійким віковим періодом у зв'язку з тим, що людина такого віку є зрілою особистістю за

психологічними показниками, вона має вже стійку ієрархію цінностей і мотивів, сформовану систему світогляду. Дорослий здатен більшою мірою впливати на чинники зовнішнього середовища, які є основними стресорами [47].

Отже, у дорослому віці стресостійкість вважають найбільш розвиненою, завдяки формуванню за минулий період життя чіткої мотивації, сформованості системи цінностей.. У зв'язку з тим, що доросла людина має достатній власний досвід перебування у стресових ситуаціях та їх вирішення, а також, завдяки розвитку багатьох особистісних якостей та вмінь, здатна його аналізувати та робити правильні висновки, порівняно з іншими віковими періодами, дорослість вважається найбільш стресостійким віком. Проте цей факт не заперечує існування у дорослих окремих індивідуальних виключень. Хоча загалом доросла людина завдяки аналізу власного досвіду більшою мірою здатна розвивати певні особистісні якості, які сприяють розвитку її стресостійкості.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз показав, що в сучасних психологічних дослідженнях відсутнє єдине, загальноприйняте визначення стресостійкості. Дослідники трактують стресостійкість по-різному: як «здатність швидко та ефективно долати перешкоди на шляху до мети» (Л. М. Смольська); індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора (Т. А. Немчин); як структурно-функціональну, диманічну, інтегративну властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості (В. Корольчук).

Стресостійкість особистості є інтегральною характеристикою особистості, що формується впродовж життя в результаті складної взаємодії

внутрішніх і зовнішніх факторів. Фундамент стресостійкості індивіда біологічного походження – це первинні генетично зумовлені характеристики, основі яких впродовж життя під впливом соціального середовища і багатьох чинників (як зовнішніх обставин, так і внутрішніх переживань) формується стресостійкість людини.

Вчені вирізняють 3 групи стресорів відповідно до часу, необхідного на реадаптацію, та розміру несприятливого впливу, а саме: 1) повсякденні труднощі - мікростресори; 2) критичні події життя – макростресори та 3) хронічні стресори.

Основою стресостійкості вчені вважають досить різні психічні властивості. Стійкість до стресу пов'язують із віковим критерієм, генетичною та фізіологічною основою організму людини (особливості нервової систем, темпераменту), так і з психологічними особливостями особистості (нейротизм, самооцінка, локус-контроль, тривожність, стилі спілкування, емоційний інтелект мотивація, досвід міжособистісної взаємодії, стилі поведінки у конфлікті, адаптивне мислення та багато інших характеристик).

Теоретичний аналіз сучасних психологічних досліджень, в яких вивчається вплив вікового фактору на рівень стійкості до стресу, показав, що стресостійкість людей різних вікових категорій різниться. У дорослому віці стресостійкість є найбільш розвиненою. Пояснення цьому вчені бачать у набутті досвіду подолання стресу в найрізноманітніших сферах життя, з якими стикається доросла людина, у більш свідомому ставленні до життя, системи цінностей, мотивації діяльності. У зв'язку з тим, що доросла людина має більший власний досвід подолання стресових ситуацій, в неї розвиваються необхідні для стійкості особистісні якості, здатність аналізувати, діяти більш свідомо, тож порівняно з іншими віковими періодами дорослість вважається віком, коли людина є найбільш стресостійкою. Проте цей факт не заперечує існування у дорослих окремих індивідуальних виключень.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Локус контролю як один з предикторів стресостійкості людини

Локус контролю та самоконтролю є ключовими рисами особистості для розуміння здоров'я людей та поведінки щодо здоров'я. Внутрішній локус контролю та більший самоконтроль були пов'язані, наприклад, із більш здоровим способом життя та кращим фізичним і психічним благополуччям [59; 64; 72; 84].

Обидва стосуються почуття контролю людей і тому іноді використовуються як взаємозамінні [67; 83]. Однак локус контролю — це переконання людей щодо ступеня їхнього контролю над тим, що з ними відбувається, тоді як самоконтроль пов'язаний із їхньою здатністю до саморегуляції. Таким чином, конструкції чітко розрізняються. Проте концептуально вони пов'язані, оскільки лише інтуїтивно зрозуміло вважати, що самоконтроль людини залежатиме від її віри в те, що вона має певний вплив на хід свого життя.

Автор емпірично вивчає взаємозв'язок між локусом контролю та самоконтролю та те, як вони спільно прогнозують здоров'я людей. Використовуючи репрезентативні дані населення та надійні вимірювання цих некогнітивних навичок, ми робимо кілька внесків. Результати показують, що локус контролю та самоконтролю є різними, помірно корельованими конструктами. Як і очікувалося, особи з більш внутрішнім локусом контролю в середньому повідомляють про більший самоконтроль. Більше того, виявили, що самоконтроль дійсно є одним із механізмів, за допомогою якого локус контролю впливає на здоров'я, що вперше емпірично підтверджує гіпотезу, однак ступінь цього варіюється залежно від типів наслідків для здоров'я, які

ми розглядаємо. Нарешті, наявність внутрішнього локуса контролю може посилити сприятливий вплив вищого самоконтролю на здоров'я, особливо для фізичного здоров'я, фізичної активності та задоволеності здоров'ям.

Результати дають більш детальне розуміння поведінкових основ здоров'я людей і мають два важливі наслідки. По-перше, хоча концептуально та емпірично пов'язані, локус контролю та самоконтролю є різними. Таким чином, аналізи, що використовують їх як взаємозамінні за відсутності заходів того чи іншого, слід тлумачити з обережністю. Крім того, висновки чітко вказують на переваги включення обох показників у масштабні опитування для більш детального розуміння відмінностей у поведінці та результатах людей. Таким чином, демонстрація цінності включення ряду психологічних конструкцій в опитування може створити прецедент для інших репрезентативних наборів даних для населення. По-друге, висновки підкреслюють важливість як переконань у внутрішньому контролі, так і більшого самоконтролю для фізичного та психологічного благополуччя людей, що робить обидві риси чудовими цілями для втручання: навіть якщо ці риси особистості досить стабільні в дорослому віці, є певні докази того, що навчання може бути ефективними [68] і вони були податливими, особливо в дитинстві з декілька програм втручання, які виявилися успішними в різних контекстах [60; 69; 77; 78; 86]. Таким чином, раннє втручання може принести довгострокову користь. Більше того, хоча самоконтроль є одним із каналів, за допомогою якого локус контролю покращує результати здоров'я, обидва вони також часто підсилюють: внутрішній локус контролю може посилити сприятливий вплив більшого самоконтролю на здоров'я. Це означає, що можна отримати значний приріст ефективності, націлившись на локус контролю та самоконтролю одночасно.

Хоча увага зосереджена на фізичному та психічному здоров'ї, а також на поведінці, пов'язаній із здоров'ям, немає апріорних підстав вважати, що наші висновки обмежуються здоров'ям і благополуччям людей. Незалежно від цього, як локус контролю, так і самоконтроль також були пов'язані з більш

сприятливими результатами та поведінкою в ряді інших сфер, включаючи фінанси, освіту та результати на ринку праці [61; 62; 66].

Таким чином, майбутні дослідження, які вивчатимуть, чи поширюються наші результати на інші сфери життя людей, будуть цінними. Результати діяльності людей на ринку праці, на які, як було продемонстровано, впливають як локус контролю, так і самоконтроль, — це чудове місце для початку. Потенційна взаємодія між внутрішнім локусом контролю та більшим самоконтролем була б особливо інформативною для покращення адресності політики ринку праці, спрямованої, наприклад, на довготривалих безробітних. Вони також значно підвищують соціальну віддачу від втручання в поведінку, оскільки політика охорони здоров'я, спрямована на локус контролю та самоконтроль, матиме позитивний вплив на інші сфери.

Концепція локусу контролю посилення була розроблена Джуліаном Б. Роттером. Він був американським психологом, який спеціалізувався на теорії соціального навчання. У 1966 році він вперше опублікував статтю, в якій описав локус контролю.

Відтоді кілька інших дослідників працювали над локусом контролю. Наприклад, Кеннет Волстон досліджував локус контролю з точки зору здоров'я. Ідея локусу контролю проста. У ньому стверджується, що поведінка визначається різними типами підкріплень. Ці підкріплення можуть бути винагородами або покараннями .

Залежно від того, через які підкріплення хтось живе, люди вчаться вірити різним речам щодо того, що викликає їхні дії. Ці переконання мають величезний вплив на чийсь поведінку . Хтось може вважати, що не контролює свої дії та те, що з ним відбувається. Інші можуть вірити, що вони повністю залежать від своїх дій і результатів [4].

Легко уявити, як ці два принципово різні переконання змінять те, як хтось дивиться на світ , своє місце в суспільстві та те, як він діє. Ці два переконання є двома типами локусу контролю: внутрішнім і зовнішнім Локус контролю це ступінь, до якого люди вірять, що вони, на відміну від зовнішніх

сил поза їхнім впливом, мають контроль над результатом подій у своєму житті. Концепція була розроблена Джуліаном Б. Роттером у 1954 році, і з тих пір вона стала аспектом психології особистості. «Локус» людини у множині «loci», лат. «місце» або «розташування» концептуалізується як внутрішній віра в те, що людина може контролювати власне життя або зовнішній, віра в те, що життя контролюється зовнішніми чинниками, які людина не може вплинути, або випадок чи доля керують їхнім життям [6].

Люди з сильним внутрішнім локусом контролю вважають, що події в їхньому житті є насамперед результатом їхніх власних дій: наприклад, одержуючи результати іспиту, люди з внутрішнім локусом контролю схильні хвалити або звинувачувати себе та свої здібності. Люди з сильним зовнішнім локусом контролю схильні хвалити або звинувачувати зовнішні фактори, такі як викладач або складність іспиту [10].

Локус контролю породив багато досліджень у різних областях психології. Конструкція застосовна до таких галузей, як педагогічна психологія, психологія здоров'я, промислова та організаційна психологія та клінічна психологія.

Тривають дебати щодо того, чи будуть більш корисними в практичному застосуванні предметно-специфічні чи більш глобальні вимірювання локуса контролю.

Слід також ретельно розрізняти локус контролю особистісна змінна, пов'язана з узагальненими очікуваннями щодо майбутнього і атрибуційний стиль концепція, що стосується пояснень минулих результатів, або між локусом контролю та такими концепціями, як самоефективність [4].

Локус контролю є одним із 4 вимірів основної самооцінки фундаментальної оцінки себе разом із невротизмом, самоефективністю та самооцінкою. Концепція основної самооцінки була вперше досліджена Джаджем, Локком і Дархемом у 1997 році, і з тих пір доведено, що вона здатна передбачити кілька результатів роботи, зокрема, задоволеність роботою та ефективність роботи. У подальшому дослідженні Judge та ін. стверджували,

що локус контролю, нейротизм, самоефективність і самооцінка можуть мати спільне ядро [12].

Локус контролю як теоретична конструкція походить від теорії соціального навчання особистості Джуліана Б. Роттера у 1954 році. Це приклад узагальненого очікування вирішення проблем, широкої стратегії вирішення широкого кола ситуацій.

У 1966 році він опублікував статтю в *Psychological Monographs*, яка підсумовувала десятиліття досліджень Роттера та його студентів, більшість з яких раніше не публікувалися. У 1976 році Герберт М. Лефкур визначив сприйнятий локус контролю: «...узагальнене очікування внутрішнього контролю підкріплень на відміну від зовнішнього». Були зроблені спроби простежити генезис концепції до роботи Альфреда Адлера, але її безпосереднє походження лежить у роботах Роттера та його учнів. Рання робота над темою очікувань щодо контролю армування була виконана в 1950-х роках Джеймсом і Фаресом підготовлені для неопублікованих докторських дисертацій під керівництвом Роттера в Університеті штату Огайо.

Найвідоміше застосування Локусу контролю, можливо, було в області психології здоров'я, в основному завдяки роботі Кеннета Волстона. Шкали для вимірювання локуса контролю в області здоров'я були переглянуті Фернемом і Стіл у 1993 році. Найвідомішими є Шкала локуса контролю здоров'я та Багатовимірна шкала локуса контролю здоров'я, або MHLC. Остання шкала ґрунтується на ідеї, що повторює попередні роботи Левенсона, що здоров'я можна пояснити трьома джерелами: внутрішніми факторами такими як самовизначення здорового способу життя, впливовими іншими такими як лікар або удача, що дуже небезпечно, оскільки поради про спосіб життя будуть проігноровані – цим людям дуже важко допомогти [21].

Деякі зі шкал, розглянутих Фернемом і Стіл у 1993 році, стосуються здоров'я в більш конкретних сферах, таких як ожиріння (наприклад, шкала локуса контролю ваги Зальцера у 1982 році або шкала переконань щодо дієти Стотланда і Зуроффа у 1990 році, психічне здоров'я.

Наприклад, Шкала локуса контролю психічного здоров'я Вуда та Летака або Шкала локуса контролю депресії Уайтмена, Десмонда та Прайса, і раку Шкала локуса контролю раку Пруйна та ін. Обговорюючи застосування цієї концепції в психології здоров'я, Фернем і Стіл посилаються на роботу Клер Бредлі, яка пов'язує локус контролю з лікуванням цукрового діабету . Норман і Беннетт у 1995 році переглянули емпіричні дані про локус контролю здоров'я в ряді областей; вони відзначають, що дані про те, чи певна поведінка, пов'язана зі здоров'ям, пов'язана з внутрішнім локусом контролю здоров'я, були неоднозначними. Вони зазначають, що деякі дослідження показали, що внутрішній локус контролю здоров'я пов'язаний із збільшенням фізичних навантажень, але цитують інші дослідження, які виявили слабкий або відсутній зв'язок між фізичними вправами такими як біг підтюпцем і внутрішнім локусом контролю здоров'я.

Подібна неоднозначність спостерігається щодо даних про взаємозв'язок між локусом контролю внутрішнього здоров'я та іншими способами поведінки, пов'язаними зі здоров'ям такими як самообстеження грудей, контроль ваги та профілактична поведінка.

Особливий інтерес представляють наведені дані про зв'язок між локусом контролю внутрішнього здоров'я та споживанням алкоголю. Норман і Беннетт зазначають, що деякі дослідження, які порівнювали алкоголіків і неалкоголіків, свідчать про те, що алкоголізм пов'язаний із збільшенням екстерналії для локуса контролю здоров'я; однак інші дослідження пов'язують алкоголізм із посиленням внутрішнього стану. Подібна неоднозначність була виявлена в дослідженнях споживання алкоголю серед населення, яке не вживає алкоголю. Вони більш оптимістичні в огляді літератури про взаємозв'язок між локусом контролю внутрішнього здоров'я та припиненням куріння , хоча вони також зазначають, що є підстави припускати, що локуси контролю над впливом інших і внутрішнього здоров'я можуть бути пов'язані з такою поведінкою. Вважається, що алкоголізм не є причиною того чи іншого,

а безпосередньо пов'язаний із силою локуса, незалежно від типу, внутрішнього чи зовнішнього [22].

Вони стверджують, що сильніший зв'язок виявляється, коли локус контролю здоров'я оцінюється для конкретних доменів, ніж коли вживаються загальні заходи. Загалом дослідження з використанням поведінкових шкал локусів здоров'я, як правило, дають більш позитивні результати. Було встановлено, що ці шкали краще прогнозують загальну поведінку, ніж більш загальні шкали, такі як шкала MHLC.

Норман і Беннет цитують кілька досліджень, у яких використовували шкали локусу контролю, пов'язані зі здоров'ям, у певних сферах включаючи припинення куріння, діабет, цукровий діабет, що лікується таблетками, гіпертонія, артрит, рак і хвороби серця та легенів [29].

Вони також стверджують, що локус контролю за здоров'ям краще прогнозує поведінку, пов'язану зі здоров'ям, якщо вивчати його разом із цінністю здоров'я цінністю, яку люди надають своєму здоров'ю, припускаючи, що цінність здоров'я є важливою модеруючою змінною у взаємозв'язку локус здоров'я. Наприклад, Вайс і Ларсен у 1990 році виявили підвищений зв'язок між внутрішнім локусом контролю здоров'я та здоров'ям, коли оцінювали цінність здоров'я. Незважаючи на важливе значення, яке Норман і Беннетт надають конкретним показникам локусу контролю, існують загальні підручники з особистості, які цитують дослідження, що пов'язують внутрішній локус контролю з покращенням фізичного здоров'я, психічного здоров'я та якості життя людей із різними захворюваннями: ВІЛ, мігрень, діабет, захворювання нирок та епілепсія [33].

Протягом 1970-х і 1980-х років Вайт пов'язував локус контролю з академічним успіхом студентів, які навчаються на курсах вищої освіти. Студенти, які мали більший внутрішній контроль, вірили, що наполеглива праця та зосередженість приведуть до успішного прогресу в навчанні, і вони досягли кращих академічних результатів. Ті студенти, які були ідентифіковані як більш контрольовані ззовні, вважаючи, що їхнє майбутнє залежить від удачі

чи долі, як правило, мали нижчий рівень академічної успішності. Кассандра Б. Вайт досліджувала, як схильність до контролю впливає на результати поведінки в академічній сфері, досліджуючи вплив різних способів консультування на підвищення оцінки та локус контролю студентів коледжу з високим ризиком.

Роттер також розглянув дослідження щодо кореляції між азартними іграми та внутрішнім або зовнішнім локусом контролю. Для внутрішніх азартні ігри більш стримані. Роблячи ставки, вони в першу чергу зосереджуються на безпечних і помірних ставках. Зовнішні, однак, більше ризикують і, наприклад, роблять більшу ставку на карту чи номер, які не з'являлися протягом певного періоду, вважаючи, що ця карта чи число мають більший шанс появи [37].

Вважається, що внутрішній чи зовнішній локус контролю учень має потужний вплив на академічну мотивацію, наполегливість і успішність у школі. В освіті вважається, що «внутрішні люди» більш схильні наполегливо працювати, щоб вчитися, прогресувати та досягати успіху, тоді як «зовнішні» частіше вважають, що наполеглива робота «безглузда», тому що хтось чи щось інше поводить з ними несправедливо або тримає їх назад. Студенти із зовнішнім локусом контролю також можуть вірити, що їхні досягнення не будуть визнані або їхні зусилля не приведуть до успіху.

У спеціальній освіті концепція локуса контролю є особливо помітною. Багато викладачів вважають, що учні з труднощами в навчанні частіше розвивають зовнішній локус контролю, принаймні частково через негативний досвід, який вони могли мати в школі. Якщо через їхні вади навчання було надзвичайно складним або проблемним, і, як наслідок, вони зазнавали більше невдач, ніж успіхів у школі, звинувачення інших людей і зовнішніх факторів може розвинути в психологічний механізм подолання, тобто, коли причиною завжди є хтось або щось інше, учням не потрібно брати на себе більше відповідальності за свій успіх у школі [44].

Локус-контролю - це динамічна психологічна характеристика, що описує схильність людини приписувати відповідальність за результати своїх дій та події життя внутрішнім власним здібностям, зусиллям, особистим якостям або зовнішнім обставинам, удачі, долі, впливу інших людей факторам.

Два основних типи локус-контролю. 1. Зовнішній локус контролю. Люди з екстернальним локусом контролю вважають, що їхнє життя контролюється зовнішніми силами. Їхні ключові характеристики. Відсутність відповідальності. Схильні перекладати відповідальність за невдачі на зовнішні фактори, обставини або інших людей. Низька мотивація. Можуть мати меншу мотивацію до досягнення цілей, адже вважають, що їхні зусилля не впливають на результат. Нестабільна самооцінка. Самооцінка може бути нестабільною, адже успіхи приписуються удачі, а невдачі – власним недолікам.

