ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ОДЕСЬКИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»
Завідувач кафедри_____
(підпис)
доктор філософських наук, доцент
Нерубасська Алла Олександрівна
(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)
«_____»_____2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему: «Локус контролю та його зв'язок з психологічною стійкістю»

Виконала:
студентка групи ІН18-9-22-Б1Пс(4,0д)
(шифр групи)
Освітньої програми: «Психологія»
Спеціальності: 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)
Колісниченко Дар'я Володимирівна
(ПІБ студента)
_____
(підпис студента)

Керівник: док. філ. наук, доцент
Нерубасська Алла Олександрівна
(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)
_____
(підпис наукового керівника)

2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Одеський інститут

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень
Спеціальності: 053 «Психологія»
Освітньої програми: С «Психологія»

«Затверджую»
Завідувач кафедри _____
(підпис)
док. філ. наук, доцент **Нерубасська А.О.**
(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)
р

Завдання
на кваліфікаційну роботу студентки
Колісниченко Дар'ї Володимирівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи «Локус контролю та його зв'язок з психологічною стійкістю».

Керівник кваліфікаційної роботи: доктор філософських наук, доцент, доцент кафедри Нерубасська Алла Олександрівна
(посада, науковий ступінь, вченне звання)

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист: *травень*

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням / окремі аспекти роботи, обсяги роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (40 найменувань). Загальний обсяг роботи – 72 друковані сторінки, обсяг основної частини роботи складає 64 сторінок.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження: Кваліфікаційна робота містить 6 таблиць та 5 рисунків.

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
	Збір та опрацювання наукових джерел	Листопад	Листопад	
	Написання Вступу	Листопад	Листопад	
	Розділ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження локусу контролю та психологічної стійкості особистості	Грудень	Грудень	
	Розділ 2. Організаційно-методичні засади дослідження локусу контролю та психологічної стійкості особистості	Січень	Січень	
	Розділ 3. Емпіричне дослідження зв'язку локусу контролю та психологічної стійкості особистості	Березень	Березень	

	Висновки	Березень	Березень	
	Оформлення списку використаних джерел	Квітень	Квітень	
	Подання роботи на перевірку керівнику	Квітень	Квітень	
	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень	Травень	

АНОТАЦІЯ

***Колісниченко Дар'я Володимирівна*. «Локус контролю та його зв'язок з психологічною стійкістю» – Рукопис.**

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Одеса, 2026.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення внутрішніх психологічних ресурсів особистості в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та соціальної нестабільності. Одним із важливих чинників психологічної стійкості виступає локус контролю, який визначає особливості сприйняття особистістю відповідальності за події власного життя та здатність до подолання труднощів. Дослідження взаємозв'язку локусу контролю та психологічної стійкості є важливим для розуміння механізмів адаптації молоді до стресогенних умов.

Мета – встановити характер взаємозв'язку між локусом контролю та психологічною стійкістю особистості.

Методи. Теоретичний аналіз наукових джерел; психодіагностичні методики дослідження локусу контролю, психологічної стійкості та самоефективності; методи статистичної обробки даних.

Ключові слова: *локус контролю, психологічна стійкість, самоефективність, особистість, адаптація.*

"Locus of Control and Its Relationship with Psychological Resilience" –

Qualification work for obtaining the bachelor's degree in specialty 053 "Psychology" – Odesa Institute of PJSC "Higher Educational Institution "Interregional Academy of Personnel Management". Odesa, 2026.

al stress and social instability. One of the important factors of psychological resilience is the locus of control, which determines the individual's perception of

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ

Психологічні особливості сучасної молоді в контексті становлення локусу контролю

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ’ЯЗКУ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ

2. Дослідження взаємозв’язку між показниками локусу контролю та

.....

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах сучасної соціальної нестабільності, підвищеного психоемоційного навантаження та невизначеності майбутнього особливого значення набуває збереження психологічної стійкості особистості як важливої передумови її успішного функціонування й адаптації. Одним із важливих внутрішніх чинників, що визначає здатність особистості протистояти стресогенним впливам, виступає локус контролю, концептуально обґрунтований у працях Дж. Роттер, який відображає специфіку атрибуції причин подій і рівень суб'єктивного контролю над життєвими обставинами.

Водночас, незважаючи на наявність значної кількості досліджень окремих аспектів локусу контролю та психологічної стійкості, питання їх взаємозв'язку залишається недостатньо систематизованим, особливо у контексті сучасної молоді, яка перебуває під впливом інтенсивних соціальних трансформацій. Недостатня розробленість цієї проблематики обмежує можливості своєчасного виявлення внутрішніх ресурсів особистості та розробки ефективних психопрофілактичних і корекційних заходів. Ігнорування зазначеної проблеми може призводити до зниження адаптаційного потенціалу, підвищення рівня тривожності та дезадаптації молоді. Таким чином, дослідження зв'язку локусу контролю з психологічною стійкістю є науково обґрунтованим і практично значущим, що зумовлює актуальність обраної теми.

Мета дослідження – встановлення характеру та закономірностей зв'язку між локусом контролю та рівнем психологічної стійкості особистості, а також уточнення ролі інтернальності як внутрішнього ресурсу адаптації в умовах стресогенних впливів.

Завдання дослідження:

роаналізувати теоретичні підходи до вивчення локусу контролю та психологічної стійкості особистості, узагальнити їх зміст і визначити основні наукові позиції щодо проблеми;

бґрунтувати концептуальні засади дослідження зв’язку локусу контролю з психологічною стійкістю та визначити методичний інструментарій її емпіричного вивчення;

ослідити рівень локусу контролю та психологічної стійкості у представників молоді та встановити характер взаємозв’язку між цими показниками;

загальнити отримані результати та розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості з урахуванням особливостей локусу контролю.

Об’єкт дослідження – психологічна стійкість особистості як інтегративна властивість, що забезпечує її адаптацію та ефективне функціонування в умовах стресогенних впливів.

Предмет дослідження – зв’язок локусу контролю з рівнем психологічної стійкості особистості.

Методи дослідження:

– теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел, що дали змогу розкрити сутність понять «локус контролю» та «психологічна стійкість», визначити їх структурні компоненти, узагальнити наукові підходи до дослідження проблеми та встановити теоретичні засади вивчення їх взаємозв’язку;

– емпіричні методи: анкетування, психодіагностичні методики дослідження локусу контролю та психологічної стійкості, зокрема Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера, Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) та Шкала загальної самоефективності (GSES) Шварцера та Єрусалема.

– методи статистичної обробки даних: кількісний і якісний аналіз даних, кореляційний аналіз, що забезпечили обробку результатів дослідження, встановлення взаємозв’язку між показниками локусу контролю та психологічної стійкості.

Практична значимість дослідження полягає у можливості застосування отриманих теоретичних узагальнень і емпіричних даних для

підвищення рівня психологічної стійкості з урахуванням індивідуальних особливостей локусу контролю. Виявлені зв’язки між локусом контролю та психологічною стійкістю можуть бути використані в практиці психологів з метою діагностики, прогнозування та корекції адаптаційного потенціалу особистості.

Матеріали дослідження доцільно застосовувати у практиці психологічного консультування та психопрофілактичної роботи з молоддю, зокрема для розробки рекомендацій щодо формування інтернального локусу контролю як ресурсу підвищення психологічної стійкості. Результати дослідження можуть бути впроваджені у діяльність психологічних служб освітніх установ, що забезпечує можливість їх практичного використання у роботі з підвищення адаптаційного потенціалу та психологічного благополуччя молоді.

Структура кваліфікаційної роботи визначається поставленою метою та логікою послідовного розв’язання основних завдань дослідження. Робота включає вступ, три розділи, висновки та список використаних джерел. Загальний обсяг тексту становить 72 сторінки, при цьому основний зміст розкрито на 64 сторінках.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Локус контролю як індивідуально-психологічна характеристика особистості

Локус контролю є однією з ключових категорій сучасної психології особистості, що відображає особливості сприйняття індивідом причинно-наслідкових зв'язків між власними діями та їх результатами. У науковому дискурсі цей феномен розглядається як важлива характеристика, яка визначає специфіку саморегуляції поведінки, відповідальності та активності особистості у взаємодії з соціальним середовищем. У загальному розумінні локус контролю трактують як психологічну властивість, що характеризує схильність людини приписувати відповідальність за події власного життя або внутрішнім чинникам (здібностям, зусиллям), або зовнішнім обставинам (випадку, долі, впливу інших людей) [28, с. 410-412].

Поняття «локус контролю» було введене американським психологом Джуліаном Роттером у межах теорії соціального научіння. Згідно з його підходом, локус контролю є відносно стійкою індивідуально-психологічною характеристикою, що формується в процесі соціалізації та відображає типові способи атрибуції причинності успіхів і невдач. Дж. Роттер підкреслював, що люди відрізняються за тим, як вони пояснюють результати власної діяльності, і саме ці відмінності визначають їхню подальшу поведінку, очікування та рівень активності. У цьому контексті локус контролю виступає важливим регулятором поведінки, оскільки впливає на оцінку ситуації, вибір стратегії дій та інтерпретацію наслідків [28, с. 410-412].

У межах теорії соціального научіння Дж. Роттера поведінка особистості розглядається як результат взаємодії кількох ключових змінних, серед яких

важливе місце посідає локус контролю поряд із очікуваннями та цінністю підкріплення. Зокрема, поведінковий потенціал визначається як функція очікування отримання певного результату та суб'єктивної значущості цього результату для індивіда. Таким чином, локус контролю інтегрується в більш широку систему регуляції поведінки, впливаючи на те, чи сприймає людина себе активним суб'єктом власного життя або пасивним об'єктом зовнішніх впливів [28, с. 410-412].

Відповідно до класичної концепції виділяють два основних типи локусу контролю: інтернальний (внутрішній) та екстернальний (зовнішній). Інтернальний локус контролю характеризується схильністю особистості приписувати результати власної діяльності внутрішнім чинникам, таким як власні зусилля, здібності та наполегливість. Особи з таким типом локусу контролю зазвичай відзначаються високим рівнем самоконтролю, впевненістю у власних можливостях, послідовністю у досягненні цілей, здатністю до самоаналізу та відповідальністю за прийняті рішення. Вони більш незалежні у судженнях, орієнтовані на досягнення та демонструють активну життєву позицію [28, с. 410-412].

Натомість екстернальний локус контролю пов'язаний із тенденцією пояснювати події зовнішніми чинниками, такими як випадок, обставини чи вплив інших людей. Для осіб із домінуванням зовнішнього локусу контролю характерні нижчий рівень впевненості у власних силах, схильність до тривожності, залежність від соціального оточення, конформність та уникнення відповідальності. Вони частіше відкладають реалізацію намірів, виявляють невпевненість у прийнятті рішень і можуть демонструвати підвищену підозрілість або агресивність як реакцію на зовнішні впливи [28, с.

Локус контролю виступає важливою індивідуально-психологічною характеристикою, що визначає не лише особливості атрибуції причинності, але й загальний стиль поведінки, рівень відповідальності та ефективність взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Він є суттєвим чинником

формування життєвої позиції людини, її здатності до саморегуляції та досягнення поставлених цілей, що обумовлює його значущість у контексті дослідження психологічної стійкості.

Локус контролю як індивідуально-психологічна характеристика безпосередньо впливає на особливості поведінки особистості, визначаючи її активність, спосіб реагування на життєві ситуації та вибір стратегій взаємодії з оточенням. Зокрема, він пов'язаний із тим, як людина пояснює результати власних дій, що, у свою чергу, визначає її поведінкові реакції у складних або невизначених умовах. Особи з інтернальним локусом контролю схильні до активної позиції, орієнтованої на подолання труднощів, тоді як екстернали частіше демонструють уникнення складних ситуацій або перекладання відповідальності на зовнішні обставини. Таким чином, локус контролю виступає важливим регулятором поведінки, що визначає характер адаптації особистості до змінного соціального середовища [24, с. 238-242].

Вплив локусу контролю на мотиваційну сферу особистості проявляється через особливості формування цілей, рівень домагань та спрямованість діяльності. Дослідження свідчать, що особи з інтернальним локусом контролю характеризуються вищим рівнем мотивації досягнення, прагненням до самореалізації та більшою залученістю у діяльність. Вони орієнтовані на розвиток власного досвіду, виявляють ініціативність та наполегливість у досягненні поставлених цілей. Натомість для осіб з екстернальним локусом контролю характерна нижча мотиваційна активність, схильність до песимістичних оцінок ситуації та зниження віри у можливість впливу на результат. Це обумовлює менш ефективну реалізацію особистісного потенціалу та обмеження у досягненні успіху [21, с. 59-66].

Важливим аспектом прояву локусу контролю є його вплив на процес прийняття рішень. Зокрема, інтернальність пов'язана з більш розвиненими рефлексивними процесами, що забезпечують здатність до аналізу ситуації, прогнозування наслідків та усвідомленого вибору поведінкових стратегій. Особи з внутрішнім локусом контролю схильні враховувати власний внесок у

результат діяльності, брати відповідальність за прийняті рішення та здійснювати їх свідоме планування. Це сприяє підвищенню рівня самоконтролю та ефективності діяльності. У свою чергу, екстернальний локус контролю може обмежувати процес прийняття рішень, оскільки орієнтація на зовнішні фактори знижує рівень самостійності та відповідальності у виборі дій 24, с. 238-242].

Локус контролю є важливою регулятивною характеристикою особистості, оскільки інтегрує когнітивні, мотиваційні та поведінкові аспекти її функціонування. Він визначає не лише інтерпретацію життєвих подій, а й особливості активності, рівень відповідальності, здатність до саморегуляції та ефективність взаємодії з соціальним середовищем. Крім того, локус контролю пов’язаний із глибинними переконаннями та установками особистості, що формуються у процесі життєвого досвіду та визначають її адаптаційні можливості [21, с. 59-66].

Для емпіричного вивчення локусу контролю в психології розроблено низку психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня інтернальності та екстернальності особистості. Найбільш відомою є шкала локусу контролю, запропонована Дж. Роттером, яка дозволяє оцінити схильність індивіда приписувати відповідальність за події внутрішнім або зовнішнім чинникам [39]. Окрім цього, у практиці психологічних досліджень використовуються адаптовані варіанти опитувальників, що дають змогу більш диференційовано аналізувати прояви локусу контролю у різних сферах життєдіяльності особистості. Застосування таких методик забезпечує можливість кількісного та якісного аналізу даного феномену та його зв’язків з іншими психологічними характеристиками.

Виділення інтернального та екстернального типів локусу контролю дозволяє охарактеризувати відмінності у поведінці, мотивації та рівні саморегуляції особистості. Зокрема, інтернальний локус контролю пов’язаний із більшою активністю, відповідальністю, розвиненими рефлексивними процесами та орієнтацією на досягнення, тоді як екстернальний – із

залежністю від зовнішніх обставин, зниженням впевненості у власних можливостях та меншою самостійністю у прийнятті рішень.

Таким чином, локус контролю виконує функцію важливого регулятора поведінки та діяльності особистості, інтегруючи когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти її функціонування. Його вивчення має суттєве значення для розуміння механізмів адаптації людини, ефективності її діяльності та формування психологічної стійкості, що обумовлює доцільність подальшого теоретичного й емпіричного аналізу цього феномену у контексті заявленої теми дослідження.

