

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, заочного та дистанційного навчання

Кафедра теоретичної психології

**ПОЧУТТЯ КОНТРОЛЮ, ЯК КОПІНГОВИЙ МЕХАНІЗМ У
СИТУАЦІЇ СТРЕСУ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»

Анастасії ДАЦЬО

4 курсу заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук

Лідія ОРИЩИН-БУЖДИГАН

Рецензент

доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«04» квітня 2022 р., протокол № 9

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПЕРЕЖИВАННЯ КОНТРОЛЮ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ	5
1.1. Почуття контролю як особистісний патерн та його значення при переживанні стресових ситуацій.....	5
1.2. Методи ефективного самоконтролю поведінки	18
1.3. Переживання стресу, як наслідок втрати почуття контролю.	26
Підсумки до розділу:	35
РОЗДІЛ 2. ПОЧУТТЯ КОНТРОЛЮ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У МОЛОДОМУ ВІЦІ	36
2.1. Загальна характеристика методик для проведення дослідження з молоддю	36
2.2. Особливості процедури проведення дослідження	38
2.3. Психологічні особливості рівня самоконтролю та життєвих орієнтацій молоді.	40
2.4. Порівняльна характеристика особливостей показників контролю у жінок та чоловіків	41
2.5. Пов'язаність показників контролю із мірами задоволеності життям ...	42
Висновки до розділу	45
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49

ВСТУП

Тема почуття контролю у суспільстві ризику є досить актуальною, оскільки наше суспільство вступає у якісно новий стан, який називається інформаційним соціумом, що спричиняє високу зацікавленість до нанотехнологій та занепад людини, як особистості. Тому оптимізм та почуття контролю є важливими складовими життя, оскільки допомагають суспільству бути на високому рівні розвитку, відстоювати свої як економічні так і політичні позиції, налагоджувати міжособистісні відносини і пам'ятати про власне як психологічне, так і біологічне здоров'я.

Актуальність теми. Внаслідок швидкого розвитку техніки, економічних і політичних сфер життя у суспільстві погіршується сприйняття інших та світу в цілому. Люди втрачають впевненість у своїх можливостях і не прагнуть нічого міняти через певні стереотипи, стилі поведінки, якими жили попередні покоління.

Тому контроль над почуттями, який людина не завжди повністю усвідомлює часто пов'язують з оптимізмом, позитивним сприйняттям дійсності. Згідно дослідженнями З.Фрейда то діти взагалі не усвідомлюють почуттів та емоцій, які переживають, не можуть керувати їх перебігом. Вони не можуть їх пояснити, але можуть передати на невербальному рівні за допомогою міміки, жестів і т.д. Свої емоції діти можуть пов'язувати з певними об'єктами і виражати їх при згадці про них, але частіше це позитивні асоціації.

Об'єкт дослідження : емоційно-мотиваційна сфера особистості.

Предмет: почуття контролю у стресових ситуаціях.

Мета роботи: виявити міри прояву почуття контролю у суспільстві ризику, котре викликає стрес.

Робоча гіпотеза полягала у припущеннях що сучасна молодь матиме високі показники суб'єктивного контролю над життям та спостерігатиметься

обумовленість почуття контролю та оптимістичного бачення майбутнього у сучасної молоді у суспільстві ризику.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення – дозволили опрацювати наукові джерела; емпіричні методи:

- методика Драбина Кантріла або оцінка власного життя;
- Віра в рівень самоконтролю (ВРСК) автора Джой Л. Беренберга;
- Шкала задоволеності життям.
- Методика «Самоконтроль» автори методики О.Б. Курило, Л.С.Орищин.

Наукова новизна роботи полягала у поглибленні та розширенні знань з проблематики вивчення понять почуття внутрішнього контролю; емпіричному вивченні взаємозв'язку оптимістичного мислення при переживанні почуття контролю; дослідженні шляхів взаємозв'язку почуття контролю, міри задоволеності життям та оптимістичного ставлення до життя.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні та поглибленні уявлення про почуття контролю. Практична значущість полягає в тому, що матеріали та результати дослідження можуть бути використані при написанні курсових та дипломних робіт та студентами під час підготовки до семінарських занять, що стосується даної проблематики. Водночас матеріал, отриманий у ході експериментального дослідження може бути використаний в роботі психолога з молоддю.

Структура магістерської роботи: дослідження складається зі вступу, 2 розділів, емпіричного дослідження, а також з висновків, списку використаних джерел, який налічує 43 позиції.

РОЗДІЛ 1. ПЕРЕЖИВАННЯ КОНТРОЛЮ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Почуття контролю як особистісний патерн та його значення при переживанні стресових ситуацій.

Почуття контролю, думки про те, що відбувається в житті, має далекосяжні наслідки для фізичного та психічного здоров'я, для досягнення в школі та на роботі, і навіть для сексу дослідники знаходять.

Хоча психологи з часів Альфреда Адлера вважають, що почуття майстерності над своєю долею є запорукою психологічного здоров'я, нова робота вдосконалює цю концепцію шляхом ретельних досліджень та розширення її з новою точністю.

Дослідники виявляють, що почуття контролю та прагнення до такого контролю є більш важливими та всебічними аспектами особистості, ніж раніше усвідомлювали психологи. Підвищення почуття контролю серед літніх чоловіків та жінок, які проживають у оздоровчих будинках, зробило їх щасливішими, підвищило їх настороженість і, можливо, найбільш різко - знизило рівень смертності, протягом 18 місяців на п'ятдесят відсотків порівняно з мешканцями тих же будинків, які не отримали досвіду посиленого контролю.

Посилений контроль відбувся через прості зміни, такі як дозволити мешканцям будинків, що оздоровляються, вирішити, що вони матимуть на їжу, коли телефон задзвонив у своїх кімнатах і як слід облаштувати меблі.

Ці на перший погляд тривіальні рішення, на думку, Джудіт Роден, психолога Єльського університету, яка повідомила про такі результати минулого місяця в журналі Science. Проте вони дуже потужні в закритому,

просторі оздоровчого будинку. Це були можливості для мешканців контролювати там, де раніше не було шансів прийняти рішення [1; 34].

Робота по впровадженню контролю є частиною великих зусиль багатьох дослідників, що виявляє контроль як важливу особливість психічного життя. Глибока потреба відчувати себе компетентними, контролювати своє оточення; це один з головних мотивів поведінки на думку Джеррі Бургера, психолог з університету Санта-Клари, який розробив найбільш широко використовувану шкалу для вимірювання інтенсивності прагнення людини до контролю [14].

Інші дослідники відзначають, однак, що прагнення до контролю іноді може бути жахливим, що, наприклад, призводить до виснаження надмірної роботи. Крім того, потреба бути відповідальною може бути настільки непосильною, що прагнення до цієї потреби може топтати автономію інших людей.

Хоча прагнення контролювати розглядається як універсальний мотив, нове дослідження зосередилось на відмінностях людей у інтенсивності потреби. Доктор. Тест Бургера вимірює, наскільки важливо людині мати, наприклад, роботу, в якій він контролює те, що робить, і коли це робить; чи бачить він себе, загалом, як більш здатні вирішувати ситуації, ніж інші; і якщо йому подобається відповідальність за прийняття власних рішень. Все це є показниками більшого прагнення до контролю. Ті, хто має менше бажання контролю, з іншого боку, прагнуть уникати додаткових обов'язків, і вони позбавлені інших приймати рішення за них. Використовуючи шкалу, др. Бургер та інші знайшли широкий спектр характеристик, характерних для тих, хто має велику потребу контролювати. Серед них високі досягнення в школі, думки, які не легко коливаються, ширше коло інтимного спілкування, а також більш широке використання

контрацептивів. Використання протизаплідних засобів тими, хто має більшу потребу в контролі, відображає їх прихильність відповідати за те, що вони роблять.

Що стосується недоліків, то прагнення до контролю також, здається, робить людей більш сприйнятливими до депресії за певних обставин. У дослідженні, котре презентувалося в Журналі особистості, др. Бургер виявив, що люди з високим прагненням до контролю більш чутливі, ніж інші, до ударів легкої депресії, особливо, коли відчують, що вони втратили контроль над подіями в своєму житті.

Висновок Бургера детально розглядає попередню роботу Мартіна Селігмана з Університету Пенсільванії, який виявив, що загалом, люди відчують себе безнадійними та безпорадними, стикаючись з неодноразовими травматичними подіями, над якими вони мало контролю або взагалі не мають. Доктор. Бургер виявив, що чим вище потреба відчувати контроль, тим більше депресії, ймовірно, в умовах розчаровуючих, неминучих подій.

Такі наслідки, тільки зростають з віком і можуть пояснити, наприклад, чому люди похилого віку часто негативно реагують, коли їм доводиться рухатися, повідомляє доктор Роден. Вчена наводить дослідження людей похилого віку, які мимоволі переїхали зі своїх домівок у гіршому мікрорайоні, у житло, яке отримує федеральне субсидування. Незважаючи на те, що житло було кращим, група зазнала більшої кількості госпіталізацій, прийому до будинків престарілих та більшої частоти інсульту та болів у грудях від серцевих захворювань, ніж група людей похилого віку, які не рухалися [12].

Крім того, доктор Роден припускає, що насильницька залежність та відсторонення незалежності в більшості будинків престарілих можуть спричинити високий рівень депресії та млявості серед мешканців.

Існують дослідження про сильніший вплив неконтрольованого стресу на імунну систему літніх людей, стверджує д-р Роден. Однією з причин цього, на її думку, є те, що старіння приносить поступову втрату ефективності імунного функціонування, ця відносна крихкість робить людину старшого сприйнятливою до розладів, що виникають внаслідок втрати контролю.

Втрата контролю під сильним стресом, здається, викликає фізіологічну реакцію, яка може призвести до захворювання. Попереднє дослідження, також опубліковане популярному позиціонованому журналі, виявило зменшення функціонування імунної системи у лабораторних щурів, які не мали контролю над тяжкістю або тривалістю електричних ударів, що їх зазнали. Але, коли щури змогли вжити заходів для припинення ударів, несприятливого впливу на імунну систему не було, навіть незважаючи на те, що експериментатори переконалися, що обидві групи щурів отримали однакову загальну кількість шоку.

Необхідність контролю була особливо високою серед людей з особистістю типу А, які є конкурентоспроможними, прагнуть багато досягати і швидко гніваються. Ці люди вважаються більш вразливими щодо хвороб серця [2; 4].

У дослідженні Сюзанні Міллер, психолога з Темпського університету, про яке повідомлялося в Журналі особистості та соціальної психології, Люди типу А були в парі з партнерами і сказали, що у їхніх партнерів швидший час реакції. Коли типу А сказали, що одна з пар

повинна натиснути кнопку, щоб врятувати обидвох від ураження електричним струмом, особи типу А вирішили натиснути кнопку, хоча вони знали, що їхні партнери швидші.

