

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ
Кафедра практичної психології**

«ДОСЛІДЖЕННЯ ЛОКУС-КОНТРОЛЮ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
Марії Войтишин
4 курсу денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник
Викладач кафедри практичної психології
Ольга Угрин

Рецензент:
кандидат псих. Наук, доцент
Оксана Христук

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«___» _____ 2024р. протокол №___

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

_____ Євген КАРПЕНКО

Войтишин Марії. Кваліфікаційна робота. Дослідження локусу контролю у студентській молоді .

Робота присвячена вивченню психологічного феномена локусу контролю та його впливу на поведінку, академічну успішність і життєву адаптацію студентів. Локус контролю визначає, наскільки людина вірить у свою здатність контролювати події, що відбуваються в її житті: внутрішній локус контролю вказує на віру у власний контроль, тоді як зовнішній локус контролю вказує на переконання, що контроль належить зовнішнім силам або обставинам.

У роботі представлено теоретичний огляд основних концепцій і підходів до вивчення локусу контролю, аналізуються фактори, що впливають на його формування у студентській молоді. Для емпіричного дослідження було застосовано методики опитування та анкетування, які дозволили оцінити рівень локусу контролю серед студентів різних курсів і спеціальностей.

Ключові слова: локус контролю, студентська молодь, внутрішній локус, зовнішній локус, психологічні тренінги, академічна успішність.

Maria Voityshyn. Qualification work. Study of the locus of control in student youth.

The work is devoted to the study of the psychological phenomenon of the locus of control and its influence on students' behavior, academic performance and life adaptation. Locus of control determines how much a person believes in their ability to control the events that occur in their life: internal locus of control indicates a belief in one's own control, while external locus of control indicates a belief that control belongs to external forces or circumstances.

The paper presents a theoretical overview of the main concepts and approaches to the study of the locus of control, analyzes the factors affecting its formation among student youth. For the empirical study, survey and questionnaire methods were used, which allowed to assess the level of locus of control among students of various courses and specialties.

Key words: locus of control, student youth, internal locus, external locus, psychological training, academic success.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЛОКУС-КОНТРОЛЬ ЯК ЯВИЩЕ ПСИХОЛОГІЇ.....	6
1.1. Поняття та особливості локус-контролю.....	6
1.2. Типологія та значення локус-контролю.....	11
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЛОКУ-КОНТРОЛЮ У	
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	21
2.1. Опис методів, вибірка та процедура дослідження локус-контролю у студентської молоді.....	21
2.2. Результати дослідження.....	26
ВИСНОВОК.....	39
Список використаних джерел.....	41
Додатки.....	43

ВСТУП

Актуальність дослідження. Локус-контроль - це важлива психологічна характеристика людини, яка має значний вплив на її поведінку. Він впливає на такі характеристики людини, як мотивація, самооцінка, емоційна регуляція, поведінка в стресових ситуаціях.

У період студентства у людини відбувається становлення особистості, формування цінностей і життєвих цілей. У цей період локус-контроль може набувати особливої значущості, оскільки від нього залежить успішність навчання. Студенти з високим рівнем локус-контролю більш мотивовані до навчання, вони вірять у свої сили і можливості, тому більш успішні у навчанні; адаптація до нових умов життя. Студенти, які вірять у те, що вони самі відповідають за своє життя, легше адаптуються до нових умов життя, таких як зміна місця проживання, зміна кола спілкування, нова навчальна програма; формування позитивного емоційного стану. Студенти з високим рівнем локус-контролю мають більш високу самооцінку, вони краще справляються зі стресом, тому вони більш емоційно стійкі і мають більш позитивний емоційний стан.

Тому дослідження локус-контролю у студентської молоді є актуальним завданням психологічної науки.

Сучасний світ характеризується високим рівнем невизначеності та динамічності. У таких умовах людям з високим рівнем локус-контролю легше адаптуватися і досягати успіху.

Студентська молодь є однією з найбільш активних і перспективних груп населення. Від того, наскільки успішно студенти навчаються і адаптуються до нових умов життя, залежить майбутнє країни.

Об'єкт дослідження - локус-контроль у студентської молоді.

Предмет дослідження - особливості локус-контролю у студентської молоді.

Мета дослідження - вивчити особливості локус-контролю у студентської молоді.

Завдання дослідження:

- Розглянути теоретичні аспекти дослідження локус-контролю.

- Провести діагностику локус-контролю у студентської молоді.
- Проаналізувати результати діагностики.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що у студентської молоді з високим рівнем локус-контролю спостерігається більш виражена мотивація до навчання, самооцінка, емоційна стійкість і успішність у навчанні, ніж у студентської молоді з низьким рівнем локус-контролю.

Теоретична основа дослідження. Серед українських психологів, які досліджували локус контролю, можна виділити таких:

- Володимир Андрійович Міщенко - український психолог, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка. У своїх працях Міщенко розглядав локус контролю як одну з основних характеристик особистості, яка впливає на її поведінку і переживання.
- Юрій Михайлович Осадчий - український психолог, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка. У своїх працях Осадчий вивчав вплив локус-контролю на такі характеристики особистості, як самооцінка, мотивація, адаптація до нових умов життя.
- Олена Миколаївна Скопіна - український психолог, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка. У своїх працях Скопіна вивчала локус контролю у різних вікових групах, зокрема у студентської молоді.
- Ольга Миколаївна Міщенко - український психолог, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка. У своїх працях Міщенко вивчала вплив локус-контролю на успішність навчання у студентів.

У своїх працях українські психологи довели, що локус контролю є важливою психологічною характеристикою людини, яка має значний вплив на її поведінку і переживання. Зокрема, було виявлено, що люди з внутрішнім локусом контролю більш мотивовані до досягнення цілей, мають більш високу самооцінку, краще справляються зі стресом, а також більш успішні у навчанні та адаптуються до нових умов життя.

Наукова новизна дослідження полягає в його комплексному підході, дослідженні різних груп студентів, аналізі впливу факторів навколишнього середовища та розробці практичних рекомендацій. Очікується, що результати дослідження допоможуть краще зрозуміти природу локус-контролю у студентів та розробити ефективні методи сприяння розвитку інтернального локус-контролю, що матиме значний вплив на успішність навчання та психічне здоров'я студентів.

Структура роботи. Бакалаврська кваліфікаційна робота складається з вступу, 2 розділів, по 2 підрозділи в кожному, висновків та списоку використаних джерел. Розміщена на 45 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ЛОКУС-КОНТРОЛЬ ЯК ЯВИЩЕ ПСИХОЛОГІЇ

1.1.1. Поняття та особливості локус-контролю

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[16].

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)[22].

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[21].

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 розрізнити 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[27].

Локус контролю є одним із чотирьох вимірів основної самооцінки – фундаментальної оцінки себе – разом із невротизмом , самоефективністю та самооцінкою. Концепція основної самооцінки була вперше досліджена Джаджем, Локком і Дархемом (1997), і з тих пір доведено, що вона здатна передбачити кілька результатів роботи, зокрема, задоволеність роботою та ефективність роботи. У подальшому дослідженні Judge та ін. (2002) стверджували, що локус контролю, невротизм, самоефективність і самооцінка можуть мати спільне ядро[20].

Локус контролю як теоретична конструкція походить від теорії соціального навчання особистості Джуліана Б. Роттера (1954). 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)[1].

Деякі зі шкал, розглянутих Фернемом і Стіл (1993), стосуються здоров'я в більш конкретних сферах, таких як ожиріння (наприклад, шкала локуса контролю ваги Зальцера (1982) або шкала переконань щодо дієти Стотланда і Зуроффа (1990), психічне здоров'я. (наприклад, Шкала локуса контролю психічного здоров'я Вуда та Летака (1982) або Шкала локуса контролю депресії Уайтмена, Десмонда та Прайса, 1987) і раку (Шкала локуса контролю раку Пруйна та ін., 1988). 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[24].