1.2. Психологічна стійкість особистості як об’єкт наукового дослідження

Психологічна стійкість особистості розглядається як складне та багатокомпонентне явище, яке займає важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях, особливо за умов підвищеного рівня стресу в соціальному середовищі. У наукових джерелах відсутнє єдине загальноприйняте визначення цього поняття, що пояснюється його міждисциплінарною природою та різними підходами до інтерпретації. Узагальнено психологічну стійкість можна трактувати як цілісну властивість особистості, яка забезпечує здатність підтримувати внутрішню рівновагу, здійснювати саморегуляцію та зберігати ефективність діяльності під впливом стресових чинників. Така стійкість проявляється у збереженні стабільності основних життєвих принципів, мотивів і моделей поведінки, водночас поєднуючи сталість і здатність до змін, що є необхідною умовою адаптації особистості до динамічних умов середовища [2, с. 1-6].

У контексті дослідження психологічної стійкості важливим є розмежування суміжних понять, які часто вживаються як синонімічні, але мають певні змістові відмінності. Зокрема, поняття «стресостійкість» у

більшості випадків ототожнюється зі стійкістю до стресу та розглядається як здатність особистості протистояти стресовим впливам, зберігаючи психологічну рівновагу та ефективність функціонування. Натомість резильєнтність трактується як психологічна пружність і здатність до відновлення після впливу несприятливих обставин, причому вона значною мірою формується в процесі життєвого досвіду та розвитку особистості. Поняття адаптивності відображає здатність індивіда пристосовуватися до змін середовища без суттєвих втрат для психічного та фізичного здоров'я. Таким чином, психологічна стійкість виступає більш широкою категорією, яка охоплює як вроджені, так і набуті характеристики особистості, а також особливості її поведінки в умовах стресу, тоді як інші поняття відображають окремі аспекти цього феномену [20, с. 6-11].

Окремої уваги заслуговує аналіз структури психологічної стійкості, яка в сучасних дослідженнях розглядається як багатокомпонентне утворення. Узагальнюючи наукові підходи, доцільно виділити три основні компоненти: емоційний, когнітивний та поведінковий. Емоційний компонент пов'язаний зі здатністю особистості до емоційної саморегуляції, підтримання стабільного емоційного стану та контролю емоційних реакцій у складних ситуаціях. Він забезпечує збереження психологічної рівноваги та запобігає дезорганізації діяльності під впливом стресу. Когнітивний компонент включає знання, досвід, оцінку ситуації та здатність до раціонального аналізу проблеми, прогнозування її розвитку і вибору ефективних стратегій подолання труднощів. Поведінковий компонент проявляється у конкретних діях і стратегіях, спрямованих на подолання стресових ситуацій, включаючи використання копінг-стратегій, соціальну взаємодію та активну адаптацію до змін середовища. Така структура відображає єдність внутрішніх психічних процесів і зовнішніх поведінкових проявів, що забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах стресу [20, с. 6-11].

Психологічна стійкість особистості постає як інтегральна характеристика, що охоплює широкий спектр внутрішніх ресурсів і зовнішніх

проявів, забезпечуючи здатність до збереження цілісності, ефективної діяльності та адаптації в умовах впливу несприятливих факторів. Її складна структура та взаємозв'язок із суміжними поняттями свідчать про необхідність комплексного підходу до її вивчення та подальшого дослідження.

Формування психологічної стійкості особистості зумовлюється взаємодією комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників, які у своїй єдності визначають здатність індивіда ефективно функціонувати в умовах впливу стресогенних факторів. У сучасних наукових підходах підкреслюється, що психологічна стійкість не є статичною властивістю, а виступає динамічним утворенням, яке змінюється протягом життя залежно від особистісного розвитку та умов середовища [15, с. 58-66].

До внутрішніх чинників формування психологічної стійкості належать індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема мотиваційна, емоційна, когнітивна та вольова сфери. Важливу роль відіграє сформованість мотиваційної структури, яка визначає спрямованість особистості, її зв'язок із соціальним середовищем та здатність до саморозвитку. Емоційна складова забезпечує регуляцію емоційних станів і дозволяє зберігати працездатність у складних умовах, тоді як вольові якості (цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль) сприяють свідомій регуляції поведінки та подоланню труднощів. Когнітивні характеристики, у свою чергу, пов'язані зі здатністю до адекватного сприйняття та інтерпретації ситуації, що визначає вибір ефективних стратегій реагування [15, с. 58-66].

Окреме місце серед внутрішніх чинників займає самооцінка як інтегративний показник ставлення особистості до себе. Високий рівень адекватної самооцінки сприяє впевненості у власних можливостях, підтримує віру в успішне подолання труднощів та виступає важливим ресурсом психологічної стійкості. Водночас такі особистісні риси, як урівноваженість, стабільність, опірність до негативних впливів, здатність до саморегуляції та самоконтролю формують основу внутрішньої стійкості, забезпечуючи

підтримання оптимального рівня психічної напруги та запобігання дезорганізації діяльності [15, с. 58-66].

Важливим компонентом внутрішніх ресурсів є також життєстійкість як системоутворююча характеристика особистості, що опосередковує вплив стресогенних факторів. Вона включає такі складові, як залученість, контроль та прийняття ризику, які забезпечують активну позицію особистості щодо подолання труднощів, сприяють збереженню психологічного здоров'я та підвищують ефективність діяльності в умовах невизначеності. Завдяки цьому життєстійкість виступає важливим механізмом інтеграції внутрішніх ресурсів особистості [15, с. 58-66].

Поряд із внутрішніми характеристиками суттєвий вплив на формування психологічної стійкості мають зовнішні чинники, серед яких провідне місце займають умови соціального середовища. До них належать соціально-психологічні, організаційно-управлінські та професійно-діяльнісні умови, в яких перебуває особистість. Саме середовище визначає специфіку вимог до індивіда, рівень стресового навантаження та можливості для розвитку адаптивних механізмів. Важливим аспектом є також характер міжособистісних взаємодій, що може як сприяти формуванню стійкості, так і ускладнювати цей процес [15, с. 58-66].

Особливу роль серед зовнішніх чинників відіграє соціальна підтримка, яка виступає значущим ресурсом подолання стресу. Включеність особистості у систему соціальних зв'язків, наявність підтримки з боку оточення, прийняття та схвалення діяльності сприяють зміцненню впевненості у власних силах, знижують рівень психоемоційної напруги та підвищують здатність до адаптації. Водночас відсутність належної підтримки може призводити до з

н Таким чином, формування психологічної стійкості особистості є результатом складної взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів і зовнішніх умов середовища. Її розвиток забезпечується не лише індивідуальними характеристиками, такими як самооцінка, мотивація та саморегуляція, але й

н

н

якістю соціального оточення та рівнем підтримки, що підкреслює необхідність комплексного підходу до вивчення даного феномену.

Важливою характеристикою психологічної стійкості є її функціональна роль у процесах подолання стресу та кризових ситуацій. У сучасних наукових підходах вона розглядається не лише як пасивна здатність витримувати навантаження, а як активний механізм адаптації, що забезпечує ефективне реагування особистості на складні життєві обставини. Саме завдяки стійкості індивід здатний зберігати цілісність психічної діяльності, регулювати емоційні стани та підтримувати продуктивність діяльності навіть за умов значного напруження.

Роль психологічної стійкості у подоланні стресу проявляється передусім у здатності особистості адекватно оцінювати ситуацію та обирати ефективні способи реагування. Як зазначає О. В. Носова, процес функціонування людини у стресових умовах залежить від взаємодії внутрішніх ресурсів і зовнішніх впливів, що визначає характер реагування на стресові чинники та рівень адаптації до них [27, с. 191-196]. Зокрема, стійкість забезпечує зниження інтенсивності негативних емоцій, оптимізацію поведінкових реакцій і збереження здатності до цілеспрямованої діяльності.

Одним із ключових проявів психологічної стійкості є використання копінг-стратегій, які виступають інструментами подолання стресу. До найбільш ефективних належать орієнтація на розв’язання проблем, що передбачає активний аналіз ситуації та пошук конструктивних рішень; емоційна регуляція, спрямована на зниження напруження; а також звернення до соціальної підтримки, що дозволяє компенсувати дефіцит внутрішніх ресурсів. Водночас такі стратегії, як уникнення, можуть мати короткочасний позитивний ефект, однак у довгостроковій перспективі знижують адаптаційний потенціал особистості [27, с. 191-196].

У контексті кризових ситуацій психологічна стійкість виконує функцію відновлення (резильєнтності), що полягає у здатності не лише протистояти негативним впливам, а й відновлювати психологічну рівновагу після

травматичних подій. Згідно з методичними підходами, представленими у шкалі життєстійкості Коннора-Девідсона, стійкість включає такі компоненти, як адаптивність до змін, здатність контролювати емоційні стани, збереження ясності мислення та наполегливість у подоланні труднощів [32]. Це свідчить про те, що стійкість виступає інтегративним ресурсом, який забезпечує не лише виживання у складних умовах, а й подальший розвиток особистості.

Розглядаючи основні підходи до дослідження психологічної стійкості, слід відзначити їх багатовимірний характер. По-перше, системний підхід трактує стійкість як інтегративну властивість, що формується внаслідок взаємодії різних рівнів організації особистості – біологічного, психологічного та соціального. У межах цього підходу підкреслюється, що адаптація до стресу є результатом узгодженої роботи когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів [27, с. 191-196].

По-друге, ресурсний підхід акцентує увагу на наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які забезпечують ефективне подолання труднощів. До внутрішніх ресурсів належать особистісні якості, рівень саморегуляції, когнітивні здібності та мотиваційна сфера, тоді як зовнішні ресурси включають соціальну підтримку, матеріальні умови та досвід взаємодії із середовищем. Такий підхід дозволяє розглядати стійкість як динамічну систему, що змінюється залежно від життєвих обставин.

По-третє, особистісно-орієнтований підхід пов’язує стійкість із індивідуальними рисами, зокрема рівнем тривожності, оптимізмом, локусом контролю та здатністю до саморегуляції. Результати досліджень свідчать, що низький рівень нейротизму, сформований самоконтроль і переважання позитивного мислення сприяють більш успішному подоланню стресових ситуацій та підвищенню адаптаційного потенціалу особистості [27, с. 191-

Психологічна стійкість особистості є багатовимірним і інтегративним феноменом, що забезпечує здатність зберігати внутрішню рівновагу, саморегуляцію та ефективність діяльності в умовах стресогенних факторів.

Вона включає емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти, які взаємодіють для підтримки психічної стабільності та адаптивності. Психологічна стійкість формується під впливом комплексної взаємодії внутрішніх (особистісних рис, мотивації, самооцінки, вольових і когнітивних характеристик) та зовнішніх чинників (соціального середовища, соціальної підтримки).

Функціонально стійкість проявляється у здатності адекватно оцінювати стресові ситуації, обирати ефективні способи реагування та використовувати копінг-стратегії для подолання труднощів. Вона сприяє не лише протистоянню стресу, а й відновленню психологічної рівноваги після негативних впливів, забезпечуючи особистісний розвиток і адаптацію. Різні наукові підходи (системний, ресурсний, особистісно-орієнтований) підкреслюють багатовимірність і динамічний характер стійкості, яка поєднує внутрішні ресурси та зовнішні умови для ефективного функціонування особистості в кризових і стресових ситуаціях.

Таким чином, психологічна стійкість постає ключовою характеристикою особистості, що визначає її здатність адаптуватися, зберігати психічну цілісність і досягати ефективності в умовах змін та стресу.

1.3. Психологічні особливості сучасної молоді в контексті становлення локусу контролю та розвитку психологічної стійкості

Сучасна молодь розглядається у науковому дискурсі як специфічна соціально-психологічна група, що формується під впливом сукупності вікових, соціальних і культурних чинників. Вона перебуває на етапі активної соціалізації, що супроводжується становленням ідентичності, життєвих орієнтацій та системи цінностей. Важливою характеристикою молоді є її статусна невизначеність, оскільки значна частина представників цієї групи ще не досягла економічної самостійності та перебуває у стані переходу від

залежності до автономії. Це зумовлює підвищену чутливість до соціальних змін і зовнішніх впливів. Водночас молодь виступає активним суб'єктом соціальних трансформацій, демонструючи високу адаптивність до нових умов і готовність до освоєння нових соціальних ролей. У сучасних умовах вона дедалі більше орієнтується на самореалізацію, індивідуальні досягнення та особистісний розвиток [22, с. 58-64].

Однією з визначальних характеристик сучасної молоді є її функціонування в умовах нестабільного соціального середовища, що характеризується швидкими змінами, невизначеністю та зростанням вимог до адаптаційних ресурсів особистості. Соціально-економічні трансформації, інформаційна динаміка та кризи різного характеру створюють ситуацію постійної невизначеності майбутнього, що ускладнює процес життєвого самовизначення. У таких умовах молоді люди змушені самостійно приймати важливі життєві рішення за відсутності стабільних орієнтирів, що підсилює внутрішню напруженість. Нестабільність соціальних інститутів, зокрема освіти та ринку праці, часто не відповідає очікуванням молоді, що призводить до виникнення внутрішніх конфліктів і кризових переживань. Це, у свою чергу, впливає на формування локусу контролю, зумовлюючи коливання між відчуттям особистої відповідальності та зовнішньою детермінацією подій [22, с. 58-64].

Суттєвим фактором, що визначає психологічний стан сучасної молоді, є підвищений рівень стресу, зумовлений як об'єктивними умовами життя, так і суб'єктивними переживаннями. Інтенсивність інформаційних потоків, зростання конкуренції, необхідність раннього професійного самовизначення та відповідальність за власне майбутнє формують хронічне психоемоційне напруження. Особливо гостро стрес переживається у періоди життєвих переходів, зокрема під час завершення шкільного навчання та вибору подальшого життєвого шляху, що супроводжується зниженням задоволеності життям і невпевненістю у власних можливостях. Додатковим чинником є загальне ускладнення умов існування сучасної людини, пов'язане з

екологічними, соціальними та техногенними викликами, що підвищують рівень тривожності. У таких умовах формування психологічної стійкості стає ключовим ресурсом адаптації, однак не завжди відбувається на достатньому рівні [22, с. 58-64].

Важливою специфікою сучасної молоді є її належність до так званого «цифрового покоління», для якого інформаційні технології становлять невід'ємну частину повсякденного життя. Представники цієї групи характеризуються високою швидкістю обробки інформації, здатністю до мультитаскінгу та орієнтацією на швидкий доступ до знань, а не на їх довготривале засвоєння. Постійна взаємодія з цифровим середовищем формує специфічний тип мислення, що відзначається фрагментарністю та переважанням візуального сприйняття інформації. Водночас це супроводжується зниженням здатності до тривалої концентрації уваги та поверховістю суджень. Така трансформація когнітивних процесів впливає на особливості саморегуляції та прийняття рішень, що є важливими компонентами формування внутрішнього локусу контролю [9, с. 48-60].

Соціальні мережі виступають одним із ключових факторів соціалізації сучасної молоді, формуючи нові моделі комунікації та самопрезентації. Віртуальний простір надає можливість конструювання бажаного образу «Я», що стимулює розвиток рефлексії, але водночас може призводити до розриву між реальним і ідеалізованим «Я». Значна залежність від онлайн-взаємодії зумовлює орієнтацію на соціальне схвалення, що проявляється у прагненні отримання позитивної реакції з боку інших користувачів. Це створює механізм зовнішньої оцінки, який може послаблювати внутрішню автономію особистості. Крім того, надмірне перебування в соціальних мережах пов'язане з ризиками формування інтернет-залежності, зниженням рівня емпатії та ускладненням міжособистісної взаємодії у реальному середовищі. Попри це, віртуальна комунікація може виступати джерелом соціальної підтримки та відчуття приналежності до групи [9, с. 48-60].