Ставлення до життя осіб типу А таке: вони вважають за краще брати на себе відповідальність, переконує доктор Міллер. Вони не можуть терпіти будь-якого контролю. На роботі це означає, що вони не делегують відповідальності, навіть коли їм занадто багато роботи. Вони в кінцевому підсумку завантажуються непотрібною роботою, але не роблять нічого кращого через це. Вони просто відчують себе переповненими.

У попередній роботі Девіда Гласса, психолога з університету Карнегі-Меллон, люди типу А виявляли все більш відчайдушні спроби здійснювати контроль навіть в умовах неконтрольованих ситуацій. Такі неодноразові та розчаровані зусилля щодо контролю, др Роден припускає, що це може призвести до підвищення рівня речовин у крові, які деякі дослідження пов'язані з атеросклерозом, тим самим збільшуючи ризик захворювання серця типу А.

З іншого боку, люди з сильним прагненням до контролю можуть бути успішними на робочому місці, за словами професора Бургер. В іншій статті в журналі особистості та соціальної психології він повідомив дані, що показують, що чим вище прагнення людини до контролю, тим наполегливіше він буде вирішувати складні проблеми. Більше того, такі люди ставили перед собою більш високі цілі і йшли про їх досягнення більш реалістично, ніж ті, хто має меншу потребу в контролі.

Важливість мати певний контроль над тим, як робити власну роботу, впливає з декількох досліджень. Дослідження Едварда Дечі, психолога з Рочестерського університету, показали, що коли менеджери дуже

контролювали, як працівники виконували свою роботу, робітники були набагато менш задоволені, ніж ті, керівники яких заохочували автономію[5, ст. 3-23].

Коли не має відчуття певної самостійності у своїй роботі, особа відчуває від неї менше внутрішньої винагороди переконає Річард Райан, колега доктора Дечі. Тоді зовнішні мотиви роботи стають важливішими. Робітники висловлюють це невдоволення, просячи більш високу оплату.

У нещодавно завершеному трирічному дослідженні задоволеності працівників однієї великої корпорації, др Райан та др Дечі встановили, що ті, хто працював на диктаторських начальників, які встановлювали детальні правила щодо виконання роботи, мали загальне обурення та недовіру до всієї компанії, в той час як ті, чий начальники дали їм більше свободи, висловлювали більше довіри до компанії та були більш задоволені роботою.

Взагалі люди, які відчувають, що вони мало контролюють свої обставини, відчувають себе не потрібними, тоді як ті, хто більше контролює себе, відчувають себе як частину влади, відповідно до теорії, розробленої Річардом де Чармсом, психологом Вашингтонського університету в св. Луї. Розробляючи теорію, др Дечі та др Райан пропонує, щоб дві позиції привели людей до роботи з різних мотивів. Непотрібні переживають мало внутрішнього задоволення від дій, які вони відчувають, що їх змушують виконувати; для них важливі такі зовнішні винагороди, як гроші чи оцінки. Тих, хто відчуває контроль, більше мотивує внутрішнє почуття майстерності та задоволення .

Місце контролю стосується того, наскільки люди відчувають, що вони контролюють події, що впливають на їхнє життя [7; 13].

Коли маєте справу з викликом у своєму житті, чи відчуваєте, що маєте контроль над результатом? Або вважаєте, що просто в руках зовнішніх сил? Якщо ви вважаєте, що маєте контроль над тим, що відбувається, то у вас є те, що психологи називають внутрішнім локусом контролю. Якщо ви вважаєте, що ви не маєте контролю над тим, що відбувається, і винні зовнішні змінні, то у вас є те, що відомо як зовнішній локус управління.

Локус контролю може впливати не тільки на те, як ви реагуєте на події, що відбуваються у вашому житті, але і на вашу мотивацію до дій.

Якщо ви вважаєте, що тримаєте ключі від своєї долі, ви швидше вживаєте заходів, щоб змінити свою ситуацію, коли це потрібно. Якщо, з іншого боку, ви вважаєте, що результат не в ваших руках, ви можете менше працювати над змінами.

Термін контроль має давню історію соціальної психології і застосовується різними способами. На самому загальному рівні контроль можна визначити як вплив, будь то над внутрішніми станами (як в емоційному контролі чи самоконтролі) або над зовнішніми аспектами навколишнього середовища, включаючи контроль над результатами (тобто, можливість досягти бажаних результатів) або над іншими людьми (тобто змушуючи їх робити те, що ви хочете, щоб вони робили). Психологи зосередилися на цій базовій конструкції безліччю способів. Деякі зосередилися на розумінні наслідків мінливих обставин у навколишньому середовищі, щоб дозволити людям різний ступінь контролю. Дослідження також були зосереджені на суб'єктивному досвіді почуття, як ти маєш контроль над результатами, які ти досягаєш. Інші зосередилися на попередниках та наслідках почуття того, що вас контролюють - як правило, інші люди. Інші ж використовували термін контроль (або контрольований),

щоб допомогти розмежувати ті аспекти пізнання та поведінки, які свідомо, на відміну від несвідомого, визначені. Кожна з цих інстанцій терміна контроль має своє нюансове значення та місце в історії соціальної психології [6; 15].

Найдавнішими авторами, які використовували термін управління як центральну конструкцію, був Джуліан Роттер у 1950-х роках. Теорія соціального навчання Роттера стверджувала, що поведінка є функцією очікувань щодо майбутнього підкріплення. Зокрема, Роттер розмежував два види очікувань, які він назвав локусами контролю. Коли люди очікують, що вони зможуть контролювати закупівлю бажаних результатів (тобто, що їх поведінка призведе до результатів), вони, як кажуть, мають внутрішній локус контролю. Очікується, що люди з внутрішнім місцем контролю будуть більш мотивованими до поведінки, намагаючись досягти бажаного підкріплення. Навпаки, коли люди очікують, що вони не зможуть контролювати досягнення бажаних результатів (тобто, що результати контролюються долею чи випадковістю), Кажуть, вони мають зовнішній локус контролю. Іншими словами, результати контролюються силами, зовнішніми для них. Люди із зовнішнім місцем контролю ймовірно немотивовані діяти, оскільки вони вважають, що їх дії не призведуть до результатів, яких вони бажають.

Згодом, у 1970-х, Мартін Селігман використав концепцію контролю над результатами як основну частину своєї теорії безпорадності та депресії. Селігман припускав, що коли люди відчують відсутність контролю над результатами у своєму оточенні, вони, як правило, розвиваються хронічним станом, який називають вивченою безпорадністю, який він припустив, був тісно пов'язаний з депресією. Наявність зовнішнього локусу контролю, таким чином, має схожість з безпорадністю, хоча поняття локусу контролю розглядалося як змінна особистості (тобто, щось, що відрізняється від однієї

людини до іншої), тоді як досвід безпорадності розумівся як явище, спричинене об'єктивною відсутністю контролю в навколишньому середовищі.

У серії ключових досліджень, які ілюстрували явище безпорадності, тварин поміщають у маленьку клітку з двома відділеннями. Підлога в одному була покрита електрифікованою сіткою. Ця половина клітки була відокремлена від «безпечного» відсіку стіною, висотою якої міг маніпулювати експериментатор. На початку тварини розміщувались на боці клітки з електрифікованою сіткою під ними, і протягом декількох досліджень, вони дізналися, що можуть уникнути неприємних (хоча і не летальних) ударів, перестрибуючи через перегородку. Однак, коли висота цієї роздільної стіни змінювалася випадковим чином, таким чином, що втеча від ударів стала чимось, що тварина вже не могла контролювати (тобто, більше не могли надійно врятуватися), тварини поступово навчилися припиняти спроби. Крім того, вплив цього досвіду був хронічним та емоційно зарядженим. Тварини відмовилися від їжі та води, а їх здоров'я погіршилося. Ця ілюстрація, як вважається, відображає розвиток сильної депресії у людей і служить для демонстрації наслідків відсутності об'єктивного контролю над бажаними результатами в оточенні [8; 9].

Концепція контролю над результатами також є центральною у теорії самоефективності, як окреслено Альбертом Бандурою. Бандура стверджував, що мотивованість вимагає від людей очікувати, що вони зможуть отримати бажані результати, але він сказав, що є дві ключові складові очікувань контролю. Перший - це переконання, що між певною поведінкою та бажаним результатом існує надзвичайна ситуація або зв'язок; друге - це переконання, що хтось компетентний робити цю необхідну поведінку. Теорія Бандури зосереджується набагато більше на

очікуванні ефективності чи компетентності, ніж на надзвичайних ситуаціях, по суті, припускаючи, що надзвичайні ситуації зазвичай існують.

Зовсім недавно термін сприйнятий контроль був прийнятий як найпоширеніший спосіб говорити про внутрішній локус контролю або очікуючи контролю над результатами. Зараз дослідження показали, що сприйнятий контроль має тенденцію до адаптації та пов'язаний з низкою позитивних результатів, включаючи кращі показники та самопочуття. Наприклад, ті, хто має більш високий сприйнятий контроль, як правило, працюють і навчаються ефективніше. Вони відчують переповнені простори як менш протилежні. Загалом вони повідомляють про меншу кількість фізичних симптомів здоров'я (наприклад, головний біль), а у випадку інституціоналізованих людей похилого віку дослідження пов'язували менший сприйнятий контроль із збільшенням рівня смертності.

Дослідники стверджують, що люди мають сильне бажання сприймати, що вони мають контроль над результатами. Рядок досліджень Еллен Лангер та її колег допоміг проілюструвати цей момент, продемонструвавши, що це бажання настільки сильне, що люди схильні сприймати, що вони мають більше контролю, ніж насправді робити. Лангер охрестив це явище ілюзією контролю.

Локус орієнтації на контроль - це віра в те, чи залежать результати наших дій від того, що ми робимо (внутрішня орієнтація на контроль) або від подій, що не входять до нашого особистого контролю (зовнішня орієнтація на контроль) - пояснив психолог Філіп Зімбардо у своїй книзі Психологія та життя [11].

У 1954 році психолог Джуліан Роттер припустив, що наша поведінка контролювалася винагородами та покараннями. Наслідки наших дій

допомогли визначити наші переконання щодо ймовірних результатів майбутньої поведінки.

Наше очікування певних результатів впливає на нашу поведінку та ставлення. Іншими словами, людина, швидше за все, переслідує мету, якщо в минулому вони були нагороджені за подібні зусилля і вважають, що вони можуть вплинути на свої шанси на майбутній успіх.