2. Внутрішній локус контролю. Люди з інтернальним локусом контролю вірять у свою здатність впливати на хід подій. Їхні ключові характеристики. Відповідальність. Вони беруть відповідальність за свої успіхи та невдачі, визнаючи роль власних дій та рішень. Мотивація: Висока мотивація досягти цілей, адже вони вірять, що їхні зусилля й наполегливість ведуть до успіху. Самооцінка. Схильні до адекватної та стійкої самооцінки, адже успіхи роблять їх впевненішими, а невдачі розглядаються як можливість для вдосконалення. Вміння впоратися зі стресом. Легше справляються зі стресом, адже вірять у свою здатність контролювати ситуацію. Адаптація. Швидше адаптуються до нових умов, адже шукають можливості та ресурси для подолання труднощів [50].

Складність у подоланні стресу. Складніше справляються зі стресом, адже відчують себе безпорадними перед зовнішніми факторами. Пасивність. Можуть бути більш пасивними та менш ініціативними, адже не вірять у свою здатність впливати на хід подій [52].

Важливі аспекти локус-контролю. Континуум. Локус-контролю не є бінарною характеристикою, а існує як континуум. Люди можуть мати схильність до одного чи іншого типу, але в більшості випадків локус-

контролю знаходиться десь посередині. Динамізм. Локус-контролю може змінюватися протягом життя під впливом різних факторів, таких як досвід, оточення, особистісні зміни. Вплив на особистість. Локус-контролю суттєво впливає на різні аспекти життя людини, включаючи мотивацію, самооцінку, емоційну стійкість, поведінку в складних ситуаціях. Формування локус-контролю. Раннє дитинство. Локус-контролю формується в ранньому дитинстві під впливом стилю виховання, сімейних стосунків, досвіду та значущих подій. Спадковість. Існують дані про те, що схильність до певного типу локус-контролю може частково передаватися у спадок. Життєвий досвід. Досвід протягом життя також може відігравати роль у формуванні локус-контролю. Наприклад, людина, яка постійно стикається з невдачами, може схилитися до екстернального локусу контролю.

Внутрішній локус контролю також можна назвати «агентством». Загалом, це включає в себе здатність діяти, бути ефективним, впливати на власне життя та брати відповідальність за свою поведінку. Люди з високим внутрішнім локусом контролю вважають, що їх взаємодія з оточенням дасть передбачувані результати [55].

Насправді дослідження показують, що внутрішній локус контролю передбачає кращі результати для здоров'я, задоволення від роботи та успіх у навчанні. Навпаки, хтось із сильним зовнішнім локусом приписуватиме свої кар'єрні невдачі чи проблеми іншим і НЕ вживатиме заходів для виправлення. На основі дослідження Leadership IQ ми знаємо, що лише 17% людей мають високий внутрішній локус контролю, тоді як приблизно 29% людей мають низький або помірно низький внутрішній локус контролю (він же зовнішній локус контролю). Це важливо, тому що люди з високим внутрішнім локусом контролю набагато задоволеніші своєю кар'єрою.

У попередніх дослідженнях було встановлено, що внутрішній локус контролю допомагає підтримувати здоровий спосіб життя та сприяє іншим позитивним результатам. Внутрішній локус контролю здоров'я передбачає віру людини у свою здатність позитивно впливати на власне здоров'я.

Наприклад, було показано, що люди з вищим рівнем внутрішнього локусу контролю ведуть здоровий спосіб життя, не потребує сторонньої підтримки, і мають нижчий рівень ожиріння, а також нижчий ІМТ. Це дослідження за участю осіб, які намагаються подолати поведінку, що шкодить здоров'ю, також показало переваги внутрішнього локусу контролю [57]. Навіть якщо хтось відчуває високий рівень невротизму, наприклад, гнів, тривога, замикання, дратівливість, емоційна нестабільність і депресія, відчуття контролю над своїм життям, кар'єрою та долею може значно компенсувати будь-які негативні наслідки. Крім того, це дослідження підтверджує, що внутрішній локус контролю пов'язаний із задоволеністю організацією.

Люди з внутрішнім локусом контролю більш схильні діяти та діяти на вищому рівні. Більше того, люди, які вважають, що вони самі контролюють, залишати організацію чи ні, переоцінять себе в рамках своєї організації та приведуть її у відповідність зі своїм ставленням і поведінкою. Внутрішній локус контролю також пов'язаний з академічною успішністю та поведінкою в класі. Наявність внутрішнього локусу контролю корелює з академічним успіхом, таким як швидкі темпи вивчення вищих класів.

Дослідження, проведені за участю студентів коледжу, показують, що студенти з внутрішнім локусом контролю пристосовуються до життя в коледжі легше, ніж студенти із зовнішнім локусом контролю. Крім того, ті студенти з внутрішнім локусом контролю мають вищі оцінки за курс коледжу. Внутрішній локус контролю загалом передбачає більший загальний академічний успіх [65].

Зовнішній локус контролю визначає силу, що надходить від зовнішніх сил. Люди із зовнішнім локусом контролю вважають, що вони не мають такої самостійності щодо своїх результатів і благополуччя. Особистий контроль вважається обмеженим, оскільки зовнішні сили керують життєвими подіями та змінами. З таким локусом орієнтації на контроль, якщо людина успішно проходить тест, вона може вважати, що зробила це не пощастило або що

запитання були дещо легшими, ніж зазвичай. Вивчена безпорадність і підвищена потреба у підтвердженні можуть бути симптомами зовнішнього локуса контролю [70].

Зовнішній локус контролю відноситься до системи переконань, у якій люди вважають, що зовнішні фактори, такі як удача, доля чи впливові інші, мають значний вплив на результати їхнього життя. Люди з зовнішнім локусом контролю схильні приписувати успіхи чи невдачі зовнішнім обставинам, а не власним діям чи здібностям [71].

Прояви зовнішнього локуса контролю в поведінці можуть включати безпорадність і пасивність. Люди із зовнішнім локусом контролю можуть відчувати себе безсилими та вірити, що вони мало контролюють власне життя. Вони можуть демонструвати пасивний підхід, очікуючи, поки зовнішні фактори визначать їхні результати, а не вживати проактивних кроків, щоб змінити їхні обставини.

2.2. Особливості інтернального та екстернального локуса контролю

Зовнішні фактори можуть звинувачувати екстернали, ті, хто з зовнішнім локусом контролю, вони часто приписують невдачі або якісь несприятливі впливи зовнішнім факторам, наприклад таким, як удача, або несправедливість. Такі люди можуть не брати своєї відповідальності за дії та вони вірять, що їх зусилля не впливатимуть на результат.

Мотивація та зусилля знижені, бо люди із зовнішнім локусом контролю вважають, що результати їх праці визначаються зовнішніми факторами, тому у них дуже знижується мотивація до докладання зусиль, щоб могли діяти. Відчувають такі люди, що їхні зусилля не приносять їм ніяких змін у кращий бік, і тому це може призвести до зниження їх рівня участі у житті, або їх наполегливості.

На думки та рішення інших можуть покладатись такі люди, що мають зовнішній локус контролю. Можуть такі люди і шукати підтвердження або

хотіти мати керівника із зовнішніх структур, бо вони вважають, що такі люди матимуть багато впливу або знають про їхнє життя краще, ніж вони самі. В таких людях, екстерналах, стійкість до зовнішнього впливу від світу буде значно нижча. Людина-екстраверт, та що матиме зовнішнім локусом контролю, може стикатись із такими проблемами, де вони матимуть нижчу стійкість до проблем зі сторони світу і тому їм важко відновлятися. Такі люди можуть розглядати деякі свої невдачі, як саме доказ того, що їх зовнішні якості світу діятимуть проти саме них, це ще більше зміцнюватиме їхню віру в обмежений їх контроль. Відзначимо, що локус контролю може існувати в континіумі та люда може продемонструвати нам комбінацію як внутрішніх, так і зовнішніх варіантів локуса контролю, що залежить від різних сфер її життя.

Зовнішній локус контролю – це лише один із деяких варіантів, який впливає на дії людини, а тому і він не може бути остаточним критерієм вчинків або результатів особистості в кожній окремій ситуації [73].

Спеціалісти спеціалізовані пишуть: сумлінна робота зможе привести їх до дуже гарного результату. Спеці вірять ще й в те, що кожному помислу є свій вирок, а це призводить до думки, що треба сприйняти той факт, що все буде сбуватись і саме залежить від них самих, хочуть ці люди втручатись чи не хочуть. Людина з екстернальним локусом контролю приписують сподівається, що усі дії та події стаються тільки завдяки обставинам із зовні. Така людина вже буде думати, що теперішнє життя її є наслідком не її впливу на обставини, а навпаки, що усі її рішення та дії це результат факторів з зовнішнього миру, наприклад, дія долі, вдачі, або вплив якихось сил, невизначених якихось інших осіб, наприклад, це можуть бути державні організації, або корпорації, бо, мабуть, якісь релігійні чи інші групи, або люди, що приналежать до політичних об'єднань, або в них є завзята віра в те, що увесь світ це дуже складна організація і тому неможливо усе передбачувати, або неможливо на нього впливати самому на результати.

Інших можна звинуватити у власних діях із напрямком на якийсь або інший борг, це є показником можливості к зовнішньому локусу контролю. Проте ми не можемо думати, що інтернальність пов'язана тількино із приписуванням зусиль і вмінь, а екстернальність тільки із приписуванням вдачі, як каже праця Вайнера. А ось таке може мати якихось наслідків задля відмінностей між людьми з інтернальним та людьми з екстерним локусами контролю, або з точки зору мотивації їх досягнень, допускаємо, що внутрішній локус пов'язан з вищим рівнем потреб у досягненнях. Сподіваючись на те, що вони беруть поза собою цей контроль, ті, що зовні можуть бути схильні до почуття, що вони не зовсім можуть контролювати свої долі. Людина із зовнішнім локусом контролю може бути спромжна до більшого стресу, або вона може схилитись до якогось типу депресій [75].

Роттер вважав у 1966-му році, що інтернал може демонструвати основні 2 характеристики, це є висока мотивація до досягнень та низька спрямованість, яка базується іззовні. Ось таке стало платформою шкали локуса контролю, яка була впроваджена Роттером у 66-му році прошлого століття, але вона опиралася на переконанні Роттера, що до локуса контролю, як до єдиного конструкта. З 70-го року припущення вченого Роттера про одновимірність набуло серед інших вчених сумніву.

Наприклад, Левенсон писав, що різні виміри локуса контролю, такі як ствердження, або події в житті людини можуть определятись самими собою, ще можуть організовуватись впливовими другими і можуть бути є випадковими, на основі та вони повинні бути відокремленими. Колись давня праця Вайнера в 70-х роках минулого століття припускала, що ортогональні до виміру різновид локуса контролю, як інтернальність це зовнішність і слід розглядати ці відмінності між тими, хто може приписувати незмінні, і тими, хто може приписувати зміні причини [76]. От така нова розмірна теорія означала, що можна тепер вписати до результатів здібності, наприклад, це були внутрішня стабільна причина, або зусиль, наприклад, це такі як внутрішня нестабільна причина, або це складності завдань такі, як,

наприклад, зовнішня стабільна причина, або щодо вдачі, наприклад це може бути зовнішня, нестабільна причина.

Необрачаючи своєї уваги на те, що Вайнер міг спочатку побачити усі 4 причини так, як йому поставили таке питання про те, чи можуть бачити люди вдачу, наприклад, як таку зовнішню причину, чи в їх завжди здібності сприймаються так, як дуже постійні і може чи завжди ці зусилля розсматрюються, як дуже змінні. Звісно, що у останніх публікаціях, наприклад, Weiner, 1980, він користується дуже різними термінами для усіх 4-х причин, бо такі, як «характеристики об'єктивного завдання» замість «складності завдання» та «шанс» замість «удачі». Після Вайнера психологами розрізнялись стабільні та нестабільні деякі зусилля, коли за деяких незнайомих обставин інколи зусилля розглядаються як деяка стабільна причина, особливо коли ми враховуємо наявність ось таких слів, як «працелюбний» в англійській мові [85].

А до локуса контролю, нам звісно, що існує такий тип контролю, при якому поєднуються внутрішній та зовнішній типи. Людину, які має комбінацію двох різновидів локуса контролю, можуть називати - білокальною. Ми знаємо, що людина, яка може мати двоякі характеристики, може справлятися зі стресом або зі іншими впливами, наприклад, хворобою, більш ефективно дякуючи об'єднанню внутрішнього та зовнішнього різновидів локуса контролю. Людина, що має різноманітне об'єднання варіацій локусу контролю, бере на себе відповідальність у своїх вчинках, або їх наслідках, залишається при цьому спроможна покладатись на ті ресурси, що бере від Миру та вірить в ці ресурси. Такі описи описують внутрішній та зовнішній локуси контролю.

Локус контролю визначається як узагальнене очікування внутрішнього або зовнішнього контролю підкріплення. Інтернальна людина часто може вважати, що події залежать від тих дій, що в їх владі. А от індивіди із зовнішнім локусом контролю можуть сприймати будь-які дії, як результат вдачі, або випадкового случаю чи вибрік долі. Можуть бути думки і про те,

що усе коїться завдяки контролю якихось впливових людей. Інтернальний та екстернальний локуси контролю завжди це різні поведінкові та когнітивні, або афективні висновки у всіх сферах нашого життя і вони включають і благополуччя і ще задоволення, може це і поведінка, або це результати, що пов'язують із продуктивністю дій. Коли вивчаємо внутрішній і зовнішній локуси контролю, ми потребуємо економічного та якісного дослідження цих якостей, особливо в дослідницьких періодах із короткочасними часовими обмеженнями, або іншими обмеженнями щодо довжини опросників [74]. Роттер у 1975 році попереджував, що дві сторони локуса контролю це як два кінці континуума, а не типології або-або. Особи-екстернали можуть бути схильними до приписування результатів подій власному контролю, а от людина, яка має внутрішній локус контролю, може вважати результати своїх дій результатами їх власних здібностей.

Локус контролю – це характеристика психологічна така динамічна, бо вона описує можливість людини завдавати відповідальність по результатах свого труда, різних подій свого життя власним вмінням та особистим своїм якостям, інколи це ще і зовнішні обставини, такі як удача або вплив якихось людей, або факторів.

Висновки до розділу 2

Локус контролю впливає на поведінку людини, на поведінку усіх людей. Людина з локусом контролю, який є інтернальним, активніша та більш ініціативна і наполеглива, бо спроможна впливати на результат своїх зусиль. А от людина з екстернальним локусом контролю людина буває більш пасивною, зовсім не схильною до ризику, бо вона вважає себе не спроможною до зусиль, які можуть вплинути на результат.

Впливає на емоційну сферу. Локус контролю впливає на емоційний стан серед людей. З інтернальним локусом контролю людина краще справиться зі стресом, бо вона вірить у здатність самостійно контролювати абияку

ситуацію.

Впливає на оцінку самого себе. Локус контролю пов'язан з оцінкою себе, тому що такі люди, що мають інтернальний з локус контролю, вони мають і дуже стійку та адекватну оцінку себе, бо успіх робить їх впевненими у собі, а невдачі не оказують вплив на самооцінку і сприймаються як можливість вдосконалення себе.

Впливає на успіх. Локус контролю впливає на успіх кожного в навчінні, у праці, у сімейному житті. Праці науковців показують, що люди з інтернальним локусом контролю можуть бути успішніші, адже вони більш наполегливі та мотивованіші, вірять у себе.

Практичне значення. Допомога психологічна. Поняття локуса контролю допомагає психологам, що працюють з клієнтами. Людям з екстернальним локусом контролю буде потрібно допомогати розвинути віру свої можливості та віру в свої сили.

Розвиток себе. Сприйняття власного локуса контролю допомагає усім в саморозвитку, бо людина з інтернальним локусом контролю ставить перед собою великі цілі, бо вона вірить у здатність їх досягти самостійно.

Освіта. Поняття локуса контролю допомога у роботі з дітьми вихователям. Педагогам буде дуже корисно впроваджувати методи, що роблять вплив на самостійність та відповідальність учнів в результатах їх навчання. Локус контролю це дуже важлива характеристика психики, бо вона впливає на життя чоловіка. Сприяття локуса контролю допоможе людині в розвитку себе, досягнути успіху, а психологам і педагогам допоможе у роботі з дорослими та молоддю [79].

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ

3.1. Методологічне обґрунтування гіпотез емпіричного дослідження

Сучасна ситуація в нашій державі змушує замислитись про те «А чим саме я можу бути корисним своїй країні у ці скрутні та важкі часи?». Стрес розповсюдився на такі сфери нашого життя як навчання, здоров'я, робота, спілкування, сімейні відносини, плани на майбутнє та ін. Він торкнувся всіх вікових категорій – дітей, юнаків, дорослих та людей похилого віку. Дивлячись на таку ситуацію, перше, що здається важливим - це навчитись зменшувати дію стресу як руйнуючого чинника та протидіяти йому.

На нашу думку, стресостійкість і є тим інструментом, який може врятувати людину від поганих наслідків впливу стрес-факторів. Щоб розвинути цю якість у людей, треба спочатку зрозуміти від яких особливостей, рис чи факторів, вона залежить.

На основі вивчених літературних джерел ми зробили висновок, що на формування стресостійкості впливає ціла низка життєвих факторів та особистісних особливостей. Тому інтерес вчених до описаного явища досі тримається на висому рівні. Спираючись на вітчизняні та закордонні джерела, можна виокремити основні особистісні характеристики, що взаємопов'язані із стійкістю до стресу, а саме: самооцінка, локус-контроль, темперамент, тип вищої нервової діяльності, тривожність, типологія особистості, Я-концепція, мотивація, оптимізм/песимізм, моральна нормативність, адаптивне мислення, соціальні відносини тощо.

У зв'язку з тим, що одними із найбільш впливових особливостей особистості вважають локус-контроль, тривожність та типологію особистості (екстраверт/інтроверт), нами було віддано перевагу у дослідженні саме їм.

Приймаючи до уваги той факт, що зараз, як ніколи, людям потрібно приймати велику кількість важливих рішень, а тривожні події не припиняються, то перевірка обраних критеріїв може бути показавою.

Нами було сформовано 7 емпіричних гіпотез. Перша гіпотеза полягає у тому, що чим вище рівень екстравертованості особистості, тим вищий її рівень стресостійкості. Відповідної точку зору дотримуються Р. Лазарус, Г. Сельє, вчені обґрунтовують її тим, що екстраверти налаштовані на контактування із всесвітом та готові до того, що він іноді створює несподівані ситуації; вони звикли до дещо стресової повсякденної атмосфери і тому мають більшу стійкість до стресу, ніж люди інтравертного характеру, яким більш до вподоби проводити час наодинці.

Друга гіпотеза полягає у припущенні, що людям, які мають інтернальний локус контролю притаманна більш висока стресостійкість. За поглядами Д. В. Аверіл, К. В. Кім, В. М. Корольчук, О. М. Полякова людина з інтернальним локус-контролем в більшій мірі розраховує на себе та свої здібності у проблемних ситуаціях, не чекає на допомогу оточуючих чи коли проблема сама по собі вирішиться. Такий спосіб вирішення екстремальних ситуацій дозволяє звести до мінімуму потрапляння у стан невизначенності, який породжує ще більший стрес.

Третьою гіпотезою є припущення про те, що чим нижче рівень тривожності, тим вище показник стресостійкості. Такої думки дотримується М. С. Кудінова, Г. Б. Моніна, Н. В. Ранала, Р. Шайхлісламов.