Узагальнюючи, сучасна молодь функціонує в умовах складної взаємодії індивідуальних та соціальних чинників, що визначають специфіку її психологічного розвитку. Нестабільність середовища, підвищений рівень стресу та активний вплив цифрового простору формують нові виклики для становлення локусу контролю та розвитку психологічної стійкості. Від здатності молодої людини інтегрувати ці впливи, зберігаючи внутрішню цілісність і автономію, залежить рівень її адаптації та суб'єктивного благополуччя. Таким чином, дослідження психологічних особливостей сучасної молоді є необхідною передумовою для глибшого розуміння механізмів формування її життєвих стратегій і якості життя [9; 22].

Формування локусу контролю у молодому віці є складним і динамічним процесом, що відбувається під впливом як індивідуально-психологічних, так і соціальних чинників. У період юності та ранньої дорослості відбувається активне становлення уявлень про причинно-наслідкові зв'язки між власними діями та життєвими результатами, що визначає переважання інтернальної або екстернальної орієнтації. У сприятливих умовах соціалізації формується внутрішній локус контролю, який забезпечує відчуття відповідальності за власне життя та здатність до саморегуляції. Водночас за умов нестабільності, невизначеності та обмеженості впливу на події зростає ймовірність розвитку зовнішнього локусу контролю. Це проявляється у схильності пояснювати події впливом зовнішніх сил, випадку або інших людей. Таким чином, локус контролю у молоді не є сталим утворенням, а перебуває на етапі активного формування та може змінюватися залежно від життєвих обставин і досвіду [14, с. 204-208].

Суттєвий вплив на становлення локусу контролю сучасної молоді мають умови соціальної нестабільності, зокрема пов'язані з воєнними подіями та загальною невизначеністю майбутнього. Тривале перебування у стані суспільної напруженості та інформаційного тиску призводить до деформації уявлень про майбутнє і зниження впевненості у власних можливостях впливати на життєві обставини. У таких умовах відбувається послаблення

інтернальності та посилення екстернальності локусу контролю, що обмежує адаптаційні ресурси особистості. Це може спричиняти формування феномену набутої безпорадності, коли індивід втрачає віру у власну здатність змінювати ситуацію. Додатковими чинниками виступають економічні труднощі, проблеми зайнятості та соціальної реалізації, які підсилюють відчуття залежності від зовнішніх обставин. У результаті формується тенденція до перекладання відповідальності за власне благополуччя на «значущих інших» або зовнішні сили [14, с. 204-208].

Водночас формування внутрішнього локусу контролю безпосередньо пов'язане з розвитком здатності до самодопомоги та усвідомлення власної ролі у підтриманні психічного благополуччя. У сучасних підходах до психічного здоров'я акцент робиться на активній позиції особистості, яка передбачає здатність змінювати поведінкові стратегії, адаптуватися до умов середовища та відповідально ставитися до власного життя. Важливу роль у цьому відіграє психологічна культура, яка включає знання про механізми саморегуляції, усвідомлення значущості психічного здоров'я та навички подолання стресу. За наявності таких ресурсів молодь демонструє вищий рівень інтернальності, що сприяє більш ефективному вирішенню життєвих завдань. Натомість дефіцит цих компонентів знижує здатність до самостійного подолання труднощів і посилює залежність від зовнішньої допомоги [14, с.

Психологічна стійкість сучасної молоді формується як інтегральна властивість, що поєднує когнітивні, емоційні, вольові та поведінкові компоненти. Вона визначає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігаючи продуктивність і психічну рівновагу. Стресостійкість забезпечує можливість мобілізації внутрішніх ресурсів, адекватного реагування на складні ситуації та підтримання самоефективності. Важливими складниками цієї якості є здатність до контролю емоцій, розвинені когнітивні стратегії обробки інформації та сформовані навички адаптивної поведінки. При цьому окремі компоненти можуть компенсувати недостатню

розвиненість інших, що свідчить про її системний характер. Таким чином, психологічна стійкість виступає ключовим ресурсом адаптації молоді до складних умов сучасного середовища [8, с. 59-63].

На рівень психологічної стійкості молоді впливають різноманітні чинники, серед яких провідну роль відіграють копінг-стратегії, рівень тривожності та нервово-психічна стабільність. Дослідження свідчать, що більш високий рівень стресостійкості пов'язаний із орієнтацією на вирішення проблемних ситуацій, тоді як її зниження супроводжується зростанням емоційної реактивності та схильністю до уникнення. Виявлено також зворотний зв'язок між рівнем стресостійкості та тривожністю: чим вища стійкість, тим нижчий рівень немотивованої тривожності. Важливим чинником є й адаптаційний потенціал особистості, зокрема нервово-психічна стійкість, яка забезпечує здатність протистояти напрузі. Гендерні особливості також впливають на характер реагування на стрес, що проявляється у відмінностях копінг-поведінки та рівнях емоційності. У сукупності ці чинники визначають індивідуальні траєкторії розвитку психологічної стійкості молодої людини [8, с. 59-63].

Отже, локус контролю та психологічна стійкість виступають взаємопов'язаними характеристиками, що визначають якість життя сучасної молоді. Формування інтернального локусу контролю сприяє розвитку активної життєвої позиції та здатності до саморегуляції, тоді як його послаблення обмежує адаптаційні можливості особистості. Водночас психологічна стійкість забезпечує ефективне функціонування у стресогенних умовах і виступає ресурсом подолання життєвих труднощів. Сукупний вплив соціальних, економічних та індивідуально-психологічних чинників визначає специфіку цих процесів у сучасної молоді, що потребує подальшого наукового осмислення та врахування у практиці психологічної підтримки. [8; 14].

Психологічні особливості сучасної молоді формуються під впливом складного комплексу соціальних, економічних і культурних чинників, що зумовлюють підвищений рівень невизначеності, напруженості та емоційної

вразливості. Однією з характерних ознак юнацького та раннього дорослого віку є інтенсивність емоційних переживань, серед яких особливе місце посідають тривога, страхи та внутрішня напруга. Ці стани виконують адаптивну функцію, сигналізуючи про можливі загрози, проте за умов їх надмірної інтенсивності вони можуть дезорганізовувати діяльність та знижувати ефективність поведінки. Важливо підкреслити, що тривожність може виступати як ситуативним станом, так і відносно стійкою особистісною характеристикою, що визначає схильність до переживання невизначеності та небезпеки [5, с. 150-154].

Аналіз специфіки тривожних переживань студентської молоді засвідчує, що для цієї вікової групи характерною є орієнтація страхів на сферу «Я», зокрема на питання самореалізації, майбутнього, соціального статусу та міжособистісних відносин. Водночас підвищений рівень особистісної тривожності поєднується з тенденцією до зниженого оптимізму та труднощів у прийнятті невизначеності. Це створює підґрунтя для формування специфічних стратегій реагування на стрес, серед яких важливу роль відіграють індивідуальні уявлення про контроль над життєвими подіями. Зокрема, дослідження показують, що значна частина студентів схильна пояснювати події власного життя зовнішніми чинниками, що свідчить про домінування екстернального локусу контролю [5, с. 150-154].

В умовах сучасних соціальних викликів, зокрема зростання стресового навантаження, нестабільності та воєнної ситуації, проблема психологічної стійкості молоді набуває особливої актуальності. Психологічну стійкість доцільно розглядати як інтегральну характеристику особистості, що забезпечує здатність до ефективної адаптації, саморегуляції та збереження психічної рівноваги в складних життєвих умовах. Її формування зумовлюється взаємодією внутрішніх чинників (індивідуально-психологічні особливості, самооцінка, рівень самоконтролю) та зовнішніх впливів (соціальне оточення, підтримка, життєвий досвід), що свідчить про її системний і багатофакторний характер [10, с. 104-108].

З позицій когнітивного та особистісного підходів психологічна стійкість значною мірою визначається способом інтерпретації подій та рівнем відповідальності, яку особистість бере на себе за власне життя. Саме тут ключового значення набуває локус контролю як характеристика, що відображає схильність людини приписувати причини подій внутрішнім або зовнішнім чинникам. Інтернальний локус контролю пов'язаний із вищим рівнем саморегуляції, впевненості у власних можливостях та здатністю до активного подолання труднощів, тоді як екстернальний – з пасивністю, залежністю від обставин і підвищеною вразливістю до стресу [10, с. 104-108].

Емпіричні дані свідчать про наявність взаємозв'язків між рівнем тривожності, страхами та локусом контролю у студентської молоді: чим більш вираженими є тривожні переживання, тим меншою є інтернальність, тобто схильність до прийняття відповідальності за події власного життя. Водночас підвищення рівня інтернальності супроводжується зниженням інтенсивності страхів і більш ефективним подоланням стресових ситуацій [5, с. 150-154].

Таким чином, психологічні особливості сучасної молоді, зокрема підвищений рівень тривожності, орієнтація на невизначене майбутнє та схильність до екстернальних пояснень життєвих подій, виступають значущими чинниками якості життя. У цьому контексті локус контролю набуває статусу одного з ключових особистісних ресурсів, що опосередковує рівень психологічної стійкості та здатність до адаптації. Саме тому дослідження взаємозв'язку локусу контролю та психологічної стійкості є логічним продовженням теоретичного аналізу та становить основу для подальшого емпіричного вивчення даної проблематики.

Висновки до першого розділу

У розділі 1 аналізувалася проблема локусу контролю та психологічної стійкості особистості у контексті сучасних наукових підходів, а також

психологічні особливості їх становлення у молоді. Дослідження базувалося на огляді наукової літератури, що дозволило виявити ключові аспекти змісту, структури та функціональної ролі зазначених феноменів, а також специфіку їх взаємозв'язку в умовах сучасного соціального середовища.

Головні висновки з розділу:

окус контролю визначено як відносно стійку індивідуально-психологічну характеристику, що відображає спосіб атрибуції відповідальності за події життя та виступає важливим регулятором поведінки, мотивації, прийняття рішень і саморегуляції особистості. Інтернальний і екстернальний типи локусу контролю зумовлюють відмінності у рівні активності, відповідальності та здатності до досягнення цілей.

сихологічна стійкість розглядається як багатовимірний і інтегративний феномен, що забезпечує збереження психічної рівноваги, ефективності діяльності та адаптації в умовах стресу. Її сутність уточнено через розмежування із суміжними поняттями (стресостійкість, резильєнтність, адаптивність) та визначення як ширшої категорії, що охоплює різні аспекти функціонування особистості.

труктура психологічної стійкості представлена єдністю емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів, що забезпечують саморегуляцію, раціональне оцінювання ситуацій та ефективні стратегії подолання труднощів. Її формування зумовлюється взаємодією внутрішніх (особистісні риси, мотивація, самооцінка, самоконтроль) і зовнішніх (соціальне середовище, соціальна підтримка) чинників.

сихологічна стійкість виконує ключову функцію у подоланні стресу, виступаючи активним механізмом адаптації, що забезпечує адекватне реагування на складні життєві ситуації, використання ефективних копінг-стратегій та відновлення після негативних впливів. Різні наукові підходи (системний, ресурсний, особистісно-орієнтований) підкреслюють її динамічний і багатовимірний характер.

становлено, що сучасна молодь функціонує в умовах соціальної

нестабільності, високого рівня стресу та активного впливу цифрового середовища, що зумовлює специфіку формування локусу контролю та психологічної стійкості. Для неї характерні підвищена тривожність, невизначеність життєвих орієнтацій і тенденція до коливання між інтернальністю та екстернальністю.

бґрунтовано наявність взаємозв'язку між локусом контролю та психологічною стійкістю: інтернальний локус контролю сприяє розвитку саморегуляції, активної життєвої позиції та ефективного подолання стресу, тоді як екстернальний пов'язаний із підвищеною вразливістю до стресових впливів і зниженням адаптаційних можливостей. Це підтверджує доцільність емпіричного дослідження їх взаємодії у сучасної молоді.

Отже, результати розділу підтверджують, що локус контролю виступає значущим особистісним ресурсом, який визначає характер інтерпретації життєвих подій, рівень відповідальності та особливості саморегуляції, тим самим опосередковуючи рівень психологічної стійкості та адаптаційні можливості сучасної молоді. Встановлений взаємозв'язок між інтернальністю та більш ефективним подоланням стресу, а також між екстернальністю і зниженням адаптаційного потенціалу, свідчить про їх системну взаємодію. Це обґрунтовує необхідність подальшого емпіричного дослідження для поглибленого вивчення характеру та сили цього взаємозв'язку в умовах сучасного соціального середовища.

РОЗДІЛ 2
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Мета, завдання та організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на аналіз психологічних особливостей взаємозв'язку між локусом контролю та психологічною стійкістю особистості в юнацькому віці. Його актуальність зумовлена потребою у глибшому осмисленні внутрішніх ресурсів, які забезпечують ефективну адаптацію особистості до умов підвищеного стресу в сучасному соціальному середовищі.

Метою дослідження є визначення характеру та основних закономірностей зв'язку між локусом контролю і рівнем психологічної стійкості, а також уточнення значення інтернальності як важливого внутрішнього ресурсу адаптації в умовах дії стресових чинників.

Відповідно до поставленої мети сформульовано такі завдання дослідження:

– здійснити психодіагностичне вимірювання рівня локусу контролю у представників молоді;

– визначити рівень психологічної стійкості респондентів;

– дослідити рівень загальної самоефективності як допоміжної психологічної характеристики, що відображає віру особистості у власні можливості подолання труднощів;

– проаналізувати співвідношення показників локусу контролю, психологічної стійкості та самоефективності;

– встановити характер статистичних взаємозв'язків між досліджуваними змінними;

– узагальнити отримані емпіричні результати;

– розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості з урахуванням особливостей локусу контролю.

Дослідження мало описово-кореляційний характер і було спрямоване на виявлення статистичних взаємозв'язків між змінними без попереднього формулювання жорстко детермінованої гіпотези, що зумовлено дослідницькою спрямованістю роботи.

Організація емпіричного дослідження передбачала реалізацію кількох послідовних етапів. На підготовчому етапі було проведено аналіз наукових джерел за темою дослідження, уточнено основні поняття та категорії, а також підібрано валідні й надійні психодіагностичні методики, що відповідають поставленій меті. Діагностичний етап включав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження респондентів із використанням обраного інструментарію. На аналітичному етапі здійснювалася обробка, систематизація та інтерпретація отриманих результатів.

Емпіричне дослідження проводилося у форматі онлайн-анкетування з використанням індивідуальної форми роботи з респондентами. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, що забезпечувало дотримання етичних принципів психологічного дослідження, зокрема конфіденційності та інформованої згоди учасників. Загальна тривалість проходження опитування становила приблизно 15-20 хвилин.

Для обробки отриманих даних було застосовано методи кількісного аналізу, що дозволили визначити рівні вираженості досліджуваних показників. З метою встановлення взаємозв'язків між локусом контролю, психологічною стійкістю та самоефективністю було використано кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, що є доцільним для аналізу вибірок невеликого обсягу.

Таким чином, продумана організація емпіричного дослідження, що поєднує чітко визначену мету, систему взаємопов'язаних завдань, поетапну реалізацію дослідницької процедури та адекватно підібрані методи обробки даних, забезпечує цілісність і логічну послідовність наукового пошуку.

Використання онлайн-формату, стандартизованого психодіагностичного інструментарію та кореляційного аналізу створює умови для об’єктивного виявлення особливостей взаємозв’язку між локусом контролю та психологічною стійкістю особистості. Це, своєю чергою, забезпечує отримання емпірично підтверджених результатів, які можуть бути використані як для подальшого теоретичного аналізу проблеми, так і для розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на посилення адаптаційного потенціалу особистості.

2.2. Характеристика вибірки дослідження

Емпіричною базою дослідження виступила вибірка молодих осіб, сформована з метою вивчення психологічних особливостей локусу контролю та рівня психологічної стійкості в період ранньої дорослості. Загальна кількість респондентів становила 20 осіб, що відповідає формату пілотажного або маловибіркового психологічного дослідження та є достатнім для виявлення первинних статистичних тенденцій і кореляційних зв’язків між змінними.