У 1966 році Роттер опублікував шкалу, розроблену для вимірювання та оцінки зовнішнього та внутрішнього локусу контролю. Шкала використовує вимушений вибір між двома альтернативами, вимагати від респондентів вибрати лише одну з двох можливостей для кожного предмета.

Хоча шкала широко використовується, він також зазнав значної критики з боку тих, хто вважає, що місце контролю не може бути повністю зрозумілим або вимірним такою спрощеною шкалою.

Внутрішній та зовнішній локус контролю. Важливо зазначити, що локус контролю є континуумом. Ніхто не має 100% зовнішнього або внутрішнього локусу контролю. Натомість більшість людей лежить десь на континуумі між двома крайнощами. Це характеристики людей з домінуючим внутрішнім або зовнішнім локусом контролю [13; 25].

Внутрішній локус контролю часто використовується синонімом самовизначення та особистого самоуправління. Деякі дослідження говорять про те, що чоловіки мають більш високий внутрішній локус контролю, ніж жінки, а інші припускають протилежне: що жінки мають більший внутрішній локус контролю порівняно. Інші дослідження повідомляють про перехід до більш внутрішнього простору контролю, коли люди дорослішають.

Експерти виявили, що загалом людям із внутрішнім місцем контролю, як правило, краще. Однак, важливо також пам'ятати, що внутрішній локус контролю не завжди дорівнює «доброму», а зовнішній локус контролю не завжди дорівнює «поганому» [12, ст. 34-56].

У деяких контекстах наявність зовнішнього локусу контролю може бути хорошою справою, особливо коли ситуація загрожує самооцінці або справді знаходиться поза контролем людини.

Наприклад, людина, яка програє спортивну гру, може відчувати себе пригніченою або тривожною, якщо у них є сильний внутрішній локус контролю. Якщо ця людина думає, що погано займається спортом, і не намагається досить наполегливо, вона можуть дозволити втраті вплинути на її само імідж і відчутти стрес у майбутніх іграх.

Однак якщо ця людина займає зовнішню увагу під час таких ситуацій Нам не пощастило зрівнятися з такою сильною командою, або сонце світило в очі і неможливо було ефективно працювати, вони, ймовірно, почуватимуться більш розслабленими та менш напруженими.

Локус контролю може мати великий вплив на ваше життя, від того, як справляєтесь зі стресом, до мотивації взяти на себе відповідальність за своє життя.

У багатьох випадках наявність внутрішнього локусу контролю може бути хорошою справою. Це означає, що ви вважаєте, що ваші власні дії мають вплив. Якщо, як правило, маєте більше зовнішнього місця контролю, може бути корисно почати активно намагатися змінювати спосіб перегляду ситуацій та подій.

Замість того, щоб розглядати себе як просто пасивного спостерігача, який потрапив у потік життя, подумайте про дії, які ви можете вжити, які матимуть вплив на результат.

Спорт - одна з областей, де різниця в мотивації найбільш очевидна, за словами доктора Райан. 'Ті, хто любить спорт, грають заради власної насолоди, для задоволення від гри. 'Контролюючий тренер може вбити вашу насолоду. Ми виявили, що ставлення до тренера, що перемагає все, може з часом зруйнувати насолоду своїх гравців від гри та їх мотив продовжувати грати [16; 24].

У школі доктор Райан і Венді Гролник виявили, що студенти, чий вчителі більше контролювали, відчували тиск і забули більше з того, що вони дізналися, ніж студенти, вчителі яких надавали їм більше автономії.

Чим більше студентів відчувають контроль, тим менше задоволення вони отримують від навчання сказав доктор Райан. Коли за ним спостерігають занадто уважно або занадто обмежено, автономія стає психологічною неможливістю.

Деякі дослідження виявили, що протягом початкової школи почуття самостійності учня та вроджена мотивація до навчання постійно зменшується. Це говорить про те, що важливе джерело енергії дітей для навчання втрачається.

Зростаючий стрес від дисципліни та вказівок, що потрібно робити, може підірвати бажання дітей вчитися, оскільки вони відчувають втрату контролю. Студенти на уроках, де є жорсткий порядок денний і високий рівень дисципліни, мало задоволення від навчання. Факти примусового виконання можуть призвести до того, що дитина отримає більш високі показники тесту на досягнення, але чим більше студент відчуває себе

контрольованим ззовні, тим менше задоволення відчуває зсередини. Все закінчується відключенням від навчання [17; 23].

Надання студентам більшого вибору в тому, що і як вони навчаються, як правило, сприяє почуттю, що вони навчаються заради власного задоволення, а не тому, що їм доводиться, за словами доктор Райан. Вибір не є вседозволенним, не дозволяючи робити все, що хочеться. Це означає поєднання структури та заохочення незалежності та самостійності.

1.2. Методи ефективного самоконтролю поведінки

Едвард Дечі та Річард Райан у своїй теорії самовизначення визначили досвід свободи як основну психологічну потребу. Вони називали досвід потребою в самостійності, що є протилежністю почуття контролю. По-різному, ця перспектива говорить про те, що важливо, щоб добробут людей не контролювався іншими. Потрібно відчувати почуття регулювання власної поведінки. Тому теорія характеризує соціальне середовище відносно того, наскільки вони підтримують автономію людей проти контролю поведінки людей. Значні дослідження визначили аспекти середовища, які сприяють їх підтримці автономії та контролю. Експерименти показали, наприклад, що пропонувати людям вибір того, що вони роблять, і як вони це роблять, надаючи людям змістовне пояснення, чому їх просять щось зробити, і уникати використання слів і фраз, які передбачають контроль (наприклад, повинен, повинен, повинен) все це сприяє людям, які переживають ситуацію як підтримку автономії. На відміну від цього, було виявлено багато факторів, які, як правило, залишають людей відчувати себе контрольованими. Мабуть, найдивовижніше те, що люди, як правило, відчувають себе контрольованими, коли їм пропонують нагороду за щось. Здається, що

відчутні нагороди часто використовуються для того, щоб люди могли робити те, чого вони інакше не робили, тому люди приходять асоціювати нагороди з контролем, і вони, як правило, відчують контроль, коли роблять щось, щоб отримати нагороду. Інші фактори, які контролюють, включають погрози покарання, спостереження, терміни, критичні оцінки, нав'язування цілей та тиск, щоб виграти змагання.

Загалом, велика кількість досліджень показала, що коли батьки, вчителі, менеджери, тренери та лікарі підтримують автономію, а не контролюють своїх дітей, студентів, службовців, спортсменів, і пацієнти, як правило, роблять краще багатьма способами. Вони краще навчаються, працюють краще, довше наполегливо ставляться до різних завдань, відчують більшу задоволеність роботою, поведуться здоровішими способами та краще почувуються перед собою [6; 17; 25].

У літературі, яка розвивалася цілком незалежно від досліджень, цитованих раніше, когнітивно орієнтовані соціальні психологи зробили важливу відмінність між тим, що вони називають автоматичними та контрольованими психічними процесами. Автоматичні процеси характеризуються як такі, що працюють без усвідомлення, зусиль чи наміру. Ви коли-небудь помічали, як іноді щось їсте, навіть не розуміючи, що це робите? Ви, ймовірно, також автоматично переміщуєте свій автомобіль, не приділяючи йому жодної уваги чи думки. Така поведінка може бути викликана процесами, які діють із вашого свідомого досвіду. Іншими словами, ви насправді не контролюєте власну поведінку; якийсь несвідомий процес контролює вас. Навпаки, контрольовані процеси характеризуються протилежним набором особливостей. Вони вимагають більше зусиль і свідомої обізнаності. Ви приймаєте рішення робити поведінку, тому ви більше контролюєте себе та свою поведінку. Оскільки така поведінка використовує обмежену увагу людей, вони, як правило,

заважають виконувати інші контрольовані поведінки. Іншими словами, якщо ви займаєтесь однією діяльністю, яка вимагає контрольованих психічних процесів, ваша робота над другим одночасним завданням, яке потребує контрольованої обробки, швидше за все, буде погіршена.

Однією з найцікавіших особливостей дослідження в цій галузі є те, що загалом один тип розумової обробки (тобто., автоматичний або керований) не здається більш адаптивним, ніж інший. За різних обставин, кожен має свої переваги та недоліки. Наприклад, загалом, якщо мова йде про нові ситуації, які потребують врахування різноманітних факторів, система контрольованої обробки здається значно гнучкішою та ефективнішою. Ретельний, навмисний розгляд різних напрямків дії зазвичай призводить до найбільш ефективної поведінки. Однак часто поведінка швидше або з меншою увагою може бути вигідною. У таких випадках система автоматичної обробки, як правило, є кращою. Крім того, система автоматичної обробки вимагає менше енергії, тому можуть бути обставини, коли перехід на автоматичну систему - через звикання чи практику - звільнить психічну енергію для вирішення більш складних проблем. Однак недоліком, який супроводжує більш швидко та менш наполегливу обробку, є знижена гнучкість [9; 21].

Багато дослідників стверджували, що більшість повсякденного життя, набагато більше, ніж ми інтуїтивно уявляємо, продиктовано системою автоматичної обробки. Вони припускають не тільки, що потужність обробки контрольованої системи обмежена, але й те, що частота, з якою вона може бути використана у повсякденному житті, досить обмежена. Наприклад, Рой Баумейстер та його колеги припускали, що система контрольованої обробки може відігравати випадкову роль у наших діях лише 5% часу, хоча цей пункт все ще є дискусійним.

Одне цікаве явище, що з'явилося з літератури, - це те, що часто намагаються навмисне, свідомий контроль над діяльністю, яка, як правило, є автоматичною, призводить не тільки до зниження ефективності, але і до зниження якості роботи. Візьмемо, наприклад, координацію рухів, необхідних для пробіжок; цією складною послідовністю дій зазвичай керує система автоматичної обробки, в результаті чого приймається низка рідинних рішень. Якби людей попросили свідомо і свідомо розглядати свої дії під час пробіжки, результат був би повільнішим, незручнішим, рухом. У цьому випадку спроба використання контрольованої системи обробки для управління рішеннями, які раніше були віднесені до автоматичної системи, явно невігідна.

Нарешті, важливо зазначити, що більшість дослідників не бачать різниці між контрольованими (тобто свідомими) та автоматичними (тобто несвідомими) процесами як чорно-білими. Хоча спочатку вважалося, що ці дві категорії відносно чіткі, зараз дослідники вважають, що дві категорії часто розмиті. Наприклад, Джон Барг стверджував, що більшість процесів, що цікавлять соціальних психологів, насправді найкраще визначаються поєднанням особливостей, традиційно приписаних автоматичним та контрольованим категоріям [13; 19].