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 Беннетт 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[13].

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 (1990) 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[2].

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[11].

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 розвинутися 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)[29].

1.2. Типологія та значення локус-контролю

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. 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[8].

2. 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.

- 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[6].

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[5].

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 задоволені 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 потребуючи 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[4].

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, переоціняють 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[3].

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[7].

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[14].

Прояви зовнішнього локуса контролю в поведінці можуть включати:

- Безпорадність і пасивність: люди із зовнішнім локусом контролю можуть відчувати себе безсилами 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.
- Звинувачення зовнішніх факторів: ті, хто має зовнішній локус контролю, часто приписують невдачі або негативні результати зовнішнім причинам, таким як удача, несправедливість або дії інших. Вони можуть не брати особистої відповідальності за свої дії або вірити, що їхні зусилля можуть суттєво вплинути на результати.

- Зменшення мотивації та зусиль: оскільки люди із зовнішнім локусом контролю вважають, що результати в основному визначаються зовнішніми факторами, у них може бути знижена мотивація докладати зусиль і діяти. Вони можуть відчувати, що їхні зусилля не принесуть значних змін, що призведе до зниження рівня залученості та наполегливості.
- Покладання на думки та рішення інших: люди із зовнішнім локусом контролю можуть значною мірою покладатися на думки та рішення інших. Вони можуть шукати підтвердження або керівництва із зовнішніх джерел, вважаючи, що інші мають більше впливу або знають про їхнє життя.
- Менша стійкість перед обличчям невдач. Коли люди з зовнішнім локусом контролю стикаються з проблемами чи невдачами, вони можуть мати нижчу стійкість і їм важко відновитися. Вони можуть розглядати невдачі як доказ того, що зовнішні фактори діють проти них, ще більше зміцнюючи їхню віру в обмежений контроль.

Важливо відзначити, що локус контролю існує в континуумі, і люди можуть демонструвати комбінацію внутрішніх і зовнішніх локусів контролю в залежності від різних сфер життя. Зовнішній локус контролю — це лише один із факторів, який може вплинути на поведінку, і він не є остаточним показником дій або результатів індивіда в кожній ситуації[12].

Локус контролю визначається як узагальнене очікування внутрішнього або зовнішнього контролю підкріплення. Люди з внутрішнім локусом контролю зазвичай вважають, що події залежать від їхніх власних дій. Навпаки, індивіди із зовнішнім локусом контролю зазвичай сприймають події як «результат удачі, випадковості, долі» або «як такі, що знаходяться під контролем впливових інших».

Внутрішній і зовнішній локуси контролю передбачають різні поведінкові, когнітивні та афективні результати в різних сферах життя, включаючи благополуччя, задоволення та поведінку та результати, пов'язані з

продуктивністю. Дослідження, що вивчають внутрішній і зовнішній локус контролю, потребують обґрунтованого й економічного вимірювання цих диспозицій, особливо в дослідницьких умовах із суворими часовими обмеженнями чи іншими обмеженнями щодо довжини анкети[15].

Роттер (1975) попереджав, що інтернальність і зовнішність представляють два кінці континууму, а не типологію або/або. Внутрішні особи схильні приписувати результати подій своєму власному контролю. Люди, які мають внутрішній локус контролю, вважають, що результати їхніх дій є результатом їхніх власних здібностей. Внутрішні спеціалісти вважають, що їх наполеглива праця приведе їх до позитивних результатів. Вони також вірять, що кожна дія має свої наслідки, що змушує їх приймати той факт, що все відбувається, і від них залежить, чи хочуть вони контролювати це чи ні. Екстернали приписують результати подій зовнішнім обставинам. Людина з зовнішнім локусом контролю буде схильна вірити, що її теперішні обставини не є наслідком її власного впливу, рішень або контролю і навіть що її власні дії є результатом зовнішніх факторів, таких як доля, удача, історія, вплив могутніх сил або окремих чи невизначених інших осіб (таких як урядові організації; корпорації; расові, релігійні, етнічні чи братські групи; стать; політичні приналежності; сторонні групи; або навіть передбачувані окремі особисті антагоністи) та/або віра в те, що світ надто складний, щоб можна було передбачити чи вплинути на його результати. Звинувачення інших у власних обставинах із натяком на моральний або інший борг є показником тенденції до зовнішнього локуса контролю. Однак не слід думати, що інтернальність пов'язана виключно з приписуванням зусиль, а екстернальність – з приписуванням удачі (як пояснює робота Вайнера – див. нижче). Це має очевидні наслідки для відмінностей між інтерналами та екстерналами з точки зору їхньої мотивації досягнення, припускаючи, що внутрішній локус пов'язаний з вищими рівнями потреби в досягненні. Через те, що вони зосереджують контроль поза собою, зовнішні схильні відчувати, що вони менше контролюють свою долю. Люди із зовнішнім локусом контролю схильні до більшого стресу та схильності до клінічної депресії[9].

Роттер (1966) вважав, що інтернал демонструє дві основні характеристики: високу мотивацію досягнення та низьку спрямованість назовні. Це було основою шкали локусу контролю, запропонованої Роттером у 1966 році, хоча вона базувалася на переконанні Роттера, що локус контролю є єдиним конструктом. З 1970 року припущення Роттера про одновимірність було піддано сумніву, наприклад Левенсон стверджував, що різні виміри локуса контролю (такі як переконання, що події в житті людини визначаються самою собою або організовуються впливовими іншими та є випадковими) на основі) повинні бути відокремлені. Рання робота Вайнера в 1970-х роках припускала, що ортогональні до виміру інтернальність-зовнішність слід розглядати відмінності між тими, хто приписує стабільні, і тими, хто приписує нестабільні причини[18].

Ця нова розмірна теорія означала, що тепер можна приписувати результати здібностям (внутрішня стабільна причина), зусиллям (внутрішня нестабільна причина), складності завдання (зовнішня стабільна причина) або удачі (зовнішня, нестабільна причина). Незважаючи на те, що Вайнер спочатку бачив ці чотири причини саме так, йому поставили питання про те, чи бачать люди удачу (наприклад) як зовнішню причину, чи завжди здібності сприймаються як стабільні, і чи завжди зусилля розглядаються як змінні. Дійсно, у останніх публікаціях (наприклад, Weiner, 1980) він використовує різні терміни для цих чотирьох причин (такі як «характеристики об'єктивного завдання» замість «складності завдання» та «шанс» замість «удачі»). Психологи після Вайнера розрізняли стабільні та нестабільні зусилля, знаючи, що за деяких обставин зусилля можуть розглядатися як стабільна причина (особливо враховуючи наявність таких слів, як «працелюбний» в англійській мові)[10].

Що стосується локуса контролю, існує ще один тип контролю, який поєднує внутрішній і зовнішній типи. Людей, які мають комбінацію двох типів локусів контролю, часто називають білокальними. Відомо, що люди, які мають білокальні характеристики, справляються зі стресом і справляються зі своїми хворобами ефективніше завдяки поєднанню внутрішнього та зовнішнього локусів контролю. Люди, які мають таке поєднання локусів контролю, можуть

брати особисту відповідальність за свої дії та їх наслідки, залишаючись здатними покладатися на зовнішні ресурси та вірити в них; ці характеристики відповідають внутрішньому та зовнішньому локусам контролю відповідно.

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.