Четверта гіпотеза полягає в тому, що досліджувані віку середньої дорослості мають вищий рівень стресостійкості, ніж респонденти віку пізньої юності, адже за цей час людина накопичує досвід як міжособистісного спілкування, так і вирішення життєвих питань, а також формує чітку мотивацію, що виступає як опора в екстремальних ситуаціях. Л. Карстенсен, В. І. Мозговий, О. М. Полякова зазначають про це у своїх працях.

П'ята, шоста і сьома гіпотези сформульовані на базі перших чотирьох. Будуть обґрунтовані у ході емпіричного дослідження.

3.2. Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження

Предметом емпіричного дослідження є рівень стресостійкості та особистісні особливості людей різних вікових категорій.

Мета емпіричного дослідження полягає у виявленні взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та особистісними особливостями респондентів різних вікових категорій.

Для реалізації мети було поставлено такі завдання:

- 1) здійснити добір методик із метою перевірки гіпотези;
- 2) провести аналіз отриманих даних емпіричного дослідження;
- 3) узагальнити та проаналізувати отримані результати і зробити висновки;
- 4) визначити подальші перспективи використання результатів дослідження.

Для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості із особливостями особистості різних вікових категорій, був обраний метод психологічного тестування, оскільки цей емпіричний метод є зручним та зрозумілим для особох вікових категорій, що досліджуються. Між тим метод тестування надає можливість розширення вибірки завдяки застосуванню платформи для формування та легкого поширення тестів Google Forms. Крім того, збір емпіричних даних таким чином передбачає можливість проходження методики досліджуваним, які тимчасово знаходяться закордоном, у зручний для них час та в комфортній, звичній обстановці, тобто тестування зможуть пройти більша кількість осіб та максимально відверто.

Вибірка досліджуваних двох вікових категорій складає 80 осіб: 40 осіб у групі *пізньої юності* (17 – 23 роки) – I група та 40 осіб у групі *середньої дорослості* (40 – 60 років) – II група. Вибір категорії юнаків пов'язан із інтересом до осіб, які вже мають активну життєву позицію, але ще не набули життєвого досвіду. Вікові межі цієї групи обумовлені раннім дорослішанням підлітків та застряганням у юнацькому віці сучасних юнаків у зв'язку з

необхідністю більш тривалої підготовки до дорослого життя. Вікові межі вибору II групи обумовлені інтересом до категорії дорослих, які ще мають активну життєву позицію, але вже накопичили достатній життєвий досвід.

Згідно з висунутими емпіричними гіпотезами дослідження, були обрані наступні психодіагностичні методи.

1. Анкета зі збору даних про досліджуваних. Всього вибірка складає 80 осіб. З них 33 особи віком 17-20 років, 7 осіб віком 21-23 роки, 15 осіб віком 40-45 років, 9 осіб віком 45-50 років та 6 осіб віком 50-60 років. Жінки – 57 осіб, чоловіків 23 особи. За місцем проживання: м.Дніпро – 40 осіб, м.Київ – 5 осіб, м.Харків – 7 осіб, м.Маріуполь – 3 особи, м.Миколаїв – 5 осіб, м.Запоріжжя – 4 особи, м.Бердянськ – 1 особа, м.Донецьк – 3 особи, м.Конотоп – 2 особи, м.Буча – 1 особа, м.Херсон – 7 осіб, м.Одеса – 2 особи. За останні 3 роки виїжджали з постійного місця проживання 53 особи, не виїжджали 27 осіб.

2. «Бостонський тест на стресостійкість», розроблена дослідниками Медичного центру університета Бостона та адаптована Д. Романовською [23], використовується для визначення рівня стресостійкості особистості. Методика складається із 20 питань, що стосуються повсякденного життя, режиму дня, доходів, почуттів та взаємовідносин із іншими. Досліджуваним необхідно відповісти на запитання, з огляду на те, наскільки це твердження правильно для нього. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо твердження взагалі не стосується респондента. Застосування можливе із 12 років.

Пропонуються наступні варіанти відповідей з відповідною кількістю балів:

- майже завжди – 1;
- часто – 2;
- іноді – 3;
- майже ніколи – 4;
- ніколи – 5.

Для отримання показника рівня стійкості до стресу потрібно скласти усі бали, а потім відняти від суми 20 балів. Отримана кількість є рівнем стресостійкості, який може бути високим (0-20 балів), середнім (21-50) та низьким (більше 50).

Отже, за допомогою цієї психодіагностичної методики, можна виявити рівень стресостійкості особистості та за допомогою математико-статистичної обробки виявити наявність зв'язків з показниками інших методик, що застосовуються у дослідженні.

3. «Методика вивчення типології особистості». Методика була опублікована у 1921 році, автором є К. Г. Юнг [34]. Методика дозволяє дослідити тип особистості на інтроверсія, амбоверсія і екстраверсія. Автор вважав, що кожна людина прагне або до сприйняття об'єктів зовнішнього світу, або прагне від них абстрагуватися. Таку різницю Г.Юнг називав загальним типом установки і розділив її на екстравертну (спрямовану на сприйняття зовнішнього світу) і інтровертну (спрямовану переважно «всередину себе»). Проте за його поглядами, в реальності не існує чистих екстравертів або чистих інтровертів, він говорив про більшу схильність індивідуума до тієї чи іншої установки та діяльності у її межах.

Для визначення типології особистості, потрібно відповісти на 20 питань, обираючи одну із двох відповідей – ту, яка підходить більше, і поставити ту букву, яка позначає цю відповідь.

Далі проводиться робота на співпадіння з ключем, за яке досліджуваний отримує 1 бал. Число балів треба помножити на 5.

Існує 3 варіанти результату. Від 0 до 35 балів людина вважається екстравертом. Вони легкі у спілкуванні, мають високий рівень агресивності, тенденцію до лідерства, люблять бути у центрі уваги, легко зав'язують контакти, імпульсивні, відкриті, контактні (оскільки серед контактів можуть бути і корисні), судять людей за зовнішнім виглядом, не заглядають усередину; холерики, сангвініки.

Від 36 до 65 розташовуються амбоверти. Такі люди володіють і якостями інтровертів, і мають риси екстравертів, домінування якоїсь залежить від того, наскільки сильний вплив із-зовні або настрій. У першому випадку близько до екстравертивного типу, а у другому – до інтравертивного.

Від 66 до 100 – інтраверти. Найчастіше вони спрямовані на світ власних переживань, малоконтактні, мовчазні, важко заводять нові знайомства, не люблять ризик, переживають розрив старих зв'язків, не розглядають варіантів програшу і виграшу, мають високий рівень тривожності і ригідності; флегматики/меланхоліки.

4. Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттера, який діагностує локалізацію контролю над значущими подіями, тобто відповідальність за них. В основі його лежить розрізнення двох локусів контролю – екстернального та інтернального і, відповідно, двох типів людей – екстерналів та інтерналів [36].

У першому випадку людина вважає, що події, які з нею відбуваються, – результат дії зовнішніх сил, інших людей тощо. У другому випадку людина інтерпретує значущі події як результат своєї діяльності, своїх рішень та зусиль. Локус контролю, характерний для індивіда, універсальний щодо будь-яких подій та ситуацій, з якими йому доведеться постати. Таким самим чином локус контролю відображає поведінку цієї особистості і при невдачах, і при досягненнях, причому це стосується різних галузей соціального життя.

Екстерналам притаманна поступлива і конформна поведінка. Інтернали, на відміну від екстернатів, менш схильні підпорядковуватись тиску інших, чинять спротив, коли відчувають, що ними маніпулюють, реагують сильніше, ніж екстернали на втрату особистої свободи. Люди з інтернальними локусами контролю краще працюють наодинці, ніж під наглядом або при відеозаписі. Для екстерналів характерне прагнення до постійного спілкування.

Визначено, що екстернальний локус контролю корелює з тривожністю та депресією.

РСК пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, достоїнства, відповідальності за те, що відбувається, з самоповагою, соціальною зрілістю та самостійністю особистості. Було доведено, що

- люди з низьким РСК вважають себе егоїстичними, нерішучими, залежними, несправедливими, метушливими, ворожими, невпевненими, нещирими, несамотійними, дратівливими;
- люди з високим РСК – добрими, незалежними, рішучими, справедливими, здібними, дружелюбними, чесними, самотійними, спокійними [36].

Опитувальник РСК налічує 44 пункти. Він містить питання, які вимірюють екстернальність-інтернальність у міжособистісних та сімейних стосунках, а також пункти, які вимірюють РСК щодо хвороб і здоров'я.

Під час проходження методики, досліджуваним, потрібно давати відповіді за бінарною шкалою «згоден-не згоден», проставляючи у бланку відповідей «+» і «-» відповідно.

Опрацювання результатів проводиться у відповідності із ключем, за кожне співпадіння – 1 бал. Далі рахуються проценти за наданою формулою і робляться висновки.

Показник від 0% до 55% говорить про низький рівень суб'єктивного контролю, тобто екстернальний локус. Досліджувані, які потрапили у цю групу не бачать зв'язку між своїми діями, рішеннями, стараннями та значущими для них подіями в житті, не вважають себе здатними контролювати їх розвиток та вважають, що більшість їх – результат випадку або дій інших людей.

Від 56% до 100% вважається високим рівнем суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями, тобто інтернальний локус контролю. Таким людям притаманна думка, що більшість важливих подій у їхньому житті були результатом їхніх дій та зусиль. Таким чином, вони відчують власну відповідальність за ці події і за те, як складається їхнє життя в цілому.

Відомо, що рівень суб'єктивного контролю підвищується в процесі психокорекційного впливу на особистість, тому можливе застосування РСК для оцінювання ефективності методів психологічної корекції.

5. «Самооцінка психічних станів», автор Г. Айзенк [23]. Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність). З цієї методики нас цікавить лише шкала тривожності.

Анкета складається із 4 блоків по 10 тверджень в кожному. Досліджуваному пропонується інструкція, у якій сказано, якщо наведений опис збігається з їх станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться 1 бал. Якщо не збігається зі станом - 0 балів.

Після проходження підраховуються бали за кожним станом і отримана сума є результатом за тією чи іншою шкалою. Стану тривожності відповідають твердження з 1 по 10. Якщо сума дорівнює від 0 до 7, то досліджуваній має низький рівень тривоги і тривожності; від 8 до 14 балів говорить про середній рівень, а показник від 15 до 20 балів свідчить про високий рівень тривоги та тривожності.

Отже, обрані психодіагностичні методики спрямовані на визначення рівня стресостійкості людини та її особистісних особливостей з метою проведення аналізу характеру зв'язку між даними показниками.

3.3. Результати емпіричного дослідження, їх аналіз та інтерпретація

На **першомі етапі** емпіричного дослідження для виконання завдання «дослідити вікові особливості стресостійкості людей віку *пізньої юності* й *середньої дорослості*» ми поділили вибірку на дві вікові групи: I група – віку пізня юність (17-23 роки) та II група – віку середня дорослість (40-60 років).

За для можливості дослідження поставлених гіпотез ми провели опитування за допомогою «Бостонського тесту на стесостійкість». Сирі бали

за методикою знаходяться в додатку А та Б. Узагальнені отримані результати представлені у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

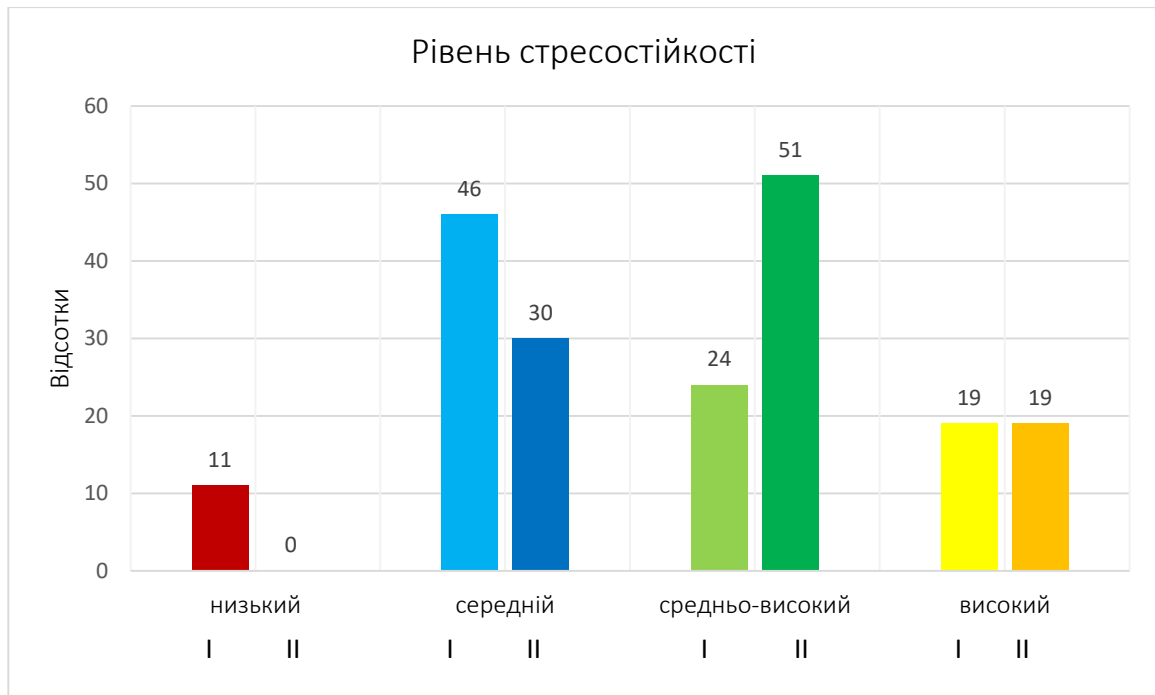
Рівень стресостійкості респондентів віку пізньої юності та середньої дорослості

Рівень	Результати у %	
	Група віку пізньої юності (I)	Група віку середньої дорослості (II)
низький	11	-
середній	46	30
середньо-високий	24	51
високий	19	19
Всього	100	100

Аналіз результатів опитування респондентів віку *пізньої юності* показав, що більшість – 46% (18 осіб) має середній рівень стресостійкості; 24% (10 осіб) - середньо-високий, 19% (8 осіб) високий рівень стресостійкості; 11% (4 особи) - низький рівень.

За результатами опитування респондентів віку *середньої дорослості*, 51% (20 осіб) має середньо-високий рівень стресостійкості; 30% (12 осіб) – середній; 19% (8 осіб) – високий рівень стресостійкості. Низький рівень стресостійкості серед групи середньої дорослості не виявлено.

Для наочності результати вимірювання рівня стресостійкості у віці пізньої юності та середньої дорослості представлено на рис. 3.1.



**Примітка: I – пізня юність; II – середня дорослість.*

Рисунок 3.1 – Рівень стресостійкості респондентів віку *пізньої юності* та *середньої дорослості*

Аналіз результатів опитування показав, що більшість респондентів віку *пізньої юності* (46%, 18 осіб) має середній рівень стресостійкості, а більшість респондентів віку *середньої дорослості* (51%, 20 осіб) має середньо-високий рівень стресостійкості. Таким чином, стресостійкість респондентів віку *середньої дорослості* вища, ніж у віці *пізньої юності*, що вже частково підтверджує одну з гіпотез, а саме – рівень стресостійкості у респондентів віку *середньої дорослості* вище, ніж у респондентів в віці *пізньої юності*.

Згідно з **першою гіпотезою** дослідження, чим вище рівень екстравертованості особистості, тим вище рівень її стресостійкості. Для встановлення данної гіпотези була проведена діагностика типу особистості за допомогою методики «**Методика вивчення типології особистості**» (автор К. Г. Юнг) у обох групах респондентів. Сирі бали наведені у додатку А та Б.

Отримані результати показують (табл. 3.2), що в обох групах найбільшу частку складають амбіверти: I група – 53% (21 осіб), II група – 40% (16 осіб).

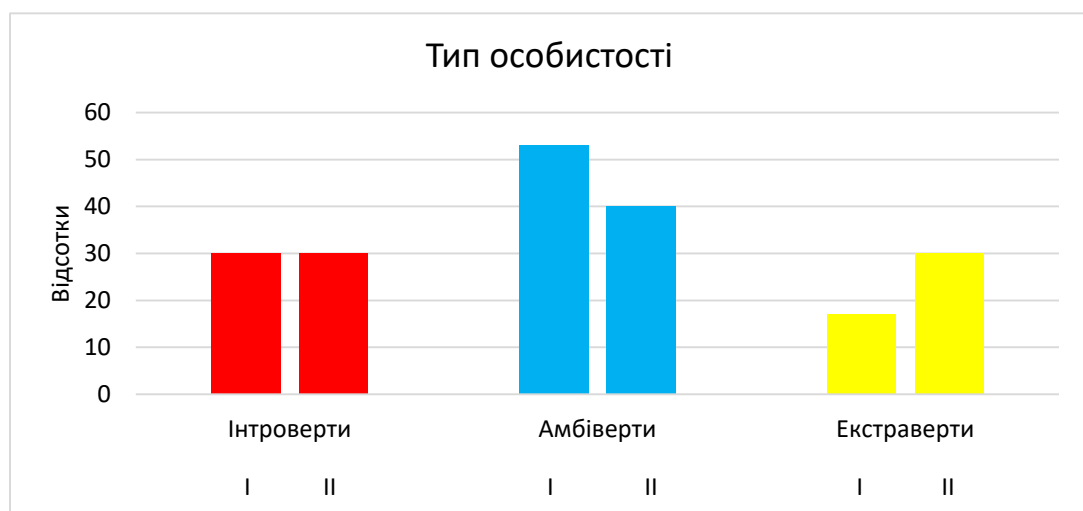
Інтровертів в обох вікових категоріях однакова кількість, по 30% в кожній групі (12 осіб). Стільки ж екстравертів і у групі середньої дорослості – 30% (12 осіб). А от серед юнаків екстравертів значно менше – лише 17% (7 осіб). Цей розподіл яскраво демонструється на рис. 3.2.

Таблиця 3.2

Показники типології особистості респондентів віку пізньої юності та середньої дорослості

Тип особистості	Результати у %	
	Група віку пізньої юності (I)	Група віку середньої дорослості (II)
Екстраверти	17	30
Амбіверти	53	40
Інтроверти	30	30
Всього	100	100

Для наочності результати показників типології особистості у віці пізньої юності та середньої дорослості представлено на рис. 3.2.



**Примітка: I – пізня юність; II – середня дорослість.*

Рисунок 3.2 – Тип особистості респондентів віку *пізньої юності* та *середньої дорослості*

Для перевірки **першої емпіричної гіпотези** було використано коефіцієнт рангової кореляції r Спірмена. Математико-статистична обробка проводилась у програмі IBM SPSS Statistics. Повну матрицю кореляцій представлено у додатку В.

В результаті кореляційного аналізу був встановлений від'ємний зв'язок рівня стресостійкості з рівнем екстравертованості особистості ($r = -0,339$) на рівні низької статистичної значущості $p \leq 0,05$ для вікової категорії середньої дорослості. Тобто, із набуттям екстравертивних рис стресостійкість зростає (табл. 3.3). У групі пізньої юності не виявлено достовірної кореляції (хоча вона майже існує за значенням $r = -0,324$ при рівні значущості $p \leq 0,05$) і це наглядно прослідковується на рис. 3.3. Така розбіжність може бути обумовлена невеликою кількістю досліджуваних у вибірці низької стресостійкості, де у підгрупу потрапило замало інтровертів (табл. 3.4). При об'єднанні респондентів обох груп в одну виявлено більш значуща кореляція ($r = -0,318$ при $p \leq 0,01$), див. додаток Г.

Таким чином, перша гіпотеза про те, що чим вище рівень екстравертованості особистості, тим вище її рівень стресостійкості підтверджена в обох групах.