Самоконтроль - важлива тема для різних дисциплін. Таким чином, консенсус щодо визначення самоконтролю є критичним для просування як наукового прогресу, так і суспільного впливу результатів досліджень. Зокрема, поява ініціації як компонента самоконтролю та поняття без зусиль та стратегічного самоконтролю, породжують питання, чи і як відрізнити самоконтроль від саморегуляції. Оперативне визначення самоконтролю, засноване на зближенні визначень з літератури, а також на появі нових перспектив самоконтролю. Модель ТОТІ (Тест Оперативний Тест Існуючий) саморегуляції буде слугувати основою для цього визначення,

оскільки дає чіткі вказівки щодо включення самоконтролю як складової, але не є синонімом саморегуляції. Зрештою, пропонується "оперативне" визначення, в якому саморегулювання передбачає рихтування для досягнення цілей, включаючи встановлення стандартів та моніторинг розбіжностей, тоді як самоконтроль тягне за собою все, що робиться у фазі операції. Ця перспектива дозволяє включити традиційні, а також сучасні дослідження щодо самоконтролю та може дати напрямок для майбутніх досліджень [12; 22].

Науковці з соціальної, медичної та особистої психології, а також з питань розвитку та мозку, щоб назвати кілька напрямків, присвятити свою роботу розумінню причин, наслідків, і основи цієї ключової людської риси. Таким чином, консенсус щодо того, що ми маємо на увазі, коли ми використовуємо термін самоконтроль, є критичним. Без такого консенсусу виключається синтезування досліджень щодо самоконтролю, що перешкоджає як науковому прогресу, так і суспільному впливу результатів досліджень. Однак останні події в дослідженнях самоконтролю, здається, заплутали води визначення, викликаючи певну плутанину щодо того, що тягне за собою самоконтроль, а що ні. Зокрема, поява ініціації як компонента самоконтролю та поняття без зусиль та стратегічного самоконтролю, породжують питання, чи і як відрізнити самоконтроль від саморегуляції. У цій роботі запропоноване оперативне визначення самоконтролю, засноване на зближенні визначень з літератури, а також на появі нових перспектив самоконтролю. Модель ТОТІ саморегулювання послужить основою для цього визначення, оскільки воно дає чіткі вказівки щодо включення самоконтролю як складової, але не є синонімом саморегуляції [12].

Важливість самоконтролю для поведінки та добробуту є безперечною. Кілька досліджень показали, що рівень самоконтролю в

молодому віці може передбачити когнітивні та саморегулюючі навички в підлітковому віці, а також важливі результати, такі як здоров'я та самопочуття в подальшому житті. Більше того, самоконтроль пов'язаний з кращими оцінками та навчальними досягненнями, якіснішими міжособистісними стосунками, і в основному, щасливіше життя. І навпаки, схильність до низького самоконтролю пов'язана з проблемною поведінкою та результатами, такими як домінування імпульсів та фінансовий борг, дезадаптивні схеми харчування та зволікання. Через ці міцні асоціації між самоконтролем та безліччю поведінки та результатів, самоконтроль був введений, як показник адаптації [11; 4; 25; 26].

Для такої важливої психологічної конструкції розповсюдження визначень є мінімальним. Наприклад, з точки зору операціоналізації, кількість заходів самоконтролю легко досягає максимуму. Перш ніж інтегрувати перспективи самоконтролю, давайте спочатку обговоримо найвизначніші визначення, які вже є. Одне з вужчих визначень самоконтролю прирівнює концепцію до інгібіторного контролю. У цьому визначенні самоконтроль включає і обмежується цим зусиллям гальмування імпульсів. Це гальмування є ключовим компонентом самоконтролю у багатьох теоріях та моделях самоконтролю, включаючи ті, що ґрунтуються на затримці задоволення та рамки подвійної системи. Теорії подвійних систем характеризуються поняттям двох систем обробки інформації та керівної поведінки. Система гарячих опрацювань, асоціативна, безперервно увімкнена і забезпечує імпульсивні тенденції до поведінки. З іншого боку, система холодних трохи повільніше, може функціонувати лише тоді, коли є достатньо ресурсів (наприклад, енергія, увага), і, швидше за все, ініціює раціоналізовану поведінку. Відповідно до цієї точки зору, самоконтроль може бути визначений як механізм, що дозволяє гальмувати або перекривати імпульси, що надходять із гарячої системи, дозволяючи перевагу холодній системі [11; 24].

Самоконтроль також був визначений як здатність відкласти негайне задоволення меншої винагороди за більшу винагороду пізніше. Це визначення включає в себе важке поняття гальмування, але воно розширюється в тому сенсі, що воно підкреслює дилему самоконтролю або конфлікт між короткотерміновим, негайно втішним варіант (який потрібно гальмувати) та довгостроковий варіант із більшою вартістю винагороди. Можливість відмовитися від негайної винагороди відображає самоконтроль.

Пов'язана модель самоконтролю - це силова модель самоконтролю. Модель сили є однією з найвизначніших, сильно обговорюваних моделей самоконтролю і відноситься до самоконтролю як до активного самоконтролю, за допомогою якого самозмінюється власні поведінкові структури, щоб запобігти або гальмувати його домінуючу реакцію. Найбільш вагома пропозиція цієї моделі тягне за собою явище его виснаження. На основі моделей самовиснаження, що самоконтроль є зусиллям, виснаження его описує невдачу самоконтролю, яка може впливати з попередніх зусиль самоконтролю через виснаження обмеженого ресурсу самоконтролю. Однак важливо, що ця модель зосереджена на провідному самоконтролі, виключаючи більш широкую точку зору на самоконтроль як на диспозицію чи ознаку[1; 4].

Ці традиційні визначення самоконтролю мають два ключові аспекти: зусилля та гальмування. Однак за останнє десятиліття кілька дослідників припустили і показали, що для того, щоб можна було успішно використовувати самоконтроль у повсякденному житті, потрібно зробити більше, ніж просто намагатися гальмувати імпульси та небажані реакції в конкретних випадках. Що стосується гальмування, то багато довгострокових цілей, звичайно, вимагають гальмування реакцій, які відповідають короткотерміновим цілям, але не мають довгострокових

цілей. Наприклад, може бути довгострокова мета - мати здорове тіло, і тому може знадобитися гальмувати бажання закопати обличчя в шоколадний торт. Або, можливо, хочеться досягти успіху в навчанні, і тому може знадобитися гальмувати імпульс, що спостерігає за діяльністю, що подається алгоритмом самоуправління. Однак ці довгострокові цілі здорового тіла та академічного успіху не досягаються лише гальмуванням імпульсивної поведінки, що не відповідає довготривалому досягненню мети. Насправді, ініціювання тривалої поведінки може бути однаковою, якщо не важливішою. Наприклад, щоб мати здорове тіло в довгостроковій перспективі, потрібно регулярно ініціювати споживання здорових продуктів, таких як фрукти та овочі. Крім того, щоб досягти успіху в академічній діяльності, потрібно ініціювати багато поведінки, яка може не відразу задовольнити (а іноді навіть і зовсім не приносити задоволення). Дійсно, інгібітор як показник контролю, так і ініціативний компонент самоконтролю, при цьому інгібіторний самоконтроль передбачив небажану поведінку, і ініціативний самоконтроль, що передбачає бажану поведінку. Визнання ініціації як складової самоконтролю має наслідки для визначення самоконтролю, і може означати, що це визначення потрібно оновити, щоб відповідати цим поточним уявленням.

Нарешті, важливо зазначити, що більшість дослідників не бачать різниці між контрольованими (тобто свідомими) та автоматичними (тобто несвідомими) процесами як чорно-білими. Хоча спочатку вважалося, що ці дві категорії відносно чіткі, зараз дослідники вважають, що дві категорії часто розмиті. Наприклад, Джон Барг стверджував, що більшість процесів, що цікавлять соціальних психологів, насправді найкраще визначаються поєднанням особливостей, традиційно приписаних автоматичним та контрольованим категоріям [9; 17].

Таким чином, консенсус щодо визначення самоконтролю є критичним для просування як наукового прогресу, так і суспільного впливу результатів досліджень. Зокрема, поява ініціації як компонента самоконтролю та поняття без зусиль та стратегічного самоконтролю, породжують питання, чи і як відрізнити самоконтроль від саморегуляції. У цій роботі я пропоную оперативне визначення самоконтролю, засноване на зближенні визначень з літератури, а також на появі нових перспектив самоконтролю. Модель ТОТІ саморегуляції буде слугувати основою для цього визначення, оскільки дає чіткі вказівки щодо включення самоконтролю як складової, але не є синонімом саморегуляції. Зрештою, пропонується "оперативне" визначення, в якому саморегулювання передбачає рихтування для досягнення цілей, включаючи встановлення стандартів та моніторинг розбіжностей, тоді як самоконтроль тягне за собою все, що робиться у фазі операції. Ця перспектива дозволяє включити традиційні, а також сучасні дослідження щодо самоконтролю та може дати напрямок для майбутніх досліджень [19].

1.3. Переживання стресу, як наслідок втрати почуття контролю.

Хороший самоконтроль називають сутністю доброго життя. Це може здивувати. Якщо довіряти науковій літературі з цієї теми, то так, самоконтроль справді такий важливий. Дослідження багатьох наукових дисциплін показують, що люди з хорошим самоконтролем мають більш міцні соціальні стосунки, краще працюють у школі, повідомляють про вищий суб'єктивний добробут та мають менший фінансовий борг, серед інших позитивних результатів. Тепер про ще одну користь від хорошого самоконтролю - менша напруженість.

Самоконтроль стосується здатності людей змінювати або гальмувати свої думки, емоції та поведінкові імпульси. Це визначення висвітлює, чому ї

співробітники психологічного забезпечення очікували, що люди з хорошим самоконтролем будуть менш напруженими. Люди, які мають більший самоконтроль, можуть ефективніше регулювати свої стресові думки, роблячи ці думки менш нав'язливими та непосильними. Крім того, людям з хорошим самоконтролем краще ставити себе в ситуації, що підтримують їхні цілі та емоційне самопочуття. Отже, хороші самоконтролери уникають потенційно стресових ситуацій краще, ніж люди з меншим самоконтролем.

Хоча зв'язок між самоконтролем та стресом може здатися очевидним, мало хто з досліджень вивчив цю зв'язок, і більшість цих досліджень вивчали лише студентів бакалаврату. Тому вирішено дослідити взаємозв'язок між самоконтролем та стресом.

Як і очікувалося, люди з хорошим самоконтролем повідомили про значно нижчий рівень стресу, ніж люди з біднішим самоконтролем. І це було правдою для більшості країн. Однак ми спостерігали цікаві відмінності між країнами у міцності зв'язку між самоконтролем та стресом. Наприклад, здатність людей до самоконтролю була сильніше пов'язана з меншим стресом в США і менше пов'язана зі стресом у Польщі.