Важливість локус-контролю:

- Вплив на поведінку: Локус-контролю суттєво впливає на поведінку людини. Люди з інтернальним локусом контролю більш активні, ініціативні, наполегливі, адже вірять у свою здатність впливати на результат. Люди з екстернальним локусом контролю можуть бути більш пасивними, менш схильними до ризику, адже вважають, що їхні зусилля не впливають на результат.
- Вплив на емоції: Локус-контролю також впливає на емоційний стан людини. Люди з інтернальним локусом контролю краще справляються зі стресом, адже вірять у свою здатність контролювати ситуацію.
- Вплив на самооцінку: Локус-контролю пов'язаний з самооцінкою. Люди з інтернальним локусом контролю мають більш стійку та адекватну самооцінку, адже успіхи роблять їх впевненішими, а невдачі розглядаються як можливість для вдосконалення.
- Вплив на успішність: Локус-контролю може впливати на успішність людини в навчанні, кар'єрі, особистому житті. Дослідження показують, що люди з інтернальним локусом контролю, як правило, більш успішні, адже вони більш мотивовані, наполегливі, вірять у свої сили.

Практичне значення:

- Психологічна допомога: Розуміння локус-контролю може допомогти психологам у роботі з клієнтами. Наприклад, людям з екстернальним локусом контролю може бути корисно допомогти розвинути віру в себе та свої можливості.

- Саморозвиток: Розуміння власного локус-контролю може допомогти людині в саморозвитку. Наприклад, людина з інтернальним локусом контролю може поставити перед собою більш амбітні цілі, адже вірить у свою здатність їх досягти.
- Освіта: Розуміння локус-контролю може допомогти педагогам у роботі з учнями. Наприклад, вчителям може бути корисно використовувати методи, які роблять акцент на самостійності та відповідальності учнів за результати свого навчання.

Локус-контролю - це важлива психологічна характеристика, яка впливає на різні аспекти життя людини. Розуміння локус-контролю може допомогти людині в саморозвитку, досягненні успіху, а також психологам і педагогам у роботі з людьми[25].

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЛОКУС-КОНТРОЛЮ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Опис методів, вибірка та процедура дослідження локус-контролю у студентської молоді

Експериментальна вибірка склала 65 осіб віком від 17 до 23 років, з них 34 жінки та 31 чоловік.

Емпіричне дослідження проведено у декілька етапів, кожен із яких характеризується певними завданнями:

1. Підготовчий етап: теоретична складова

Даний етап передбачає проведення детального аналізу теоретичної інформації, стосовно досліджуваної теми, виявлення наукової проблеми, актуальності дослідження та формулювання гіпотези стосовно розв'язання проблеми; сформульовано об'єкт та предмет дослідження; визначено мету та завдання дослідження; розроблено та затверджено програму дослідження[26].

2. Підготовчий етап: емпірична складова

На основі ґрунтовного аналізу теоретичних положень та досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів, було відібрано та підготовлено дослідницький інструментарій (розроблення анкети, підбір методик та бланків для відповідей; визначена програма за якою відбуватиметься обробка отриманих даних).

3. Етап емпіричного дослідження (збір даних)

Проведено основне дослідження на обраній вибірці за попередньо обраними методами та методиками.

На цьому етапі систематизовано результати дослідження після збору фактичного матеріалу за допомогою необхідних методів; ці дані стають основою для подальшого змістовного аналізу та формулюванню наукових висновків, практичних рекомендацій.

4. Етап аналізу та інтерпретації отриманих результатів дослідження

Результати були оформлені у вигляді графіків та таблиць.

5. Етап формулювання висновків

Написання висновків проведеного дослідження.

6. Етап оформлення наукової роботи

Ми підібрали блок стандартизованих психодіагностичних методик, з високими показниками надійності та валідності. З метою дослідження локус-контролю у студентів було обрано 5 психодіагностичних методик:

1. К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя»[23];
2. Тест життєстійкості В. Олефіра;
3. Тест на локус-контролю за Джеймсом Крамбом

Коротко опишемо кожен з них.

За методикою К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» ми провели опитування життєстійкості особистості.

Методика «The scales of psychological well-being» включає в себе 9 шкал:

1. «Позитивні відносини з іншими»;
2. «Автономія»;
3. «Управління оточенням»;
4. «Особистісне зростання»;
5. «Мета в житті»;
6. «Самоприйняття»;
7. «Баланс афекту»;
8. «Осмислення життя»;
9. «Людина як відкрита система».

Ми обрали для нашого опитувальника наступні шкали: «Позитивні відносини з іншими», «Автономія», «Мета в житті», «Самоприйняття», «Баланс афекту», «Осмислення життя». Стимульний матеріал питальника включає в себе 14 питань, на які респондент має дати відповідь «Так» або «Ні». Підраховується загальна кількість співпадінь за ключем, що дозволяє визначити рівень психологічного благополуччя респондента. Окремо кожна шкала в запропонованому опитувальнику не підраховується, визначається загальний показник актуального стану життєстійкості. Ми провели опитування в онлайн форматі на базі соціальних мереж Twitter та Instagram через заповнення Google-форм.

Наступною нашою методикою був опитувальник “Тест життєстійкості В. Олефіра”

Конфірматорний факторний аналіз пунктів даного тесту життєстійкості свідчить про те, що ряд спостережуваних перемінних (пунктів) мають слабкий зв'язок із латентними факторами (шкалами), що може розглядатися як недолік факторної валідності тесту, як різновиду конструктної валідності. На основі 45-пунктної версії тесту життєстійкості, розроблена коротка версія, яка б відповідала необхідним психометричним стандартам.

Обрахунок результатів тесту: для підрахунку балів відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів).

Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі і зворотні пункти для кожної шкали представлені в додатках.

3. Первинна медична оцінка психічних розладів

Тест відповідає опитувальникам для пацієнтів PHQ-9 та GAD-7 – доказовим інструментам, розробленим на основі скринінгової методики Primary Care Evaluation of Mental Disorders (PRIME-MD). Цей опитувальник спирається лише на відповіді пацієнта, тому будь-який діагноз має підтвердити лікар, оскільки існують додаткові клінічні фактори, які можуть вплинути на рішення щодо лікування та управління станом.

4. Тест на локус-контролю за Джеймсом Крамбом

Тест на локус-контролю є адаптованою версією тесту "Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамб і Леонарда Махоліка.

За допомогою цього тесту досліджуються уявлення про майбутнє життя за такими характеристиками, як наявність або відсутність цілей в майбутньому, осмисленість життєвої перспективи, інтерес до життя, задоволеність життям, уявлення про себе як про активну і сильної особистості, самостійно приймає рішення і контролює своє життя.

2.2. Результати дослідження

Групові результати, отримані за психодіагностичними методиками, були оброблені за допомогою ключів та представлені у вигляді таблиць та діаграм у відсотках.

Щоб визначити вплив різноманітних факторів на стан життєстійкості особистості усіх досліджуваних було розподілено на групи за критеріями місця перебування та віку, а також за статтю. Як ми вже зазначали, у дослідженні брали участь, як мешканці Львова, так і внутрішньо переміщені особи. Отже, для початку ми проаналізували і графічно відобразили склад групи вибірки.