Віковий діапазон досліджуваних становив від 19 до 26 років, що дозволяє віднести їх до категорії молоді. Відповідно до чинного законодавства України, зокрема Закону України «Про основні засади молодіжної політики», до молоді належать особи віком від 14 до 35 років включно [1]. Отже, обрана вікова група повністю відповідає нормативному визначенню та є релевантною для дослідження психологічних характеристик, притаманних саме цьому етапу онтогенезу.

Загальна характеристика вибірки дозволяє визначити її як однорідну за віковими параметрами та відносно гомогенну за соціальним статусом, оскільки до дослідження були залучені представники молоді, переважно студенти або особи, що перебувають на етапі здобуття освіти чи початку

професійної самореалізації. Саме цей період характеризується інтенсивним становленням особистісної автономії, формуванням відповідальності за власні рішення та активним пошуком життєвих стратегій.

Обґрунтування вибору саме цієї вибірки зумовлене специфікою досліджуваних психологічних феноменів. Локус контролю як узагальнена характеристика особистості, що відображає схильність людини пояснювати події власного життя впливом внутрішніх або зовнішніх чинників, набуває особливої значущості в молодіжному віці. Саме в цей період активно формуються суб'єктність, самостійність і здатність до саморегуляції, що тісно пов'язано зі становленням інтернального локусу контролю.

Психологічна стійкість, у свою чергу, виступає важливим адаптаційним ресурсом, який забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах невизначеності, підвищеного стресу та соціальних змін. Молодь як соціально-демографічна група є особливо чутливою до впливу стресогенних факторів, пов'язаних із навчанням, професійним самовизначенням, міжособистісними відносинами та загальною нестабільністю соціального середовища. Саме тому дослідження взаємозв'язку між локусом контролю та психологічною стійкістю в цій віковій категорії є теоретично обґрунтованим і практично значущим.

Статевий склад вибірки представлений 13 дівчатами та 7 хлопцями, що свідчить про певну диспропорцію, однак не перешкоджає проведенню загального аналізу досліджуваних показників, оскільки стать у даному дослідженні не виступає основною змінною. Водночас така характеристика вибірки враховується при інтерпретації результатів і може розглядатися як один із факторів, що потенційно впливають на варіативність показників.

Соціально-психологічні особливості вибірки визначаються тим, що респонденти перебувають на етапі активного особистісного та професійного становлення. Для цього віку характерні розвиток рефлексії, формування життєвих цілей, підвищення рівня відповідальності за власне життя, а також зростання значущості внутрішніх ресурсів саморегуляції. У цьому контексті

локус контролю та психологічна стійкість виступають ключовими чинниками, що визначають успішність адаптації до соціальних вимог і здатність долати труднощі.

Таким чином, сформована вибірка є релевантною меті дослідження, оскільки дозволяє адекватно дослідити особливості взаємозв'язку між локусом контролю та психологічною стійкістю саме в тій віковій групі, де ці характеристики перебувають у стадії активного формування та мають визначальний вплив на подальший розвиток особистості.

2.3. Обґрунтування та опис психодіагностичного інструментарію дослідження

Досягнення мети емпіричного дослідження, що полягає у виявленні характеру зв'язку між локусом контролю та психологічною стійкістю особистості, передбачає застосування валідного й надійного психодіагностичного інструментарію, який забезпечує об'єктивне вимірювання відповідних психологічних конструктів. Вибір методик здійснювався з урахуванням їх теоретичної обґрунтованості, психометричних характеристик, а також відповідності поставленим завданням дослідження.

Зокрема, для дослідження було обрано стандартизовані психодіагностичні методики, які дозволяють комплексно охопити різні аспекти внутрішньої регуляції поведінки та адаптаційних ресурсів особистості. Використання декількох взаємодоповнюючих інструментів забезпечує багатовимірний аналіз досліджуваних явищ і дозволяє більш глибоко розкрити специфіку їх взаємозв'язків.

Відповідність обраного інструментарію меті дослідження полягає в тому, що кожна з методик спрямована на вимірювання окремого, але концептуально пов'язаного психологічного показника. Так, локус контролю відображає регулятивний аспект особистості, пов'язаний із приписуванням

відповідальності за події внутрішнім або зовнішнім чинникам; психологічна стійкість характеризує рівень адаптаційного потенціалу та здатність особистості протистояти стресогенним впливам; самоефективність виступає внутрішнім когнітивно-мотиваційним ресурсом, що визначає впевненість індивіда у власній здатності досягати поставлених цілей і долати труднощі. У сукупності ці показники дозволяють дослідити як регулятивні, так і адаптаційні механізми функціонування особистості.

Важливим критерієм відбору психодіагностичних методик була їх валідність, тобто здатність адекватно вимірювати заявлені психологічні конструкти. Обрані інструменти широко використовуються у сучасних психологічних дослідженнях, мають теоретичне підґрунтя та пройшли апробацію в різних культурних і соціальних контекстах, що свідчить про їхню змістову та конструктивну валідність. Надійність методик забезпечується стабільністю отриманих результатів, внутрішньою узгодженістю шкал та відтворюваністю показників при повторному застосуванні.

Крім того, обрані методики є зручними для застосування в умовах онлайн-дослідження, що відповідає формату проведення емпіричної частини роботи. Вони характеризуються чіткою структурою, доступністю інструкцій та можливістю стандартизованої обробки результатів, що мінімізує вплив сторонніх факторів і підвищує об’єктивність отриманих даних.

Таким чином, використання комплексу взаємопов’язаних, валідних і надійних психодіагностичних методик забезпечує можливість всебічного дослідження локусу контролю, психологічної стійкості та самоефективності особистості, а також створює підґрунтя для подальшого аналізу їх взаємозв’язків у межах поставленої наукової проблеми.

У межах емпіричного дослідження для досягнення поставленої мети було використано комплекс із трьох психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно дослідити як регулятивні, так і адаптаційні характеристики особистості. Зокрема, було застосовано методику дослідження локусу контролю Дж. Роттера, Шкалу життєстійкості Коннора-

Девідсона (CD-RISC) та Шкалу загальної самоефективності (GSES) Р. Шварцера та М. Єрусалема.

Використання саме цього комплексу методик зумовлене необхідністю комплексного аналізу досліджуваних змінних. Методика Дж. Роттера була застосована з метою визначення індивідуальних особливостей локалізації контролю, тобто схильності особистості приписувати відповідальність за події власного життя внутрішнім або зовнішнім чинникам. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона використовувалася для вимірювання рівня психологічної стійкості як здатності особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і долати життєві труднощі. Водночас Шкала загальної самоефективності була залучена як допоміжний інструмент для оцінки віри респондентів у власну здатність справлятися з різними життєвими викликами, що дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми саморегуляції та адаптації особистості [6; 32; 39].

Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale) є однією з найбільш поширених та теоретично обґрунтованих психодіагностичних процедур, спрямованих на вивчення особливостей суб'єктивного контролю особистості. Вона була розроблена Джуліаном Роттером у 1966 році в межах соціально-когнітивного напряму психології та ґрунтується на положеннях теорії соціального научіння, зокрема на концепції очікувань як суб'єктивної ймовірності отримання певного підкріплення в конкретній ситуації [39].

У межах даної методики локус контролю розглядається як стійка особистісна характеристика, що відображає схильність індивіда пояснювати причини подій власного життя внутрішніми або зовнішніми чинниками. Таким чином, опитувальник дозволяє діагностувати рівень суб'єктивного контролю, тобто міру, в якій людина сприймає себе як активного суб'єкта власної діяльності або, навпаки, як об'єкта впливу зовнішніх обставин [39].

Змістовно методика спрямована на виявлення двох полярних типів локусу контролю – інтернального та екстернального. Інтернальний локус

контролю характеризується переконанням особистості в тому, що події її життя є результатом власних зусиль, здібностей, компетентності та цілеспрямованої діяльності. У свою чергу, екстернальний локус контролю пов’язаний із приписуванням відповідальності за успіхи та невдачі зовнішнім чинникам, таким як випадок, доля, вплив інших людей або обставини середовища. Важливо підкреслити, що локус контролю має континуальний характер, тобто кожна особистість займає певне положення між цими двома полюсами, що дозволяє більш гнучко інтерпретувати результати діагностики

Структурно опитувальник складається з низки тверджень (пунктів), що передбачають альтернативний вибір відповідей, які відображають інтернальну або екстернальну орієнтацію. Респонденту пропонується обрати один із варіантів відповіді, який найбільшою мірою відповідає його власним переконанням щодо причинності подій. Такий формат дозволяє мінімізувати соціально бажані відповіді та підвищує об’єктивність отриманих даних. Методика має декілька адаптованих варіантів для різних вікових груп, що свідчить про її універсальність і широку сферу застосування [39].

Принцип обробки результатів ґрунтується на підрахунку сумарного балу за визначеними ключовими відповідями. Кожна відповідь, що відповідає екстернальній орієнтації, оцінюється в один бал. Загальна сума балів відображає рівень вираженості зовнішнього локусу контролю: чим вищий показник, тим більшою мірою особистість схильна пояснювати події впливом зовнішніх факторів. Відповідно, низькі значення свідчать про домінування інтернального локусу контролю, тобто орієнтацію на власну відповідальність і саморегуляцію поведінки [39].

Інтерпретація результатів методики має важливе значення для розуміння особистісних особливостей індивіда. Особи з інтернальним локусом контролю, як правило, характеризуються вищим рівнем самостійності, впевненості в собі, цілеспрямованості та здатності до саморегуляції. Вони більш орієнтовані на досягнення успіху, активніше шукають інформацію та

ефективніше використовують її для контролю власного життя. Крім того, інтернальність пов’язана з більш високим рівнем усвідомлення сенсу життя, що свідчить про її значущість як внутрішнього ресурсу особистісного розвитку [39].

Натомість екстернальний локус контролю асоціюється з підвищеною тривожністю, схильністю до конформізму, залежністю від зовнішніх оцінок і меншою впевненістю у власних можливостях. Такі особистості частіше демонструють пасивність у досягненні цілей, мають нижчий рівень мотивації та можуть відчувати труднощі в ситуаціях, що потребують самостійного прийняття рішень. Дослідження також вказують на зв’язок екстернальності з ризиком дезадаптації та виникненням психоемоційних порушень, зокрема тривожних і депресивних станів [39].

Важливою перевагою методики є її високі психометричні характеристики. Зокрема, надійність опитувальника була підтверджена за допомогою методу розщеплення та повторного тестування, що засвідчило стабільність отриманих результатів у часі. Валідність методики також підтверджується численними емпіричними дослідженнями, які демонструють її здатність адекватно відображати особливості суб’єктивного контролю особистості [39].

Отже, методика Дж. Роттера є ефективним інструментом дослідження локусу контролю як важливої регулятивної характеристики особистості. Її використання у даному дослідженні дозволяє не лише визначити індивідуальні відмінності у сприйнятті контролю над життєвими подіями, але й створює підґрунтя для аналізу зв’язку цього показника з рівнем психологічної стійкості та іншими внутрішніми ресурсами особистості.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC) є сучасним стандартизованим психодіагностичним інструментом, ризначеним для оцінки рівня психологічної стійкості особистості як ключового адаптаційного ресурсу. Методика була розроблена К. Коннором та Дж. Девідсоном і широко використовується у психологічних

дослідженнях для визначення здатності людини ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та життєвих труднощів. В україномовному науковому просторі використовується адаптована версія цієї шкали, представлена у методичному посібнику, що забезпечує її валідне застосування в дослідженнях вітчизняних вибірок [32].

Змістовно дана методика спрямована на вимірювання життєстійкості як інтегральної характеристики особистості, що відображає її здатність успішно адаптуватися до змін, долати стресові ситуації та відновлюватися після негативних подій. Життєстійкість розглядається не лише як здатність витримувати вплив несприятливих факторів, але й як потенціал особистості до зростання та розвитку в умовах труднощів. Особи з високим рівнем життєстійкості характеризуються здатністю зберігати психологічну рівновагу, ефективно регулювати емоційні стани та підтримувати продуктивну діяльність навіть у складних життєвих обставинах [32].

Структурно шкала CD-RISC (у скороченій 10-пунктній версії) охоплює низку ключових компонентів життєстійкості, що відображають різні аспекти адаптаційного функціонування особистості. До них належать: здатність адаптуватися до змін, ефективно справлятися з життєвими труднощами, протистояти стресовим впливам, зберігати ясність мислення та концентрацію уваги в напружених ситуаціях, не втрачати надію у випадку невдач, а також регулювати негативні емоційні стани, такі як гнів, тривога чи смуток. Така багатовимірність дозволяє розглядати життєстійкість як комплексний феномен, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти адаптації

Методика складається з 10 тверджень, кожне з яких оцінюється респондентом за п’ятибальною шкалою залежно від ступеня їх відповідності власному досвіду. Варіанти відповідей варіюють від 0 («зовсім не вірно») до 4 («майже завжди вірно»), що забезпечує можливість кількісного вимірювання вираженості життєстійкості. Загальний бал визначається шляхом підсумовування оцінок за всіма пунктами і може коливатися в межах від 0 до

40 балів. Такий підхід дозволяє отримати інтегральний показник рівня психологічної стійкості, який є зручним для подальшого статистичного аналізу [32].

Інтерпретація результатів шкали базується на принципі прямої залежності: вищі сумарні бали свідчать про більш високий рівень життєстійкості, тоді як нижчі показники вказують на недостатню сформованість адаптаційних ресурсів особистості. Особи з високими показниками характеризуються здатністю ефективно долати труднощі, швидко відновлюватися після стресових подій, зберігати емоційну стабільність і проявляти гнучкість у змінних умовах середовища. Натомість низький рівень життєстійкості може проявлятися у підвищеній вразливості до стресу, труднощах емоційної регуляції, схильності до дезадаптації та зниженій здатності до подолання життєвих труднощів [32].

Важливою перевагою шкали CD-RISC є її адаптованість до сучасних умов проведення досліджень, зокрема можливість використання в онлайн-форматі із застосуванням цифрових платформ, що забезпечує зручність збору даних та їх подальшої обробки. Ефективність використання електронних форм, зокрема Google Forms, а також застосування статистичного програмного забезпечення для аналізу результатів була підтверджена у низці сучасних досліджень, що підвищує наукову обґрунтованість використання даного інструментарію [32].

Отже, шкала життєстійкості Коннора-Девідсона є ефективним засобом діагностики рівня психологічної стійкості як ключового адаптаційного ресурсу особистості. Її використання у межах даного дослідження дозволяє отримати об’єктивні дані щодо здатності респондентів долати стресові впливи та забезпечує основу для подальшого аналізу взаємозв’язку між життєстійкістю та локусом контролю.

Третьою психодіагностичною методикою, використаною у межах емпіричного дослідження, стала Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSES), розроблена Р. Шварцером та М. Єрусалемом.

Застосування даного інструментарію зумовлене необхідністю додаткового аналізу внутрішніх психологічних ресурсів особистості, зокрема віри у власну здатність ефективно діяти в умовах труднощів і стресогенних впливів. Самоефективність у даному контексті розглядається як важливий допоміжний показник, що опосередковує зв’язок між локусом контролю та психологічною стійкістю.