Чому самоконтроль був більш сильно пов'язаний із рівнем стресу в США. Чесна відповідь полягає в тому, що ми не знаємо точно, але одна з причин може бути те, що Польща має сильнішу мережу соціального захисту, ніж США, що може допомогти захистити людей у Польщі від стресових негараздів у житті, які викликані поганим самоконтролем [13].

Заінтриговані цими результатами, вчені вирішили розв'язати одне з багатьох питань, що залишилися щодо зв'язку самоконтролю зі стресом. Одне питання, яке особливо зацікавило, було те, чи люди з кращим самоконтролем також відчують меншу мінливість свого стресу протягом часу. Пам'ятайте, що самоконтроль передбачає здатність регулювати

думки, емоції та поведінку. Оскільки ця здатність стає в нагоді при спробі уникнути або боротися зі стресовими думками, люди, які мають високий рівень самоконтролю, можуть не тільки відчувати менше стресу в цілому, але рівень їх стресу може з часом змінюватися менше.

Щоб перевірити цю ідею, ми провели двотижневе дослідження у Великобританії. Щодня протягом двох тижнів учасники досліджень повідомляли про рівень стресу в цей день, що дозволило нам проаналізувати, як рівень їх стресу коливався протягом двох тижнів і чи має самоконтроль щось спільне з мінливістю їх стресового досвіду.

Виявляється, люди з хорошим самоконтролем в середньому відчували стабільніший рівень стресу, ніж люди з нижчим самоконтролем. Очевидно, що стабільний рівень стресу не обов'язково є хорошою справою, якщо ваш стрес стабільний на високому рівні. Отже, ми знову перевірили, чи люди з хорошим самоконтролем також повідомили про зниження стресу в цілому, і вони це зробили.

До цих пір я говорив про способи, якими самоконтроль може призвести до важливих життєвих результатів, таких як менший стрес і менша мінливість стресу. Але не тільки самоконтроль впливає на стрес, але і стрес може впливати на самоконтроль [22].

Стрес виникає, коли людина трактує щось як вимогливе чи небезпечне, викликаючи негативну емоційну та тривожну реакцію. Стресові переживання викликають фізіологічну реакцію, що виникає внаслідок активації симпатичної нервової системи (СНС) та гіпоталамо-гіпофізарно-адренкортикальної осі (НРА). Відповідь НРА часто виникає після того, як емоційна реакція викликається з лімбічної системи та префронтальної кори і призводить до вивільнення глюкокортикоїдів. Низька концентрація глюкокортикоїдів, зокрема кортизолу, необхідна для

багатьох важливих когнітивних та фізіологічних процесів, включаючи увагу, звуження судин, серцебиття та рухливість глюкози, білка та жиру. У нормальних умовах вивільнення кортизолу є здоровим, але якщо кортизол постійно виводиться через вісь НРА при хронічному стресі, може виникнути пошкодження організму, викликане запаленням. Крім того, постійне вивільнення кортизолу відповідає добовим ритмам і створює зменшену фізіологічну реакцію на сприйнятий стрес .

Через надмірно стимулюючий характер сучасного суспільства, СНС часто активується навіть тоді, коли це не потрібно. Еволюційно ця відповідь СНС була важливою для виживання, але в сучасну епоху її можна ввімкнути подіями чи подразниками, які насправді не загрожують. Сприйняття загроз, які не обов'язково є обґрунтованими (наприклад, виступ), створюють надмірне вивільнення кортизолу. Високий рівень кортикостероїдів зменшує запалення та здатність боротися із сторонніми збудниками через його втручання у нормальну активність імунної системи. Таким чином, накопичення кортизолу з часом призводить до негативного впливу на організм, включаючи імуносупресію, атрофію гіпокампа та розвиток діабету та серцево-судинних захворювань.

Один із способів впоратися з високим рівнем стресу - це застосувати буферні заходи, які можуть допомогти полегшити сприйнятий стрес. Можливі заходи буферизації включають адаптаційні заходи (наприклад, розслаблення, гумор, дихальні вправи, переосмислення ситуації) та заходи з дезадаптації (наприклад, рекреаційні наркотики, алкоголь, відсутність, тютюн). Ця широка область буферних заходів також охоплює здатність людей належним чином керувати стресом шляхом подолання та моніторингу емоцій, поведінки та пізнань, пов'язаних із поведінкою, орієнтованою на цілі, та самоконтролем [23].

Самоконтроль - це фізіологічна та психологічна здатність підтримувати гомеостаз. Зокрема, це може допомогти пояснити фокус та здатність людей приймати затримку задоволення у досягненні бажаних цілей. Самоконтроль включає складний масив біологічних та когнітивних процесів і може розглядатися як багатогранна здатність людини контролювати емоції, поведінку та пізнання ініціативно для досягнення мети в заданому середовищі.

Підтримка контролю над поведінкою при досягненні або підтримці мети відбувається ціною енергії та внутрішньої сили волі, яка використовується для функціонування виконавчої влади та прийняття рішень. Під час активного виявлення самоконтролю люди витрачають внутрішні ресурси, які, як вважають, є кінцевими. Як такий, багато дослідників стверджують, що енерговитрати, пов'язані з самоконтролем, складаються з пулу внутрішніх ресурсів, які здатні вичерпатися.

Одна теорія самоконтролю розглядає необхідні внутрішні ресурси з точки зору сильної моделі. Ця модель зображує здатність підтримувати самоконтроль як метафоричний «м'яз», здатний до втоми і невдачі, якщо його заштовхнути занадто далеко. Коли здатність підтримувати контроль вичерпана, втрачається здатність ефективно обробляти інформацію та контролювати пізнання, поведінку та емоції. Цей ефект відомий як виснаження его. Після виснаження его, прийняття рішень стає менш ефективним, контроль над емоціями зменшується, імпульсивність збільшується, наполеглива поведінка зменшується, а досягнення мети стає менш важливим. Індивід, який переживає виснаження его, зазвичай важко перекрити або регулювати нерозумні думки, звички чи поведінку, коли це необхідно. Самоконтроль створює зміни в афекті та емоційному контролі, пізнанні та поведінці, які людина використовує для досягнення своїх цілей. Можливість підтримувати самоконтроль є внутрішньою, але, як і м'язи,

якість самоконтролю та кількість, яка може бути вироблена до втоми, варіюється від індивідуального до соціального [24].

Інша модель самоконтролю говорить про те, що мотивація є переважаючим фактором втрати самоконтролю. Вчені стверджують, що прогалини в самоконтролі відбуваються при переході між необхідними та цілями дозвілля. Це говорить про те, що при виборі між конкуруючими бажаннями чи цілями потрібен самоконтроль. Інші дослідники підтримали цю модель самоконтролю і припустили, що самоконтроль може бути питанням правильного розподілу зусиль або може бути наслідком віри людини у внутрішню силу волі. Дослідники стресу підтримали подібний підхід, підкреслюючи, що набір необхідних внутрішніх ресурсів може призвести до кращих показників роботи в умовах, що викликають стрес, але також може призвести до інших суб'єктивних та фізіологічних витрат [2; 3].

Для кращої інтеграції стресу та самоконтролю корисно інтегрувати дві моделі самоконтролю. Обидві моделі можуть бути використані для пояснення самоконтролю при відносно незначних стресових умовах, припускаючи, що стрес може бути основним фактором, що спричиняє виснаження ресурсів, необхідних для самоконтролю. Життєві стресори помірно справляються з реакціями, виснажуючи ресурси, необхідні для подолання нових стресових факторів. Навіть відносно короткі стресові фактори негативно впливають на самоконтроль, наприклад, вплив позбавлення сну на продуктивність, наслідки позбавлення сну на емоційний контроль, погані звички щодо сну, намагаючись протистояти численним спокусам, аргумент з коханою людиною або керівником та робота з переходом. Стрес також негативно впливає на поведінку, орієнтовану на цілі. Ті, хто має низьку здатність до самоконтролю, швидше за все, будуть відхилені від досягнення мети при напрузі порівняно з людьми з більш високою здатністю до самоконтролю [12; 23].

Соціальна взаємодія - одне з найбільш позитивних і корисних стосунків, які переживають люди. Соціальна підтримка є одним із аспектів соціальної взаємодії та пов'язана з багатьма аспектами здоров'я, включаючи емоційне здоров'я, психічне здоров'я, фізичне здоров'я та самопочуття. Соціальна підтримка - це колективна структура допомоги чи допомоги із суміші стосунків, таких як друзі, родина, значні інші та знайомі. Ця допомога може бути у вигляді сприйнятої соціальної підтримки (почуття допомоги) або отриманої соціальної підтримки. Загалом, більш високий рівень соціальної підтримки допомагає забезпечити ресурси, недоступні тим, хто має низький рівень соціальної підтримки при зверненні за допомогою.

Соціальна підтримка - це коли люди вважають, що вони мають підтримку від друзів, родини, значних інших людей або будь-якої людини, яка допомогла б їм у разі потреби. Дослідження підтримки виявили, що коли люди приймають високий рівень соціальної підтримки, вони, як правило, здоровіші та краще справляються зі стресом. З іншого боку, тим, хто має високий рівень отриманої підтримки (фактична підтримка, яку надають інші), як правило, потрібна допомога частіше, мають нижчу самооцінку, і виникають проблеми зі стресом. Таким чином, соціальна підтримка часто має більш позитивний результат при вирішенні стресових ситуацій. На відміну від підтримки, отримана підтримка може мати негативні результати, коли люди відчувають, що не можуть допомогти собі, коли відчувають потребу отримати допомогу від інших.

Більше того, взаємозв'язок між отриманою підтримкою та депресією присутній у тому, що постійна потреба у допомозі пов'язана з нижчою самоцінністю. Для цілей цього міні-огляду ми зупинимось на наслідках соціальної підтримки [13].

Соціальна підтримка поділяється на дві основні моделі: модель основного ефекту та модель, що викликає стрес. Відповідно до моделі основного ефекту, соціальна підтримка дає позитивну емоційну та фізичну реакцію на імунну та нейроендокринну системи. Регулярні соціальні взаємодії також стримують нездорову поведінку (наприклад, куріння тютюну та алкоголізм), одночасно сприяючи здоровій поведінці (наприклад, до лікаря), що означало підтримку добробуту людини. Хоча основна модель ефекту пояснює, як соціальна підтримка може покращити самопочуття та стримувати нездорову поведінку, вона не стосується функціонального використання соціальної підтримки.