Таблиця 3.3

Розподіл досліджуваних за типом особистості відносно рівня стресостійкості у групі *середньої дорослості*

Тип особистості	Результати у %				
	низький	середній	середньо-високий	високий	Всього
Екстраверти	-	28	22	58	108
Амбіверти	-	36	47	28	111
Інтроверти	-	36	31	14	81
Всього	-	100	100	100	300

Таблиця 3.4

Розподіл досліджуваних за типом особистості відносно рівня стресостійкості
у групі *пізньої юності*

Тип особистості	Результати у %				
	низький	середній	середньо-високий	високий	Всього
Екстраверти	-	6	23	43	72
Амбіверти	75	53	54	43	225
Інтроверти	25	41	23	14	103
Всього	100	100	100	100	400

**Примітка: I – група пізньої юності; II – група віку середньої дорослості. Рівні стресостійкості: Н – низький, С – середній, СВ – середньо-високий, В – високий.*

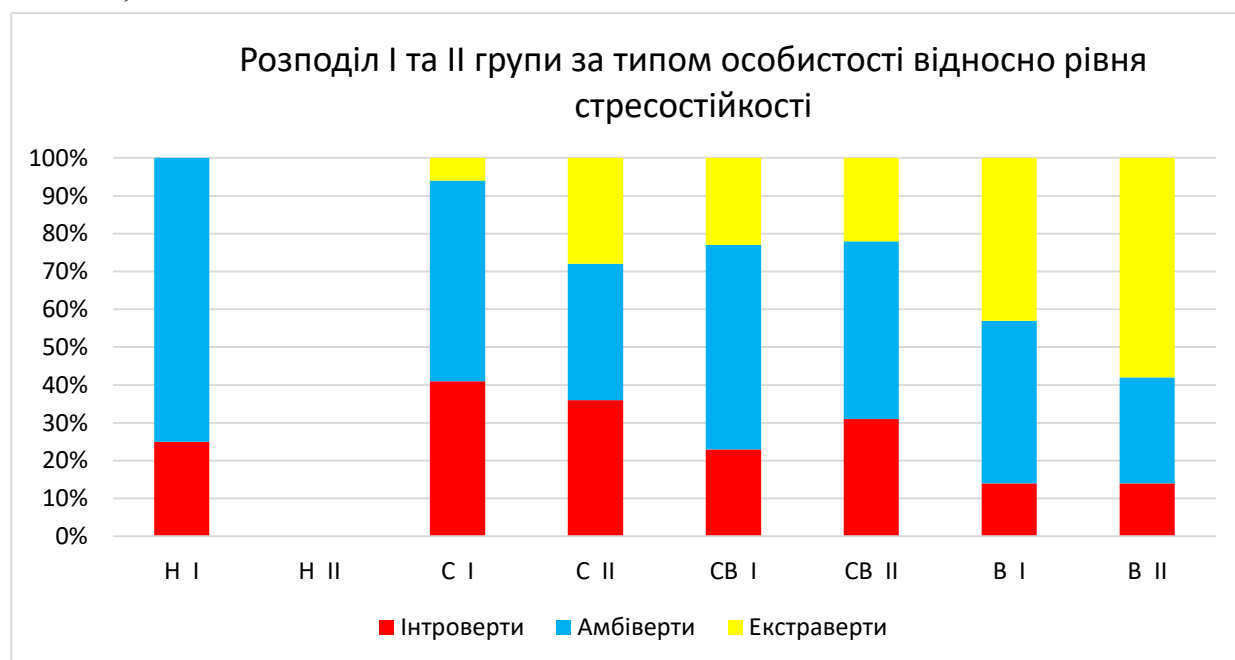


Рисунок 3.3 – Графік порівняння розподілу респондентів віку *пізньої юності* та *середньої дорослості* за типом особистості відносно рівня стресостійкості.

Другою гіпотезою було припущення, що чим вище рівень інтернальності особистості, тим вище рівень її стресостійкості. Для її встановлення було проведено психодіагностичне дослідження локуса контролю за допомогою методики Опитувальник *«Рівень суб'єктивного контролю»* (автор Дж. Роттер) в обох групах. Сирі бали представлені в додатку А та Б.

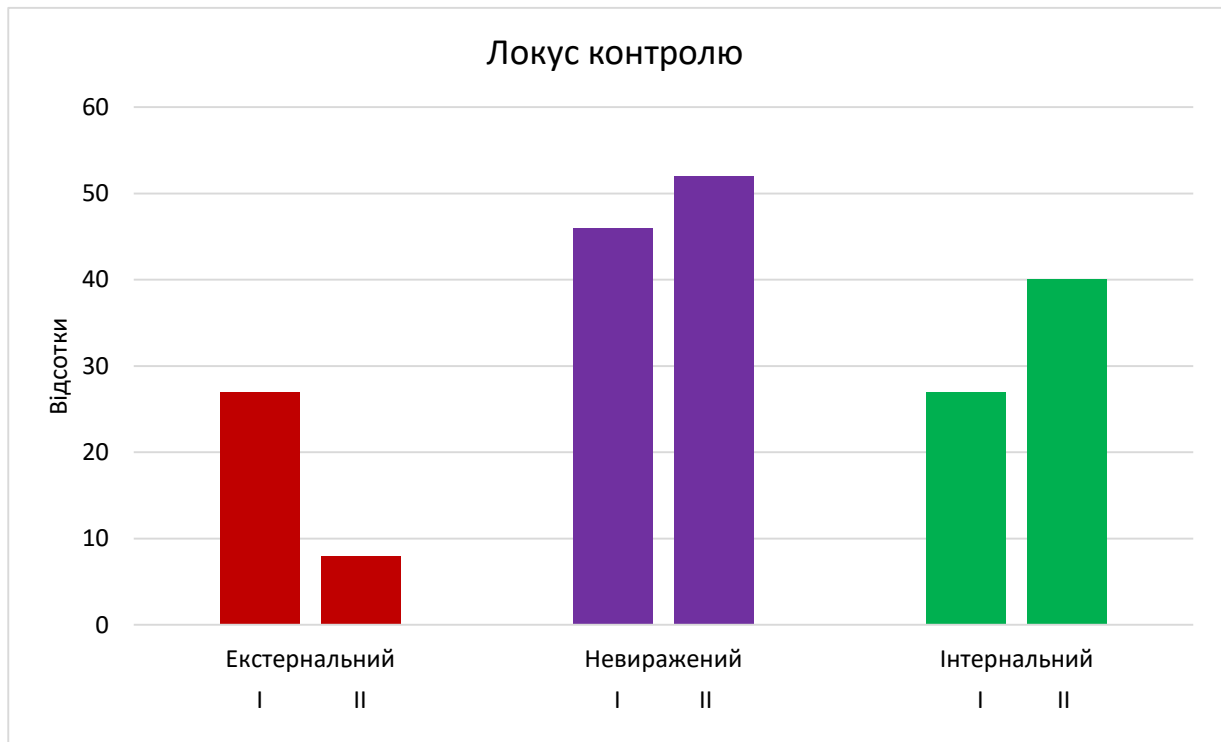
За результатами тестування було виявлено, що серед досліджуваних групи пізньої юності найбільший відсоток складають люди без вираженого локусу контролю - 46% (18 осіб). Інша частина юнаків розподілена порівну між людьми з інтернальним локусом – 27% (11 осіб) та екстернальним – 27% (11 осіб). Результати досліджуваних віку середньої дорослості розподілені дещо інакше – хоча переважна більшість (52%, 21 осіб) і має невиражений локус контролю, як і в I групі, однак людей із інтернальним локусом набагато більше, ніж у юнаків – 40% (16 осіб). Найменшу кількість складають екстернали – 8% (3 особи). Узагальнені дані за двома групами представлені у табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Рівень суб'єктивного контролю респондентів віку пізньої юності
та середньої дорослості

Локус контролю	Результати у %	
	Група віку пізньої юності (I)	Група віку середньої дорослості (II)
Інтернальний	27	40
Невиражений	46	52
Екстернальний	27	8
Всього	100	100

Для наочності результати вимірювання рівня суб'єктивного контролю у віці пізньої юності та середньої дорослості представлено на рис. 3.4.



**Примітка: I – пізня юність; II – середня дорослість.*

Рисунок 3.4 – Рівень суб'єктивного контролю респондентів віку *пізньої юності та середньої дорослості*

Для перевірки зазначеної гіпотези було використано коефіцієнт рангової кореляції r Спірмена. Математико-статистична обробка проводилась у програмі IBM SPSS Statistics. Повну матрицю кореляцій представлено у додатку В.

Результат кореляційного аналізу показав наявність від'ємного зв'язку між рівнем інтернальності та рівнем стресостійкості ($r = -0,370$) на рівні значущості $p \leq 0,05$ у віковій категорії пізньої юності. У групі середньої дорослості кореляційного зв'язку не виявлено, мабуть тому, що у вибірку підгрупи середньої стресостійкості не потрапили люди з екстернальним локусом контролю (табл. 3.6), але на графіку розподілу за локусом контролю (рис. 3.5) видно, що зв'язок є. При об'єднанні респондентів обох груп в одну виявленна більш значуща кореляція ($r = -0,360$ при $p \leq 0,01$) (додаток Г).

Таким чином, другу гіпотезу про те, що чим вище рівень інтернальності особистості, тим вище її рівень стресостійкості підтверджено в обох групах (табл. 3.7).

Таблиця 3.6

Розподіл респондентів за рівнем суб'єктивного контролю відносно рівня стресостійкості у групі віку *середньої дорослості*

Локус контролю	Результати у %				Всього
	низький	середній	середньо-високий	високий	
Інтернальний	-	27	37	71	135
Невиражений	-	73	47	29	149
Екстернальний	-	0	16	0	16
Всього	-	100	100	100	300

Таблиця 3.7

Розподіл респондентів за рівнем суб'єктивного контролю відносно рівня стресостійкості у групі *пізньої юності*

Локус контролю	Результати у %				Всього
	низький	середній	середньо-високий	високий	
Інтернальний	-	24	34	43	101
Невиражений	50	41	55	43	189
Екстернальний	50	35	11	14	110
Всього	100	100	100	100	400

**Примітка: I – група пізньої юності; II – група середньої дорослості. Рівні стресостійкості: Н – низький, С – середній, СВ – середньо-високий, В – високий*

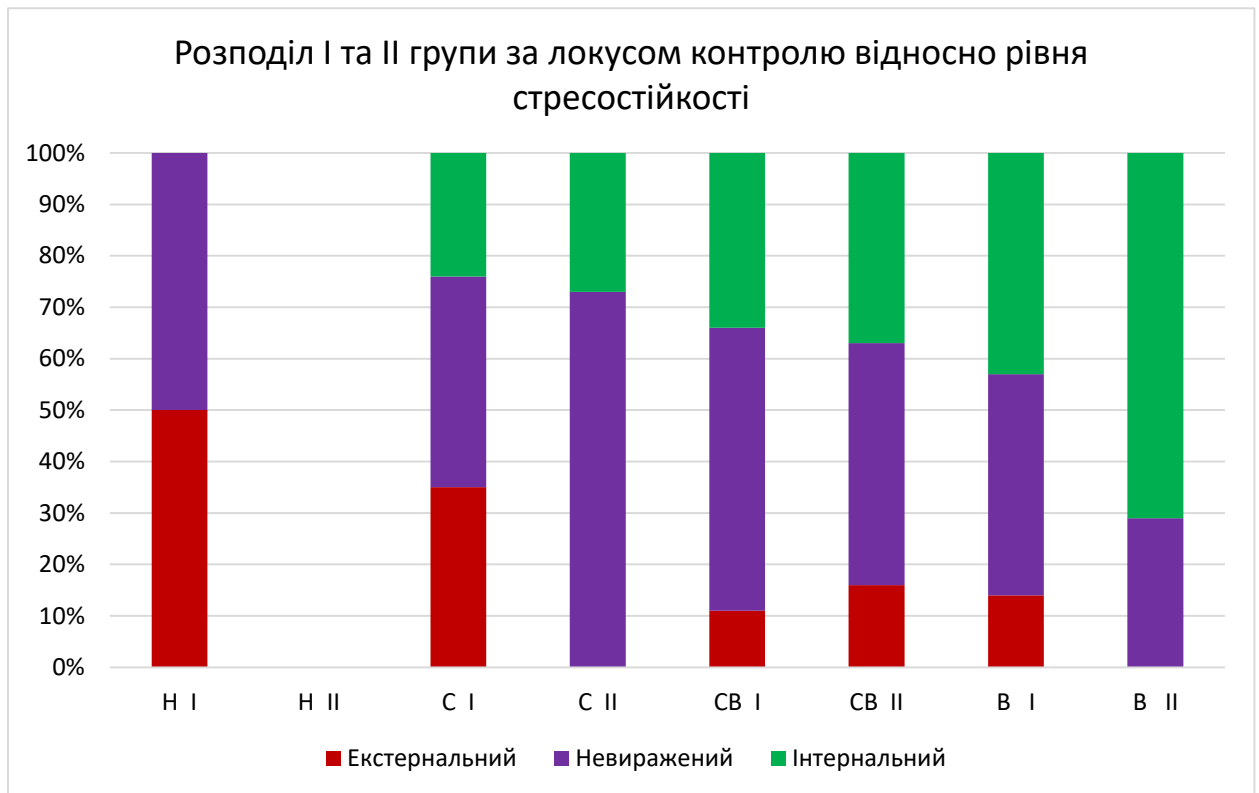


Рисунок 3.5 – Графік порівняння респондентів віку *пізньої юності* та *середньої дорослості* за рівнем суб'єктивного контролю відносно рівня стресостійкості

Третьою гіпотезою було припущення, що чим нижче рівень тривожності особистості, тим вищий рівень її стресостійкості. Для встановлення зазначеного припущення була проведена психодіагностика рівня тривожності за методикою «*Самооцінка психічних станів*» (автор Г.Айзенк) в обох групах. Сирі бали представлені у додатку А та Б.

За результатами діагностики було встановлено, що у групі середньої дорослості кількість досліджуваних з низьким рівнем тривожності достатньо висока – 40% (16 осіб). Майже половина має середній рівень тривожності - 51% (21 особа), а висока тривожність встановлена лише у 9% респондентів (4 особи). У групі пізньої юності розподілення дещо інше: низький рівень тривожності має значно менша кількість досліджуваних, ніж у II групі, а саме

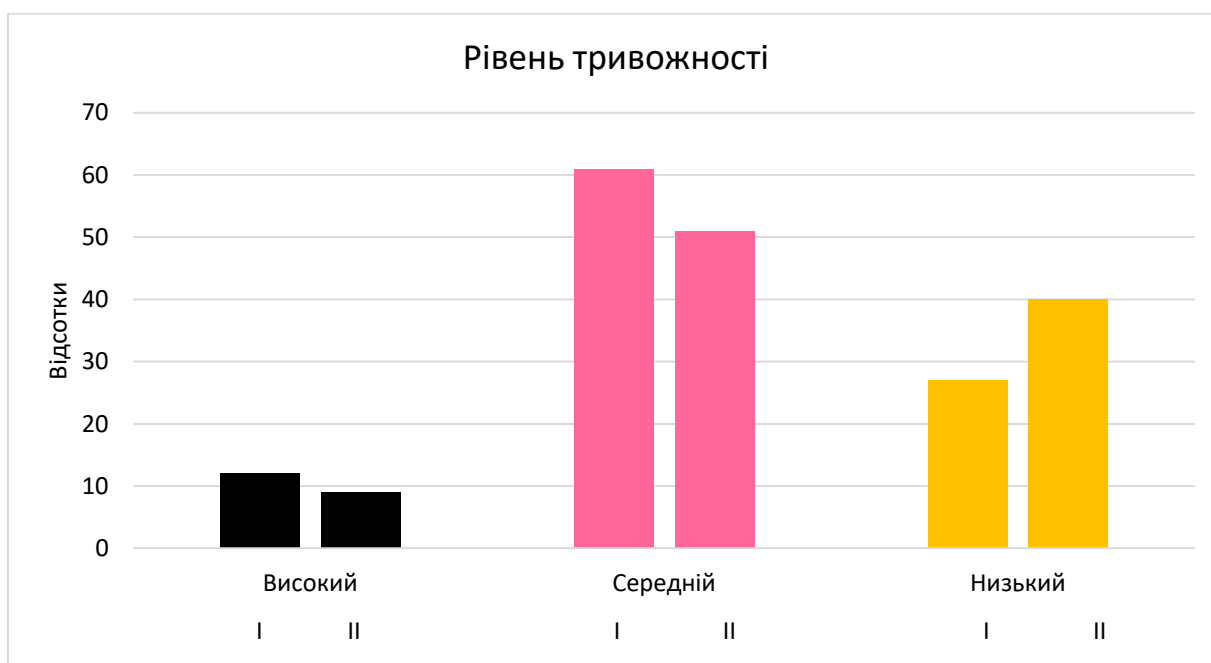
– 27% (11 осіб), основній кількості притаманний середній рівень – 61% (24 особи), а високий рівень зустрічається у 12% (5 осіб) (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Рівень тривожності у респондентів віку пізньої юності та середньої дорослості

Рівень тривожності	Результати у %	
	Група віку пізньої юності (I)	Група віку середньої дорослості (II)
Низький	27	40
Середній	61	51
Високий	12	9
Всього	100	100

Для наочності результати вимірювання рівня тривожності у віці пізньої юності та середньої дорослості представлено на рис. 3.6.



**Примітка: I – пізня юність; II – середня дорослість.*

Рисунок 3.6 – Рівень тривожності респондентів віку *пізньої юності* та *середньої дорослості*

Для перевірки третьої гіпотези був використаний коефіцієнт рангової кореляції r Спірмена. Математико-статистична обробка проводилась у програмі IBM SPSS Statistics. Повну матрицю кореляцій представлено у додатку В.

В результаті кореляційного аналізу був встановлений позитивний зв'язок між рівнем тривожності та рівнем стресостійкості, тобто із зниженням рівня тривожності зростає рівень стресостійкості ($r = 0,427$ на рівні середньої сили статистичної значущості $p \leq 0,01$) у групі середньої дорослості (табл 3.9). У юнаків теж прослідковується зазначена тенденція, що наочно видно на рис. 3.7, однак кореляція не виявлена, причиною чого може бути непотрапляння у вибірку з низькою стресостійкістю юнаків із високим рівнем тривожності з-за малої кількості досліджуваних (табл. 3.10). При об'єднанні респондентів обох груп в одну виявленна більш значуща кореляція ($r = -0,296$ при $p \leq 0,05$), див. додаток Г.

Таким чином, третю гіпотезу про те, що чим нижче рівень тривожності особистості, тим вище її рівень стресостійкості підтверджено в обох групах.