Теоретичною основою шкали є концепція самоефективності, запропонована А. Бандурою в межах соціально-когнітивної теорії. Відповідно до цієї концепції, самоефективність визначається як узагальнене переконання індивіда у власній здатності успішно справлятися з різноманітними життєвими завданнями, долати труднощі та ефективно реагувати на стресові ситуації. У межах цієї теорії підкреслюється взаємозв’язок між поведінкою, когнітивними процесами та впливом середовища (так звана «реципрокна т

р У сучасній інтерпретації, запропонованій Р. Шварцером, загальна самоефективність трактується як стабільне особистісне утворення, що відображає впевненість людини у здатності відповідати вимогам ситуації, долати нові або непередбачувані обставини та зберігати ефективність діяльності навіть за умов невизначеності [6; с. 210-212].

» Структурно Шкала загальної самоефективності складається з 10 тверджень, кожне з яких відображає окремий аспект долаючої поведінки, зокрема наполегливість, здатність до подолання труднощів, впевненість у власних силах та орієнтацію на успіх. Методика передбачає самостійне заповнення респондентом, що забезпечує її зручність у використанні в умовах масових або онлайн-досліджень [6; с. 210-212].

Оцінювання відповідей здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу за всіма 10 пунктами. Кожне твердження оцінюється за шкалою, що відображає ступінь згоди респондента з відповідним висловлюванням. Таким чином, загальний показник самоефективності формується як інтегральний індекс, який відображає рівень сформованості впевненості у власній а

ч

ефективності. Чим вищим є сумарний бал, тим більш вираженим є рівень загальної самоефективності особистості [6; с. 210-212].

Інтерпретація результатів здійснюється на основі порівняння отриманого індивідуального показника із нормативними значеннями. Зокрема, середній рівень самоефективності становить близько 28,32 балів; показники понад 32,1 балів свідчать про високий рівень самоефективності, тоді як результати нижче 24,6 балів вказують на її недостатню сформованість. Високий рівень самоефективності асоціюється з оптимістичним ставленням до труднощів, здатністю до ефективного саморегулювання та високою адаптивністю, тоді як низький рівень може свідчити про невпевненість у власних силах, схильність до уникнення складних ситуацій та знижену стресостійкість [6; с. 210-212].

Важливо підкреслити, що психометричні характеристики шкали підтверджують її надійність та валідність. Зокрема, показники внутрішньої узгодженості (за коефіцієнтом альфа Кронбаха) варіюють у межах від 0,75 до 0,91, а для української адаптації становлять 0,84, що свідчить про достатній рівень надійності інструменту. Крім того, результати крос-культурних досліджень підтверджують стабільність показників при повторному вимірюванні, що дозволяє використовувати шкалу у різних соціокультурних контекстах [6; с. 210-212].

Таким чином, Шкала загальної самоефективності є валідним і надійним інструментом для оцінки суб’єктивної впевненості особистості у власній здатності долати труднощі. Її використання у межах даного дослідження дозволяє глибше зрозуміти внутрішні психологічні механізми адаптації та доповнити аналіз взаємозв’язку між локусом контролю та психологічною стійкістю, розкриваючи роль когнітивно-мотиваційних чинників у структурі особистісних ресурсів.

Узагальнюючи викладене, слід зазначити, що обраний психодіагностичний інструментарій є теоретично обґрунтованим і методично доцільним для реалізації поставленої мети дослідження. Використання

методики діагностики локусу контролю Дж. Роттера дозволило визначити рівень інтернальності-екстернальності як базової особистісної характеристики, що відображає суб'єктивне сприйняття відповідальності за події власного життя. Застосування Шкали життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) забезпечило можливість оцінки рівня психологічної стійкості як здатності особистості до адаптації, подолання стресу та збереження ефективного функціонування в складних умовах. Додаткове використання Шкали загальної самоефективності (GSES) дозволило проаналізувати віру індивіда у власну здатність справлятися з труднощами, що виступає важливим внутрішнім ресурсом адаптації.

Комплексне поєднання зазначених методик забезпечує багатовимірний підхід до вивчення досліджуваних феноменів, дозволяючи не лише окремо проаналізувати кожну змінну, але й встановити характер взаємозв'язків між ними. Водночас застосовані інструменти відповідають вимогам надійності та валідності, є адаптованими до умов сучасних досліджень та придатними для використання в онлайн-форматі.

Отже, використаний психодіагностичний інструментарій створює належне методичне підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу, забезпечує достовірність отриманих результатів та дозволяє всебічно дослідити взаємозв'язок між локусом контролю, психологічною стійкістю та самоефективністю як взаємопов'язаними компонентами особистісного функціонування.

Висновки по другому розділу

У розділі 2 було представлено організаційно-методичні засади емпіричного дослідження локусу контролю та психологічної стійкості особистості. Розробка дослідження ґрунтувалася на чіткому визначенні його

логіки, структури та процедурної організації, що забезпечило наукову обґрунтованість подальшого емпіричного аналізу.

Головні висновки з розділу:

ету емпіричного дослідження конкретизовано як встановлення характеру та закономірностей взаємозв'язку між локусом контролю та рівнем психологічної стійкості особистості, а також уточнення ролі інтернальності як внутрішнього ресурсу адаптації в умовах стресогенних впливів. Відповідно до мети сформульовано систему дослідницьких завдань, спрямованих на вимірювання основних змінних, аналіз їх взаємозв'язків та узагальнення отриманих результатів.

рганізація дослідження характеризується логічною послідовністю етапів (підготовчий, діагностичний, аналітичний), що забезпечує системність наукового пошуку. Визначено умови проведення дослідження: онлайн-формат, індивідуальна форма проходження, добровільність участі та забезпечення анонімності респондентів. Тривалість дослідження становила обробки результатів застосовано кількісний аналіз і кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Спірмена.

мпірична вибірка дослідження є релевантною поставленій меті та завданням. У дослідженні взяли участь 20 респондентів віком від 19 до 26 років, що відповідає категорії молоді. Вибір саме цієї соціально-демографічної групи обґрунтовано актуальністю дослідження особистісних ресурсів адаптації у період активного становлення особистості. Враховано також гендерний склад вибірки (13 дівчат та 7 хлопців), що дозволяє отримати більш репрезентативні дані щодо досліджуваних показників.

бґрунтовано доцільність використання комплексу психодіагностичних методик, які відповідають меті дослідження та забезпечують всебічне вивчення досліджуваних феноменів. Методика діагностики локусу контролю Дж. Роттера дозволяє визначити регулятивну характеристику особистості (інтернальність-екстернальність); Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона

(CD-RISC) – оцінити рівень психологічної стійкості як адаптаційного ресурсу; Шкала загальної самоефективності (GSES) – дослідити віру у власну здатність долати труднощі як внутрішній механізм подолання стресу.

омплексне використання зазначених методик забезпечує багатовимірний аналіз особистісного функціонування, дозволяє встановити взаємозв'язки між локусом контролю, психологічною стійкістю та самоефективністю, а також розкрити їх роль у процесах адаптації та саморегуляції. Обраний інструментарій характеризується достатнім рівнем валідності та надійності, що підвищує достовірність отриманих результатів.

Отже, у другому розділі сформовано цілісну організаційно-методичну основу дослідження, яка забезпечує наукову обґрунтованість, логічну послідовність і методичну коректність емпіричного аналізу. Отримані результати цього розділу створюють необхідне підґрунтя для подальшого дослідження взаємозв'язку між локусом контролю та психологічною стійкістю особистості та інтерпретації емпіричних даних у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Аналіз результатів дослідження локусу контролю та психологічної стійкості

У межах емпіричного дослідження було здійснено психодіагностичне вивчення індивідуально-психологічних характеристик особистості, зокрема локусу контролю, рівня психологічної стійкості та загальної самоефективності у представників молоді. Дослідження проводилося із застосуванням комплексу стандартизованих методик: методики визначення локусу контролю Дж. Роттера, Шкали життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) та Шкали загальної самоефективності (GSES) Р. Шварцера та М. Єрусалема.

Зазначений інструментарій дозволив отримати кількісні показники, що відображають особливості регуляції поведінки, адаптаційні можливості та віру особистості у власні ресурси подолання труднощів. У даному підпункті представлено результати емпіричного дослідження у вигляді узагальнених статистичних даних, зокрема розподілу респондентів за рівнями досліджуваних показників, а також їх середніх значень.

У межах емпіричного дослідження було здійснено психодіагностичне вимірювання локусу контролю як важливої регулятивної характеристики особистості, що відображає її схильність приписувати відповідальність за події власного життя внутрішнім або зовнішнім чинникам. Теоретичний аналіз проблеми локусу контролю дозволив визначити його ключову роль у процесах саморегуляції, прийняття рішень та адаптації до життєвих обставин, що зумовило необхідність його емпіричного дослідження у вибірці молоді.

Дослідження проводилося за допомогою методики визначення локусу контролю Дж. Роттера, яка дозволяє диференціювати респондентів за

домінуванням інтернального або екстернального типу контролю. Загальна кількість досліджуваних становила 20 осіб, що забезпечує можливість узагальнення отриманих результатів та подальшого їх статистичного аналізу.

З метою систематизації отриманих емпіричних даних було здійснено їх кількісну обробку, зокрема визначено розподіл респондентів за типами локусу контролю та обчислено відповідні відсоткові показники. Узагальнені результати дослідження представлені у таблиці 3.1.1.

Таблиця 3.1.1

Розподіл респондентів за типами локусу контролю (Дж. Роттер)

Тип локусу контролю	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Інтернальний		
Екс		

тернальний		
Разом		

Як свідчать дані таблиці 3.1.1, у досліджуваній вибірці респонденти розподілені за двома полярними типами локусу контролю: інтернальним та екстернальним. Отримані результати відображають специфіку суб'єктивної локалізації контролю серед представників молоді та дозволяють визначити домінуючі тенденції у сприйнятті причинно-наслідкових зв'язків життєвих подій.

Аналіз розподілу показників свідчить про переважання екстернального локусу контролю серед респондентів: 14 осіб (70%) виявили схильність приписувати результати подій зовнішнім чинникам, тоді як інтернальний тип контролю зафіксовано у 6 осіб (30%). Переважання екстернального локусу контролю може свідчити про підвищену залежність від зовнішніх обставин, знижену суб'єктивну контрольованість подій та схильність пояснювати результати діяльності впливом випадкових або зовнішніх факторів. Водночас наявність інтернального типу у частини респондентів демонструє, що певна група молоді проявляє усвідомлене ставлення до власної відповідальності за результати діяльності та здатність опиратися на внутрішні ресурси при вирішенні життєвих завдань.

Отримані результати є важливими для подальшого аналізу, оскільки локус контролю виступає значущим психологічним чинником, що потенційно впливає на рівень психологічної стійкості та самоефективності особистості.

Виявлені тенденції розподілу дозволяють сформувати основу для наступного етапу дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв’язків між зазначеними змінними.

На наступному етапі дослідження було проведено оцінку рівня психологічної стійкості респондентів за допомогою Шкали життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC). Цей інструмент дозволяє визначити здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, долати життєві труднощі та підтримувати емоційний і когнітивний баланс. Отримані результати наведені в таблиці 3.1.2.

Таблиця 3.1.2

Розподіл респондентів за рівнем психологічної стійкості (CD-RISC)

Рівень стійкості	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Низький		
Середн		

ій		
Високий		
Всього		

Як видно з даних таблиці 3.1.2, у досліджуваній вибірці представлено розподіл респондентів за трьома рівнями психологічної стійкості – низьким, середнім та високим. Отримані результати дозволяють оцінити загальний рівень адаптаційних ресурсів особистості та її здатність до подолання стресових ситуацій.

Аналіз розподілу показників свідчить про переважання високого рівня психологічної стійкості серед респондентів: 11 осіб (55%) демонструють виражену здатність ефективно адаптуватися до змін, справлятися зі стресом та зберігати емоційну рівновагу у складних життєвих ситуаціях. Середній рівень стійкості виявлено у 8 осіб (40%), що характеризує наявність базових адаптаційних можливостей, однак із потенційною залежністю від умов середовища та рівня стресового навантаження. Водночас низький рівень психологічної стійкості було виявлено лише у одного респондента (5%), що може свідчити про обмеженість його адаптаційних ресурсів та підвищену чутливість до негативних впливів.

Загалом результати дослідження свідчать про переважно високий рівень психологічної стійкості серед більшості учасників вибірки, що вказує на їхню здатність ефективно долати труднощі та зберігати функціональну стабільність у стресових умовах. Виявлені особливості є важливими для подальшого аналізу, оскільки психологічна стійкість виступає ключовим адаптаційним

ресурсом особистості та може бути пов’язана з особливостями локусу контролю та рівнем самоефективності.

На наступному етапі емпіричного дослідження було проведено оцінку рівня загальної самоефективності респондентів за допомогою Шкали загальної самоефективності (GSES) Р. Шварцера та М. Єрусалема. Використання цього інструменту дозволило визначити ступінь віри особистості у власну здатність успішно справлятися зі складними життєвими обставинами, долати труднощі та досягати визначених цілей. Самоефективність розглядається як важливий внутрішній психологічний ресурс, що забезпечує активність, наполегливість і адаптивність поведінки.

З метою узагальнення отриманих результатів було здійснено розподіл учасників за рівнями самоефективності (низький, середній, високий) із подальшим обчисленням кількісних і відсоткових показників. Отримані результати наведені в таблиці 3.1.3.

Таблиця 3.1.3

Розподіл респондентів за рівнем загальної самоефективності (GSES)

Рівень самоефективності	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Низький		
Середн		

ній		
Високий		
Всього		

Як видно з даних таблиці 3.1.3, у досліджуваній вибірці представлено розподіл респондентів за трьома рівнями загальної самоефективності. Отримані результати відображають особливості сформованості віри у власні можливості подолання труднощів серед представників молоді.

Аналіз розподілу показників свідчить про переважання середнього рівня самоефективності: 12 осіб (60%) характеризуються помірною впевненістю у власних силах та здатністю справлятися з життєвими викликами, що може варіювати залежно від конкретних умов та рівня складності ситуації. Низький рівень самоефективності було зафіксовано у 5 респондентів (25%), що може свідчити про невпевненість у власних здібностях, тенденцію уникати складних ситуацій та знижену активність у досягненні цілей. Високий рівень самоефективності зафіксовано у 3 осіб (15%), що характеризує сформовану впевненість у здатності контролювати власну поведінку, долати труднощі та ефективно діяти в умовах невизначеності.

Загалом отримані результати вказують на те, що більшість респондентів мають середній рівень сформованості самоефективності, що може розглядатися як потенційна основа для розвитку більш високого рівня впевненості у власних можливостях. Виявлені особливості є значущими для подальшого аналізу, оскільки самоефективність виступає важливим внутрішнім механізмом саморегуляції, що взаємопов’язаний із локусом контролю та психологічною стійкістю особистості.

З метою узагальнення та систематизації отриманих емпіричних результатів було здійснено розрахунок середніх значень за основними психодіагностичними показниками, що досліджувалися у межах даної роботи. Обчислення середніх значень дозволяє перейти від опису окремих розподілів до інтегральної характеристики вибірки, що відображає загальний рівень вираженості таких психологічних конструктів, як локус контролю, психологічна стійкість та самоефективність.

Застосування даного підходу є доцільним, оскільки середні значення виступають узагальненими індикаторами, які дають змогу визначити центральну тенденцію у вибірці та оцінити ступінь сформованості відповідних особистісних характеристик. Крім того, розрахунок середніх показників створює методичну основу для подальшого статистичного аналізу, зокрема встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Важливо зазначити, що кожен із використаних психодіагностичних інструментів має власну шкалу оцінювання, що відображає специфіку вимірюваного конструкта: показник локусу контролю характеризує ступінь інтернальності–екстернальності, шкала життєстійкості відображає рівень адаптаційних ресурсів особистості, а показник самоефективності – рівень віри у власну здатність ефективно діяти в умовах труднощів. Узагальнення цих показників у вигляді середніх значень дозволяє комплексно оцінити психологічний профіль досліджуваної вибірки. Отримані результати обчислення середніх значень представлені у таблиці 3.1.4.