Соціальна підтримка була пов'язана як буфер сприйнятого стресу у людей. Ті, хто більше сприймає соціальну підтримку, здатні краще вирішувати стресові або зміни життєвих подій, ніж ті, кому не вистачає соціальної підтримки. Крім того, ті, хто має більшу соціальну підтримку, вважають стресові ситуації більш контрольованими або мають меншу стресову фізіологічну реакцію через додаткові ресурси, які вони можуть залучити для зменшення стресу. Можливі способи, які сприйнята соціальна підтримка може спричинити стрес, включають запобігання негативному реагуванню на стрес, переосмислюючи його як не стресовий, підвищення здатності людини активно та реактивно справлятися зі стресором, надаючи підтримуючі рішення для стресу або мають анксиолітичний вплив на мозок. Доступ до соціальної підтримки при гострих стресах знижує концентрацію кортизолу у слини та знижує серцево-судинну реакційну здатність. Загалом, що стосується здоров'я, сприйнята соціальна підтримка негативно співвідноситься зі смертністю через серцево-судинні захворювання та підвищення артеріального тиску [11; 12].

Сприйнята соціальна підтримка також може бути сильно корельована з вивільненням окситоцину. Окситоцин - це нейропептид, який розслаблює

людей і вивільняється, коли вони взаємодіють з іншими. Кількість виділеного окситоцину позитивно співвідноситься з близькістю людей, що взаємодіють і створює заспокійливу відповідь для людей, особливо, коли вони перебувають під стресом. Люди з високою соціальною підтримкою сприймають стрес як менш стресовий порівняно з людьми з низькою соціальною підтримкою. Дослідження свідчать, що висока соціальна підтримка має стимулюючі ефекти, які можуть бути опосередковані за рахунок підвищення концентрації окситоцину, припускаючи, що окситоцин може бути причетний до зниження рівня вільного кортизолу, що збільшується під час стресових подій.

Ресурси самоконтролю як функція соціальної підтримки. Хоча соціальна підтримка може бути ресурсом для самоконтролю, мало досліджень зосереджено на цих можливих відносинах. Соціальна підтримка може бути одним із методів кращого управління та поповнення ресурсів, необхідних для самоконтролю, особливо в ситуаціях, що викликають стрес. Як таке, можливо, що люди, які мають нижчу соціальну підтримку, менш здатні впоратися або ефективно саморегулюватися під час стресових ситуацій.

Існують обмежені дослідження, які вивчають можливу взаємодію між соціальною підтримкою, самоконтролем та стресом. Дослідники дійшли висновку, що соціальна підтримка є одним із факторів, який може вплинути на когнітивну оцінку і, таким чином, впоратися зі стресовою подією. Риси особистості також можуть впливати на ці відносини. Люди, які оцінюють невротизм на тесті на особистість, як правило, мають більшу соціальну тривогу і сприймають менше соціальну підтримку, а також схильні сприймати більше стресу в повсякденній діяльності, ніж ті, що мають низький невротизм. Вчені виявили людей з більшою тривожністю котрі переносили серцево-судинні захворювання, які погіршилися під час

одужання. І навпаки, люди з високим рівнем екстраверсії та сумлінності мають більшу соціальну підтримку, зменшення хвороб пов'язане із соціальним капіталом [7; 15].

Підсумки до розділу:

Термін контроль набув різноманітних значень у соціальній психології. Незважаючи на загальну нитку всієї роботи з контролю, що стосується ступеня, в якій люди контролюють власну поведінку чи результати, кожне використання цього терміна має свою історію та відповідну літературу. Деяка робота була зосереджена на тому, наскільки люди відчують здатність контролювати (тобто досягати) результатів, які вони отримують. Деякі зосередилися на тому, чи поведінка людей автономно регулюється чи контролюється іншими. А деякі зосередилися на тому, наскільки поведінка людей регулюється автоматично, з їх усвідомлення та наскільки контролюється свідомими, більш обдуманими процесами.

Самоконтроль у переважаючій кількості психологічних досліджень визначений як здатність відкласти негайне задоволення меншої винагороди за більшу винагороду пізніше. Це визначення включає також наявність такого поняття, як гальмування, але воно не може відповідати звичному трактуванню в тому сенсі, що воно підкреслює дилему самоконтролю котрий полягає у конфлікті між короткотерміновим, невідкладним очікуваним варіантом (який потрібно стримувати) та довгостроковому варіанту із максимальною винагородою. Власне здатність відмовитися від негайної винагороди складає суть самоконтролю.

РОЗДІЛ 2. ПОЧУТТЯ КОТРОЛЮ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У МОЛОДОМУ ВІЦІ

2.1. Загальна характеристика методик для проведення дослідження з молоддю

Методика Драбина Кантріла. Оцінка власного життя.

Драбина Кантріла спроектована вченим у 1967 році. Ця шкала графічна інсталяція у вигляді драбини з 11 сходинками (від 0 до 10). Респондента просять оцінити власне життя, позиціонуючи себе на якійсь із цих сходинок на даний час. Найвищий щабель (11) символізує (означає) „найкраще можливе життя” а найвищий – „найгірше можливе життя”. Просилося зазначити на шкалі те місце, де відповідає теперішній актуальній життєвій ситуації досліджуваного (“зараз”), місце, де досліджуваний знаходився п’ять років тому (“перед”) і те де досліджуваний буде у майбутньому за п’ять років (“після”).

Шкала самооцінки Кантріля або, коротше кажучи, драбина Кантріла - це інструмент для вимірювання ставлення людей до їхнього життя та його компонентів у різних аспектах. Оригінальна шкала містить драбину з 11 кроками, а кінцеві точки шкали визначаються респондентами з точки зору їх найкращого та найгіршого життєвого досвіду.

Шкала самозабезпечення Кантріля чітко описана в головній публікації Кантріля від 1965 року: Досліджуваних просять визначити на основі власних припущень, уявлень, цілі та значення двох крайнощів або опорних точок спектру, на яких бажано певне вимірювання масштабу - наприклад, його можуть попросити визначити "верхній" та "нижній, "Добрий" і "поганий", "найкращий" і "найгірший Цей чітко визначений континіум.

Методика «Віра в рівень самоконтролю (ВРСК)» авторства Джой Л. Беренберга, спроектована, щоб вимірювати самоконтроль. Ця методика складається з сорока п’яти тверджень, котрі описують можливі уявлення,

які досліджувані можуть мати щодо самого себе, інших і життя в цілому. Досліджувані повинні були обрати шкалу яка найкраще описує їх ставлення (повністю вірно, відповідає моїм переконанням, частково вірно, інколи вірно, рідко підходить мені, зовсім мені не відповідає.)

Методика вимірює три обсяги самоконтролю.

- Загальний зовнішній контроль (F1) – вимірює ступінь, до якого людина вірить в те, що їхні результати є самостворені (внутрішні), або є створені фортуною чи іншими людьми (зовнішні).

- Перебільшений контрольний вимір (F2) – вимірює надзвичайну і нереальну віру в самоконтроль.

- Бого – посередній вимір (F3) – вимірює віру в те, що Бог може бути занесеним до списку в досягненні результатів. Цей рівень розмежовує тих людей, які вірять, що вони не мають контролю і тих, які вірять, що вони мають контроль своїх результатів через Бога.

Методика «Самооцінка особистого добробуту», яку розробив та вдосконалив відомий дослідник у галузі психології Ед Дінер [19]. Його анкета складається із п'яти питань, які включають у себе питання про стан власного здоров'я, задоволеність своїм життям тощо. На які досліджувані мають декілька варіантів відповідей: повністю погоджуюсь, погоджуюсь, скоріш за все погоджуюсь, не знаю, скоріш за все не погоджуюсь, не погоджуюсь, повністю не погоджуюсь. Ця методика стосовно потреб дослідження, добре показує ставлення особистості до свого життя. Переживання різних емоцій, які людина набуває протягом життя, та які супроводжують процеси самопізнання, формують у людини ставлення до себе. Знання про себе, поєднане з певним ставленням до себе, становить самооцінку особистості, яка впливає на самоідентичність особистості.

Методика «Самоконтроль» автори методики О.Б. Курило, Л.С.Орищин. Методика розроблена для вивчення рівня самоконтролю особистості. Ця методика складається із сорока питань (тверджень), що

описують, певну частину подій, думок і емоцій, що трапляються у щоденному житті кожної людини та семи шкал(не правда (не вірно), трішки не правдиво (не вірно), в дечому не правдиво, нейтрально, трішки правда, в дечому правда, повністю правда) за допомогою яких досліджуваний мав оцінити своє ставлення, стосовно, того чи іншого твердження.

Вивчення самоконтролю особистості є актуальним, оскільки це свідома регуляція людиною своєї поведінки та діяльності, що забезпечує відповідність

їх результатів установленій меті, вимогам, нормам, правилам. Оскільки через відносини особистості з оточуючим світом проявляється індивідуальність людини, а самоконтроль виступає її характеристикою, то науковий інтерес до вивчення самоконтролю зростає. А тому вивчення самоконтролю який разом із самооцінкою може впливати на самоідентичність студентів привернув і нашу увагу.

Варто зазначити, що перед проведенням методики у дослідження було проведено апробацію методики та її основних результатів. У цьому дослідженні взяли участь п'ятнадцять студентів менеджерів, другого курсу коледжу Львівського національного аграрного університету.

2.2. Особливості процедури проведення дослідження

З метою апробації та підтвердження робочої гіпотези про почуття контролю молоді нами було досліджено 50 осіб віком від 15 до 18 років та різної статі, які навчалися в Стрийській ЗОШ №1 та в Вищому художньому професійно-технічному училищі. Переважаюча частина досліджуваних була віком від 16 до 17 років (64,2%). Серед досліджуваних домінували представники жіночої статі (76,8 %) хлопці становили 23,2% досліджуваної групи. Респонденти, які прийняли участь у дослідженні у більшості народилися у місті (60%), доволі вагома частина опитаних походила з

сільської місцевості (37,9%) та незначна з містечка (2,1%), що ж стосується місця народження, то тут також більшості народилися у місті (64,4%), та доволі вагома частина опитаних походила з сільської місцевості (30,5%), та незначна частина – з містечка (2,1%). Групова форма роботи здійснена за допомогою Гугл форми. Детальні характеристики досліджуваної групи розміщено у Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Демографічні особливості досліджуваних осіб

Стать (у %)	Чоловіки	17	23,2 %
	Жінки	33	76,8 %
Вік (у %)	14	6	11,6%
	15	10	17,9%
	16-17	31	64,2%
	18	3	5,3%
Клас	Дев'ятий	8	16,8%
	Десятий	7	15,8%
	Одинадцятий	6	11,6%
Курс	Другий	15	33,7%
	Третій	13	21,1%
Місце проживання	У селі	18	37,9%
	У місті	30	60%
	У містечку	2	2,1%
Освіта	Не повна середня	22	43,2%

	Середня	1	1,1%
	Середня спеціалізована	27	54,7%
Навчальний заклад	Стрийська ЗОШ I-III ст.№1	18	44,3%
	ВХПТУ	32	54,7%

Отримані результати досліджуваної групи систематизовано та описано у наступних розділах.