Таблиця 3.9

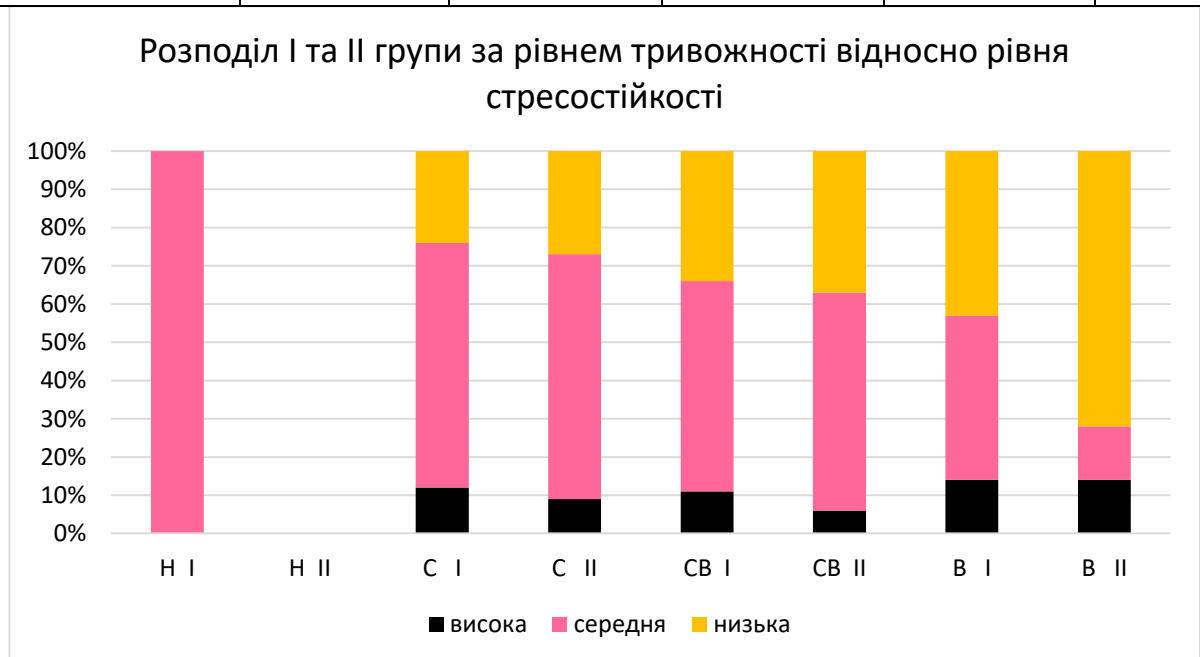
Розподіл респондентів за рівнем тривожності відносно рівня стресостійкості
у групі *середньої дорослості*

Рівень тривожності	Результати у %				Всього
	низький	середній	середньо-високий	високий	
Низький	-	27	34	72	136
Середній	-	64	57	14	135
Високий	-	9	6	14	29
Всього	-	100	100	100	300

Таблиця 3.10

Розподіл респондентів за рівнем тривожності відносно рівня стресостійкості
у групі *пізньої юності*

Рівень тривожності	Результати у %				Всього
	низький	середній	середньо-високий	високий	
Низький	-	24	34	43	101
Середній	100	64	55	43	262
Високий	-	12	11	14	37
Всього	100	100	100	100	400



**Примітка: I – група пізньої юності; II – група середньої дорослості.
Рівні стресостійкості: Н – низький, С – середній, СВ – середньо-високий, В – високий.*

Рисунок 3.7 – Графік порівняння респондентів віку *пізньої юності* та *середньої дорослості* за рівнем тривожності відносно рівня стресостійкості

Наступною, **четвертою гіпотезою** дослідження було припущення, що рівень стресостійкості у осіб віку середньої дорослості вище, ніж у осіб

пізнього юнацького віку. Для виявлення цієї гіпотези ми порівняли дві групи досліджуваних між собою по чотирьом особливостям особистості: рівню стресостійкості (табл. 3.1 та рис. 3.1), типу особистості, локусу контролю та рівню тривожності (додаток Е).

Отже, як видно з табл 3.1 та рис. 3.1, більшість респондентів віку пізньої юності (46%, 18 осіб) має середній рівень стресостійкості, а більшість респондентів віку середньої дорослості (51%, 20 осіб) має середньо-високий рівень стресостійкості. Таким чином, стресостійкість респондентів віку середньої дорослості вища, ніж у віці пізньої юності.

З діаграм «Тип особистості» ми бачимо, що у групі пізньої юності екстравертів – 17% (7 осіб), це значно менше, ніж у групі середньої дорослості (30%, 12 осіб).

З діаграм «Локус контролю» видно, що інтервальний локус контролю більш притаманний респондентам групи віку середньої дорослості - 40% (16 осіб), ніж респондентам групи пізньої юності – 27% (11 осіб), а екстервальний, навпаки, респондентам групи віку пізньої юності – 27% (11 осіб) проти 8% (3 особи) респондентів групи середньої дорослості.

З діаграм «Рівень тривожності» можна побачити, що у групі віку середньої дорослості кількість досліджуваних з низьким рівнем тривожності достатньо висока – 40% (16 осіб), у той час як у групі віку пізньої юності основній кількості притаманний середній рівень – 61% (24 особи).

Для встановлення статистично достовірних відмінностей між розподіленням рівня особливостей особистості в обох групах було використано непараментичний U-критерій Манна-Уїтні. Математико-статистична обробка проводилась у програмі IBM SPSS Statistics. Данні представлені у додатку Д.

В ході статистичної обробки даних були здобуті такі результати:

- нульову гіпотезу про однакове розподілення досліджуваних по рівнях стресостійкості в I і II групах було відхилено з-за статистично значущих відмінностей ($p = 0,008$). Така ситуація обумовлена тим, що група пізньої

юності має підгрупу низької стресостійкості, чого не виявлено у групі середньої дорослості. Маємо розбіжність і за показниками середнього арифметичного – 31, 108 у I групі та 25, 595 у II групі, що вказує на більш високий рівень стресостійкості у групі віку середньої дорослості.

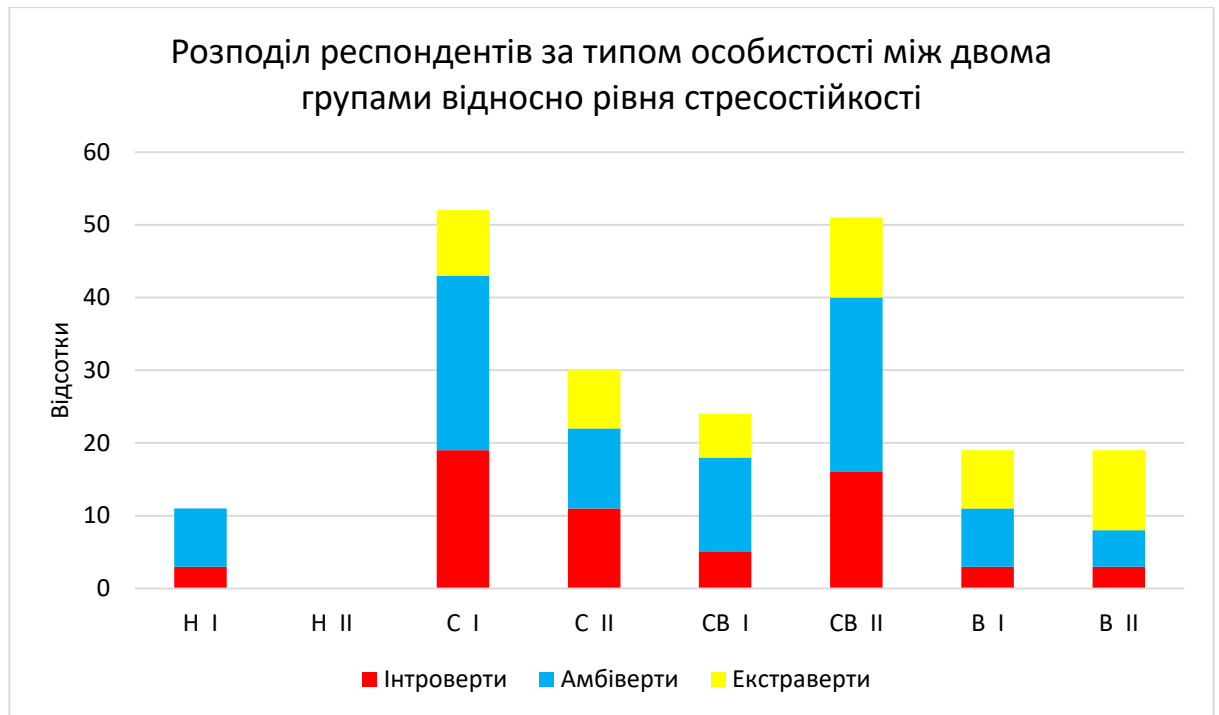
• нульову гіпотезу про однакове розподілення досліджуваних за типом особистості в I і II групах було прийнято. Значущих відмінностей не виявлено ($p = 0,631$). Таким чином, і у пізньому юнацтві, і у середній дорослості розподілення респондентів має тенденцію змінюватись від інтравертивних рис до екстравертивних у бік зростання рівня стресостійкості (табл. 3.11. і рис. 3.8). Середнє арифметичне у I групі – 47, 162, а у II групі – 49,135, що вказує на більш високий рівень екстравертованості у групі середньої дорослості.

Таблиця 3.11

Розподіл респондентів віку пізньої юності та середньої дорослості за типом особистості відносно рівня стресостійкості

%	Група віку пізньої юності (I)				Всього I група	Група віку середньої дорослості (II)				Всього II група
	Н	С	СВ	В		Н	С	СВ	В	
Екстраверти	-	3	6	8	17	-	8	11	11	30
Амбіверти	8	24	13	8	53	-	11	24	5	40
Інтроверти	3	19	5	3	30	-	11	16	3	30
Всього	11	46	24	19	100	-	30	51	19	100

**Примітка: Рівні стресостійкості: Н – низький, С – середній, СВ – середньо-високий, В – високий.*



**Примітка: I – пізня юність; II – середня дорослість. Рівні стресостійкості: Н – низький, С – середній, СВ – середньо-високий, В – високий.*

Рисунок 3.8 – Графік порівняння розподілу респондентів за типом особистості відносно рівня стресостійкості між двома групами

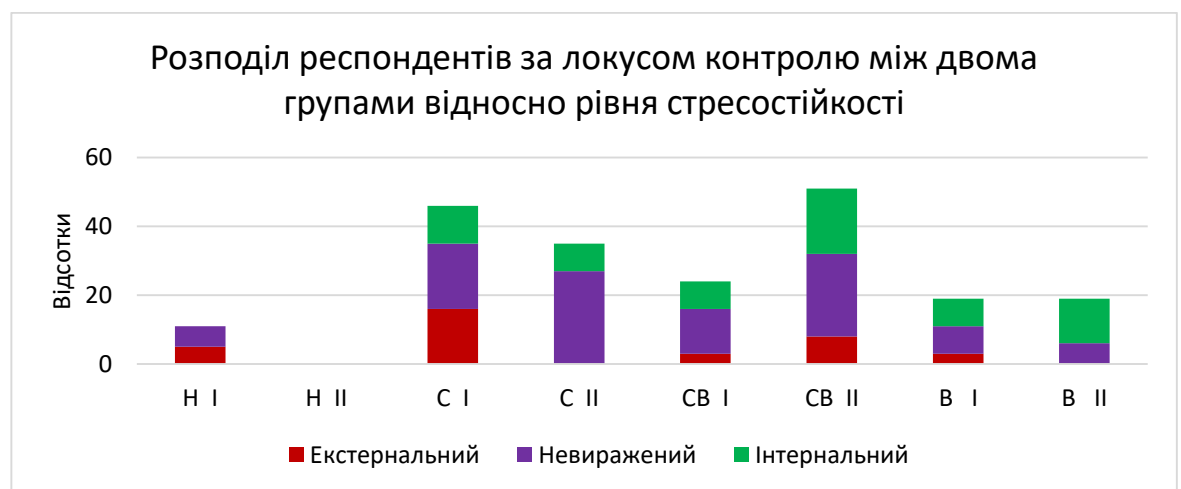
- нульову гіпотезу про однакове розподілення досліджуваних за рівнем суб'єктивного контролю в обох групах було відхилено ($p = 0,017$). Це може бути пов'язано із тим, що в групі середньої дорослості не має досліджуваних з рисою екстернальності у двох підгрупах: середньої та високої стресостійкості (табл. 3.12 і рис. 3.9). Середнє арифметичне I групи – 55,432, а у II групи – 63,243, що вказує на більш високий рівень інтернальності у групі середньої дорослості.

Таблиця 3.12

Розподіл респондентів віку пізньої юності та середньої дорослості за типом особистості відносно рівня стресостійкості

%	Група віку пізньої юності (I)				Всього I група	Група віку середньої дорослості (II)				Всього II група
	Н	С	СВ	В		Н	С	СВ	В	
Інтернальний	-	11	8	8	27	-	8	13	13	40
Невиражений	6	19	13	8	46	-	22	24	6	52
Екстернальний	5	16	3	3	27	-	-	8	-	8
Всього	11	46	24	19	100	-	30	51	19	100

**Примітка: Рівні стресостійкості: Н – низький, С – середній, СВ – середньо-високий, В – високий.*



**Примітка: I – пізня юність; II – середня дорослість. Рівні стресостійкості: Н – низький, С – середній, СВ – середньо-високий, В – високий.*

Рисунок 3.9 – Графік порівняння розподілу респондентів віку пізньої юності та середньої дорослості за рівнем суб'єктивного контролю відносно рівня стресостійкості

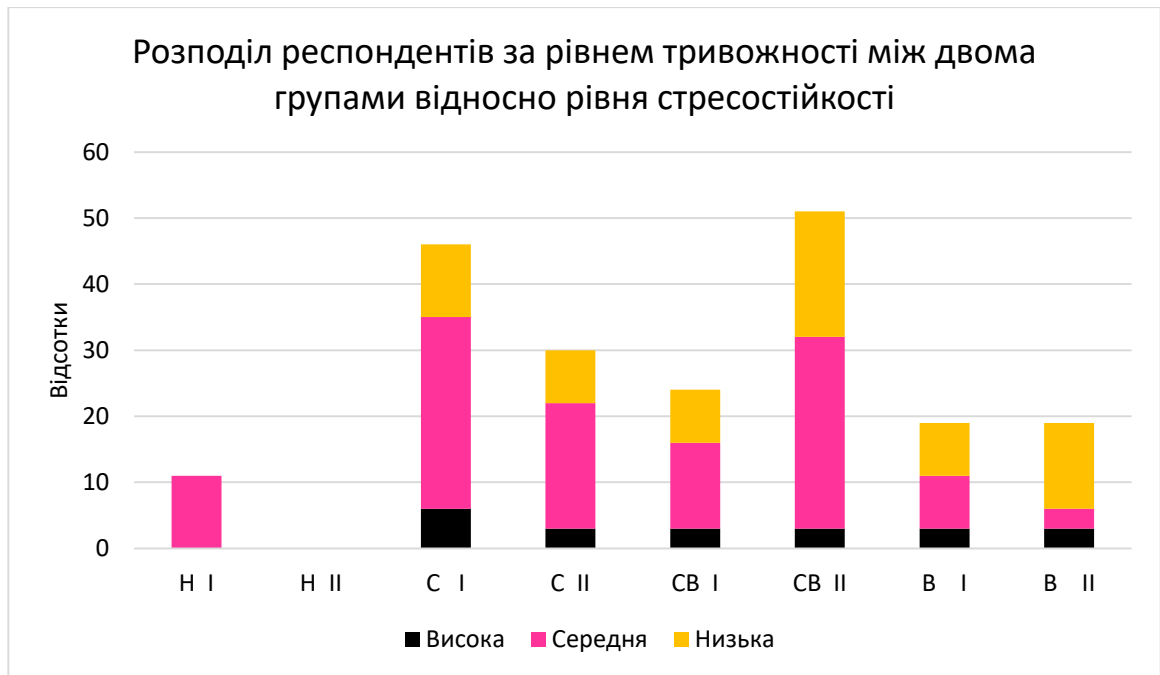
• нульову гіпотезу про однакове розподілення досліджуваних за рівнем тривожності в обох групах було прийнято, бо рівень розбіжностей був встановлен $p = 0,259$. Це свідчить про те, що в обох групах зберігається тенденція до підвищення рівня стресостійкості із зниженням рівня тривожності (табл. 3.13 і рис. 3.10). Середнє арифметичне у I групі – 9,892, а у II групі – 8,811, що вказує на більш низький рівень тривожності у групі середньої дорослості.

Таблиця 3.13

Розподіл респондентів віку пізньої юності та середньої дорослості за рівнем тривожності відносно рівня стресостійкості

%	Група віку пізньої юності (I)				Всього I група	Група віку середньої дорослості (II)				Всього II група
	Н	С	СВ	В		Н	С	СВ	В	
Низька	-	11	8	8	27	-	8	19	13	40
Середня	11	29	13	8	61	-	19	29	3	51
Висока	-	6	3	3	12	-	3	3	3	9
Всього	11	46	24	19	100	-	30	51	19	100

**Примітка: Рівні стресостійкості: Н – низький, С – середній, СВ – середньо-високий, В – високий.*



**Примітка: I – пізня юність; II – середня дорослість. Рівні стресостійкості: Н – низький, С – середній, СВ – середньо-високий, В – високий.*

Рисунок 3.10 – Графік порівняння розподілу респондентів віку пізньої юності та середньої дорослості за рівнем тривожності відносно рівня стресостійкості

Таким чином, четверту гіпотезу про те, що рівень стресостійкості у осіб віку середньої дорослості вище, ніж у осіб віку пізньої юності підтверджено.

В ході емпіричного дослідження було виявлено, що високому рівню стресостійкості сприяє розвиток інтернального локусу контролю, екстравертованість особистості та зниження рівня тривожності. Наочно це можна розглянути на прикладі графіків розвитку особливостей особистості відносно рівня стресостійкості у респондентів групи віку пізньої юності (рис. 3.11) та у респондентів групи віку середньої дорослості (рис. 3.12).

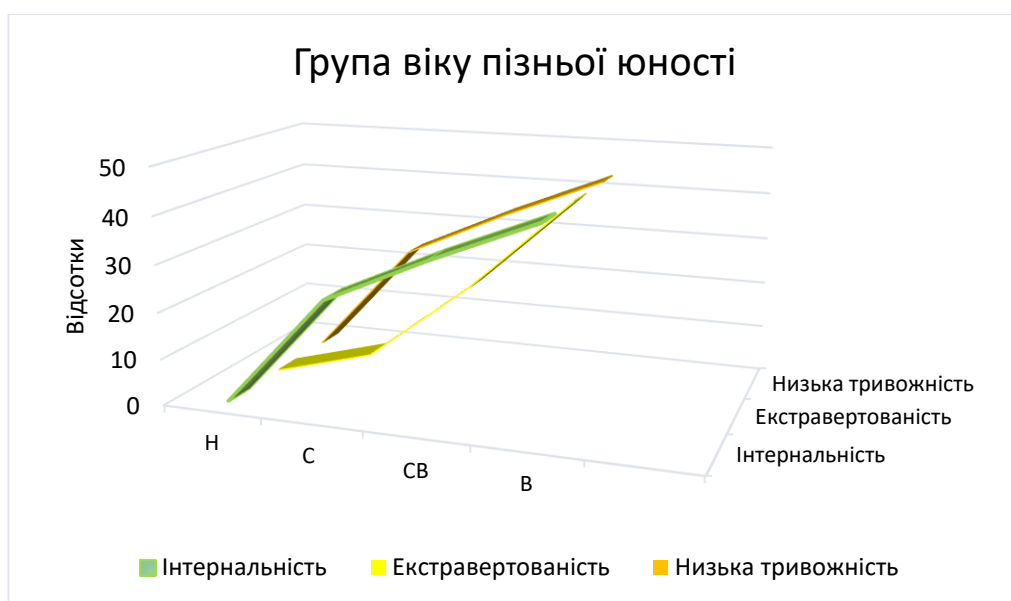


Рисунок 3.11 – Графік розподілу респондентів віку пізньої юності з інтернальними та екстравертивними рисами і низьким рівнем тривожності залежно від рівня стресостійкості

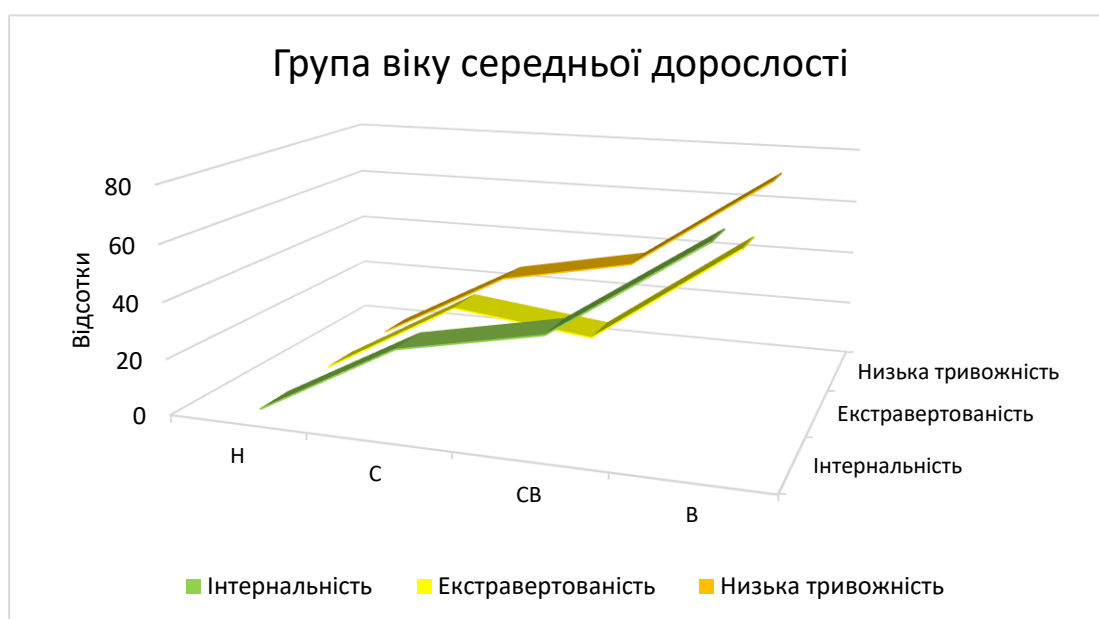


Рисунок 3.12 – Графік розподілу респондентів віку середньої дорослості з інтернальними та екстравертивними рисами і низьким рівнем тривожності залежно від рівня стресостійкості

Таким чином, за наявності більшої розвинутості рис інтернальності, екстравертованості та низької тривожності серед досліджуваних групи середньої дорослості четверту гіпотезу про те, що рівень стресостійкості у осіб віку середньої дорослості вище, ніж у осіб віку пізньої юності підтверджено.