Таблиця 3.1.4

Середні значення показників локусу контролю, психологічної стійкості та самоефективності

Показник	Середнє значення (M)
Локус контрол	

ю (бали)	
Психологічна стійкість (бали)	26,45
Самоефективність (бали)	28,3

Як видно з даних таблиці 3.1.4, середнє значення показника локусу контролю становить 13,6 бала, що свідчить про тенденцію до помірно вираженого екстернального локусу контролю у досліджуваній вибірці. Це вказує на те, що значна частина респондентів схильна частково приписувати результати власної діяльності впливу зовнішніх обставин, хоча не виключає і наявності елементів внутрішнього контролю.

Середній показник психологічної стійкості становить 26,45 бала, що відповідає середньому рівню розвитку життєстійкості. Отримане значення свідчить про загалом достатню здатність респондентів адаптуватися до змін, долати стресові ситуації та зберігати емоційну рівновагу, проте вказує на наявність резервів для подальшого розвитку цієї якості.

Середнє значення показника самоефективності дорівнює 28,3 бала, що також відповідає середньому рівню. Це дозволяє констатувати, що у більшості досліджуваних сформоване помірно виражене переконання у власній здатності справлятися з життєвими труднощами та досягати поставлених цілей.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що досліджувана вибірка характеризується середнім рівнем психологічної стійкості та самоефективності на тлі тенденції до екстернальної орієнтації локусу контролю. Виявлені особливості створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між зазначеними змінними.

3.2. Дослідження взаємозв'язку між показниками локусу контролю та психологічної стійкості

З метою поглибленого аналізу отриманих емпіричних даних та перевірки висунутої гіпотези було здійснено дослідження взаємозв'язків між показниками локусу контролю, психологічної стійкості та самоефективності. Якщо у попередньому підпункті було представлено описовий аналіз результатів, то на даному етапі дослідження увага зосереджена на виявленні характеру взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Для встановлення сили та напрямку зв'язків між показниками було застосовано метод кореляційного аналізу, зокрема коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Розрахунок коефіцієнта здійснювався шляхом аналізу відповідності між індивідуальними показниками респондентів за кожною з методик. Отримані значення коефіцієнта кореляції можуть варіюватися в межах від -1 до +1, де від'ємні значення свідчать про обернений зв'язок, додатні – про прямий, а абсолютна величина коефіцієнта відображає силу зв'язку між змінними.

Інтерпретація отриманих результатів здійснювалася відповідно до загальноприйнятих критеріїв: значення в межах 0-0,3 розглядалися як слабкий зв'язок, 0,3-0,5 – як середній, понад 0,5 – як сильний.

У межах аналізу було досліджено взаємозв'язки між такими змінними: локус контролю та психологічна стійкість, локус контролю та

самоефективність, а також самоефективність і психологічна стійкість. Отримані результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Кореляційні зв’язки між показниками локусу контролю, психологічної стійкості та самоефективності

Показники	(Спірмена)	Інтерпретація зв’язку
Локус контролю – Психологічна стійкість		обернений, слабкий
Локус контролю – Самоефективність		обернений, слабкий
Психологічна стій		прямий, сильь

кість – Самоефективність		ний

Як видно з даних таблиці 3.2.1, у результаті проведеного кореляційного аналізу встановлено наявність певних взаємозв’язків між досліджуваними психологічними показниками, що дозволяє глибше зрозуміти їх взаємодію у структурі особистості.

Зокрема, між показниками локусу контролю та психологічної стійкості виявлено обернений зв’язок слабкої сили (r = -0,20). Це свідчить про те, що зі зростанням екстернальності (орієнтації на зовнішні чинники) спостерігається тенденція до зниження рівня психологічної стійкості особистості. Водночас слабка сила зв’язку вказує на те, що дана залежність не є вираженою та може опосередковуватися іншими психологічними чинниками.

Аналогічно, між локусом контролю та самоефективністю встановлено обернений зв’язок слабкої сили (r = -0,25). Отримані результати свідчать про те, що більш інтернальна орієнтація особистості пов’язана з вищим рівнем віри у власні можливості, тоді як екстернальність супроводжується тенденцією до зниження самоефективності. Разом з тим, слабка вираженість зв’язку дозволяє говорити лише про наявність загальної тенденції, а не стійкої закономірності.

Найбільш виражений результат отримано щодо взаємозв’язку між самоефективністю та психологічною стійкістю. Між цими показниками виявлено прямий зв’язок високої сили (r = 0,60), що свідчить про суттєву залежність між ними. Це означає, що підвищення рівня самоефективності супроводжується зростанням психологічної стійкості, що узгоджується з теоретичними положеннями про роль віри у власні можливості як важливого внутрішнього ресурсу подолання стресових ситуацій.

Таким чином, результати кореляційного аналізу частково підтверджують висунуту гіпотезу про наявність взаємозв’язків між локусом контролю, психологічною стійкістю та самоефективністю. Найбільш значущим виявився зв’язок між самоефективністю та психологічною стійкістю, що дозволяє розглядати самоефективність як ключовий внутрішній механізм забезпечення адаптаційних можливостей особистості.

Після кореляційного аналізу доцільно здійснити додаткове порівняння груп респондентів залежно від типу локусу контролю. Такий підхід дозволяє більш наочно виявити відмінності у рівні психологічної стійкості та самоефективності між особами з інтернальною та екстернальною орієнтацією контролю.

З метою уточнення характеру виявлених тенденцій було здійснено розподіл вибірки на дві групи – інтерналів та екстерналів, відповідно до отриманих результатів за методикою Дж. Роттера. Для кожної з груп обчислено середні значення показників психологічної стійкості та самоефективності. Результати порівняльного аналізу представлені у таблиці

Таблиця 3.2.2

Порівняння показників психологічної стійкості та самоефективності у групах інтерналів та екстерналів

Показники	Психологічна стійкість (середнє)	Самоефективність (середнє)
Інтер		

нали		
Екстернали		

Як видно з даних таблиці 3.2.2, між групами респондентів з різним типом локусу контролю виявлено суттєві відмінності у рівні психологічної стійкості та самоефективності, що дозволяє більш детально охарактеризувати роль суб'єктивної локалізації контролю у структурі адаптаційних ресурсів особистості.

Зокрема, респонденти з інтернальним локусом контролю демонструють вищі середні показники психологічної стійкості (29,2 бала) порівняно з екстерналами (25,3 бала). Це свідчить про те, що інтернали характеризуються більш розвиненою здатністю до адаптації в умовах невизначеності, ефективнішим подоланням стресових ситуацій та кращим збереженням емоційної рівноваги. Така тенденція може пояснюватися тим, що орієнтація на внутрішній контроль передбачає усвідомлення власної відповідальності за результати діяльності, що, у свою чергу, активізує механізми саморегуляції та сприяє більш конструктивним стратегіям поведінки у складних життєвих обставинах.

Аналогічні закономірності виявлено і щодо показника самоефективності: інтернали мають вищі середні значення (29,8 бала) у порівнянні з екстерналами (27,6 бала). Це дозволяє зробити висновок про те, що віра у власну здатність впливати на події та досягати поставлених цілей більш притаманна особам з інтернальною орієнтацією контролю. У свою

чергу, екстернальна позиція може обмежувати формування впевненості у власних можливостях через тенденцію приписувати результати діяльності зовнішнім факторам, таким як випадковість, обставини або вплив інших людей.

Важливо підкреслити, що виявлені відмінності між групами узгоджуються з результатами кореляційного аналізу, де було встановлено обернені зв'язки між локусом контролю та як психологічною стійкістю, так і самоефективністю. Це свідчить про узгодженість отриманих емпіричних даних і підтверджує загальну тенденцію: чим більш інтернальною є орієнтація особистості, тим вищими є показники її адаптаційного потенціалу.

Отримані результати дозволяють розглядати локус контролю як важливий регулятивний механізм, що опосередковує формування психологічної стійкості та самоефективності. Інтернальний локус контролю сприяє активній життєвій позиції, підвищенню відповідальності за власні дії та формуванню внутрішніх ресурсів подолання труднощів, тоді як екстернальна орієнтація пов'язана з більшою залежністю від зовнішніх умов та зниженням рівня суб'єктивної контрольованості ситуації.

Отже, результати кореляційного та порівняльного аналізу засвідчили наявність взаємозв'язків між локусом контролю, психологічною стійкістю та самоефективністю. Встановлено, що локус контролю має обернені, хоча й слабко виражені зв'язки з показниками стійкості та самоефективності, тоді як між самоефективністю та психологічною стійкістю виявлено прямий і достатньо сильний зв'язок. Крім того, порівняльний аналіз показав, що інтернали характеризуються вищими рівнями психологічної стійкості та віри у власні можливості порівняно з екстерналами.

Отримані результати підтверджують значущість внутрішніх регулятивних характеристик особистості у формуванні її адаптаційного потенціалу та створюють підґрунтя для подальшого узагальнення й теоретичного осмислення виявлених закономірностей.

3.3. Узагальнення та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Отримані емпіричні дані потребують подальшого узагальнення та теоретичної інтерпретації, що дозволяє розкрити їх психологічний зміст та визначити роль досліджуваних змінних у структурі особистості.

З метою більш наочного представлення результатів дослідження та їх подальшого аналізу, кількісні показники були візуалізовані у вигляді діаграм, що відображають розподіл респондентів за рівнями досліджуваних характеристик.

Зокрема, на рисунку 3.1 представлено розподіл респондентів за типами локусу контролю, що дозволяє візуально оцінити співвідношення інтернального та екстернального типів у досліджуваній вибірці.

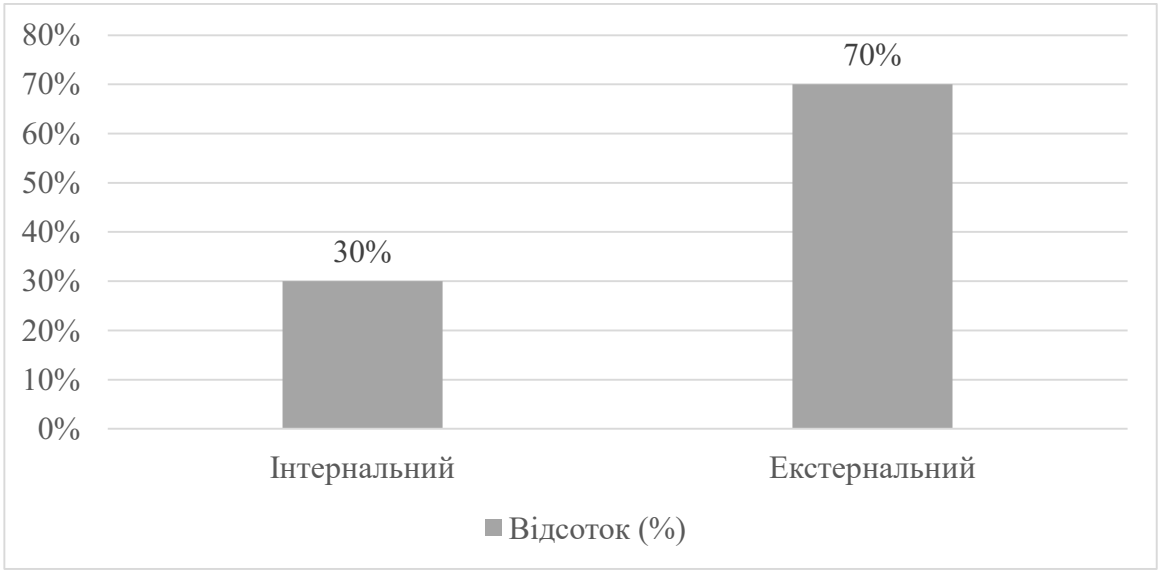

Рис. 3.1. Розподіл респондентів за типами локусу контролю

Аналіз представлених на рисунку 3.1 даних свідчить про чітке переважання екстернального локусу контролю серед досліджуваних, що узгоджується з результатами, отриманими у таблиці 3.1. Більшість респондентів схильні пояснювати події власного життя впливом зовнішніх факторів – обставин, випадковості або дій інших людей, тоді як частка осіб з інтернальним локусом контролю є значно меншою.

З позиції теоретичного аналізу, представленного у першому розділі, подібна тенденція може вказувати на недостатню сформованість внутрішніх механізмів саморегуляції та відповідальності у частини молоді. Згідно з концепцією локусу контролю Дж. Роттера, екстернальна орієнтація характеризується зниженим відчуттям суб'єктивного контролю над подіями життя, що може негативно позначатися на активності особистості, її мотивації до досягнень та здатності долати труднощі.

Водночас інтернальний локус контролю, який представлений у меншості респондентів, асоціюється з більшою відповідальністю, самостійністю та орієнтацією на власні ресурси. Саме ця характеристика, згідно з теоретичними положеннями, виступає важливим чинником формування психологічної стійкості та ефективної адаптації до стресових ситуацій.

Отримані результати дозволяють припустити, що переважання екстернального типу локусу контролю може виступати потенційним фактором ризику зниження психологічної стійкості, що потребує подальшого аналізу у контексті взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

З метою подальшого аналізу особливостей адаптаційного потенціалу особистості, було здійснено візуалізацію результатів дослідження рівня психологічної стійкості респондентів.

Розподіл досліджуваних за рівнями психологічної стійкості (низький, середній, високий), визначений за допомогою Шкали життєстійкості Коннора–Девідсона, представлено на рисунку 3.2.

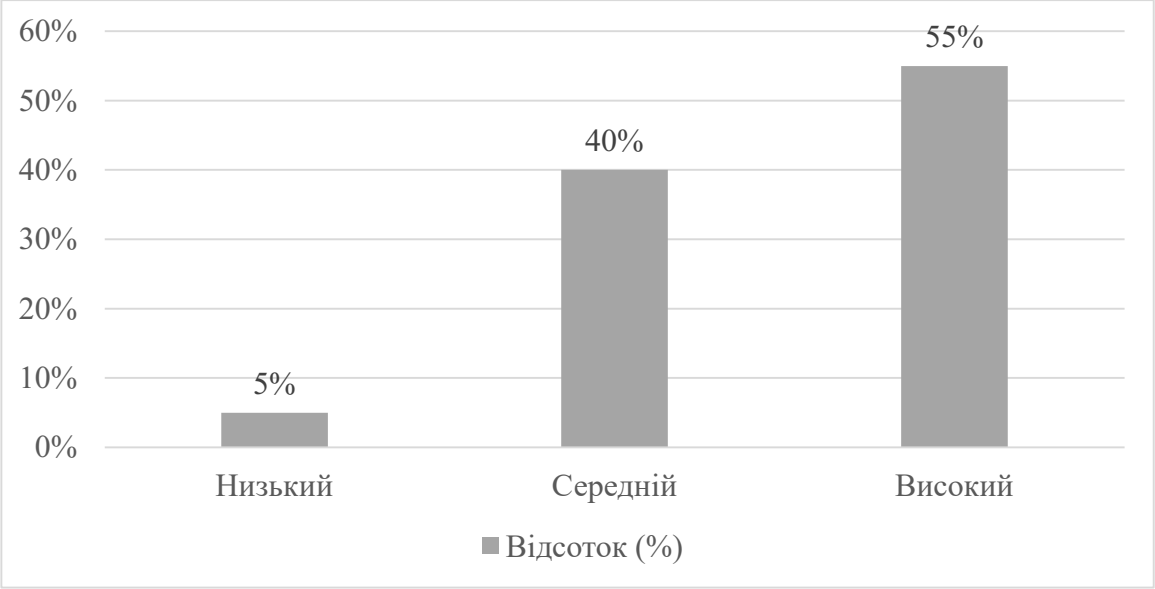

Рис. 3.2. Розподіл респондентів за рівнями психологічної стійкості

Аналіз даних, представлених на рисунку 3.2, свідчить про переважання високого рівня психологічної стійкості серед досліджуваних (55%), що вказує на достатньо сформований адаптаційний потенціал більшості респондентів. Значна частка опитаних демонструє здатність ефективно долати стресові ситуації, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати продуктивне функціонування в умовах труднощів.