2.3. Психологічні особливості рівня самоконтролю та життєвих орієнтацій молоді.

Вплив самоконтролю на задоволеність життям особистості виступає найважливішою детермінантою становлення її подальшого життя, тому важливо, якими детермінантами контролю досліджуванні керуються щодо самого себе, інших і життя в цілому.

Таблиця 2.2

Середні показники самоконтролю молоді

	Мінімум	Максимум	М	S.D.
Загальний зовнішній контроль	35.00	81.00	59.47	9.89
Надмірний нереальний контроль	19.00	71.00	40.67	9.51
Контроль пов'язаний з вірою в Бога	9.00	45.00	22.49	9.99

Серед показників контролю у молодих осіб, які прийняли участь у дослідженні найвищим був загальний зовнішній контроль ($M = 59,47$, $S.D$

= 9,89), який вимірює ступінь до якого людина вірить в те, що їхні результати є самостворені (внутрішні), або є наслідком дії фортуни чи інших людей (зовнішні). Схильність до зовнішнього локусу контролю виявляється разом з такими рисами, як невпевненість у своїх можливостях, прагненні відкласти реалізацію намірів на невизначений термін. Нижчими були показники надмірного нереального контролю ($M = 40,67$, $S.D = 9,51$), що вимірює надзвичайну і нереальну віру в самоконтроль. Та найнижчими показниками, що характеризували контроль пов'язаний з вірою в Бога ($M = 22,49$, $S.D = 9,99$), цей рівень розмежовує тих людей, які вірять, що вони не мають контролю над своїм життям і тих, які вірять, що вони мають контроль над власними результатами через Бога.

2.4. Порівняльна характеристика особливостей показників контролю у жінок та чоловіків

На основі результатів попередньо проведених аналізів припустимо, що існують відмінності поміж жінками та чоловіками у показниках контролю. Порівняльний аналіз двох груп, який проводився за допомогою Т Стьюдента.

На рисунку 2.1 зображено дані порівняння середніх показників, спрямованого на виявлення відмінностей поміж жінками та чоловіками у мірах контролю.



Рис.2.1. Порівняння рівня оцінки добробуту та задоволеності життю чоловіків та жінок.

На рівні контролю студенти чоловічої статі відрізнялись у показниках на незначний відсоток від досліджуваних жіночої статі. Проте, для обох груп досліджуваних притаманний більше загальний суб'єктивний контроль, аніж контроль пов'язаний з вірою в Бога. Середні ж позиції для обох груп зайняли загальний зовнішній контроль та надмірний нереальний контроль. Детальний аналіз розміщено на Рисунку 2.1.

2.5. Пов'язаність показників контролю із мірами задоволеності життям

Припустимо, що такі показники, як задоволеність життям та контроль правил обережний будуть пов'язаними.

Виявлено обернено пропорційний зв'язок між задоволеністю життям та контролю правил обережний ($r = -0,307$, $p = 0,03$). Це означає, що чим більший рівень задоволеності життям у досліджуваних, тим меншу роль відіграє контроль правил у їхній життєдіяльності(див.Рис.2.2). Отже, досліджувані не здатні звертати увагу на правила обережності, коли максимально задоволені своїм життям.

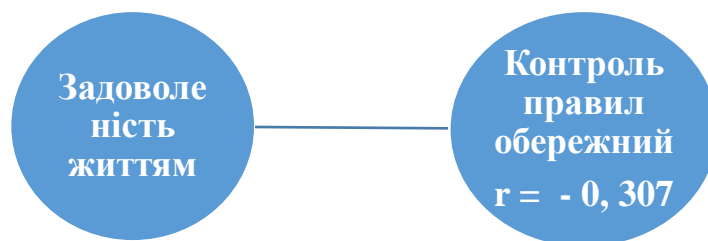


Рис.2.2. Кореляційна плеяда показників задоволеності життям та контролю правил.

Припустимо, що показники надмірного контролю тісно пов'язані з показниками видами контролю.

Виявлено негативну кореляцію поміж надмірним контролем та наступними видами контролю: соціальний контроль ($r = -0,203$, $p = 0,50$), контроль виконання завдань ($r = -0,230$, $p = 0,26$), керівний контроль ($r = -0,248$, $p = 0,16$) та контроль правил обережний ($r = -0,355$, $p = 0,00$), тобто чим вищим був виявлений надмірний контроль у досліджуваних, тим нижчими будуть наступні види контролю: соціальний контроль, контроль виконання завдань, керівний контроль та контроль правил обережний. (див.Рис.2.3).

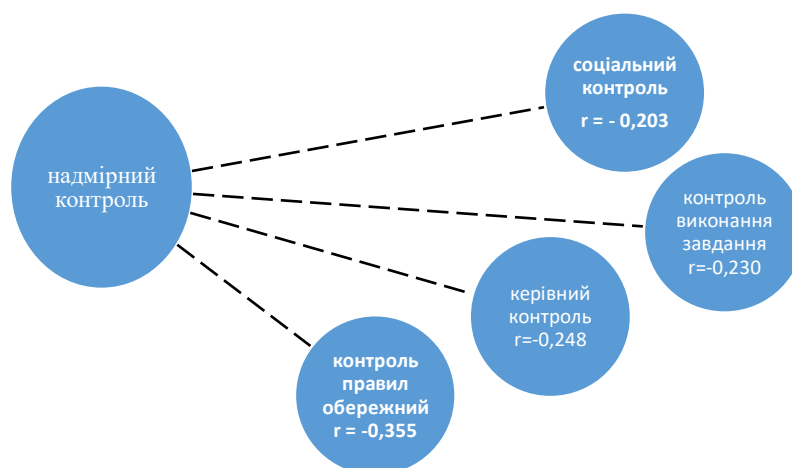


Рис.2.3. Кореляційна плеяда показників надмірного контролю та видів контролю: соціальний контроль, контроль виконання завдання, керівний контроль, контроль правил обережний.

Припустимо, що показники контроль пов'язаний з вірою у Бога пов'язаний з видами контролю: соціальний контроль, контроль виконання завдань, внутрішній контроль, керівний контроль, контроль правил обережний та зовнішній контроль.

Виявлено оберно пропорційну кореляцію поміж контролем пов'язаним з вірою у Бога та наступними видами контролю: соціальний контроль ($r=-0,168$, $p=0,11$), контроль виконання завдань ($r=-0,086$, $p=0,41$), внутрішній контроль ($r=-0,005$, $p=0,96$), керівний контроль ($r=-0,208$, $p=0,44$), контроль правил обережний ($r=-0,265$, $p=0,10$) та зовнішній контроль ($r=-0,037$, $p=0,73$)(див.Рис.2.4). Результати показали, що досліджуваним притаманно контролювати своє життя, спираючись на віру у Бога, тобто керуватись Його волею, чим більше вони «довіряють» контроль свого життя Богові, тим менша ймовірність того, що молодь буде керуватись наступними видами контролю соціальний контроль, контроль виконання завдань, внутрішній контроль, керівний контроль, контроль правил обережний та зовнішній контроль.

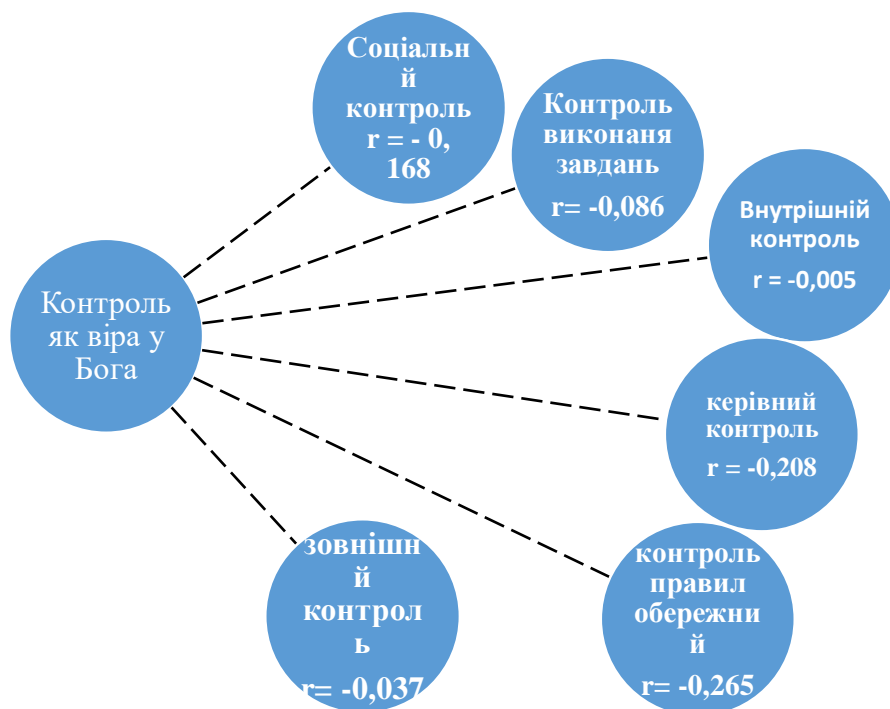


Рис.2.4. Кореляційна плеяда показників контролю як віри в Бога та показників видів контролю.

Отже, досліджуючи кореляційні взаємопов'язаності, ми виявили, оцінка добробуту в майбутньому впливає на рівень соціального контролю, задоволеність життям у молоді включає в себе контроль правил обережний, тобто для того, щоб бути задоволеним життям потрібно звертати увагу на обережність, чим менший у молоді є надмірний контроль, тим меншими будуть наступні види контролю: соціальний контроль, контроль виконання завдання, керівний контроль, контроль правил обережний, чим більше молодь «довіряє» контроль свого життя Богові, тим менша ймовірність того, що вона буде керуватись наступними видами контролю: соціальний контроль, контроль виконання завдань, внутрішній контроль, керівний контроль, контроль правил обережний та зовнішній контроль, вплив соціального контролю впливають на життєві орієнтації молоді, тобто думка соціуму здатна переконати досліджуваних на побудову оптимістичних чи песимістичних життєвих орієнтирів, чим більший рівень оптимізму у житті досліджуваних, тим більш уважно вони контролюють своє життя згідно правил та вимог щодо обережності, оптимістичні погляди на життя впливають на рівень контролю, тобто оптимістична людина менше керується вірою в Бога та не використовує надмірний контроль у своєму житті, досліджувані песимістично сприймають своє минуле та помірно оптимістично налаштовані на бачення свого майбутнього.

