

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10156905>

Предко В.В.

*Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи
НАПН України, м. Київ*

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ВНУТРІШНЬОГО ЛОКУСУ
КОНТРОЛЮ ОСОБИСТОСТІ В ПОСТКОВІДНИЙ ПЕРІОД⁴
THE PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF THE INTERNAL LOCUS
OF CONTROL OF THE INDIVIDUAL IN THE POST-COVID PERIOD**

Current events in Ukraine are characterized by difficult life circumstances and an uncertain future, a sense of loss of control over one's own life. All of this hinders the satisfaction of a person's need for psychological security. However, there are factors that can help overcome negative feelings and provide an opportunity to reduce internal tension. Such a factor is the internal locus of control of the individual. According to the concept of J. Rotter, the internal locus of control determines the individual's awareness of the ability to influence the events of his or her own life, to adapt quickly and respond to changes in a timely manner. It ensures a constructive reaction to stress, helps to make decisions effectively, improves mental and physical health, and creates optimistic expectations about future.

Keywords: *locus of control, internal locus, external locus, post-COVID period, mental health.*

Сьогодні основною проблемою більшості українців є тотальна невизначеність щодо майбутнього, зокрема усвідомлення того, що наслідки пандемії ще не завершені, а війна набирає все більших обертів започатковує нову хворобливу норму, яка характеризується широкомасштабними економічними нестачами, хвилями психологічних травм, хвороб і смертей, а також поширеним відчуттям втрати контролю над своїм життям. Таким чином, основною проблемою актуальної постковідної реальності стає страх перед невизначеністю, усвідомлення неконтрольованості, а головне відсутність психологічної безпеки. Дослідження здійснюється за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проекту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198.

Однак, незважаючи на те, що ми не можемо контролювати складні обставини, з якими ми стикаємося – у нас є можливість зменшити

⁴ (Ця доповідь підготовлена за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проекту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198).

інтенсивність нашої тривоги та відчаю перед невизначеністю, а саме змінити наші внутрішні наративи, посиливши внутрішній локус контролю. Концепція локусу контролю, створена Джуліаном Б. Роттером, концептуалізується як внутрішній (переконання, індивіда у тому, що він може впоратися з будь-якими викликами у своєму житті) або зовнішній (переконання, що життя обмежене зовнішніми факторами, на які він не може вплинути, а також переконання в тому, що всі події життя визначені долею) континуум, який визначає реакцію на події в оточуючому середовищі (Rotter J. B., 1990). Локус контролю впливає на особливості взаємодії особистості, способи подолання стресу, характер прийняття рішень, мотивацію й здатність до прояву фрустраційної толерантності.

Варто зазначити, що термін локус контролю не є тотожним атрибуційному стилю поведінки. Локус контролю пов'язаний з очікуваннями щодо майбутнього, тоді як атрибуційний стиль – пов'язаний з пошуком пояснень минулих подій та результатів. В той же час, часова перспектива, яка відображає загальне ставлення особистості до минулого, сьогодення та майбутнього досить різниться залежно від переважаючого типу локусу контролю. Зокрема, особистості з інтернальним (внутрішнім) локусом контролю у своїй часовій перспективі більш орієнтовані на майбутнє й здатні краще концептуалізувати різні часові проміжки, їх часова перспектива охоплює значно більший масштаб як в майбутньому, так і в минулому, незалежно від характеру подій. На противагу цьому, часова перспектива осіб з екстернальним (зовнішнім) локусом контролю є досить вузькою. Більш того, інтернали значно швидше сприймають перебіг часу, ніж екстернали, й, відповідно, їм властива значно краща часова компетентність, а саме відчуття безперервності всіх трьох аспектів часу (минулого, сьогодення та майбутнього), уміння ефективно співвідносити минуле з сьогоденням, здатність реалістично пов'язувати свої довгострокові плани з актуальними задачами. Тобто, чим менше людина вірить у свої сили, тим меншою є ймовірність того, що вона зробить конструктивні кроки аби упорядкувати та урегулювати життєві події у часі. Відповідно, екстернали, виявляють низьку компетентність у часі, відчувають труднощі співвідношення своїх минулих досягнень із планами на майбутнє. Так, структуруючи свій час, вони виявляють досить низьку впорядкованість, яка характеризується неефективністю й низькою продуктивністю, зокрема їх цілі несистемні й мінливі в часі, а реалізація поставленої мети постійно відкладається.

В численних дослідженнях було встановлено, що сильний внутрішній локус контролю корелює з сприятливим рівнем фізичного та психічного здоров'я, а також кращою якістю життя (Grob A., 2000). Тобто, навіть за складних життєвих ситуацій, коли виснаження та стрес досягають піку, люди, які надають перевагу внутрішнім факторам над зовнішніми, мають

набагато більше шансів зберегти психічне здоров'я та конструктивну копінг-поведінку. Зокрема, було виявлено, що особи з зовнішнім локусом контролю, демонстрували вищий рівень депресії, тривоги та стресу під час у пандемії COVID-19, порівняно з тими особами, які мали внутрішній локус контролю (Hovenkamp-Hermelink et al., 2019). Також, у зв'язку з тим, що люди з зовнішнім, екстернальним локусом контролю вірять, що їхнє життя залежить від випадкових факторів, які перебувають поза їхнім контролем, вони мають тенденцію здебільше виявляти пасивність щодо питань власного здоров'я, а саме вони не схильні вживати заходів безпеки щодо захисту власного життя (не використовують ремені безпеки; сонцезахисний крем; переходять дорогу в небезпечному місці, є менш обачними та байдужими), переважно вони не планують і не орієнтуються на майбутнє, рівень їх проактивної поведінки є досить низьким (Hovenkamp-Hermelink et al., 2019). Таким чином, замість орієнтації на вирішення проблеми, люди з зовнішнім локусом контролю виявляють фаталізм, зневіру у власні сили, загальну тенденцію до уникнення відповідальності.

Крім того, серед значної кількості досліджень, було виявлено, що внутрішній локус контролю тісно пов'язаний із високим рівнем суб'єктивного благополуччя й задоволеністю життям, загальною самоефективністю та високою самооцінкою (Grob A., 2000). У дослідженнях також було визначено, що люди з внутрішнім локусом контролю значно більше готові йти на ризик, відкриті новому досвіду й мають більш оптимістичні очікування щодо майбутнього (Grob A., 2000).

Отже, внутрішній локус контролю особистості є важливим аспектом прояву життєстійкості особистості, особливо в постковідний період. Він сприяє зміцненню психічного здоров'я в, підвищує рівень особистісної ефективності під час кризових ситуацій, допомагає особистості адаптуватися до нових умов, надає відчуття контролю над власним життям, стимулює до пошуку нових шляхів вирішення проблем, допомагає досягати поставлених цілей, підвищує рівень задоволеності життям навіть в складних життєвих ситуаціях.