Таблиця 1.1

Розподіл досліджуваних за місцем проживання

Діагностичні групи	Кількість осіб
Внутрішньо переміщені особи (ВПО)	10
Мешканці Львова	55
Разом	65

Таблиця 1.2

Розподіл досліджуваних за віковим критерієм

Діагностичні групи	Кількість осіб	Відсоток %
17 - 19 років	13	22%
20 -21 років	32	50,7%

22 -23 років	20	26,3%
Разом	65	100%

Таблиця 1.3

Розподіл досліджуваних за статтю

Групи	Кількість осіб	Відсоток %
Чоловіки	21	32%
Жінки	44	68%
Разом	65	100%



Рис. 2.3 Розподіл досліджуваних за статтю

Таблиця 2.4

Показники життєстійкості досліджуваних за Тестом життєстійкості В. Олефіра

Шкала	Кількість досліджуваних, %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Залученість	18%	51%	31%
Контроль	19%	51%	30%
Прийняття ризику	28%	57%	15%
Життєстійкість	27%	50%	23%

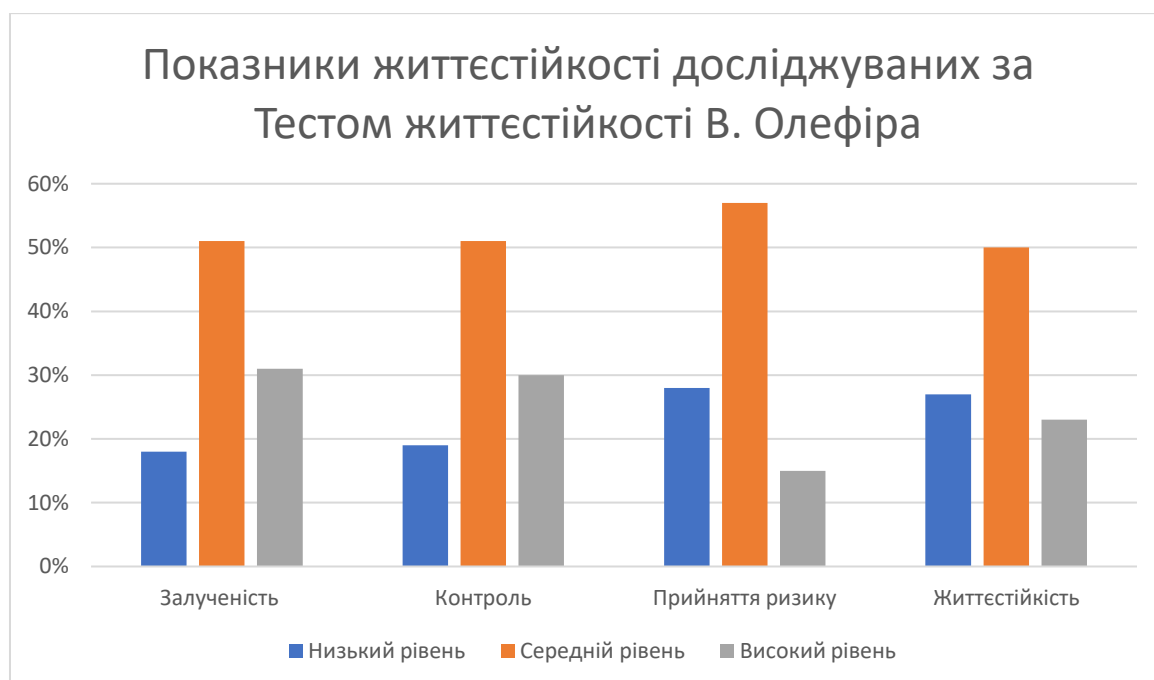


Рис. 1.4 Показники життєстійкості досліджуваних за Тестом життєстійкості В. Олефіра

Проаналізувавши відповіді на авторський опитувальник, розроблений на основі методики К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя», ми отримали результати, відображені у таблиці 2.5.

Таблиця 1.5

Розподіл досліджуваних за показниками рівня психологічної життєстійкості

Групи	Кількість осіб	Відсоток %
Високий рівень життєстійкості	35	23,3%
Середній рівень життєстійкості	75	50%
Низький рівень життєстійкості	40	26,7%
Разом	150	100%

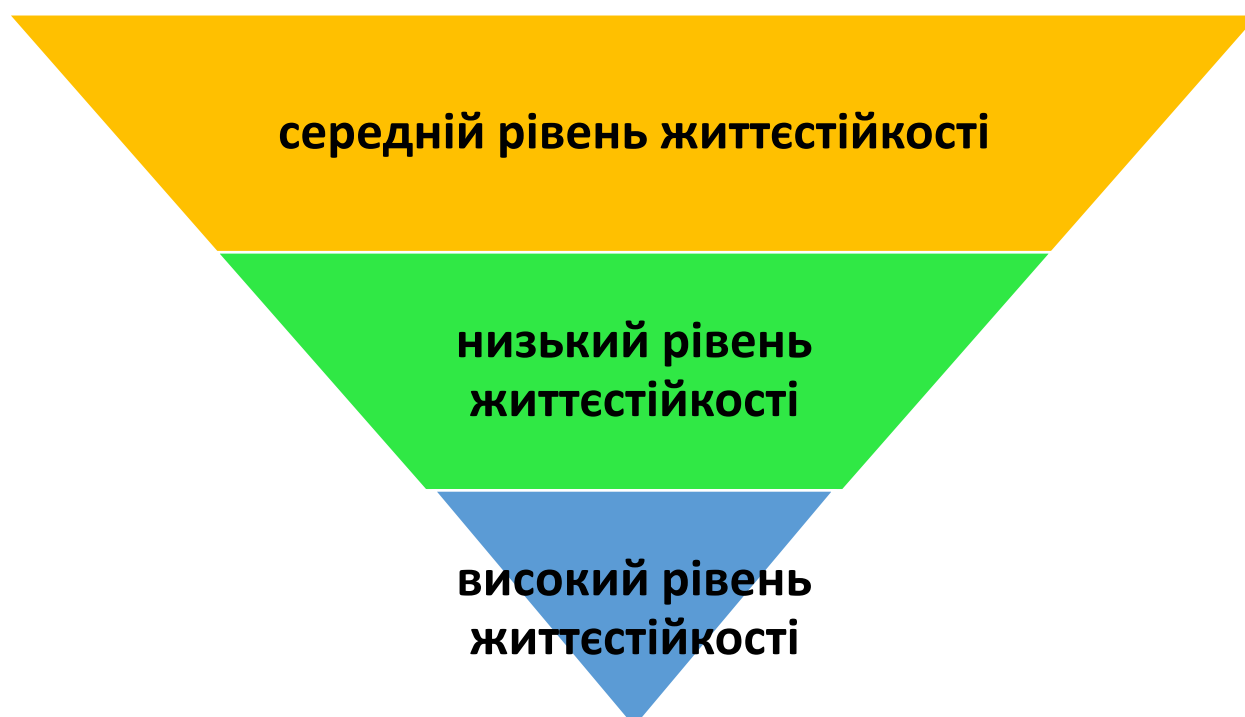


Рис. 1.5 Розподіл досліджуваних за показниками рівня психологічної життєстійкості.

Згідно відповідям респондентів на поставлені запитання половина з них має середній рівень життєстійкості. Показники високо та низького рівнів не дуже відрізняються і становлять 23,3% та 27,7% відповідно. Тобто більшість опитаних впевнена в завтрашньому дні, не опускає руки і готова боротися за своє майбутнє.

Як ми бачимо з табл. 1.4, більшість опитуваних отримали середній показник за всіма шкалами методики. Життєстійкість на високому рівні діагностовано у 23,3% респондентів, на низькому – у 26,7%. Серед окремих шкал тесту діагностовано найвищі показники за залученістю (високий бал діагностовано у 31% досліджуваних) та за шкалою контроль (високі показники мають 30% досліджуваних). На наш погляд, переважно високий та середній рівень залученості логічний для нашої вибірки та пояснюється пітриотизмом та відданістю Україні. 18% досліджуваних отримали низький бал за шкалою «залученість», що вказує на відчуття відторгнення, ніби людина знаходиться «поза життям». Це можна пояснити складністю життя в умовах воєнного стану. Високі показники за шкалою «контроль» свідчать про типове прагнення контролювати ситуацію та керувати своїм життям і надавати підтримку іншим. За шкалою «прийняття ризику» високий рівень діагностовано лише у 15% респондентів, що вказує на обережність при прийнятті рішень, обумовлену значною відповідальністю за здоров'я та життя рідних.

Далі розглянемо результати, отримані за Тестом первинної психологічної допомоги.