Наступною, **п'ятою гіпотезою** дослідження було припущення, що особи із більш високим рівнем інтернальності мають більш високий рівень екстравертованості. Для виявлення цієї гіпотези ми розподілили досліджуваних між собою за типом особистості відносно розподілу за локусом контролю в обох групах (табл. 3.14 та табл. 3.15, рис. 3.13).

Таблиця 3.14

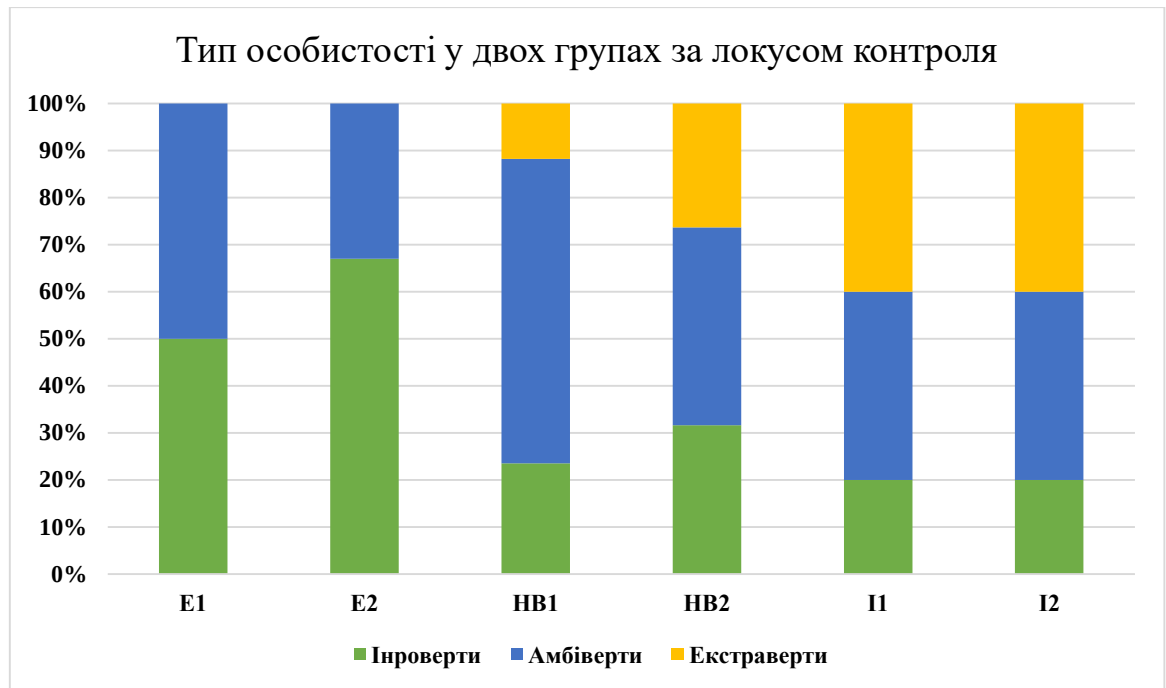
Розподіл досліджуваних за типом особистості відносно розподілу за локусом контролю у групі *пізньої юності*

Тип особистості	Результати у %			
	екстернальний	невиражений	інтернальний	всього
Екстраверти	-	11.8	40	51.8
Амбіверти	50	64.7	40	154.7
Інтроверти	50	23.5	20	93.5
Всього	100	100	100	300

Таблиця 3.15

Розподіл досліджуваних за типом особистості відносно розподілу за локусом контролю у групі *середньої дорослості*

Тип особистості	Результати у %			
	екстернальний	невиражений	інтернальний	всього
Екстраверти	-	26.3	40	66.3
Амбіверти	33	42.1	40	115.1
Інтроверти	67	31.6	20	118.6
Всього	100	100	100	300



**Примітка: I – група пізньої юності; II – група віку середньої дорослості. Локус контролю: E – екстернальний; HB – невиражений; I – інтернальний.*

Рисунок 3.13 – Графік порівняння розподілу респондентів віку *пізньої юності* та *середньої дорослості* за типом особистості відносно локуса контролю

Для перевірки п'ятої гіпотези був використаний коефіцієнт рангової кореляції r Спірмена. Математико-статистична обробка проводилась у програмі IBM SPSS Statistics. Повну матрицю кореляцій представлено у додатку В.

В результаті кореляційного аналізу між рівнем екстравертованості особистості та рівнем інтернальності особистості було встановлено додатній кореляційний зв'язок в обох групах, тобто із зростанням екстравертованості рівень інтернальності підвищується: у групі пізньої юності $r = 0,355$ на рівні значущості $p \leq 0,05$; у групі середньої дорослості $r = 0,385$ на рівні значущості $p \leq 0,05$ (див. додаток В). При об'єднанні респондентів обох груп в одну виявленна більш значуща кореляція ($r = 0,355$ при $p \leq 0,01$) (додаток Г).

Таким чином, п'яту гіпотезу про те, що особи із більш високим рівнем інтернальності мають більш високий рівень екстравертованості підтверджено в обох групах.

Наступною, **шостою гіпотезою** дослідження було припущення, що особи із більш високим рівнем інтернальності мають більш низький рівень тривожності. Для виявлення цієї гіпотези ми розподілили досліджуваних між собою за рівнем тривожності відносно розподілу за локусом контролю в обох групах (табл. 3.16 та табл. 3.17, рис. 3.14).

Таблиця 3.16

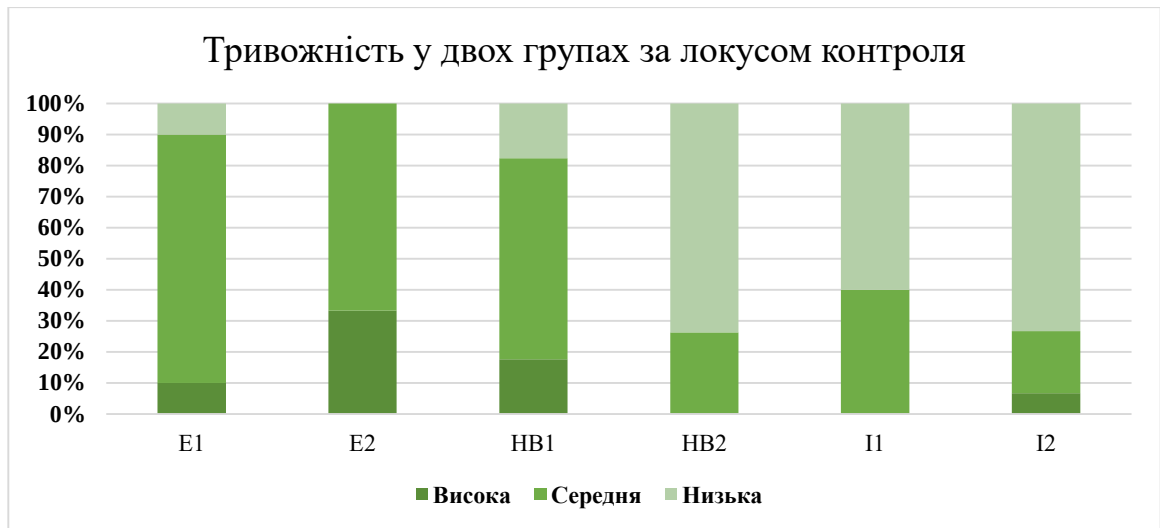
Розподіл досліджуваних за рівнем тривожності відносно розподілу за локусом контролю у групі *пізньої юності*

Рівень тривожності	Результати у %			
	екстернальний	невиражений	інтернальний	всього
Високий	10	17.6	-	27.6
Середній	80	64.8	40	184.8
Низький	10	17.6	60	87.6
Всього	100	100	100	300

Таблиця 3.17

Розподіл досліджуваних за рівнем тривожності відносно розподілу за локусом контролю у групі *середньої дорослості*

Рівень тривожності	Результати у %			
	екстернальний	невиражений	інтернальний	всього
Високий	33.3	-	6.7	40
Середній	66.7	26.3	20	113
Низький	-	73.7	73.3	147
Всього	100	100	100	300



**Примітка: I – група пізньої юності; II – група віку середньої дорослості. Локус контролю: E – екстернальний; HB – невиражений; I – інтернальний.*

Рисунок 3.14 – Графік порівняння розподілу респондентів віку *пізньої юності* та *середньої дорослості* за рівнем тривожності відносно локуса контролю

Для перевірки п'ятої гіпотези був використаний коефіцієнт рангової кореляції r Спірмена. Математико-статистична обробка проводилась у програмі IBM SPSS Statistics. Повну матрицю кореляцій представлено у додатку В.

В результаті кореляційного аналізу між рівнем інтернальності особистості та рівнем тривожності було встановлено від'ємний кореляційний зв'язок в обох групах, тобто із розвитком інтернальності рівень тривожності знижується: у групі пізньої юності $r = -0,421$ на рівні значущості $p \leq 0,01$; у групі середньої дорослості $r = -0,548$ на рівні значущості $p \leq 0,01$ (див. додаток В). При об'єднанні респондентів обох груп в одну виявленна більш значуща кореляція ($r = -0,488$ при $p \leq 0,01$) (додаток Г).

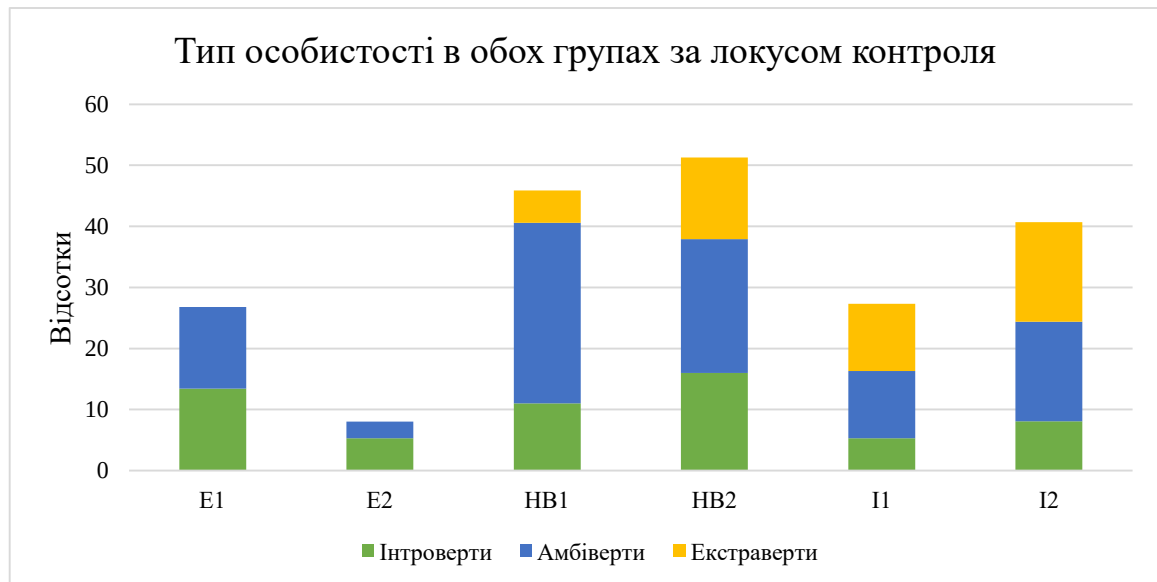
Таким чином, шосту гіпотезу про те, що особи із більш високим рівнем інтернальності мають більш низький рівень тривожності підтверджено в обох групах.

Наступною, **сьомою гіпотезою** дослідження було припущення, що особи віку середньої дорослості мають більш високий рівень інтернальності, ніж особи віку пізньої юності. Для підтвердження цієї гіпотези ми порівняли дві групи досліджуваних між собою відносно локуса контролю за типом особистості, рівнем тривожності та рівнем стресостійкості (табл. 3.18, табл. 3.19 та табл. 3.20, рис. 3.15, рис. 3.16, рис. 3.17).

Таблиця 3.18

Розподіл респондентів віку пізньої юності та середньої дорослості за типом особистості відносно розподілу за локусом контролю

Тип особистості %	Група віку пізньої юності (I)			Всього I група	Група віку середньої дорослості (II)			Всього II група
	E	НВ	I		E	НВ	I	
Екстраверти	-	5.3	11	16.3	-	13.4	16.3	29.7
Амбіверти	13.4	29.6	11	54	2.7	21.9	16.3	40.9
Інтроверти	13.4	11	5.3	29.7	5.3	16	8.1	29.4
Всього	26.8	45.9	27.3	100	8	51.3	40.7	100



**Примітка: I – група пізньої юності; II – група віку середньої дорослості. Локус контролю: E – екстернальний; НВ – невиражений; I – інтернальний.*

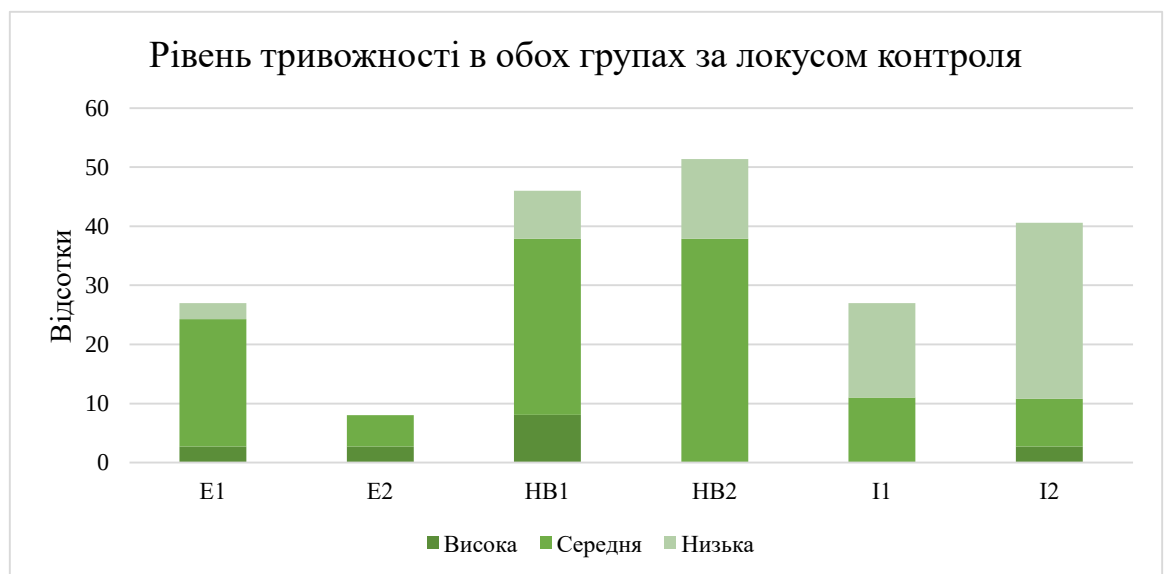
Рисунок 3.15 – Графік порівняння розподілу респондентів за типом особистості відносно локуса контролю між двома групами

Кількість екстравертів зосереджена у більшості в групі пізньої юності - підгрупа інтернальна (40%, 16 осіб), в групі середньої дорослості – підгрупа інтернальна (40%, 16 осіб), але кількість екстравертів різниться у підгрупі невираженого локуса контролю: в групі середньої дорослості відсоток значно більший (26,3%, 10 осіб), ніж у групі пізньої юності.

Таблиця 3.19

Розподіл респондентів віку пізньої юності та середньої дорослості за рівнем тривожності відносно розподілу за локусом контролю

Рівень тривожності %	Група віку пізньої юності (I)			Всього I група	Група віку середньої дорослості (II)			Всього II група
	E	НВ	I		E	НВ	I	
Високий	2.7	8.1	-	10.8	2.7	-	2.7	5.4
Середній	21.6	29.8	11	62.4	5.3	37.9	8.1	51.3
Низький	2.7	8.1	16	26.8	-	13.5	29.8	43.3
Всього	27	46	27	100	8	51.4	40.6	100



**Примітка: I – група пізньої юності; II – група віку середньої дорослості. Локус контролю: E – екстернальний; НВ – невиражений; I – інтернальний.*

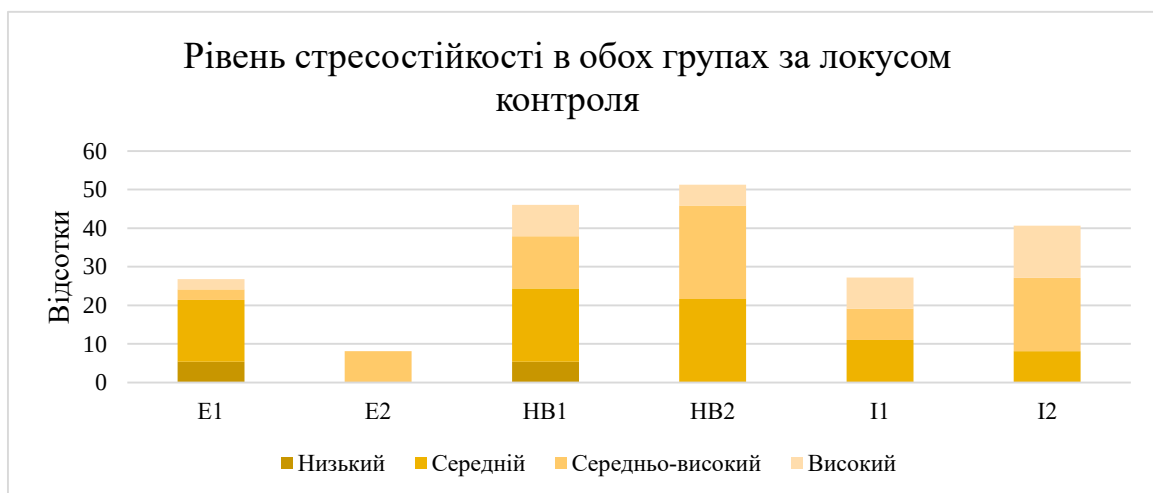
Рисунок 3.16 – Графік порівняння розподілу респондентів за рівнем тривожності відносно локуса контролю між двома групами

Кількість осіб з низькою тривожністю зосереджена у більшості в групі пізньої юності - підгрупа інтернальна (16%, 6 осіб), в групі середньої дорослості їх набагато більше – підгрупа інтернальна (29,8%, 12 осіб). Також у групі середньої дорослості вищий відсоток і в підгрупі досліджуваних з невираженим локусом контролю.