Висновки до розділу

З метою апробації, та підтвердження робочої гіпотези було досліджено 50 осіб віком від 16 до 25 років та різної статі, які навчалися на факультеті психології Львівського державного університету внутрішніх справ хімічному факультеті Львівської політехніки, факультеті «сестринська справа» Львівському державному медичному коледжі ім. Крупинського та Вишнянському коледжі Львівського національного аграрного університету на факультеті агрономії та юриспруденції.

Для дослідження рівня самооцінки та самоконтролю які можуть впливати на самоідентичність студентської молоді нами були використані сім методик. «Оцінка ставлення до свого теперішнього місця проживання», «Життєва драбина», «Віра в рівень самоконтролю (ВРСК)» автора Джой Л. Беренберга, проєктивна методика на визначення «Я - концепції», опитувальник EWJ - II, був розроблений польськими дослідниками у галузі психології Галажка(1997) і Стуско(1997), «Самооцінка» автора Дінера, а також авторська методика, яка виявляє рівень самоконтролю особистості.

Досліджуючи кореляційні взаємопов'язаності, ми виявили такі зв'язки як : оцінкою добробуту в минулому із загальним зовнішнім контролем та загальним суб'єктивним контролем; оцінкою добробуту в майбутньому та надмірним нереальним контролем.

Порівнюючи особливості контролю у жінок та чоловіків, з'ясовано, високо оціненим є і добробут в майбутньому, загальний суб'єктивний контроль. Представники жіночої та чоловічої статі відрізняються між собою у загальному контролі та контролі пов'язаному з вірою в Бога.

ВИСНОВКИ

Однією з актуальних проблем сучасної психологічної науки є проблема самоконтролю. Ця тема достатньо складна, включає дослідження ряду аспектів, а саме: вікові психологічні особливості молоді, особистісні орієнтації, соціологічні особливості впливу колективу, друзів, сім'ї та інше.

Вплив добробуту на самоконтроль у всіх проявах (як особистісному, так і на соціальну) виступає найважливішою детермінантою становлення і збереження цілності особистості, тому що людина, яка не усвідомлює своєї ролі у системі соціальних відносин (за статтю, віком, громадянською, етнічною, територіальною, професійною приналежністю) позбавлена будь-яких підстав не тільки своєї орієнтації в суспільстві, але й цілеспрямованого визначення життєвих стратегій. А оскільки, є присутня недостатня дослідженість та надзвичайна актуальність проблеми зумовлюють потребу у вирішенні наукового завдання, що полягає у теоретико-експериментальному осмисленні впливу самоконтролю на переживання стресової ситуації в сучасному суспільстві.

З метою апробації, та підтвердження робочої гіпотези було досліджено 50 осіб віком від 16 до 25 років та різної статі, які навчалися на факультеті психології Львівського державного університету внутрішніх справ хімічному факультеті Львівської політехніки, факультеті «сестринська справа» Львівському державному медичному коледжі ім. Крупинського та Вишнянському коледжі Львівського національного аграрного університету на факультеті агрономії та юриспруденції.

Емпіричне дослідження особливостей визначення самоконтролю студентської молоді, та було складено комплекс дослідницьких методик до котрих належали наступні методики : «Оцінка ставлення до свого

теперішнього місця проживання», «Життєва драбина», «Віра в рівень самоконтролю (ВРСК)» автора Джой Л. Беренберга.

Робочі припущення підтвердилися наступним чином.

Серед показників контролю у молодих осіб які прийняли участь у дослідженні найвищим був загальний зовнішній контроль, який вимірює ступінь до якого людина вірить в те, що їхні результати є самостворені (внутрішні), або є наслідком дії фортуни чи інших людей (зовнішні). Нижчими були показники надмірного нереального контролю, що вимірює надзвичайну і нереальну віру в самоконтроль. Та найнижчими показниками, що характеризували контроль пов'язаний з вірою в Бога, цей рівень розмежовує тих людей, які вірять, що вони не мають контролю над своїм життям і тих, які вірять, що вони мають контроль над власними результатами через Бога.

Виявлено статистично достовірні взаємопов'язаностей поміж самоконтролем та самооцінкою і самоідентичністю студентів. Також, існували наступні кореляційні зв'язки для досліджуваної групи молоді: оцінкою добробуту в майбутньому та надмірним нереальним контролем .

Стосовно відмінності поміж жінками та чоловіками у показниках контролю, з'ясовано, представники жіночої та чоловічої статі відрізняються між собою у оцінці добробуту у минулому, теперішньому, на статистично достовірному рівнях, у загальному суб'єктивному контролі та контролі пов'язаному з вірою в Бога.

Підсумовуючи висвітлені результати можна стверджувати, що у основному молодь, котра прийняла участь у дослідженні характеризувалася достатньо високими показниками контролю.

Перспективою подальших наукових досліджень у цій галузі може служити розширення проведення дослідження для різних вікових груп

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова К.А. С.Л. Рубинштейн - ретроспектива и перспектива // Проблема субъекта в психологической науке / Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Володиковой, В.Н. Дружинина. - М.: Академический проект, 2000. С. 11-26.
2. Агеев В. С. Психология межгрупповых отношений. – М. : Изд-во МГУ, 1983.
3. Анцыферова Л.И. Психологическое содержание феномена «субъект» и границы субъектно-деятельностного подхода // Проблема субъекта в психологической науке / Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Володиковой, В.Н. Дружинина. - М.: Академический проект, 2000. С. 27-42.
4. Бажин Е.Ф., Голинкіна Е.А., Еткінд А.М. Метод дослідження рівня суб'єктивного контролю // Психологічний журнал. 1984. Т. 5. N 3.
5. Башкатов І.П. Психологія неформальних підлітково-молодіжних груп. М.: Інформпечать, 2000.
6. Бенджамин Колодзин. Как выжить после психической травмы. Перевод санглейского Савельевой. – М., 1994.
7. Биков С.В., Шальнова О.А. Рівень суб'єктивного контролю і протиправну поведінку підлітків // Вісник Волзького університету ім. В.Н. Татищева. Сер. "Юриспруденція". Вип. 18. Тольятті, 2001.
8. Бодалев А. А. Формирование понятия о другом человеке как личности. – Л. : Изд-во АПН РСФСР, 1970.
9. Бодров В.А. Информационный стресс. – М., 2000. – 352с.
10. Большакова А.М. Психобіографічні характеристики в контексті психологічного благополуччя особистості /

А.М. Большакова. – [Электронный ресурс] – Режим доступа:
<http://archive.nbuv.gov.ua/portal/>

11. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. – СПб.: Питер, 2004. – 304 с.
12. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.
13. Брушлинский А.В. Андеграунд диамата // Проблема субъекта в психологической науке / Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Воловиковой, В.Н. Дружинина. - М.: Академический проект, 2000. С. 7-12.
14. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М., 1984. Виндекер О. С. Взаимосвязь мотивации достижения с по-казателями оптимизма – пессимизма / О. С. Виндекер / Проблемы образования, науки и культуры. – 2009. – No 4 (68). – С. 119–125.
15. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [укад. і гол. ред. В.Т. Бусел]. К.; — Ірпінь: Перун, 2002. — 1440 с.
16. Виндекер О. С. Взаимосвязь мотивации достижения с по-казателями оптимизма – пессимизма / О. С. Виндекер / Проблемы образования, науки и культуры. – 2009. – No 4 (68). – С. 119–125.
17. Власов П.К. Психологія формування стратегії організації на етапі задуму. СПб.: Вид-во Санкт-Петербурзького ун-ту, 2001.
18. Грегор О. Как противостоят стрессу. Г. Селье. Стресс без болезней. - СПб, ТОО Лейла, 1994-384 с.
19. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1989. – 319с. стр. 180, 184, 185, 195.
20. Губачёв Ю. М., Иовлев Б. В., Карвасарский Б. Д. и другие. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. Л., 1976.

21. Єлісеєв О.П. Конструктивна типологія і психодіагностика особистості. Псков, 1994.
22. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности /Пер. С англ.; Под ред.. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 416с.
23. Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А. Образ в системе психической регуляции деятельности. - М.: Наука, 1986.
24. Зайченко Т.Г. Особистісний підхід до організації автоматизованого навчального процесу // Теоретичні та прикладні проблеми інтенсифікації професійної підготовки в АОС. Л., 1989. Деп. ВНДІ ПТО (N 139).
25. Зейгарник Б.В., Братусь Б.С. Очерки по психологии аномального развития личности. - М., 1980.
26. Зинченко В.П., Гордон В.М. Методологические проблемы психологического анализа деятельности // Системные исследования. - М., 1976. С. 82-127.
27. Карапетян Л. В. Исследование особенностей оптимизма и пессимизма у студентов / Л. В. Карапетян, Е. С. Шайхутдинова // Психологический вестник Уральского государственного университета. – 2008. – Вып. 6. – С.351–356.
28. Карпов А.В. Психология принятия управленческих решений. - М., 1998.
29. Келли Г. Процесс каузальной атрибуции // Современная зарубежная социальная психология. – М. : Изд-во МГУ, 1984.
30. Кижаяев-Смык Л.А. Психология стресса: Издат. Наука. Москва 1983, стр.114, 184, 272.
31. Коган Б. М. Стресс и адаптация. М.: Знание, 1980 № 10.

32. Кондаков І.М., Нілопец М.Н. Експериментальне дослідження структури та особистісного контексту локусу контролю // Психологічний журнал. 1995. Т. 16. N 1.

33. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. - М., 1980.

34. Краснянская Т.М. О некоторых результатах исследования психологии самообеспечения безопасности субъекта в экстремальных ситуациях. //Известия ТРТУ. Тематический выпуск «Гуманитарные проблемы современной психологии». – Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2005. № 7 (51). – 208 с.

35. Крупнов А.И. Целостно-функциональный подход к изучению свойств личности // Системные исследования свойств личности. - М., 1994. С. 9-23.

36. Ксенофонтова Є.Г. Дослідження локалізації контролю особистості - нова версія методики "Рівень суб'єктивного контролю" // Психологічний журнал. 1999. Т. 20. N 2.

37. Кузнецов М.А. Специфіка реагування на екзаменаційний стрес у студентів з різними рівнями емоційної креативності/М.А.Кузнецов, Н.Ю.Діомідова//Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди. Психологія. Випуск 35. —Х.: ХНПУ, 2010. —С.149-154.

38. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості / Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. – К.:ДП «Інформаційно-аналітичк агентство», 2007. – Том 2, вип. 5. - с. 131-138

39. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. - М., 1984.

40. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. - М.: Наука, 1984.

41. Махнач А. В. Международная конференция по проблемам жизнеспособности детей и подростков // Психологический журнал 2006, №2 с. 128-131.
42. Муздыбаев К. Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования) / К. Муздыбаев// Социологические исследования. – 2003. – №12. – С. 87–96.
43. Осницкий А.К. Психология самостійності: методи дослідження та діагностики. М.: Нальчик, 1996.