Показники оптимізму/песимізму у досліджуваних за методикою «Тест диспозиційного оптимізму»

Таблиця 1.7

Рівень вираженості ознаки	Кількість респондентів	Відсоток
Крайній песимізм	2	1,3%
Песимізм	21	14%
Проміжні значення	41	27,4%
Оптимізм	80	53,3%
Крайній оптимізм	6	4%
Разом	150	100%

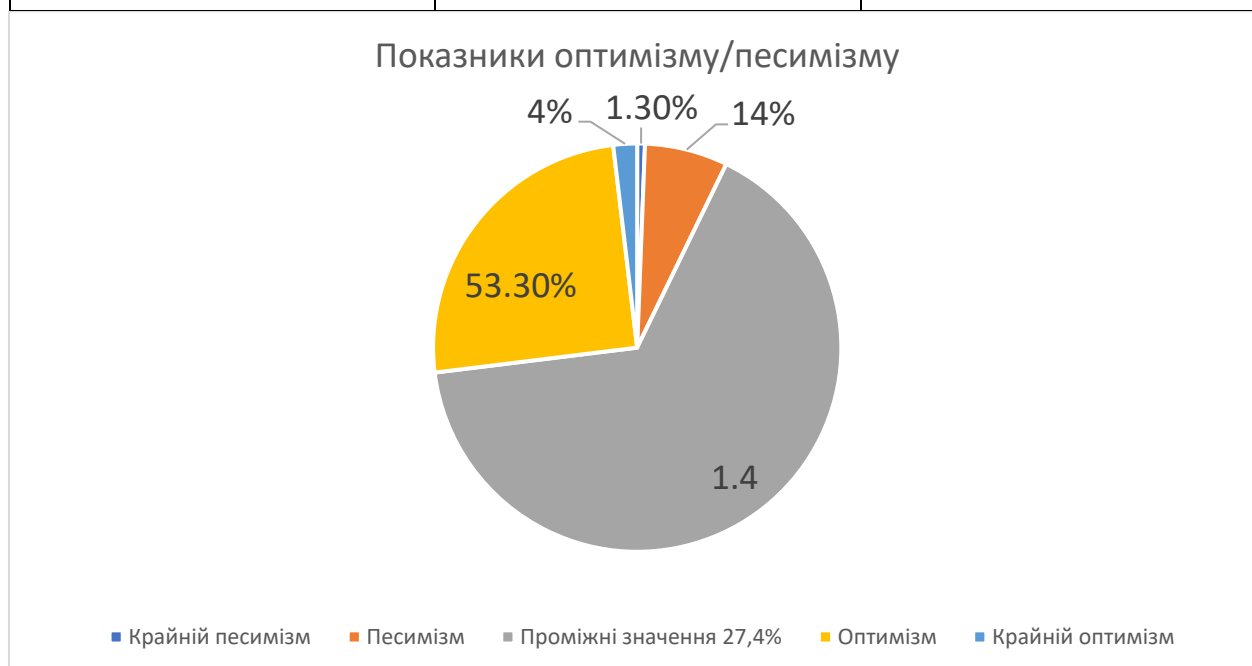


Рис. 1.7 Показники оптимізму/песимізму у досліджуваних за методикою «Тест диспозиційного оптимізму»

Результати за показниками песимізму у досліджуваних показали наступне: осіб з крайньою вираженістю песимізму виявлено всього 1.3%, проте у 14 % діагностовано високий рівень песимізму, що зрозуміло з огляду як на воєнний

стан, так і психологічне виснаження за останні півроку воєнних дій. Подібні показники зрозумілі, але не бажані. За рівнем оптимізму отримані такі результати: у 27,4 % діагностовано проміжні результати, тобто вони мають швидше оптимістичне сприйняття дійсності. Ще 53,3% (більше половини всіх опитуваних) мають оптимістичне сприйняття дійсності, позитивні очікування від майбутнього та надію на краще. Подібне світосприйняття впливає на їх життя: вони реагують на труднощі активніше, ніж песимісти, докладають більше зусиль для досягнення цілей, проявляють наполегливість. Індивіди з низьким рівнем оптимізму не сподіваються на краще та реагують пасивно на життєві труднощі та виклики, іноді просто уникають проблем, сподіваючись, що вони вирішаться без їх участі. (4%) отримали дуже високий рівень оптимізму, що не дуже добре, бо подібне надто позитивне світосприйняття не дозволяє бачити реальні проблеми та перешкоди.

Таблиця 1.8

Розподіл показників локус-контролю за методикою Джеймса Крамба.

Шкали	Рівні					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Цілі в житті	17	11,3	78	52%	55	36,7%
Процес життя	12	8%	86	57,3%	52	34,7%
Результативність життя	10	6,7%	91	60,7%	49	32,7%
Локус Я	11	7,3%	89	59,3%	50	33,4%
Локус життя	13	8,6%	85	56,7%	52	34,7%

Осмишеність життя	10	6,6%	88	58,7%	52	34,7%
----------------------	----	------	----	-------	----	-------

Як видно з табл. 1.8, переважна більшість респондентів отримала високі та середні показники осмишеності життя. Майже у 35% діагностовано високий рівень за загальним показником осмишеності, у 59 % - середній, і лише 6% опитуваних не бачать сенсу в своєму житті. Серед окремих шкал Тесту смисложиттєвих орієнтацій найбільше виражений показник «процес життя» - у 35 % респондентів діагностовано високий рівень, а середній у 57 % що вказує на їх активну позицію, задоволення тим, що відбувається в їх житті, емоційну насиченість сьогодення. Такі високі показники пояснюються усвідомленням важливої місії кожного з нас під час війни та включеністю в роботу. До того ж рівень емоційної насиченості життя зараз надзвичайно високий у всіх українців. Дуже позитивно виглядають результати за показником «локусу контролю Я» - у 33% респондентів він на високому рівні, що вказує на їх здатність керувати власним життям та підтверджує результати за Тестом життєстійкості С. Мадді, за яким значний відсоток опитаних продемонстрував високий показник контролю. Згідно з інтерпретацією шкали, високий показник локусу контролю Я свідчить про уявлення людини про себе як про сильну особистість, яка сама управляє своїм життям та будує його відповідно до власних планів та цілей. У 37% респондентів діагностовано високий рівень «цілей в житті», що вказує на їх спрямованість в майбутнє, чітке бачення перспектив, що надають сенсу сьогоденню. А от у 17% встановлено низький рівень цього показника, що характеризує їх як людей, що живуть минулим або сьогоденням, нічого не плануючи на потім. Також 13% респондентів отримали низький бал за показником «локусу контролю життя». Швидше за все, стан невпевненості та побоювання, викликані війною з росією, спричиняють побоювання планувати майбутнє.

З метою знаходження психологічних чинників життєстійкості особистості було застосовано лінійний регресійний аналіз з залежною змінною

життєстійкість. У якості незалежних змінних виступили показники оптимізму, залученості та контролю. Першим етапом регресійного аналізу було встановлення кореляційних зв'язків між життєстійкістю та іншими психологічними характеристиками. Для вибору коефіцієнта кореляції спочатку ми встановили тип розподілу даних. Змінні відповідають нормальному розподілу, тому для проведення кореляційного аналізу було обрано критерій Пірсона.

Таблиця 1.9

Кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості (Тест життєстійкості С. Мадді) та оптимізмом (Тест диспозиційного оптимізму)

Показники	Життєстійкість	Залученість	Контроль
Оптимізм	0,283*	0,301*	0,294*
	0,045	0,036	0,040

З таблиці 2.9 видно, що встановлено значимі кореляційні зв'язки оптимізму з загальним показником життєстійкості та шкалами «залученість» та «контроль». Всі вказані зв'язки прямі та статистично значимі (рівень оптимізму). Можемо стверджувати, що життєстійкість вища у індивідів з оптимістичним налаштуванням на майбутнє. Далі проаналізуємо зв'язок життєстійкості з осмисленістю життя у досліджуваних. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 1.10.