Таблиця 3.20

Розподіл респондентів віку пізньої юності та середньої дорослості за рівнем стресостійкості відносно розподілу за локусом контролю

Рівень стресостійкості %	Група віку пізньої юності (I)			Всього I група	Група віку середньої дорослості (II)			Всього II група
	Е	НВ	I		Е	НВ	I	
Низький	5.4	5.4	-	10.8	-	-	-	-
Середній	16	19	11	46	-	21.6	8.1	29.7
Середньо-високий	2.7	13.5	8.1	24.3	8.1	24.3	19	51.4
Високий	2.7	8.1	8.1	18.9	-	5.4	13.5	18.9
Всього	26.8	46	27.2	100	8.1	51.3	40.6	100



**Примітка: I – група пізньої юності; II – група віку середньої дорослості. Локус контролю: E – екстернальний; НВ – невиражений; I – інтернальний.*

Рисунок 3.17 – Графік порівняння розподілу респондентів за рівнем стресостійкості відносно локуса контролю між двома групами

Кількість осіб з високим та середньо-високим рівнями стресостійкості зосереджена у більшості в групі середньої дорослості, підгрупи досліджуваних з невираженим (5,4% та 24,3%) та інтернальним (13,5% та 19%) локусом контролю.

Так, як розвинутість рис екстравертивних, низького рівня тривожності та високого рівня стресостійкості корелюють із розвинутістю рис інтернальних, то, таким чином, сьома гіпотеза про те, що особи віку середньої дорослості мають більш високий рівень інтернальності, підтверджена.

Розподіл досліджуваних за рівнем стресостійкості відносно розподілу їх за локусом контролю по групах сприяє і ще одному підтвердженню другої гіпотези: чим вищий рівень інтернальності особистості тим вищий рівень її стресостійкості (табл. 3.21 та табл. 3.22, рис. 3.18).

Таблиця 3.21

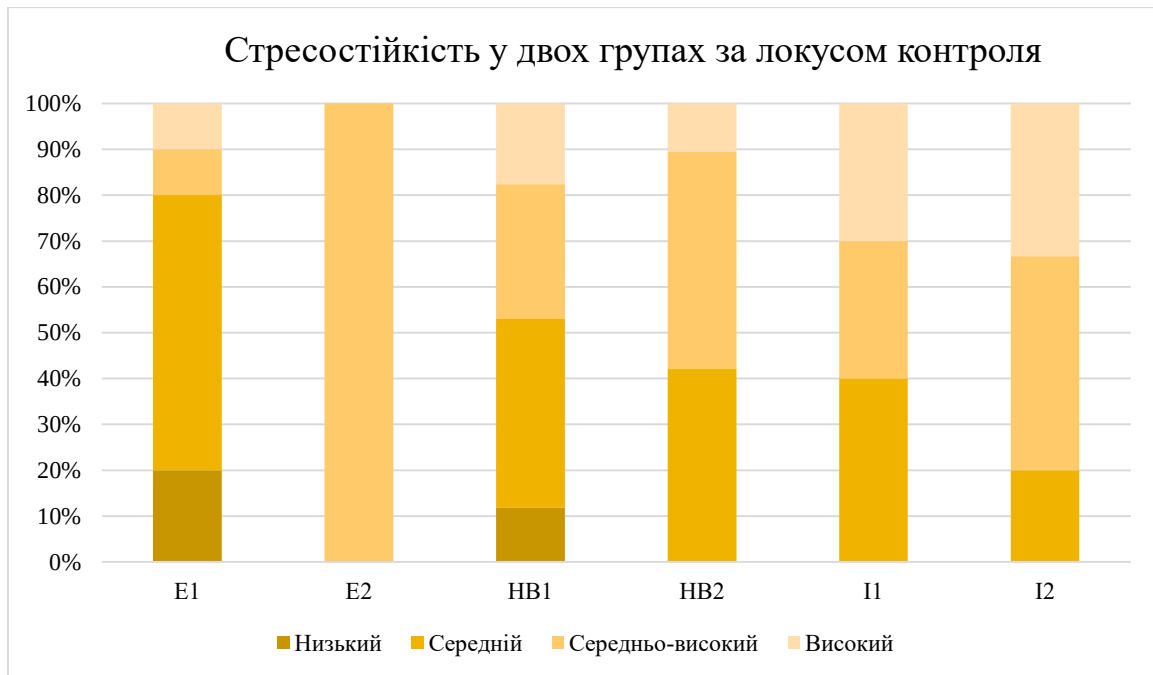
Розподіл досліджуваних за рівнем стресостійкості відносно розподілу за локусом контролю у групі *пізньої юності*

Рівень стресостійкості	Результати у %			
	екстернальний	невиражений	інтернальний	всього
Низький	20	11.8	-	31.8
Середній	60	41.2	40	141.2
Середньо-високий	10	29.4	30	69.4
Високий	10	17.6	30	57.6
Всього	100	100	100	300

Таблиця 3.22

Розподіл досліджуваних за рівнем стресостійкості відносно розподілу за локусом контролю у групі *середньої дорослості*

Рівень стресостійкості	Результати у %			
	екстернальний	невиражений	інтернальний	всього
Низький	-	-	-	-
Середній	-	42.1	20	62.1
Середньо-високий	100	47.4	46.7	194.1
Високий	-	10.5	33.3	43.8
Всього	100	100	100	300



**Примітка: I – група пізньої юності; II – група віку середньої дорослості. Локус контролю: E – екстернальний; HB – невиражений; I – інтернальний.*

Рисунок 3.18 – Графік порівняння розподілу респондентів віку *пізньої юності* та *середньої дорослості* за рівнем стресостійкості відносно локуса контролю

Виходячи з наведених таблиць та графіку можна зазначити, що більшість респондентів з високим та середньо-високим рівнями стресостійкості зосереджена в підгрупі досліджуваних із інтернальним локусом контролю як в групі пізньої юності, так і в групі середньої дорослості. Таким чином другу гіпотезу про те, що чим більше рівень інтернальності особистості тим вищий рівень її стресостійкості знову підтверджено.

В ході аналізу основних гіпотез емпіричного дослідження було виявлено і інші взаємозв'язки, а саме:

- між рівнем тривожності та рівнем екстравертованості було встановлено від'ємний кореляційний зв'язок у групі середньої дорослості, тобто із зниженням рівня тривожності зростає вираженість екстравертивних рис, $r = -0,372$ на рівні значущості $p \leq 0,05$. У групі пізньої юності

кореляційного зв'язку не виявлено, але значення наближується до кореляційного ($r = -0,317$ на рівні значущості $p \leq 0,056$), див. додаток В. При об'єднанні респондентів обох груп в одну виявленна більш значуща кореляція ($r = -0,357$ при $p \leq 0,01$) (додаток Г).

Висновки до розділу 3

У третьому розділі роботи представлено результати емпіричного дослідження, **метою** якого було дослідження взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та рівнем розвитку особистісних особливостей респондентів різних вікових категорій.

Вибірку для дослідження склали 74 особи двох вікових категорій: 37 осіб у групі пізньої юності (17 – 23 роки) – I група та 37 осіб у групі середньої дорослості (40 – 60 років) – II група.

Емпіричне дослідження було необхідне для перевірки гіпотез. Концептуальна гіпотеза полягала в припущенні, що існує певний зв'язок між стресостійкістю особистості, її віковими та індивідуально-психологічними властивостями. Для її доведення чи спростування було необхідно перевірити емпіричні гіпотези:

- 1) Чим вище рівень екстравертованості особистості, тим вищий рівень її стресостійкості;
- 2) Чим вищий рівень інтернальності особистості, тим вищий рівень її стресостійкості;
- 3) Чим нижчий рівень тривожності особистості, тим вищий рівень її стресостійкості;
- 4) Рівень стресостійкості у осіб віку середньої дорослості вище, ніж у осіб пізнього юнацького віку;
- 5) Особи з більш високим рівнем інтернальності мають більш високий рівень екстравертованості;

6) Особи з більш високим рівнем інтернальності мають більш низький рівень тривожності;

7) Особи віку середньої дорослості мають більш високий рівень інтернальності, ніж особи віку пізньої юності.

Для перевірки гіпотез нами було використано *анкету зі збору даних та психодіагностичні методики*: для визначення рівня стресостійкості («Аналіз стилю життя» (Бостонський тест стресостійкості), типології особистості («Методика вивчення типології особистості» (Г. Юнг), локусу контролю («Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер), рівня тривожності («Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

Обробка результатів емпіричного дослідження проводилась за допомогою *математично-статистичних* методів: кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена), непараметричний критерій U-Манна-Уїтні для пошуку відмінностей між групами. Обробка проводилась у програмі IBM SPSS Statistics.

В результаті кореляційного аналізу було виявлено, що найбільш значущим кореляційним зв'язом є позитивний зв'язок між рівнем тривожності та рівнем стресостійкості ($r = 0,427$ на рівні середньої сили статистичної значущості $p \leq 0,01$) у групі середньої дорослості. При об'єднанні респондентів обох груп в одну виявлення кореляція між рівнем тривожності та рівнем стресостійкості $r = -0,296$ при $p \leq 0,05$.

Між рівнем інтернальності та рівнем стресостійкості виявлено наявність від'ємного зв'язку ($r = -0,370$ при $p \leq 0,05$) у віковій категорії пізньої юності. При об'єднанні респондентів обох груп в одну виявлення більш значуща кореляція ($r = -0,360$ при $p \leq 0,01$).

Також був встановлений кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості та рівнем екстравертованості особистості ($r = -0,339$ при $p \leq 0,05$) для вікової категорії середньої дорослості. При об'єднанні респондентів обох груп в одну виявлення більш значуща кореляція ($r = -0,318$ при $p \leq 0,01$).

Між рівнем екстравертованості особистості та рівнем інтернальності особистості було встановлено додатній кореляційний зв'язок в обох групах: у групі пізньої юності $r = 0,355$ при $p \leq 0,05$ та у групі середньої дорослості $r = 0,385$ при $p \leq 0,05$. При об'єднанні респондентів обох груп в одну виявленна більш значуща кореляція ($r = 0,355$ при $p \leq 0,01$);

Між рівнем інтернальності особистості та рівнем тривожності було встановлено від'ємний кореляційний зв'язок в обох групах: у групі пізньої юності $r = -0,421$ при $p \leq 0,01$ та у групі середньої дорослості $r = -0,548$ при $p \leq 0,01$. При об'єднанні респондентів обох груп в одну виявленна більш значуща кореляція ($r = -0,488$ при $p \leq 0,01$);

За результатами статистичної обробки за допомогою U-критерія Манна-Уїтні було здобуто такі результати:

1) нульову гіпотезу про однакове розподілення досліджуваних по рівнях стресостійкості в I і II групах було відхилено з-за статистично значущих відмінностей ($p = 0,008$). Маємо розбіжність і за показниками середнього арифметичного – 31,108 у I групі та 25,595 у II групі, що вказує на більш високий рівень стресостійкості у групі віку середньої дорослості;

2) нульову гіпотезу про однакове розподілення досліджуваних за типом особистості в I і II групах було прийнято. Значущих відмінностей не виявлено ($p = 0,631$). Середнє арифметичне у I групі – 47,162, а у II групі – 49,135, що вказує на більш високий рівень екстравертованості у групі середньої дорослості;

3) нульову гіпотезу про однакове розподілення досліджуваних за рівнем суб'єктивного контролю в обох групах було відхилено ($p = 0,017$). Середнє арифметичне I групи – 55,432, а у II групи – 63,243, що вказує на більш високий рівень інтернальності у групі середньої дорослості;

4) нульову гіпотезу про однакове розподілення досліджуваних за рівнем тривожності в обох групах було прийнято, бо рівень розбіжностей був встановлен $p = 0,259$. Середнє арифметичне у I групі – 9,892, а у II групі –

8,811, що вказує на більш низький рівень тривожності у групі середньої дорослості.

3. В процесі дослідження було виявлено і інші кореляційні зв'язки, а саме: між рівнем тривожності та рівнем екстравертованості було встановлено від'ємний кореляційний зв'язок у групі середньої дорослості: $r = -0,372$ при $p \leq 0,05$. У групі пізньої юності кореляційного зв'язку не виявлено, але значення наближується до кореляційного ($r = -0,317$ при $p \leq 0,056$). При об'єднанні респондентів обох груп в одну виявленна більш значуща кореляція ($r = -0,357$ при $p \leq 0,01$).

Таким чином, математико-статистична обробка результатів опитування підтвердила усі 7 гіпотез:

1. Чим вище рівень екстравертованості особистості, тим вищий рівень її стресостійкості.
2. Чим вищий рівень інтернальності особистості, тим вищий рівень її стресостійкості.
3. Чим нижчий рівень тривожності особистості, тим вищий рівень її стресостійкості.
4. Рівень стресостійкості у осіб віку середньої дорослості вище, ніж у осіб пізнього юнацького віку.
5. Особи з більш високим рівнем інтернальності мають більш високий рівень екстравертованості;
6. Особи з більш високим рівнем інтернальності мають більш низький рівень тривожності;
7. Особи віку середньої дорослості мають більш високий рівень інтернальності, ніж особи віку пізньої юності.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз сучасних досліджень показав, що для дослідження стресостійкості як психологічного феному є важливим той факт, що кожна людина має свої особливі фізіологічні характеристики, психічні і психологічні особливості, якості, які являють собою внутрішні ресурси, адаптаційні можливості та психологічні особливості подолання стресу. Одним із цих ресурсів є стресостійкість.

2. Доведено, що в психологічних дослідженнях відсутнє єдине, загальноприйняте визначення стресостійкості. Сучасна наука трактує стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості.

3. Теоретично узагальнено наукові підходи до розуміння стресостійкості та з'ясовано, що стресостійкість особистості є інтегральною характеристикою особистості, що формується впродовж життя в результаті складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів. Фундамент стресостійкості індивіда біологічного походження – це первинні генетично зумовлені характеристики, основі яких впродовж життя під впливом соціального середовища і багатьох чинників (як зовнішніх обставин, так і внутрішніх переживань) формується стресостійкість людини.

4. Систематизовано види стресорів, з'ясовано, що вирізняють 3 групи стресорів відповідно до часу, необхідного на реадаптацію, та розміру несприятливого впливу, а саме: повсякденні труднощі - мікростресори; критичні події життя – макростресори та хронічні стресори. Основою стресостійкості вчені вважають досить різні психічні властивості. Стійкість до стресу пов'язують із віковим критерієм, генетичною та фізіологічною основою організму людини (особливості нервової систем, темпераменту), так і з психологічними особливостями особистості (нейротизм, самооцінка, локус-

контроль, тривожність, стилі спілкування, емоційний інтелект мотивація, досвід міжособистісної взаємодії, стилі поведінки у конфлікті, адаптивне мислення та багато інших характеристик).

5. На основі аналізу досліджень з'ясовано, що стресостійкість людей різних вікових категорій різниться. У дорослому віці стресостійкість є найбільш розвиненою. Пояснення цьому вчені бачать у набутті досвіду подолання стресу в найрізноманітніших сферах життя, з якими стикається доросла людина, у більш свідомому ставленні до життя, системи цінностей, мотивації діяльності. У зв'язку з тим, що доросла людина має більший власний досвід подолання стресових ситуацій, в неї розвиваються необхідні для стійкості особистісні якості, здатність аналізувати, діяти більш свідомо, тож порівняно з іншими віковими періодами дорослість вважається віком, коли людина є найбільш стресостійкою.

6. Проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 80 осіб двох вікових категорій: 40 осіб у групі *пізньої юності* (17 – 23 роки) – I група та 40 осіб у групі *середньої дорослості* (40 – 60 років) – II група. Вибір категорії юнаків пов'язаний із інтересом до осіб, які вже мають активну життєву позицію, але ще не набули життєвого досвіду. Вікові межі цієї групи обумовлені раннім дорослішанням підлітків та застряганням у юнацькому віці сучасних юнаків у зв'язку з необхідністю більш тривалої підготовки до дорослого життя. Вікові межі вибору II групи обумовлені інтересом до категорії дорослих, які ще мають активну життєву позицію, але вже накопичили достатній життєвий досвід.

7. Для проведення емпіричного дослідження особливостей стресостійкості особистості різних вікових категорій підібрано анкету зі збору даних та комплекс психодіагностичних методик: для визначення рівня стресостійкості «Бостонський тест стресостійкості»; типології особистості «Методика вивчення типології особистості» Г. Юнга; локусу контролю «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера, рівня тривожності «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.

8. Обробка результатів емпіричного дослідження проводилась за допомогою *математично-статистичних* методів: кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена), непараметричний критерій U-Манна-Уїтні для пошуку відмінностей між групами. Обробка проводилась у програмі IBM SPSS Statistics.

В результаті кореляційного аналізу було виявлено, що **концептуальна гіпотеза** про те, що існує певний зв'язок між стресостійкістю особистості, її віковими та індивідуально-психологічними властивостями повністю доведена.

- 1) перша емпірична гіпотеза, що полягала в припущенні, що чим вище рівень екстравертованості особистості, тим вищий рівень її стресостійкості, підтвердилась повністю;
- 2) друга емпірична гіпотеза, що полягала в припущенні, що чим вищий рівень інтернальності особистості, тим вищий рівень її стресостійкості, підтвердилась повністю;
- 3) третя емпірична гіпотеза, що полягала в припущенні, що чим нижчий рівень тривожності особистості, тим вищий рівень її стресостійкості, підтвердилась повністю;;
- 4) четверта емпірична гіпотеза, що полягала в припущенні, що рівень стресостійкості у осіб віку середньої дорослості вище, ніж у осіб пізнього юнацького віку, підтвердилась повністю.
- 5) п'ята емпірична гіпотеза, що полягала у припущенні, що особи з більш високим рівнем інтернальності мають більш високий рівень екстравертованості, підтвердилась повністю.
- 6) шоста емпірична гіпотеза, що полягала у припущенні, що особи з більш високим рівнем інтернальності мають більш низький рівень тривожності, підтвердилась повністю.
- 7) сьома емпірична гіпотеза, що полягала у припущенні, що особи віку середньої дорослості мають більш високий рівень інтернальності, ніж особи віку пізньої юності, підтвердилась повністю.

Ми сподіваємось, що результати нашої роботи можуть бути використані у роботі практичними психологами, працівниками психологічних служб, військовими психологами, а також для розробки програм, пов'язаних із підвищенням стресостійкості у людей різних вікових категорій при вирішенні завдань консультування, психокорекції та психотерапії.

Також отримані результати можуть бути застосовані у викладанні таких дисциплін як «Життєві кризи особистості», «Психологія сім'ї».