Середній рівень психологічної стійкості виявлено у 40% респондентів, що свідчить про відносну стабільність їх психічного функціонування, однак за умов підвищеного стресового навантаження можливі труднощі адаптації. Низький рівень стійкості зафіксовано лише у 5% досліджуваних, що характеризує незначну частину вибірки як таку, що має знижені адаптаційні ресурси та потребує психологічної підтримки.

З позиції теоретичних підходів, розглянутих у першому розділі, психологічна стійкість виступає ключовим ресурсом особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до змінних умов середовища та подолання стресових впливів. Високий рівень життєстійкості пов’язаний із здатністю до гнучкої поведінкової регуляції, емоційної стабільності та збереження цілеспрямованості діяльності навіть у складних життєвих обставинах.

Разом із тим, зіставлення отриманих результатів із даними щодо локусу контролю дозволяє виявити певну суперечливу тенденцію: попри домінування екстернального локусу контролю, у вибірці переважає високий рівень психологічної стійкості. Це може свідчити про те, що життєстійкість формується під впливом не лише регулятивних характеристик, але й інших психологічних ресурсів, зокрема самоефективності, соціальної підтримки або індивідуального досвіду подолання труднощів.

Таким чином, отримані результати підкреслюють необхідність комплексного аналізу досліджуваних змінних та підтверджують доцільність подальшого вивчення їх взаємозв’язків.

З метою завершення аналізу індивідуально-психологічних характеристик досліджуваних було здійснено візуалізацію результатів дослідження рівня загальної самоефективності.

Розподіл респондентів за рівнями самоефективності (низький, середній, високий), визначений за допомогою Шкали загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, представлено на рисунку 3.3.

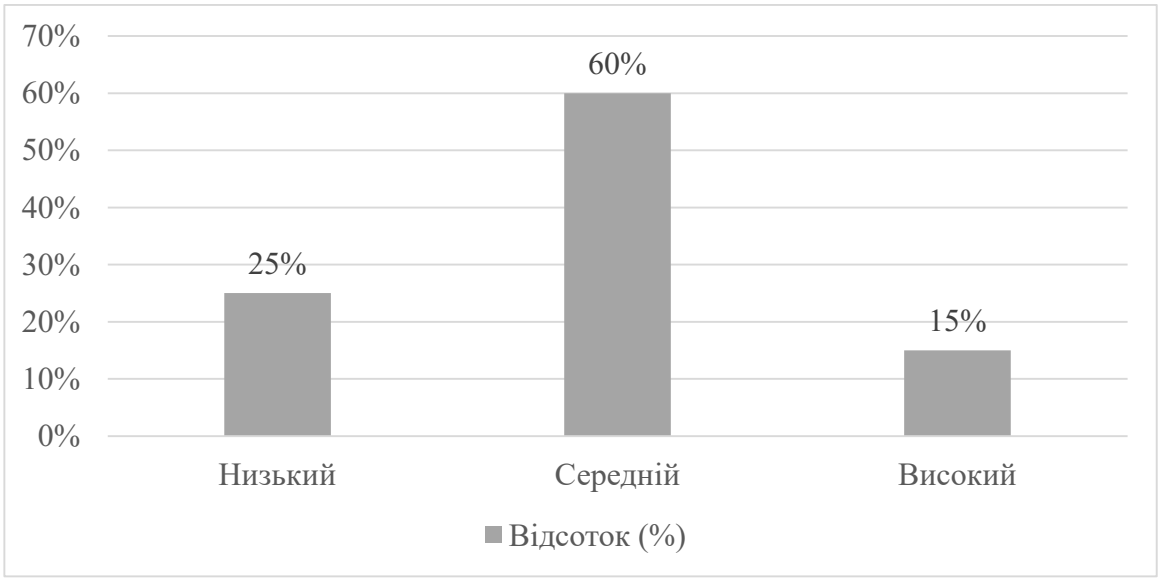

Рис. 3.3. Розподіл респондентів за рівнями самоефективності

Аналіз даних, представлених на рисунку 3.3, свідчить про переважання середнього рівня самоефективності серед досліджуваних (60%). Це означає, що більшість респондентів загалом вірить у власну здатність справлятися з

труднощами, однак ця впевненість не є стабільною і може змінюватися залежно від конкретних життєвих обставин.

Низький рівень самоефективності зафіксовано у 25% респондентів, що свідчить про наявність значної частини учасників із недостатньо сформованою вірою у власні можливості. Такі особи можуть проявляти невпевненість у складних ситуаціях, уникати відповідальності та відчувати труднощі у подоланні стресових впливів.

Високий рівень самоефективності виявлено лише у 15% респондентів, що вказує на відносно невелику частку осіб із вираженою впевненістю у власній здатності ефективно діяти в умовах невизначеності та долати життєві труднощі.

Відповідно до соціально-когнітивної теорії А. Бандури, самоефективність розглядається як важливий внутрішній ресурс особистості, який визначає рівень її активності, наполегливості та здатності до саморегуляції. Особи з високими показниками самоефективності частіше ставлять перед собою складні цілі, характеризуються вищою стресостійкістю та більш результативно долають труднощі.

Отже, отримані результати підтверджують значущість самоефективності як внутрішнього ресурсу, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах життєвих труднощів, і створюють підґрунтя для подальшого узагальнення результатів емпіричного дослідження.

З метою більш наочного представлення результатів кореляційного аналізу та виявлення сили і напрямку взаємозв’язків між досліджуваними показниками, отримані коефіцієнти кореляції Спірмена були візуалізовані у вигляді стовпчикової діаграми.

Графічне представлення дозволяє узагальнити емпіричні дані, відобразити порівняльну інтенсивність зв’язків між змінними, а також чітко простежити їх напрям (прямий або обернений).

На рисунку 3.4 представлено кореляційні зв’язки між показниками локусу контролю, психологічної стійкості та самоефективності.

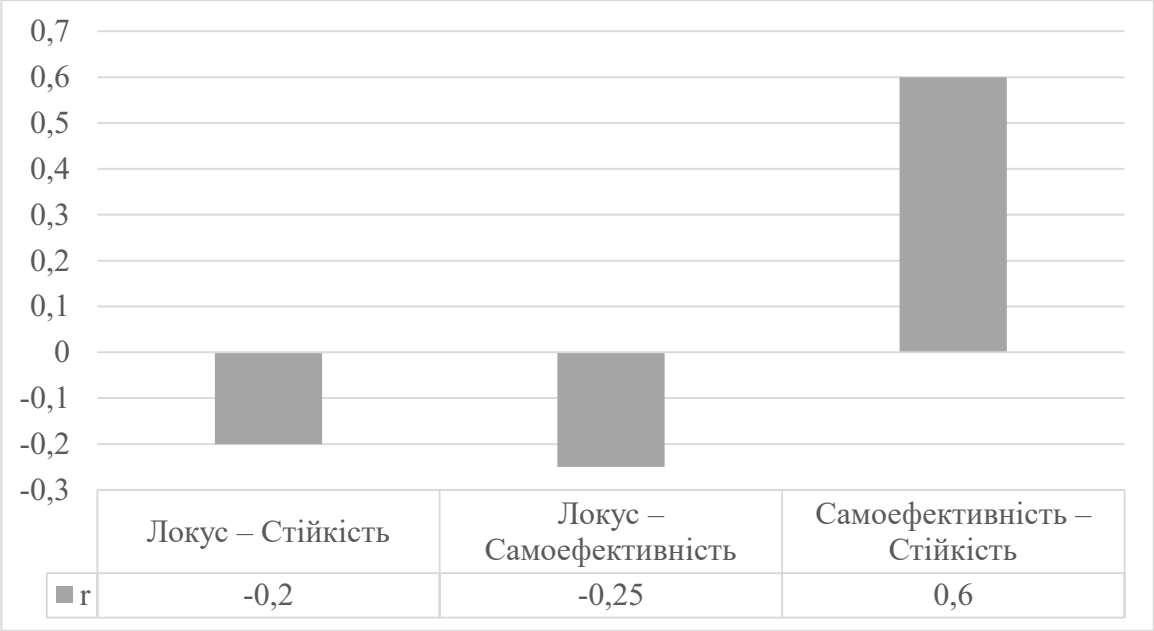

Рис. 3.4. Кореляційні зв’язки між досліджуваними показниками

Аналіз даних, представлених на рисунку 3.4, дозволяє виявити характер та інтенсивність взаємозв’язків між основними психологічними змінними дослідження – локусом контролю, психологічною стійкістю та самоефективністю.

Зокрема, між показниками локусу контролю та психологічної стійкості встановлено слабкий обернений зв’язок (r = -0,2). Це означає, що зі зростанням екстернальності (тобто орієнтації на зовнішні чинники) спостерігається тенденція до незначного зниження рівня психологічної стійкості. Водночас слабка сила зв’язку свідчить про те, що локус контролю не є єдиним визначальним фактором життєстійкості, а впливає на неї у взаємодії з іншими психологічними характеристиками.

Аналогічна тенденція виявлена і у взаємозв’язку між локусом контролю та самоефективністю (r = -0,25). Отриманий слабкий обернений зв’язок свідчить про те, що респонденти з більш вираженим екстернальним локусом контролю мають нижчий рівень віри у власну здатність справлятися з труднощами. Це узгоджується з теоретичними положеннями, відповідно до яких інтернальність пов’язана з відчуттям контролю над подіями та впевненістю у власних можливостях.

Найбільш виражений результат отримано у взаємозв’язку між психологічною стійкістю та самоефективністю (r = 0,6), де встановлено сильний прямий зв’язок. Це вказує на те, що зі зростанням рівня самоефективності помітно підвищується рівень психологічної стійкості особистості. Іншими словами, віра у власні можливості виступає потужним внутрішнім ресурсом, що забезпечує ефективну адаптацію до стресових ситуацій та подолання життєвих труднощів.

З позиції теоретичного аналізу, отримані результати підтверджують положення соціально-когнітивної теорії, згідно з якою самоефективність є центральним механізмом саморегуляції поведінки та адаптації. Високий рівень самоефективності сприяє формуванню активної життєвої позиції, підвищенню витривалості до стресу та збереженню психологічної рівноваги.

Водночас виявлені слабкі обернені зв’язки локусу контролю з іншими змінними дозволяють зробити висновок, що його вплив на психологічну стійкість та самоефективність є опосередкованим. Локус контролю виступає радше регулятивною характеристикою, яка визначає загальну орієнтацію особистості (на внутрішні або зовнішні чинники), але не прямо визначає рівень її адаптаційних ресурсів.

Отже, отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про існування взаємозв’язку між досліджуваними змінними, при цьому вирішальне значення у формуванні психологічної стійкості відіграє саме самоефективність як внутрішній ресурс особистості. Це дозволяє розглядати розвиток віри у власні можливості як один із пріоритетних напрямів психологічної підтримки та підвищення життєстійкості молоді.

З метою поглибленого аналізу отриманих результатів та виявлення відмінностей у рівнях психологічної стійкості та самоефективності залежно від типу локусу контролю, було здійснено порівняльний аналіз показників у групах респондентів з інтернальним та екстернальним локусом контролю.

Для більш наочного представлення виявлених відмінностей середні значення досліджуваних показників були візуалізовані у вигляді стовпчикової діаграми.

На рисунку 3.5 представлено порівняння рівнів психологічної стійкості та самоефективності у групах інтерналів та екстерналів.

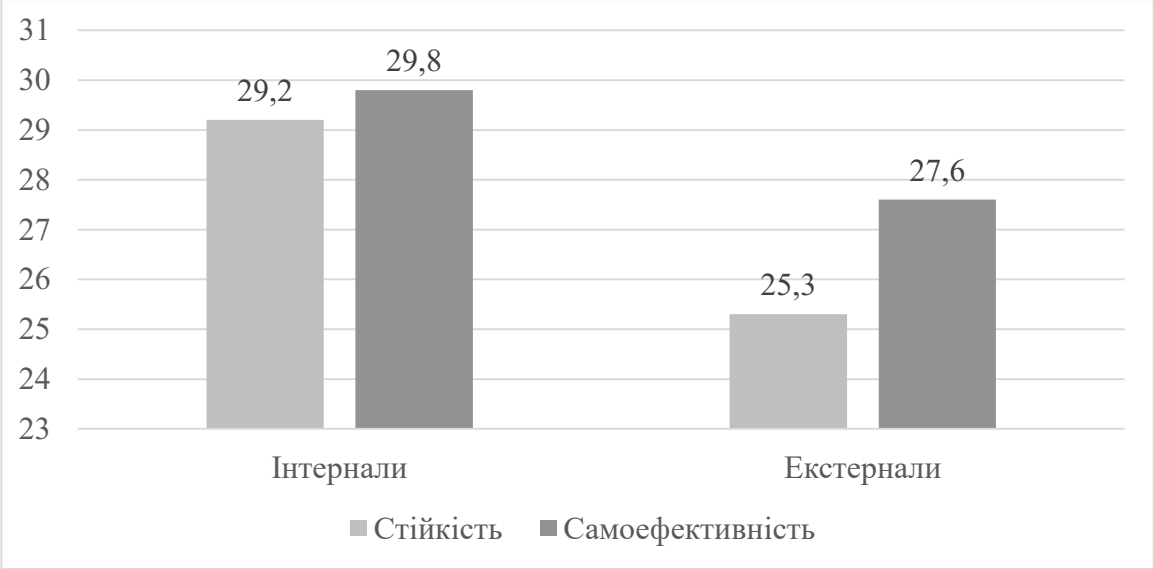

Рис. 3.5. Порівняння показників психологічної стійкості та самоефективності у групах інтерналів та екстерналів

Аналіз даних, представлених на рисунку 3.5, свідчить про наявність чітких відмінностей між групами респондентів з різним типом локусу контролю.

Зокрема, встановлено, що респонденти з інтернальним локусом контролю показують вищий рівень психологічної стійкості (29,2 бала) порівняно з екстерналами (25,3 бала). Це свідчить про те, що орієнтація на внутрішні чинники, усвідомлення власної відповідальності та контролю над життєвими подіями сприяє ефективнішій адаптації до стресових ситуацій і підвищує здатність долати труднощі.

Аналогічна тенденція простежується і щодо показника самоефективності: інтернали мають вищі середні значення (29,8 бала), ніж екстернали (27,6 бала). Це свідчить про більш виражену віру у власні можливості, впевненість у здатності досягати поставлених цілей та ефективно функціонувати в складних життєвих умовах.

Отримані результати відповідають теоретичним положенням, викладеним у першому розділі. Зокрема, відповідно до концепції локусу контролю, інтернальність пов’язана з активною життєвою позицією, самостійністю та високим рівнем саморегуляції. У свою чергу, згідно із соціально-когнітивною теорією, саме віра у власну ефективність виступає ключовим механізмом подолання труднощів та формування психологічної стійкості.

Виявлені відмінності дозволяють зробити висновок про те, що інтернальний локус контролю виступає важливим психологічним чинником, який опосередковано впливає на рівень життєстійкості через підвищення самоефективності. Екстернальний тип, навпаки, асоціюється з нижчими показниками адаптаційних ресурсів, що може знижувати ефективність подолання стресових ситуацій.