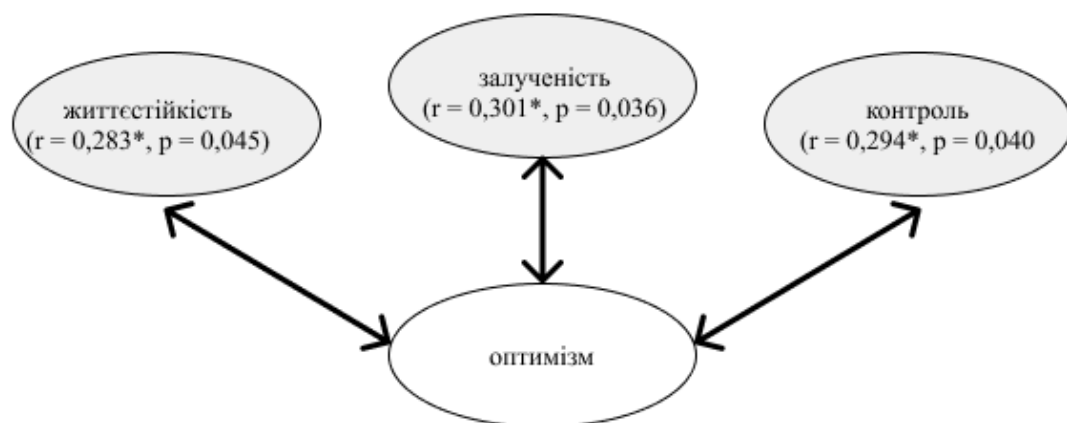
Таблиця 1.10

Кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та осмисленістю життя

Шкали методик	Осмисленість життя	Локус Я	Процес життя	Цілі в житті
Життєстійкість	0,488**	0,522**	0,388*	0,422**

	0,001	0,000	0,018	0,008
Залученість	0,400*	-	0,474**	-
	0,010	-	0,002	-
Контроль	-	0,499**	-	-
	-	0,000	-	-

Нижче наводимо кореляційні плеяди до наведеної вище кореляції. Всі три зв'язки прямі, оскільки значення r - додатне.



Нижче наводимо ще один кореляційний аналіз, який ми отримали внаслідок опрацювання даних за допомогою програми IBM SPSS Statistics 20.

		Радість від спілкування	Довіра до друзів	Плани на майбутнє	Суспільний тиск
Тривожність	R	0,068	0,038	-0,201	0,152*
	P	0,620	0,779	0,138	0,262*
Емоційна стабільність	R	0,234*	0,335*	0,417*	0,219
	P	0,083*	0,012*	0,001*	0,105

Отже, поняття життестійкості тісно пов'язане з осмисленістю життя. Кореляційний аналіз показав, що чим вища життестійкість, тим більше індивід усвідомлює смисл власного життя, контролює його, задоволений теперішнім та має цілі на майбутнє. Також локус контролю Я прямо пов'язаний зі шкалою

«контроль» за Тестом життєстійкості: якщо людина уявляє себе господарем свого життя, вона буде більш наполегливо боротись за свою мету і брати на себе відповідальність за результат. Шкала «залученість» з Тесту життєстійкості прямо пов'язана з загальною осмисленістю життя та задоволеністю процесом життя. На наш погляд, це досить логічні зв'язки, адже залученість надає сенсу всьому, що відбувається та емоційно наповнює теперішній період життя.

Для проведення регресійного аналізу з усіх кореляційних зв'язків обираємо лише значимі, тобто ті показники, що прокорелювали з життєстійкістю, вони виступають у якості незалежних змінних для залежної змінної життєстійкості. Результати регресійного аналізу представлено в додатку В. Значимими виявились 3 регресійні моделі із залежними змінними життєстійкості, залученість та контроль.

Регресійна модель № 1. Залежна змінна: життєстійкість. Незалежні змінні: оптимізм, осмисленість життя, процес життя, цілі в житті, локус контролю Я, особистісний адаптаційний потенціал, стратегія планування, стратегія втеча/уникнення. $\text{Життєстійкість} = 12,120 + 0,688 (\text{Локус контролю Я}) + 0,502 (\text{Осмисленість життя}) - 0,456$.

Значимим для вибірки досліджуваних з високим рівнем життєстійкості виявилось наявність життєвих цілей, тобто осмисленість майбутнього, бачення перспектив. Для встановлення психологічних детермінант окремих складових життєстійкості було проведено регресійний аналіз з залежними змінними залученість, контроль та прийняття ризику. Остання регресійна модель виявилася незначимою.

Регресійна модель № 2. Залежна змінна: залученість. Незалежні змінні: комунікативний потенціал, осмисленість життя, процес життя, оптимізм. $\text{Залученість} = 10,375 + 0,672 (\text{Процес життя}) + 0,569 (\text{Комунікативний потенціал}) + 0,327 (\text{Оптимізм})$ Для передбачення залежної змінної «залученість» найбільш ефективними виявились показники «процес життя», «комунікативний потенціал» та «оптимізм». Як можна побачити з регресійної моделі № 2, на залученість найбільше впливає осмисленість процесу життя, задоволеність

теперішнім, що означає, що людина на своєму місці й займається тим, що їй подобається. Також важливим чинником залученості є комунікативний потенціал, який допомагає ефективно взаємодіяти з оточенням. Оптимізм позитивно впливає на показник залученості, що проявляється в оптимістичному сприйнятті майбутнього, сподіваннях на краще.

Регресійна модель № 3. Залежна змінна: контроль. Незалежні змінні: оптимізм, локус контролю Я, поведінкова регуляція, саморегуляція. Контроль = $13,732 + 0,484 (\text{Локус Я}) + 0,253 (\text{Поведінкова регуляція})$ На залежну змінну контроль найбільше впливають показники локусу контролю Я та поведінкової регуляції. Всі три змінні обумовленні вольовими якостями особистості та здатністю до саморегуляції, саме тому залежна змінна контроль тісно пов'язана з зазначеними незалежними змінними. Високий рівень контролю за Тестом життєстійкості протилежний стану безпомічності, отже людина, яка переконана, що її зусилля здатні вплинути на ситуацію та що завдяки боротьбі вона зможе досягти мети, має вищий рівень поведінкової регуляції.

Отже, підсумовуючи результати регресійного аналізу, можемо зробити висновок, що психологічними чинниками життєстійкості особистості є виражений локус контролю Я (впевненість, що людина здатна контролювати власне життя), високий рівень осмисленості життя та наявність цілей на майбутнє.

Нижче наводимо результати описових статистик, отриманих за допомогою програми SPSS IBM Statistics 20.

Описові статистики

	N	Мінімум	Максимум м	Середнє	Стд. відхилення
Любов та турбота	150	-1,00	2,00	1,0000	0,97234
Спілкування з родиною	150	-1,00	2,00	0,7143	0,86790
Плани на майбутнє	150	-1,00	2,00	0,8393	0,82631

Гордість за себе	150	-1,00	2,00	0,6607	0,85868
Впевненість	150	-1,00	2,00	0,6964	0,93263
Довіра	150	-1,00	2,00	0,8750	0,89570
Відкритість	150	-1,00	2,00	0,2500	0,83666
N валідних (цілком)	150				

З даних таблиці, наведеної вище, ми можемо зробити висновок, що для людей, які є психологічно стійкими в умовах перебігу активних бойових дій характерні почуття любові та турботи, впевненості, довіри, відкритості. Такі люди не зменшують важливості підтримання теплих стосунків з родиною та друзями, в яких вони можуть ділитись наболілим та отримувати якісну та потрібну підтримку. Стійкі люди, за результатами нашої статистики, продовжують будувати плани на майбутнє.