Подальші перспективи дослідження полягають у більш глибокому теоретичному дослідженні взаємозв'язку стійкості особистості до стресу з її віковими та індивідуально-психологічними властивостями, у збільшенні кількості вікових груп і чисельності вибірки дослідження, у збільшенні кількості психодіагностичних методик для виявлення інших особливостей та розробці психокорекційних програм для підвищення рівня стресостійкості особистості.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ

1. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 18–19 листопада 2022 р. / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2022. 134 с.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Булах, І. С., Алексєєва Ю. А. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка: Навчально-методичний посібник. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2003. 73 с.
4. Внутрішній локус контролю: визначення та дослідження його дивовижного впливу на роботу. Leadership IQ. URL: <https://www.leadershipiq.com/blogs/leadershipiq/internal-locus-of-control-definition-and-research>
5. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер. 2009. 336 с.
6. Джейкобс-Лоусон, Джой М; Уодделл, Ерін Л; Вебб, Алісія К (2011). «Предказники локуса контролю здоров'я у літніх людей». Сучасна психологія.30(2): 173–183.doi:10.1007/s12144-011-9108-
7. Дубова І. А. Психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота / науковий керівник – канд. психол. наук, доцент Олена Олександрівна Халік. Кривий Ріг, 2023. 53 с.
8. Дубич С. Я. Психологическое здоровье у педагогов вузов с разной устойчивостью к стрессу. *Вісник Дніпропетровського національного університету ім. Олеся Гончара*. Вип. 18. № 9/1. Т. 20. Серія: Педагогіка і психологія. / відп. ред. Е. Л. Носенко. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2012. С. 80-84.

9. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. д-ра психол. н. К., 2018. 387 с.
10. Карден, Р., Брайант, К., і Мосс, Р. (2004). Локус контролю, тривожність іспиту, академічна прокрастинація та досягнення серед студентів коледжу. *Психологічні звіти*, 95. С. 581-582.
11. Кейт Т. З., Поттебаум С. М. та Еберхардт С. Вплив Я-концепції та локусу контролю на академічні досягнення: аналіз шляху великої вибірки. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 4, 61-72.
12. Кім К. В. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.09. Харків. 2008. 30 с.
13. Кіркпатрік, Массачусетс, Стант, К., Даунс, С., і Гейзер, Л. (2008). Сприйнятий локус контролю та академічна успішність: розширення можливостей застосування конструкції. *Журнал розвитку студентів коледжу* 49(5), 486-496.
14. Козлов С. В. Стійкість до стресу як один із чинників підвищення адаптивності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. Вип. 3. С. 126-129. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2011_3_27
15. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14 (1). С. 152-161. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp_2013_14\(1\)__22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp_2013_14(1)__22).
16. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183-192. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_26_22.
17. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Випуск

7 (36). «Серія «Соціальні та поведінкові науки». С. 98–117. URL: https://doi.org/10.32405/2522-9931_98

18. Кудінова М. (2019). Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 3 (67). 137-143. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28>

19. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. Випуск 6. Том 2. С. 48-53.

20. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*, Теорія і практика сучасної психології. 2019. №6. Т. 2. С. 154-158.

21. Купчишина В., Янцаловський О, Заводна О. Психологічні особливості підвищення стресостійкості осіб зрілого віку. *Psychology Travelogs*, 2023 (3), 178–192. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-17>

22. Лі Дж., Лепп А. та Барклі Дж. Е. (2015). Локус контролю та використання мобільного телефону: наслідки для якості сну, академічної успішності та суб'єктивного благополуччя. *Комп'ютери в людській поведінці*, 52, 450–457.

23. Локус контролю: як психологи використовують локус контролю. 2022. URL: <https://www.masterclass.com/articles/locus-of-control>

24. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів / укл. Д. Д. Романовська., М. Г. Ящук. Чернівці, 2018. 180 с.

25. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*. 2001. Т. 22, № 1. С. 16–24.

26. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. *Психологія стресостійкості*

студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

27. Мозговий В. І. Особистісний симптомокомплекс стресостійкості/стресовразливості у військовослужбовців служби правопорядку : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.09. Харк. ун-т повітр. сил ім. І.Кожедуба. Х., 2006. 21 с.

28. Мони́на Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурси стрессоустойчивости» / Г. В. Мони́на,. СПб: Речь, 2009. 250 с.

29. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

30. Неймотін Ф. і Немзер Л.Р. (2014). Локус контролю та ожиріння. *Frontiers in Endocrinology* 2014 Oct 7; 5:159.

31. Новак М. Стресостійкість як професійна якість фахівця соціальної роботи. *Psychology Travelogs*. 2023. Iss. 1. P. 57-63.

32. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навчальний посібник. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.

33. Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб. 2000. 368 с.

34. Петерсон, MW, Інституційні дослідження: еволюційна перспектива. Нові напрямки інституційних досліджень, 1985: 5-15.

35. Пляка Л. В., Огарь С. В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента: практ. Посібник. Х. : НФаУ, 2016. 124 с.

36. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД : XVIII Міжнар.наук.-практ. інтернет-конф. (м. Переяслав-Хмельницький груд. 2013 р.). Переяслав-Хмельницький, 2013. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>

37. Практикум з психології: психодіагностичні методики для самопізнання / упорядник Періг І. М. Тернопіль : СМП «Тайп», 2017. 116 с.

38. Пфедфер Дж. і Саланчик Г. Зовнішній контроль організацій, Harper & Row. С. 39-61.
39. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. 479 с.
40. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. К.: Кондор, 2005. 278 с.
41. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів: Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове Товариство ім. Шевченка, 2019. 120 с.
42. Сельє Г. Стресс без дистресса. *Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського*. 2016. Т. 4, № 1. С. 78-89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/jorn_2016_1_13
43. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2021. №4 С. 113 – 117 DOI: 10.32782/psy-visnyk/2021.4.22
44. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
45. Суддя Тімоті А; Ерез, Амір; Боно, Джойс Е; Торесен, Карл Дж. (2002). «Чи показники самооцінки, невротизму, локусу контролю та узагальнених показників самоефективності є загальною основною конструкцією?». *Журнал особистості та соціальної психології* . 83 (3): 693–710.
46. Тептюк Ю. О. Психологічні особливості стресостійкості соціальних працівників за віковим критерієм. IV Всеукраїнська науково-практична конференція «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я». Вінниця: Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2019. С. 199-203.

47. Тептюк Ю. О. Індивідуально-психологічні та соціально-психологічні чинники як внутрішні і зовнішні умови розвитку стресостійкості фахівців із соціальної роботи. *Вісник національного університету оборони України*. 2015. №1 (44). С. 218-223.
48. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. №1(38). С. 43-47.
49. Ткачук Т. А., Якимович М. С Психологічні особливості копінг-поведінки підлітків в процесі подолання стресових ситуацій. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2 Вип. 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_4_8
50. Ульянова Т. Ю. Індивідуально-психологічні особливості стресостійкості психологів. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. Серія «Педагогіка. Психологія». Вип. 3, 2023. С. 85-91.
51. Хейз М. Яке визначення зовнішнього локусу контролю? Як це проявляється в поведінці? 2023. URL: <https://www.quora.com/What-is-the-definition-of-an-external-locus-of-control-How-does-it-manifest-in-behavior>
52. Церковский А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости. *Вестник ВГМУ*. 2011. Т. 10. № 1. С. 6-19.
53. Черпі К. Локус-контролю та життя. 2022. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-locus-of-control-2795434>
54. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с
55. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. №39. С. 199-203.
56. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. Ю. В. Щербатых. СПб : Питер, 2006. 256 с.
57. Baumert A, Beierlein C, Schmitt M, Kemper CJ, Kovaleva A, Liebig S, et al. Measuring four perspectives of justice sensitivity with two items each.

Journal of Personality Assessment. 2014;96(3): 380–390. doi: 10.1080/00223891.2013.836526.

58. Beierlein C, Kovaleva A, Kemper CJ, Rammstedt B. Allgemeine Selbstwirksamkeit Kurzskala (ASKU) [General Self-Efficacy Short Scale (ASKU)]. Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen (ZIS); 2014. 10.6102/zis35. URL: [https://zis.gesis.org/skala/Beierlein-Kovaleva-Kemper-Rammstedt-Allgemeine-Selbstwirksamkeit-Kurzskala-\(ASKU\)](https://zis.gesis.org/skala/Beierlein-Kovaleva-Kemper-Rammstedt-Allgemeine-Selbstwirksamkeit-Kurzskala-(ASKU))

59. Buddelmeyer H., Powdthavee N. Can having internal locus of control insure against negative shocks? Psychological evidence from panel data. Journal of Economic Behavior & Organization. 2016;122:88–109. doi: 10.1016/j.jebo.2015.11.014.

60. Burgoyne A. P., Hambrick D. Z., Moser J. S., Burt S. A. Analysis of a mindset intervention. Journal of Research in Personality. 2018; 77:21–30.

61. Caliendo M., Cobb-Clark D.A., Uhlenborff A. Locus of control and job search strategies. The Review of Economics and Statistics. 2015;97(1):88–103.

62. Cobb-Clark D. A. Locus of control and the labour market. IZA Journal of Labor Economics. 2015;4(3):1–19.

63. Cobb-Clark D. A., Dahmann S. C., Kamhöfer D. A., Schildberg-Hörisch H. Self-control and unhealthy body weight: The role of impulsivity and restraint. Economics and Human Biology. 2023;50 doi: 10.1016/j.ehb.2023.101263.

64. Cobb-Clark D. A., Kassenboehmer S.C., Schurer S. Healthy habits: The connection between diet, exercise, and locus of control. Journal of Economic Behavior & Organization. 2014; 98:1–28.

65. David G. Jensen. 2017. "The Locus of Control: Five Reminders That You Are The Boss". Электронный ресурс – Режим доступа: <https://www.science.org/content/article/locus-control-five-reminders-you-are-boss>

66. Duckworth A. L., Seligman M.E.P. Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. Psychological Science. 2005;16(12):939–944. doi: 10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x.

67. Fan M., Jin Y. Obesity and self-control: Food consumption, physical activity, and weight-loss intention. *Applied Economic Perspectives and Policy*. 2014;36:125–145.
68. Friese M., Frankenbach J., Job V., Loschelder D.D. Does self-control training improve self-control? A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*. 2017;12(6):1077–1099. doi: 10.1177/1745691617697076.
69. Galvin B. M., Randel A. E., Collins B. J., Johnson R. E. Changing the focus of locus (of control): A targeted review of the locus of control literature and agenda for future research. *Journal of Organizational Behavior*. 2018;39:820–833.
70. Gable J. A. & Weisz J. R. (2002). Locus of control and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 94(3), 364-372. URL: <https://dictionary.apa.org/locus-of-control>
71. Judge TA, Erez A, Bono JE, Thoresen CJ. Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicators of a common core construct? *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002;83(3): 693–710. doi: 10.1037//0022-3514.83.3.693. URL: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.83.3.693>
72. Kesavayuth D., Poyago-Theotoky J., Tran D.B., Zikos V. Locus of control, health and healthcare utilization. *Economic Modelling*. 2020; 86:227–238.
73. Khomyn, N., & Shevchuk, O. (2014). Locus of control and academic achievement among Ukrainian university students. *International Journal of Social Sciences and Humanities*, 2(2), 11-18. URL: https://www.researchgate.net/publication/301349749_Academic_Locus_of_Control_of_High_and_Low
74. Mind Tools. Understanding Your Locus of Control. URL: <https://www.mindtools.com/ab74fx5/understanding-your-locus-of-control>
75. Perry E. Understand your locus of control and how it shapes and moves you. 2022. URL: <https://www.betterup.com/blog/locus-of-control>
76. Petrenko O. V. & Khomyn N. M. (2016). The relationship between locus of control and psychological well-being of Ukrainian university students.

International Journal of Scientific and Engineering Research, 7(1), 74-77. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10667431/>

77. Piquero A. R., Jennings W. G., Farrington D. P. On the malleability of self-control: Theoretical and policy implications regarding a general theory of crime. *Justice Quarterly*. 2010;27(6):803–834.

78. Piquero A. R., Jennings W. G., Farrington D. P., Diamond B., Gonzalez J.M.R. A meta-analysis update on the effectiveness of early self-control improvement programs to improve self-control and reduce delinquency. *Journal of Experimental Criminology*. 2016;12(2):249–264.

79. Psychology today. What is locus of control. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/locus-control>

80. Rotter J. B. (1966). Generalized expectancies for internal and external control. *Psychological Monographs*, 80(1, Whole No. 609), 1-28. URL: <https://dictionary.apa.org/locus-of-control>

81. Shepperd J. A. & Krueger A. F. (2007). Locus of control: A meta-analysis of its predictive value for health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(2), 181-201. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5635559/>

82. Shepperd J. A. & Krueger A. F. (2007). Locus of control: A meta-analysis of its predictive value for health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(2), 181-201. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5635559/>

83. Stutzer A., Meier A.N. Limited self-control, obesity, and the loss of happiness. *Health Economics*. 2016;25(11):1409–1424. doi: 10.1002/hec.3227.

84. Tangney J. P., Baumeister R. F., Boone A. L. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*. 2004;72(2):271–324. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x.

85. The glossary of education reform. Locus of control. 2014. URL: <https://www.edglossary.org/locus-of-control/>

86. Wolinsky F. D., Vander Weg M. W., Martin R., Unverzagt F. W., Willis S. L., Marsiske M., Rebok G. W., Morris J. N., Ball K. K., Tennstedt S. L. Does cognitive training improve internal locus of control among older adults? *The Journals of Gerontology: Series B*. 2010;65(5):591–598. doi: 10.1093/geronb/gbp11

ДОДАТКИ

Додаток А

Сирі бали респондентів групи віку пізньої юності за методиками

Номер	Рівень стресостійкості	Тип особистості	Локус контролю	Тривожність
1	51	55	54	9
2	52	45	45	11
3	52	15	31	11
4	51	50	50	10
5	31	45	50	13
6	33	55	75	6
7	39	25	34	16
8	33	35	52	7
9	36	50	43	8
10	30	55	40	14
11	31	55	52	3
12	33	55	59	12
13	35	35	47	13
14	31	35	65	10
15	34	45	63	10
16	31	55	50	11
17	32	35	34	6
18	34	25	61	17
19	33	50	52	10
20	38	66	77	9
21	31	20	36	12
22	28	55	59	12
23	25	30	59	15
24	26	45	63	6
25	26	50	36	13
26	26	50	77	9
27	28	45	61	8
28	27	66	68	5
29	26	35	61	10
30	29	66	61	6
31	11	55	40	8
32	24	66	65	5
33	23	35	81	5
34	23	50	56	11
35	23	55	56	16
35	13	70	61	12
37	22	66	77	7
38	33	50	52	10
39	26	45	63	6
40	11	55	40	8

Додаток Б

Сирі бали респондентів групи віку середньої дорослості за методиками

Номер	Рівень стресостійкості	Тип особистості	Локус контролю	Тривожність
1	36	30	52	11
2	31	50	59	14
3	38	70	54	11
4	32	65	68	4
5	31	66	59	11
6	32	45	61	10
7	32	35	63	6
8	33	55	75	7
9	34	50	70	17
10	34	15	50	13
11	30	10	56	9
12	28	20	43	14
13	28	65	68	4
14	27	50	54	13
15	23	55	59	6
16	27	35	72	9
17	22	30	59	13
18	28	45	54	9
19	20	45	56	6
20	25	65	59	11
21	28	35	68	10
22	27	35	54	9
23	22	50	81	6
24	24	55	63	8
25	22	70	88	4
26	20	66	54	6
27	22	35	22	14
28	26	50	75	7
29	29	45	72	9
30	26	50	66	15
31	17	35	72	2
32	21	55	54	11
33	17	70	72	10
34	14	66	86	0
35	9	80	86	4
36	18	50	77	7
37	14	70	59	6
38	26	50	75	7
39	31	50	59	14
40	28	20	43	14

Додаток В

Повні матриці кореляцій респондентів групи віку пізньої юності та групи віку середньої дорослості

Група віку пізньої юності:

Корреляции

			Рівень стресостійкості	Тип особистості	Локус контролю	Тривожність
ро Спирмена	Рівень стресостійкості	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,324	-,370*	,141
		Знч. (2-сторон)	.	,050	,024	,406
		N	37	37	37	37
	Тип особистості	Коефіцієнт кореляції	-,324	1,000	,355*	-,317
		Знч. (2-сторон)	,050	.	,031	,056
		N	37	37	37	37
	Локус контролю	Коефіцієнт кореляції	-,370*	,355*	1,000	-,421**
		Знч. (2-сторон)	,024	,031	.	,009
		N	37	37	37	37
	Тривожність	Коефіцієнт кореляції	,141	-,317	-,421**	1,000
		Знч. (2-сторон)	,406	,056	,009	.
		N	37	37	37	37

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

**. Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

Продовження Додатку В

Група віку середньої дорослості:

Корреляції

			Рівень стресостійкості	Тип особистості	Локус контролю	Тривожність
ро Спирмена	Рівень стресостійкості	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,339*	-,293	,427**
		Знч. (2-сторон)	.	,040	,078	,008
		N	37	37	37	37
	Тип особистості	Коефіцієнт кореляції	-,339*	1,000	,385*	-,372*
		Знч. (2-сторон)	,040	.	,019	,023
		N	37	37	37	37
	Локус контролю	Коефіцієнт кореляції	-,293	,385*	1,000	-,548**
		Знч. (2-сторон)	,078	,019	.	,000
		N	37	37	37	37
	Тривожність	Коефіцієнт кореляції	,427**	-,372*	-,548**	1,000
		Знч. (2-сторон)	,008	,023	,000	.
		N	37	37	37	37

*. Корреляція значима на рівні 0.05 (2-стороння).

**. Корреляція значима на рівні 0.01 (2-стороння).

Додаток Г

Матриця кореляцій при об'єднанні двох груп

Кореляции

			Рівень стресостійкості	Тип особистості	Локус контролю	Тривожність
ро Спирмена	Рівень стресостійкості	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,318**	-,360**	,296*
		Знч. (2-сторон)	.	,006	,002	,011
		N	74	74	74	74
	Тип особистості	Коефіцієнт кореляції	-,318**	1,000	,355**	-,357**
		Знч. (2-сторон)	,006	.	,002	,002
		N	74	74	74	74
	Локус контролю	Коефіцієнт кореляції	-,360**	,355**	1,000	-,488**
		Знч. (2-сторон)	,002	,002	.	,000
		N	74	74	74	74
	Тривожність	Коефіцієнт кореляції	,296*	-,357**	-,488**	1,000
		Знч. (2-сторон)	,011	,002	,000	.
		N	74	74	74	74

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Додаток Д

Данні за критерієм U-Манна-Уїтні

Отчет

Група		Рівень стресостійкості	Тип особистості	Локус контролю	Тривожність
дорос	Среднее	25,595	49,135	63,243	8,811
	N	37	37	37	37
	Стд. Отклонение	6,6561	16,6586	12,9108	3,8790
юнаки	Среднее	31,108	47,162	55,432	9,892
	N	37	37	37	37
	Стд. Отклонение	9,2670	13,8012	13,2173	3,4543
Итого	Среднее	28,351	48,149	59,338	9,351
	N	74	74	74	74
	Стд. Отклонение	8,4795	15,2241	13,5579	3,6879

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Рівень стресостійкості является одинаковым для категорий Група	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,008	Нулевая гипотеза отклоняется.
2	Распределение Тип особистості является одинаковым для категорий Група.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,631	Нулевая гипотеза принимается.
3	Распределение Локус контролю является одинаковым для категорий Група.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,017	Нулевая гипотеза отклоняется.
4	Распределение Тривожність является одинаковым для категорий Група.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,259	Нулевая гипотеза принимается.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Додаток Е

Порівняння особистісних особливостей респондентів I та II групи відносно збільшення рівня стресостійкості