Отже, результати порівняльного аналізу підтверджують важливість внутрішніх регулятивних механізмів у формуванні психологічної стійкості особистості та поглиблюють розуміння взаємозв’язків між досліджуваними змінними.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дає змогу комплексно охарактеризувати особливості взаємозв’язку локусу контролю, психологічної стійкості та самоефективності особистості у представників молоді.

Проведений аналіз показав, що у досліджуваній вибірці домінує екстернальний локус контролю, що вказує на схильність більшості респондентів пояснювати події власного життя впливом зовнішніх чинників. Водночас, незважаючи на це, значна частина учасників дослідження проявляє високий рівень психологічної стійкості, що вказує на наявність достатнього адаптаційного потенціалу.

Результати дослідження самоефективності засвідчили переважання середнього рівня, що характеризує відносно сформовану, але недостатньо стабільну віру у власні можливості. Це дозволяє припустити, що внутрішні

ресурси особистості перебувають на етапі розвитку та можуть бути підсилені в процесі цілеспрямованого психологічного впливу.

Особливо значущими є результати кореляційного аналізу, які дозволили встановити характер взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Зокрема, було виявлено міцний прямий зв'язок між самеефективністю та психологічною стійкістю, що вказує на визначальну роль віри у власні можливості у процесі адаптації до стресових ситуацій. Це підтверджує положення соціально-когнітивної теорії, відповідно до якої саме самоефективність виступає ключовим механізмом саморегуляції поведінки.

Водночас встановлені слабкі обернені зв'язки між локусом контролю та іншими показниками свідчать про те, що його вплив має опосередкований характер. Локус контролю визначає загальну спрямованість особистості – на внутрішні або зовнішні чинники – однак не є безпосереднім предиктором рівня психологічної стійкості чи самоефективності.

Результати порівняльного аналізу додатково підтвердили, що респонденти з інтернальним локусом контролю характеризуються вищими показниками як психологічної стійкості, так і самоефективності. Це узгоджується з теоретичними положеннями, згідно з якими інтернальність пов'язана з більшою відповідальністю, самостійністю та здатністю до ефективної саморегуляції.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що психологічна стійкість особистості формується під впливом комплексу внутрішніх ресурсів, серед яких ключове місце займає самоефективність, тоді як локус контролю виконує регулятивну функцію, визначаючи загальну орієнтацію особистості у взаємодії з життєвими обставинами.

Практична цінність отриманих результатів полягає у можливості їх застосування в психологічній практиці для підвищення адаптаційного потенціалу молоді. Зокрема, результати дослідження вказують на доцільність розробки психокорекційних та розвивальних програм, спрямованих на формування інтернального локусу контролю, розвиток віри у власні

можливості та підвищення рівня психологічної стійкості. Це може здійснюватися шляхом проведення тренінгів особистісного розвитку та формування навичок саморегуляції, формування відповідальності за власні рішення та підвищення усвідомленості у поведінці.

Отже, проведене емпіричне дослідження дозволило не лише виявити особливості досліджуваних психологічних характеристик, але й розкрити їх взаємозв'язки, що має важливе значення для подальшого розвитку прикладних аспектів психології особистості.

Висновки по третьому розділу

У розділі 3 представлено результати емпіричного дослідження зв'язку локусу контролю, психологічної стійкості та самоефективності особистості. Дослідження здійснювалося шляхом комплексного застосування психодіагностичних методик, що дозволило отримати кількісні показники досліджуваних змінних, проаналізувати їх розподіл у вибірці та встановити характер взаємозв'язків між ними.

Головні висновки з розділу:

езультати аналізу локусу контролю засвідчили переважання екстернального типу у досліджуваній вибірці (70%), що свідчить про тенденцію до приписування відповідальності за події зовнішнім обставинам. Водночас частка інтерналів становить 30%, що вказує на наявність групи респондентів із вираженою орієнтацією на внутрішній контроль та особистісну відповідальність.

ослідження рівня психологічної стійкості показало домінування високого рівня (55%) та середнього рівня (40%), що свідчить про достатньо сформовані адаптаційні ресурси у більшості респондентів. Низький рівень стійкості виявлено лише у 5% досліджуваних, що вказує на відносно незначну частку осіб із труднощами у подоланні стресових ситуацій.

наліз показників самоефективності дозволив встановити, що переважає середній рівень (60%), що відображає помірну впевненість респондентів у власних можливостях. Водночас 25% мають низький рівень, а лише 15% – високий, що свідчить про недостатню сформованість віри у власну здатність ефективно долати труднощі у значної частини вибірки.

ередні значення показників (локус контролю – 13,6; психологічна стійкість – 26,45; самоефективність – 28,3) загалом характеризують вибірку як таку, що має тенденцію до екстернальної орієнтації, при відносно достатньому рівні психологічної стійкості та середньому рівні самоефективності.

ореляційний аналіз виявив наявність взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Зокрема, встановлено слабкий обернений зв'язок між локусом контролю та психологічною стійкістю (r = -0,2), а також між локусом контролю та самоефективністю (r = -0,25), що свідчить про тенденцію до зниження стійкості та віри у власні можливості зі зростанням екстернальності. Водночас зафіксовано сильний прямий зв'язок між самоефективністю та психологічною стійкістю (r = 0,6), що підтверджує роль самоефективності як важливого внутрішнього ресурсу адаптації.

орівняльний аналіз груп інтерналів та екстерналів показав, що інтернали мають вищі середні показники як психологічної стійкості (29,2 проти 25,3), так і самоефективності (29,8 проти 27,6), що свідчить про більш розвинені механізми саморегуляції та адаптації у осіб із внутрішнім локусом контролю.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують існування взаємозв'язку між локусом контролю, психологічною стійкістю та самоефективністю особистості. Встановлено, що інтернальний локус контролю пов'язаний із вищим рівнем адаптаційних ресурсів та впевненості у власних можливостях, тоді як екстернальність асоціюється з їх відносним зниженням. Отримані результати мають практичну цінність, оскільки можуть застосовуватися для створення психокорекційних і профілактичних програм, спрямованих на розвиток інтернальності, підвищення самоефективності та зміцнення психологічної стійкості особистості.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено системне теоретико-емпіричне дослідження зв’язку локусу контролю та психологічної стійкості особистості, що дозволило узагальнити сучасні наукові підходи до розуміння зазначених феноменів, емпірично дослідити їх прояви у представників молоді та встановити характер взаємозв’язків між ними.

роаналізовано теоретичні підходи до вивчення локусу контролю та психологічної стійкості особистості, узагальнено їх зміст і визначено основні наукові позиції щодо проблеми. Показано, що локус контролю виступає важливою регулятивною характеристикою особистості, яка визначає спосіб інтерпретації життєвих подій та рівень відповідальності за їх наслідки. Встановлено, що психологічна стійкість є інтегративним особистісним утворенням, що забезпечує ефективну адаптацію до стресових ситуацій та здатність до подолання труднощів. Доведено, що зазначені конструкти перебувають у взаємозв’язку та взаємодоповнюють один одного у структурі особистісної саморегуляції.

бґрунтовано концептуальні засади дослідження зв’язку локусу контролю з психологічною стійкістю та визначено методичний інструментарій її емпіричного вивчення. Показано доцільність використання комплексу психодіагностичних методик, зокрема методики дослідження локусу контролю Дж. Роттера, шкали життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) та шкали загальної самоефективності (GSES) Р. Шварцера та М. Єрусалема. Обґрунтовано їх валідність і надійність, що дало змогу забезпечити достовірність отриманих результатів та комплексний аналіз досліджуваних змінних як взаємопов’язаних психологічних характеристик.

осліджено рівень локусу контролю, психологічної стійкості та самоефективності у представників молоді та встановлено характер взаємозв’язку між цими показниками. Виявлено, що у вибірці переважає екстернальний локус контролю (70%), тоді як інтернальний тип становить

30%. Встановлено, що більшість респондентів характеризується середнім (40%) та високим (55%) рівнями психологічної стійкості, що свідчить про достатньо сформовані адаптаційні ресурси. Дослідження самоефективності показало домінування середнього рівня (60%) при наявності частки респондентів із низьким (25%) та високим (15%) рівнями. Отримано середні значення показників: локус контролю – 13,6; психологічна стійкість – 26,45; самоефективність – 28,3, що загалом характеризує вибірку як таку, що має тенденцію до екстернальної орієнтації при відносно достатньому рівні стійкості та середньому рівні віри у власні можливості.

роведений кореляційний аналіз дозволив встановити наявність взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Виявлено слабкий обернений зв'язок між локусом контролю та психологічною стійкістю (r = -0,2), а також між локусом контролю та самоефективністю (r = -0,25), що свідчить про тенденцію до зниження рівня стійкості та віри у власні можливості зі зростанням екстернальності. Водночас встановлено сильний прямий зв'язок між самоефективністю та психологічною стійкістю (r = 0,6), що доводить важливу роль самоефективності як внутрішнього ресурсу адаптації. Порівняльний аналіз показав, що інтернали мають вищі показники психологічної стійкості (29,2) та самоефективності (29,8) порівняно з екстерналами (25,3 та 27,6 відповідно), що підтверджує їх більшу здатність до саморегуляції та подолання труднощів.

загальнено отримані результати та розроблено практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості з урахуванням особливостей локусу контролю. Показано, що розвиток інтернального локусу контролю сприяє підвищенню рівня відповідальності, активності та суб'єктивного контролю над життєвими обставинами. Доведено, що підвищення рівня самоефективності є важливим напрямом психологічної роботи, оскільки воно безпосередньо пов'язане зі зростанням психологічної стійкості. Запропоновано орієнтувати психокорекційні та профілактичні програми, спрямовані на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, формування

впевненості у власних здібностях, навичок саморегуляції та ефективного подолання стресових ситуацій. Отримані результати доцільно використовувати у практиці психологічного консультування, психопрофілактики та освітньої діяльності.

Отже, у роботі досягнуто поставленої мети та вирішено всі визначені завдання. Доведено, що локус контролю є значущим психологічним чинником, який впливає на рівень психологічної стійкості особистості, а самоефективність виступає важливим внутрішнім ресурсом, що опосередковує процес адаптації та подолання життєвих труднощів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

ро основні засади молодіжної політики: Закон України від 27.04.2021, № 28: станом на 13.07.2025.

ндрусик О. О. Проблема емоційної стійкості особистості як психологічний феномен. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. 2022. Т. 33, вип. 2 : Загальна психологія. Історія психології. С. 1-6.

ужинська С. М., Губанова О. В. Психологічний підхід у медіації: робота з особами, схильними до екстернального локусу контролю. Габітус. 2025. вип. 74 : Соціальна психологія. Юридична психологія. С. 326-331.

асюк К. М. Когнітивно-стильові особливості емоційного інтелекту в молоді. Габітус. 2023. вип. 47: Психологія особистості. С. 93-99.

олошок О. В. Психологічний зміст та особистісні чинники тривожних переживань студентської молоді. Габітус. 2022. вип. 36 : Психологія особистості. С. 150-154.

алецька І. Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема. Клініко-психологічне дослідження: методичний посібник. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. С. 210-212.

урак Г. М. Особливості взаємозв’язку компонентів локусу контролю з емоційною стійкістю особистості підлітків. Науковий вісник Херсонського д

рмакова Н. О., Сауленко О. О. Психологічні особливості проявів ртресостійкості у сучасної молоді. Молодий вчений. 2020. вип. 87: Психологічні науки. С. 59-63.

аленов Є. А. Особливості цифрового покоління. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2025. вип. 111. С. 48-60.

ншій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Наукові записки ЛДУБЖД. 2024. вип. 4 : Педагогіка і психологія. С. 104-108.

ольницька Л. А. Особливості психологічного захисту особистості у осіб з у

н

:

різним рівнем інтернальності. Габітус. 2023. вип. 56: Психологія особистості. С. 137-142.
льницька Л. А. Особливості локусу контролю особистості, схильної до і
ириченко В. В. Локус контролю майбутнього в умовах гібридної війни. Г
ириченко В. В., Мазяр О. В. Локус контролю психічного здоров’я під час р
ночков В. В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. Вісник Національного університету оборони України. 2022. вип. 69 : Питання психології. С. 58-66.
ивальчук З. Я., Заверуха О. Я. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості та резильєнтності: вікові аспекти феномену. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2024. Серія психологічна. С. 37-44.
окун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
окун О. М. та ін. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : методичний посібник. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.
ононова М. М., Ткаченко А. В. Професійна самоактуалізація та професійна концепція майбутніх психологів. Габітус. 2023. вип. 46: Психологія особистості. С. 171-175.
ресан О. Д. Загальне уявлення про стійкість особистості до стресу та її структура. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. 2025. Т. 36, вип. 1: Психологія. С. 6-11.
рупнік О., Гребінь Н. Особливості життєстійкості осіб з різним локусом контролю. Вісник Львівського університету. 2023. вип. 15: Психологічні науки. С. 59-66.
рценюк М. О., Моргун А. В. Психологічні особливості сучасної молоді та її к
ц
и

уявлення про здорову поведінку. Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука». 2022. вип. 32. С. 58-64.
ерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень ДНПБ України ім. В.О. Сухомлинського. 2023. вип. 18 : Психологія цифрового простору: реалії воєнного періоду. С. 96-

ирошник О. Г. Локус контролю та рефлексивність. Габітус. 2023. вип. 45 : Соціальна психологія. Юридична психологія. С. 238-242.
ухіна Л. М., Коренєва Ю. П. Психологічні особливості побудови життєвої перспективи студентами-психологами. Габітус. 2024. вип. 54 : Вікова та педагогічна психологія. С. 139-143.
айчук В. В., Лєсніченко Н. П. Локус-контролю в психологічних дослідженнях. Наука і навчальний процес : Матеріали XX Звітної науковопрактичної конференції, Вінниця, Україна. 2020. С. 51-55.
осова О. В. Психологічні чинники стресостійкості особистості. Габітус. 2025. вип. 69 : Психологія особистості. С. 191-196.
ябчич С. В. Локус контролю як психологічна характеристика особистості. Українські перспективи у світовому розвитку : матеріали Науково-практичної конференції, Київ, Україна. 2016. С. 410-412.
итнік С. В. Конфліктна поведінка у осіб з різним локусом контролю. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. вип. 4 : Психологія. С. 65-71.
мокова Л. С., Тишко Д. І. Особливості впливу травмувальних подій на сенсожиттєві орієнтації та задоволеність життям особистості. Габітус. 2025. вип. 69 : Психологія особистості. С. 247-252.
тавицька С., Кутішенко В. Взаємозв’язок локусу контролю та навчальної мотивації студентів-психологів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. вип. 25 : Психологічні науки. С. 72-80.

таднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона : методичний посібник. Харків : ХОГОКЗ, 2025. 12 с.

таринська О. В. Локус контролю та мотивація до успіху як психологічні чинники розвитку соціального інтелекту здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут». 2023. вип. 2 : Інклюзія і суспільство. С. 79-86.

есленко М. М., Касян К. А. Розвиток внутрішнього локусу контролю задля зниження тривожності у підлітків. Охорона здоров'я дітей та підлітків. 2024. С. 31-33.

омуленко Т. Б. та ін. Методика діагностики тілесного локусу контролю. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. 2020. вип. 62 : Психологія. С. 293-316.

иханцова О. А. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів: емпіричне дослідження у контексті сучасної кризи. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2025. вип. 3 : Психологія. С. 38-43.

ель Н. В. Емоційна стійкість особистості в умовах війни. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. 2023. Психологічні науки. С.

коліна Н. В. та ін. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (cd risc-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал. 2020. вип. 78 Оригінальні дослідження. С. 66-72

ditorial: Locus of Control: Antecedents, Consequences and Interventions Using