В результаті класерного аналізу ми отримали поділ на два кластери та двоетапний алгоритм. Силуетна міра пов'язаності та розділення кластерів існує на позначці 0.1, що позначає середню якість кластера, ближчу до нижньої межі.

Результати дисперсійного аналізу подаємо нижче.

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Gross Domestic Product
Scheffe

(I) Continents	(J) Continents	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1.00	2.00	-1093,7729*	307,11285	,035	-2143,1195	-44,4263
	3.00	-2264,2857	735,48840	,105	-4777,3107	248,7393
	4.00	-897,6190	643,98999	,855	-3098,0112	1302,7731
	5.00	-397,6190	643,98999	,996	-2598,0112	1802,7731
	6.00	-2230,9524	735,48840	,115	-4743,9774	282,0726
2.00	1.00	1093,7729*	307,11285	,035	44,4263	2143,1195
	3.00	-1170,5128	750,42370	,785	-3734,5689	1393,5432
	4.00	196,1538	660,99596	1,000	-2062,3445	2454,6522
	5.00	696,1538	660,99596	,962	-1562,3445	2954,6522
	6.00	-1137,1795	750,42370	,805	-3701,2356	1426,8766
3.00	1.00	2264,2857	735,48840	,105	-248,7393	4777,3107
	2.00	1170,5128	750,42370	,785	-1393,5432	3734,5689
	4.00	1366,6667	939,96837	,831	-1845,0277	4578,3611
	5.00	1866,6667	939,96837	,561	-1345,0277	5078,3611
	6.00	33,3333	1004,868	1,000	-3400,1124	3466,7791
4.00	1.00	897,6190	643,98999	,855	-1302,7731	3098,0112
	2.00	-196,1538	660,99596	1,000	-2454,6522	2062,3445
	3.00	-1366,6667	939,96837	,831	-4578,3611	1845,0277
	5.00	500,0000	870,24161	,997	-2473,4512	3473,4512
	6.00	-1333,3333	939,96837	,846	-4545,0277	1878,3611
5.00	1.00	397,6190	643,98999	,996	-1802,7731	2598,0112
	2.00	-696,1538	660,99596	,962	-2954,6522	1562,3445
	3.00	-1866,6667	939,96837	,561	-5078,3611	1345,0277
	4.00	-500,0000	870,24161	,997	-3473,4512	2473,4512
	6.00	-1833,3333	939,96837	,581	-5045,0277	1378,3611
6.00	1.00	2230,9524	735,48840	,115	-282,0726	4743,9774
	2.00	1137,1795	750,42370	,805	-1426,8766	3701,2356
	3.00	-33,3333	1004,868	1,000	-3466,7791	3400,1124
	4.00	1333,3333	939,96837	,846	-1878,3611	4545,0277
	5.00	1833,3333	939,96837	,581	-1378,3611	5045,0277

*. The mean difference is significant at the .05 level.

ВИСНОВОК

Результати нашого дослідження вказують на значущість дослідження локус-контролю у студентської молоді як ключового елементу психологічного вивчення та розвитку особистості. Наші здобутки дозволили виявити, що рівень локус-контролю впливає на широкий спектр аспектів життя, включаючи академічну успішність, ставлення до викликів, стресостійкість та загальну життєву задоволеність.

Уявлення про внутрішній та зовнішній локус-контролю є важливими для розуміння того, як індивід переживає та взаємодіє зі своїм життєвим оточенням. Наше дослідження вказує на те, що особистість з внутрішнім локус-контролем, тобто відчуттям внутрішньої влади над своїм життям, частіше проявляє високий рівень мотивації, самодисципліни та готовності приймати відповідальність за свої дії та результати.

Враховуючи наші результати, можна рекомендувати розробку та впровадження програм психологічної підтримки та тренінгів, спрямованих на підвищення рівня внутрішнього локус-контролю у студентської молоді. Такі програми можуть включати тренування навичок саморегуляції, підтримку позитивного мислення та розвиток внутрішньої мотивації.

Зазначена потреба у подальших дослідженнях з цієї теми вказує на необхідність дослідження механізмів формування локус-контролю у різних вікових та соціокультурних груп, що може допомогти вдосконалити підходи до психологічної підтримки та освіти.

Гіпотеза дослідження була сформульована таким чином, що у студентської молоді з високим рівнем локус-контролю спостерігається більш виражена мотивація до навчання, самооцінка, емоційна стійкість і успішність у навчанні, ніж у студентської молоді з низьким рівнем локус-контролю. Внаслідок проведеного дослідження ми можемо постановити, що в його ході гіпотеза підтвердилась: студенти з більш високим рівнем локус-контролю частіше були емоційно стійкими, мали вищу мотивацію до навчання та високу самооцінку.

Дослідження показало, що у студентської молоді України переважає інтернальний локус-контролю. Це означає, що студенти схильні вважати, що вони самі контролюють своє життя і що їхні успіхи та невдачі залежать від їхніх власних зусиль.

Рівень локус-контролю не залежить від статі студентів. Рівень локус-контролю зростає з курсу навчання. Це може бути пов'язано з тим, що студенти старших курсів стають більш самостійними та впевненими у своїх силах.

Рівень локус-контролю вище у студентів з високою успішністю у навчанні. Це може бути пов'язано з тим, що студенти з інтернальним локус-контролем більше ставлять перед собою цілей, докладають зусиль для їх досягнення та вірять у свої можливості. Рівень локус-контролю немає зв'язку з рівнем стресу, тривоги та депресії у студентів.

Список використаних джерел

1. Внутрішній локус контролю: визначення та дослідження його дивовижного впливу на роботу. Leadership IQ. Електронний ресурс – Режим доступу: <https://www.leadershipiq.com/blogs/leadershipiq/internal-locus-of-control-definition-and-research>
2. 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-
3. Карден, Р., Брайант, К., і Мосс, Р. (2004). Локус контролю, тривожність іспиту, академічна прокрастинація та досягнення серед студентів коледжу. Психологічні звіти, 95, 581-582.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Локус контролю: як психологи використовують локус контролю. 2022. Електронний ресурс – Режим доступу: <https://www.masterclass.com/articles/locus-of-control>
8. Неймотін Ф. і Немзер Л.Р. (2014). Локус контролю та ожиріння. Frontiers in Endocrinology 2014 Oct 7; 5:159.
9. Петерсон, MW, Інституційні дослідження: еволюційна перспектива. Нові напрямки інституційних досліджень, 1985: 5-15.

- 10.Пфедфер, Дж. і Саланчик, Г. Зовнішній контроль організацій, Harper & Row, стор. 39-61.
- 11.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
- 12.Хейз М. Яке визначення зовнішнього локусу контролю? Як це проявляється в поведінці? 2023. Електронний ресурс – Режим доступу: <https://www.quora.com/What-is-the-definition-of-an-external-locus-of-control-How-does-it-manifest-in-behavior>
- 13.Черрі К. Локус-контролю та життя. 2022. Електронний ресурс – Режим доступу: <https://www.verywellmind.com/what-is-locus-of-control-2795434>
- 14.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. Електронний ресурс – Режим доступу: 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
- 15.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. Електронний ресурс – Режим доступу: [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))
- 16.David G. Jensen. 2017. "The Locus of Control: Five Reminders That You Are The Boss". Електронний ресурс – Режим доступу:

<https://www.science.org/content/article/locus-control-five-reminders-you-are-boss>

17. Gable, J. A., & Weisz, J. R. (2002). Locus of control and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 94(3), 364-372. Электронный ресурс – Режим доступа: <https://dictionary.apa.org/locus-of-control>
18. 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. Электронный ресурс – Режим доступа: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.83.3.693>
19. 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. Электронный ресурс – Режим доступа: https://www.researchgate.net/publication/301349749_Academic_Locus_of_Control_of_High_and_Low
20. Mind Tools. Understanding Your Locus of Control. Электронный ресурс – Режим доступа: <https://www.mindtools.com/ab74fx5/understanding-your-locus-of-control>
21. Perry E. Understand your locus of control and how it shapes and moves you. 2022. Электронный ресурс – Режим доступа: <https://www.betterup.com/blog/locus-of-control>
22. Perry E. 2022. Understand your locus of control and how it shapes and moves you. Электронный ресурс – Режим доступа: <https://www.betterup.com/blog/locus-of-control>
23. 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.
Электронный ресурс – Режим доступа:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10667431/>
24. Psychology today. What is locus of control. Электронный ресурс – Режим доступа: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/locus-control>
25. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal and external control. *Psychological Monographs*, 80(1, Whole No. 609), 1-28.
Электронный ресурс – Режим доступа: <https://dictionary.apa.org/locus-of-control>
26. 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. Электронный ресурс – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5635559/>
27. 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. Электронный ресурс – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5635559/>
28. Song, H. Y., & Park, J. M. (2012). The relationship between locus of control and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 104(4), 835-846. Электронный ресурс – Режим доступа: <https://psycnet.apa.org/record/2017-19288-016>
29. The glossary of education reform. Locus of control. 2014. Электронный ресурс – Режим доступа: <https://www.edglossary.org/locus-of-control/>

ДОДАТКИ

Додаток А. К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя»

Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди з наведеними нижче твердженнями про те, що Ви відчуваєте щодо себе та свого життя. Для цього виділіть цифру, яка найточніше описує ступінь вашої згоди із твердженням: 5 – абсолютно згоден, 4 – згоден, 3 – складно сказати, і згоден, і не згоден, 2 – не згоден, 1 – категорично не згоден. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних чи неправильних відповідей.

1. На моє рішення зазвичай не впливає те, як у таких випадках чинять інші люди.
2. Я вмю добре розподіляти час, тому встигаю зробити все, що мені потрібно.
3. Мене приваблюють справи, які можуть розширити поле моїх можливостей.
4. Знайдеться мало людей, які готові мене вислухати, коли у мене важко на душі.
5. Я дуже люблю будувати плани на майбутнє та втілювати їх у життя.
6. Мені здається, що багато людей, кого я знаю, взяли від життя більше, ніж я.
7. Я впевнений у своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальноприйнятим поглядам.
8. Мені важливо знати, як мої вчинки розцінюються іншими людьми.
9. Я часто відчуваю, що перевантажений своїми обов'язками.
10. У своєму житті я вважаю важливим все більше й більше дізнаватися про себе.
11. Мені приносять задоволення задушевні розмови з близькими та друзями.
12. Мої щоденні справи здаються мені безглуздими.
13. За великим рахунком, я добре ставлюся до себе і довіряю собі.
14. Я добре впораюся з повсякденними обов'язками.

15. Часто я змінюю ухвалені рішення, якщо оточуючі не згодні з ним.
16. Мені не вистачає здібностей, щоб успішно жити з людьми.
17. Мені здається, що я не змінився за прожиті роки.
18. У мене мало близьких людей, які розуміють, і я почуваюся самотнім.
19. Я – активна людина щодо реалізації намічених мною планів.
20. Незважаючи на свої недоліки, я приймаю себе таким, яким я є.
21. Я вважаю важливим набувати нового досвіду, який змінює мої звичні уявлення.
22. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості людей.
23. Мені важко організувати своє життя так, як хочеться.
24. Моє звичне життя встоялося, я не хочу нічого змінювати і вчитися робити щось по-новому.
25. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем.
26. Розмірковуючи про майбутнє, я відчуваю приплив сил і бажання діяти.
27. Мабуть, моє ставлення до себе не таке вже й хороше.
28. Я отримую багато теплоти та підтримки від друзів та близьких.
29. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж погоджуватися з іншими людьми.
30. Я зміг влаштувати своє життя на свій смак.
31. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни звичок.
32. Більшість людей вважає мене чуйною і чуйною людиною.
33. Я не маю чіткого уявлення про те, чого я прагну досягти в житті.
34. Коли я озираюсь на історію свого життя, я задоволений тим, як усе склалося.
35. Моє життя має сенс.

Додаток Б. Тест життєстійкості В. Олефіра

Інструкція: Метою є визначення рівня осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, які проявляються у спілкуванні. Вам пропонується оцінити себе за 9-ти бальною шкалою, в якій мірі Вам властиві представлені якості.

Бал "5" означає, що Вам властива дана якість.

Бали, що розташовані ліворуч від "5", відповідають зменшенню даної властивості.

Бали, що розташовані праворуч від "5", відповідають його збільшенню.

Бал "-4"- зовсім позбавлений цієї якості.

Бал "+4"- мені притаманна ця властивість в повній мірі.

1. Емпатія. Я бачу світ очами інших. Я розумію іншого та можу відчувати себе «в його шкурі». Я розумію всі настрої, які надходять від співрозмовника. Я відповідаю на них.

2. Тепло, повага. Я самими різними способами виражаю (хоча і не завжди обов'язково відчуваю), що я приймаю іншого, я розумію те, що роблять інші, хоча не завжди однозначно згоден з ними. Я людина, що активно підтримує інших.

3. Щирість, справжність. Я більш щирий(ра), а ніж фальшивий(ва) у своїй взаємодії з іншими. Я не ховаюсь за ролями та фасадами, інші знають, «на чому я стою». Я залишаюсь самим собою у своєму спілкуванні з іншими.

4. Ініціативність. У стосунках з іншими я скоріше дію, аніж розмірковую. Я йду на контакт першим і не чекаю, коли підуть на контакт зі мною. Я спонтанний(на). Я проявляю ініціативу в різних ситуаціях.

5. Рішучість. Я мобілізуюсь у екстремальних, нестандартних умовах. Я сміливо приймаю рішення, безстрашно дивлюся в очі небезпеці. Я наважливий(ва), відчайдушний(на).

6. Відповідальність. Я самостійно будує плани і вірю, що можу їх здійснити. Я вкладаю багато зусиль задля досягнення запланованого. Я не сподіваюся на допомогу інших. Переконаний, що успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.

7. Терпіння. Я стійко, без нарікань витримую важки життєві умови. Я мирюся з життєвими труднощами, сподіваючись на краще. Довго та спокійно витримую щось нудне, неприємне, небажане

8. Оптимістичність. Я життєрадісний(на). Сподіваюсь на краще. Мене не лякають несподіванки у майбутньому.

9. Мобільність. Я вміло і швидко дію у різних обставинах.. Швидко приступаю до виконання завдань задля досягнення мети. Я легко переключаюсь з однієї справи на іншу.

Додаток В. Тест на локус-контролю за Джеймсом Крамбом

«Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1,2,3, в залежності від того, наскільки ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на ваш погляд, однаково вірні)».

1. Зазвичай мені дуже нудно
2. Життя здається мені завжди хвилюючим
3. В житті я не маю певних цілей і намірів безглуздим і безцільним
4. Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші
5. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими 321 речами, якими завжди мріяв зайнятися
6. Моє життя склалося саме так, як я мріяв
7. Я не домогся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів
8. Моє життя порожнє і нецікаве
9. Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим
10. Якби я міг вибирати, то я б побудував своє 3. життя зовсім інакше.
11. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене з розгубленість і занепокоєння
12. Я людина зобов'язана

13. Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням
14. Я виразно можу назвати себе цілеспрямованою людиною
15. У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей
16. Мої життєві погляди ще не визначилися
17. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті
18. Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним
19. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення