

УДК 159.9

Номер держреєстрації 0124U001424

Шифр роботи 12/11/1-24 МВпр

Національна академія педагогічних наук України  
**Український науково-методичний центр практичної психології  
і соціальної роботи**

(УНМЦ практичної психології і соціальної роботи)

м. Київ, провулок Віто-Литовський, б. 98-А;  
тел./факс +38 (044) 252-70-11, e-mail: usap@ukr.net

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор УНМЦ практичної  
психології і соціальної роботи,  
доктор психологічних наук,  
професор

\_\_\_\_\_ В. Г. Панок

**ЗВІТ  
ПРО НАУКОВО-ДОСЛІДНУ РОБОТУ**

**РОЗРОБЛЕННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ СТІЙКОГО  
БАЛАНСУ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ЯК ПРОВІДНОГО ФАКТОРУ  
ЗМІЦНЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ  
В УМОВАХ ВІЙНИ  
(проміжний)**

Керівник наукового дослідження:

Доктор філософії в галузі психології,

Старший науковий співробітник

Українського науково-методичного

центру практичної психології і

соціальної роботи НАПН України \_\_\_\_\_ В. В. ПРЕДКО

2024

Результати роботи розглянуто Вченою радою УНМЦ практичної психології і  
соціальної роботи, протокол від 18 вересня 2024 р. № 1

**СПИСОК АВТОРІВ**

Старший науковий  
співробітник лабораторії  
прикладної психології освіти  
Українського науково-  
методичного  
центру практичної психології  
і соціальної роботи НАПН  
України,  
доктор філософії в галузі  
психології,

В. В. Предко

---

16.09.2024

## РЕФЕРАТ

**Звіт про наукове дослідження:** 27 с., 3 табл., 1 дод.

**Ключові слова:** ЛОКУС КОНТРОЛЮ, ВІЙНА, РЕТРОАКТИВНА ІНТЕРФЕРЕНЦІЯ, МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я, ТРАВМА, УКРАЇНСЬКА МОЛОДЬ.

**Об'єкт наукового дослідження:** локус контролю особистості (української молоді).

**Предмет:** процес формування стійкого балансу локусу контролю як провідного фактору зміцнення ментального здоров'я української молоді в умовах війни.

**Мета:** розробити методику формування стійкого балансу локусу контролю як провідного фактору зміцнення ментального здоров'я української молоді в умовах війни.

**Основні наукові результати** згідно з Технічним завданням: проведене емпіричне дослідження у якому доведено, що життєстійкість особистості є важливим психологічним фактором, який визначає поведінку особистості, її реакції та сприйняття життєвої ситуації. Більш того, підтверджено, що вона є основним пре диктором локус контролю. Виявлено, що загалом відчуття контролю є базовою психологічною потребою людини, зумовленою прагненням подолати невизначеність. ефективно структурувати власну життєдіяльність та досягати бажаної мети. Втрата відчуття контролю часто супроводжується безсиллям, призводить до стресу та депресії, однак, в той же час, гіперболізований контроль ситуації зумовлює значне психічне напруження й унеможливорює нормальну життєдіяльність.

Локус контролю – визначає те, наскільки сильно людина вірять, що вона контролює ситуації та події свого життя; усвідомлення ступеню її власної відповідальності за результати щодо власної поведінки. Локус контролю має дві орієнтації – внутрішню (інтернальну) та зовнішню (екстернальну). Люди з зовнішнім локусом контролю вважають, що їхні рішення пригнічуються зовнішніми факторами, такими як інші люди, удача, випадок тощо. Більш того, вони часто звинувачують інших людей та обставини у власних невдачах. Натомість, люди з внутрішнім локусом контролю, як правило, твердо вірять у свою власну здатність контролювати та впливати на ситуацію навколо себе. Вони вірять, що їхні рішення можуть перевершити зовнішні чинники, такі як люди, удача та випадок. Вони бачать своє майбутнє у своїх власних руках і що їхній власний вибір веде до успіху чи невдачі. Проте, у разі поразки – вони звинувачують себе. Варто зазначити, що локус контролю значною мірою впливає на ментальне здоров'я особистості, зокрема відчуття безсилля перед факторами зовнішнього світу, низький рівень внутрішньої відповідальності часто спричинюють депресивну реакцію у відповідь на життєві труднощі. В той же час, надто високий рівень інтернального локусу контролю зумовлює значне внутрішнє психічне напруження.

Представлені результати емпіричного дослідження, демонструють, що основними предикторами життєстійкості є екстраверсія, контроль за діями під час планування, інтернальність та інтернальність невдач. Інтернальність невдач, негативно впливає на життєстійкість, перешкоджає її прояву, оскільки супроводжується самозвинуваченням і перфекціонізмом, що призводить до безпорадності, психосоматичних проблем і деструктивної поведінки. Натомість, загальна інтернальність сприяє адаптивному контролю, прагненню брати відповідальність за свої вчинки та рішення, умінню досягати поставлених цілей і бажаного результату; контроль за діями під час планування знижує стрес, забезпечує особистості усвідомлення того, що не все можна проконтролювати, надає можливість адекватно оцінювати ступінь свого впливу на ситуацію, мінімізує внутрішнє перенапруження; а екстраверсія сприяє збереженню оптимізму особистості. Виявлено, що задля збереження життєстійкості та зміцнення ментального здоров'я необхідний збалансований локус контролю.

### **Соціальний ефект упровадження результатів НДР.**

Результати наукового дослідження будуть впроваджені у практику діяльності працівників психологічної служби закладів освіти усіх типів і форм власності.

Соціальним ефектом стане зменшення рівня соціальної напруги в середовищі переселених і постраждалих дітей, учнів, студентів, покращання процесу їх соціальної адаптації, оптимізація роботи працівників психологічної служби у системі освіти, підвищення ефективності освітнього процесу та захисту психічного здоров'я і соціального благополуччя усіх його учасників.

**Умови одержання звіту:** за договором, м. Київ, вул. Антоновича, б. 180  
УкрІНТЕІ

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
1 ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ.....	9
2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА.....	13
3 МАСОВІ НАУКОВО-ПРАКТИЧНІ ЗАХОДИ ТА ЗВ'ЯЗКИ З ГРОМАДСЬКІСТЮ .....	19
4 РОЗДІЛ МІЖНАРОДНЕ НАУКОВЕ СПІВРОБІТНИЦТВО.....	21
5 КІЛЬКІСНІ І ЯКІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПІДГОТОВЛЕНОЇ НАУКОВОЇ ПРОДУКЦІЇ ТА УПРОВАДЖЕННЯ І ЗАСТОСУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ПРАКТИЦІ.....	22
ВИСНОВКИ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ.....	23
ДОДАТОК. АНОТОВАНИЙ ПЕРЕЛІК ПІДГОТОВЛЕНОЇ НАУКОВОЇ ПРОДУКЦІЇ .....	26

## ВСТУП

Наукове дослідження за темою «Розроблення методики формування стійкого балансу локусу контролю як провідного фактору зміцнення ментального здоров'я української молоді в умовах війни», (державний реєстраційний номер 0124U001424, термін виконання – 01.02.2024 — 31.12.2024 рр.) виконується відповідно до Пріоритетних напрямів (тематики) наукових досліджень та науково-технічних (експериментальних) розробок Національної академії педагогічних наук України за науковим напрямом: 18. «Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія». Проблема дослідження: «Наукові засади і технології надання психологічної допомоги людям у складних життєвих, зокрема професійних, обставинах».

Трагічна ситуація війни в Україні щоденно збільшує свій травматичний вплив, призводить до численних фатальних наслідків і ставить під загрозу існування всієї української нації. Відповідно, українська молодь потребує постійної спеціальної психологічної підтримки. Локус контролю - особистісна характеристика, яка перешкоджає травматичному впливу, допомагає вижити у екстремальній ситуації війни, постає основним предиктором пошук сенсу і посттравматичного зростання особистості.

Саме тому, передбачається створення методики формування збалансованого локусу контролю як провідного фактора, який допомагає зберігати внутрішню рівновагу й зміцнює ментальне здоров'я, надає можливість вижити у складних умовах війни. А також, визначення та впровадження спеціальних психологічних технік, які ґрунтуватимуться на механізмах на ретроактивної інтерференції задля подолання відчуття втрати, негативних наслідків травматизації, нав'язливих неприємних спогадів й трансформації негативного досвіду.

Проте, варто зазначити, що нинішня українська війна має екзистенційне підґрунтя, у зв'язку з чим, дуже важливо комплексно допомогти українській

молоді відновити відчуття спільної мети, надії на майбутнє. Тим самим, активізувати соціальну відповідальність, мотивацію та активну позицію кожного українця. Більш того, створення системи спеціалізованих ефективних механізмів методики психологічної допомоги українському населенню буде здійснюватись з урахуванням культурних факторів, особливостей менталітету й національного характеру.

Таким чином, передбачається формування психологічної методики, яка не лише допоможе досягнути стійкого балансу локусу контролю й зберігти сприятливий рівень ментального здоров'я української молоді в умовах війни, а й надасть можливість знайти відповіді на питання про те, як забезпечити консолідовану цілісність соціуму, його національну безпеку, а також зміцнити етнонаціональну самобутність.

**Мета дослідження:** розробити методику формування стійкого балансу локусу контролю як провідного фактору зміцнення ментального здоров'я української молоді в умовах війни

**Завдання наукового дослідження:**

1. Розкрити основні теоретико-методологічні механізми формування збалансованого локусу контролю особистості як провідного фактора, який допомагає зберігати внутрішню рівновагу й вирішувати життєві проблем й зберігати ментальне здоров'я української молоді в умовах війни.

2. Розробити психологічні техніки коригувального впливу задля формування стійкого балансу локусу контролю української молоді в умовах війни.

3. Представити найдієвіші соціально-психологічні засобів психологічної допомоги засновані на механізмах ретроактивної інтерференції з метою ефективної мінімізації травматичних наслідків й трансформації негативного досвіду.

За результатами роботи заплановано підготувати таку продукцію:

методичні рекомендації: «Методика формування стійкого балансу локусу контролю як провідного фактору зміцнення ментального здоров'я української молоді в умовах війни»; наукова стаття, подані наукові звіти.

Науковий керівник дослідження: Предко Вікторія Володимирівна, доктор філософії в галузі психології, старший науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи



## 1 ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ

Численна кількість українців наразі зазнають значних втрат, переживають гострий біль та душевні муки, впадають у відчай або ж, навпаки проявляють агресію, намагаючись приглушити страждання. Хтось звинувачує всіх довкола, а хтось спрямовує провину лише на себе. Проте, як пояснити, що, попри всі жахіття сьогодення, одні люди продовжують ефективно структурувати свою життєдіяльність, в той час, як інші повністю впадають у відчай? Значну роль у цьому процесі відіграє життєстійкість особистості, саме вона є тим чинником, який визначає її поведінку, реакції та сприйняття життєвої ситуації. Вона допомагає зберігати психічне здоров'я під час екстремальної ситуації війни й надає можливість відчутти надію на краще. Відомо, що життєстійкість складається з трьох вимірів: активної життєвої позиції, прагнення знайти сенс та мету життя; контролю, віри у власну здатність, впливати на результат подій; а також переконання, що можна вчитися і рости, як на позитивному, так і на негативному життєвому досвіді. Проте, що ж визначає нашу життєстійкість?

Відчуття контролю є основною психологічною потребою людини, зумовленою прагненням подолати невизначеність. Втрата відчуття контролю супроводжується безсиллям, переконанням у неспроможності структурувати власну життєдіяльність. Більш того, відчуття втрати контролю часто пов'язують із появою депресії, стресом, тривогою та виснаженням. Страх втрати контролю призводить до зниження самоефективності, зумовлює розвиток харчових розладів, зокрема переїдання, а також впливає на виникнення нав'язливих, компульсивних симптомів. Крім того, відчуття втрати контролю над своєю життєвою ситуацією спричинює появу аутоагресивної поведінки й суїцидальних думок. Втрата відчуття контролю часто супроводжується використанням деструктивних копінг-стратегій, як-от зловживання алкоголем або наркотиками та дезадаптивною поведінкою. Варто зазначити, що в психологічних дослідженнях було

неодноразово доведено зв'язок інтолерантності до невизначеності, відчуття страху втратити контроль з неадаптивними копінг-стратегіями та низьким рівнем емоційної саморегуляції. Тобто, нетерпимість до невизначеності пов'язана з патологічним занепокоєнням, вона розвивається в результаті негативних переконань й призводить до негативної емоційної реакції, когнітивних викривлень та деструктивної поведінки.

Локус контролю визначає те, наскільки сильно людина вірить, що вона контролює ситуації та події свого життя; а також виявляє усвідомлення ступеню її власної відповідальності за результати своєї поведінки. Локус контролю має дві орієнтації — внутрішню (інтернальну) та зовнішню (екстернальну). Більш того, наша поведінка й відповідно прояв локусу контролю багато в чому залежить від підкріплень, загалом таких факторів, як винагороди та покарання. Люди з зовнішнім локусом контролю вважають, що їхні рішення пригнічуються зовнішніми факторами, такими як інші люди, удача, випадок тощо. Вони часто звинувачують інших людей та обставини у власних невдачах, труднощах та проблемах. Натомість, люди з внутрішнім локусом контролю, як правило, твердо вірять у свою власну здатність контролювати та впливати на ситуацію довкола себе. Вони вірять, що їхні рішення можуть перевершити зовнішні обставини та рішення інших людей, вважають, що майбутнє повністю у їх власних руках. Проте, й у разі будь-якої поразки – вони звинувачують лише себе.

Варто зазначити, що локус контролю значною мірою впливає на ментальне здоров'я особистості, зокрема відчуття безсилля перед факторами зовнішнього світу, низький рівень внутрішньої відповідальності, який характерний для осіб з екстернальним локусом контролю, часто спричинює депресивну реакцію у відповідь на життєві труднощі. Що ж стосується інтерналів, то зіткнення з невдачами чи іншими негативними результатами, навпаки, ще більше активізує їх, змушує проявляти сильне почуття особистої відповідальності, яке не дає можливості впасти у депресію. Більш того, дослідники пояснювали депресію, як

свого роду пасивність відповідно до негативної когнітивної установки щодо наслідків поведінки індивіда. Було виявлено, наявність інфантильних тенденції у осіб, з екстернальним локусом контролю, зокрема фаталізм, схильність ігнорувати правила безпеки, байдужість, неухважність та ін.. У дослідженнях було також доведено, що локус контролю пов'язаний з психологічним благополуччям та адаптацією особистості. Інтерналі мають кращу особистісну адаптацію та меншу тривожність, тоді як екстернали схильні проявляти дезадаптацію та високий рівень тривожності. У дослідженнях також було виявлено, що зовнішній локус контролю пов'язаний з високим рівнем симптомів ПТСР. Локус контролю – це ставлення особистості до світу, узагальне очікування того, якою буде оточуюча дійсність для неї. Проте, варто зазначити, що крайні прояви як екстернального, так інтернального локусу контролю можуть призвести до повної соціальної дезадаптації. Посилене відчуття відповідальності швидкими темпами може набрати гіперболізованої форми й нанести значних збитків: паралізувати когнітивну сферу, унеможливити емоційну саморегуляцію й призвести до деструктивної поведінки. Так само, як і зняття з себе будь-якої відповідальності, що супроводжується екстерналізацією, прагненням знайти винних, призводить до абсолютної пасивності та фаталізації реальності. Більш того, дисгармонія локусу контролю призводить до часового викривлення: людина перестає шукати конструктивне вирішення актуальної ситуації, вона живе минулим, постійно прокручуючи негативні, травматичні події або болісно очікує страхітливих майбутнього. Натомість, гармонійний локус контролю орієнтує людину на теперішнє, надає можливість знайти правильне рішення, допомагає не застрягати в минулому, не шукати винних й не відчувати власну провину, формує здатність вчасно реагувати й конструктивно долати труднощі. Допомагає ефективно взаємодіяти в оточуючому середовищі, уберігає від психосоматичних розладів та ментальних проблем. Саме тому, важливо підтримувати сприятливий рівень локусу контролю, перемістити фокус уваги з занадто нереалістичних очікувань та

завищених вимог до себе до раціонального усвідомлення того, що було зроблено, що можна зробити у подальшому, що взагалі знаходиться в межах впливу, а що залишається поза полем контролю. Або ж перемістити увагу з зовнішнього поля у внутрішнє, усвідомити власну здатність, не залежно від зовнішніх обставин, регулювати своє ставлення до подій й свій внутрішній психічний стан, самостійно визначати й структурувати подальшу поведінку.

Результати I етапу наукового дослідження відображені у планових публікаціях: науковій статті.

## 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА

Було проведено експериментальне дослідження з метою визначення психологічних особливостей впливу локусу контролю на життєстійкість особистості. У дослідженні взяло участь 108 осіб-учасників освітнього процесу, старшокласників. Серед застосованих методик дослідження: тест життєстійкості (С. Мадді, в адаптації Д. О. Леонт'єва, О. І. Рассказової); опитувальник рівня суб'єктивного контролю (в адаптації Є. Ф. Бажина, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінда); методика: «Дослідження локусу контролю» (Дж. Роттер; в адаптації О.Г. Шмельова); «Шкала контролю за діями» (Ю. Куль; в адаптації С. А. Шапкіна); Особистісний опитувальник Г. А. Айзенка (в адаптації О.Г. Шмельова); Шкала соціального самоконтролю М. Снайдера (Н. В. Амягової). Був застосований регресійний аналіз (зادля встановлення впливу предикторів на показник життєстійкості. Дані оброблювалися за допомогою пакету програм для статистичного аналізу даних SPSS v.20.

Для створення прогностичної моделі було застосовано регресійний аналіз, під час аналізу використовувався метод Stepwise. В якості залежної змінної виступила життєстійкість, яка була представлена у метричній шкалі. Отримана регресійна модель містить чотири предиктори: екстраверсія, контроль за дією під час планування, інтернальність, інтернальність невдач. За показниками коефіцієнту множинної кореляції (R) та коефіцієнту множинної детермінації можна зробити винос, що якість моделі є задовільною (Таблиця 1.). Коефіцієнт множинної детермінації дорівнює 0,703, а саме описує 70,3% дисперсії отриманої моделі. Тобто, з точністю в 70,3% можна передбачити рівень життєстійкості особисті знаючи лише ці чотири показники. Скоректований коефіцієнт детермінації дорівнює -,008; статистики Дарбіна-Уотсона дорівнюють 2,033 і знаходяться в межах інтервалу, що вказує на відсутню автокореляцію залишків.

Таблиця 1.

## Якість регресійної моделі

Коефіцієнт множинної кореляції R	Коефіцієнт множинної детермінації R Square	Скоректований коефіцієнт множинної детермінації R Square	Відстань Дарбіна- Уотсона
0,703	0,641	-,008	2,033

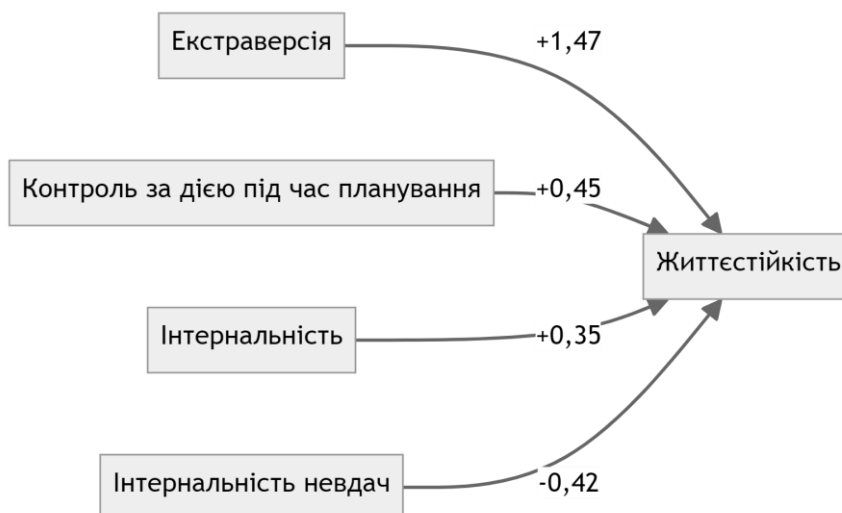
В Таблиці 2. вказані всі предиктори, які здатні описати зміни в залежній змінній. Всі вони є статистично значущими, тобто меншими за 0,05. Відповідно, рівняння регресії буде мати такий вигляд:  $\text{Життєстійкість} = 40,582 + 1,47 * \text{Екстраверсія} + 0,45 * \text{Контроль за дією під час планування} + 0,35 * \text{Інтернальність (загальний показник)} - 0,42 * \text{Інтернальність невдач}$ .

Таблиця 2.

## Вклад предикторів в регресійну модель

Предиктор	Бета-коефіцієнт	Значущість
(Constant)	40,582	0,000
Екстраверсія	1,47	0,033
Контроль за дією під час планування	0,45	0,015
Інтернальність (загальний показник)	0,35	0,022
Інтернальність невдач	- 0,42	0,028

Отже, згідно отриманих результатів, основними предикторами життєстійкості є екстраверсія, контроль за дією під час планування, загальна інтернальність та інтернальність невдач, при цьому інтернальність невдач є негативним предиктором й значно перешкоджає прояву життєстійкості (Рис. 1).



**Рис. 1 Особливості впливу локусу контролю на життєстійкість особистості.**

Інтернальність невдач – це схильність людини відчувати власну провину за будь-які негативні події, прагнення знайти причину в собі. Таке самозвинувачення не лише підриває віру у власну здатність контролювати й впливати на різні життєві ситуації, а й повністю унеможливорює здійснення конструктивної саморегуляції, відповідно знижує рівень життєстійкості, призводить до відчуття безпорадності та самознецінення, що своєю чергою, також негативно впливає на ментальне здоров'я. Інтернальність невдач супроводжується перфекціонізмом, страхом допуститись помилки, невротичним бажанням бути досконалим. Тобто, людина не допускає ніякого іншого варіанту щодо можливих причин невдачі, окрім самої себе, вона довго картає себе, що призводить до психосоматичних проявів. Більш того, варто зазначити, що інтернальність до невдач є патологізованою формою інтернальності, оскільки людина, яка сфокусована лише на самозвинуваченні й власних недоліках - повністю ігнорує позитивні звершення й виявляє аутоагресивну поведінку.

На відміну від, цього загальна інтернальність відіграє позитивну роль, оскільки супроводжується адаптивною поведінкою й конструктивним контролем, а саме прагненням брати відповідальність за свої дії, вчинки та рішення. Зокрема, особистість адекватно сприймає і визнає власну роль у своїх успіхах і невдачах, усвідомлює ступінь свого впливу на ситуацію й не сприймає фатально невдачі та помилки. Вона не картає себе, а зберігає позитивне самосприйняття й віру в себе, незважаючи на отриманий результат. Тобто, визнає, що причина поразки може бути обумовлена ситуативною причиною, враховує, що неможливо все проконтролювати й на все впливати.

Схожого значення набуває і контроль за дією під час планування, який не лише позитивно впливає на життєстійкість, а й є важливим аспектом досягнення бажаного результату. Зокрема, допомагає ставити цілі й реалізовувати намічені плани; надає можливість ефективно керувати своїми діями, навіть під час виникнення складних життєвих ситуацій; зміцнює впевненість у власних здібностях і підвищує самооцінку. Люди, які мають високий ступінь контролю за дією під час планування, знають, що можуть впливати на процес і кінцевий результат, проте усвідомлюють, що існують речі, які від них не залежать, відповідно це унеможлиблює внутрішнє перенапруження, мінімізує бажання все проконтролювати, що, своєю чергою, є ключовим аспектом прояву життєстійкості. Такий конструктивний прояв контролю знижує стрес, підвищує впевненість у власних силах, допомагає швидко реагувати і коригувати свої дії у відповідь на нові виклики. Контроль над ситуацією проявляється активною життєвою позицією й високим ступенем залученості в оточуючу життєдіяльність, навіть під час складних життєвих подій. Контроль за дією під час планування забезпечує готовність до нових викликів, допомагає легше адаптуватися до змін і бачити в них можливості для розвитку.

Важливим предиктором життєстійкості, також, є екстраверсія, яка характеризується схильністю особистості до соціальної активності, оптимізму,



відкритості до світу, високим ступенем енергійності і прагненням до нових вражень. Вона допомагає справлятися зі стресом і зберігати життєстійкість, навіть у важкі часи. Часто супроводжується вірою в свою здатність контролювати, визначати і структурувати власні поведінкові реакції. Варто зазначити, що екстраверти частіше використовують активні стратегії подолання стресу, такі як пошук підтримки або вирішення проблем, замість уникання чи пасивного сприйняття. Це, своєю чергою, відповідає конструктивному відчуттю контролю й прояву життєстійкості.

Таким чином, інтернальний локус контролю є важливим предиктором життєстійкості. Проте, важливо зазначити, що саме гармонійний прояв локусу контролю є тим внутрішнім ресурсом, який здатен трансформувати негативний досвід й травматичні переживання, допомогти уникнути інфантильні, пасивні паттерни поведінки, або ж, навпаки, гіперболізованої відповідальності, яка супроводжується аутоагресивною, саморуйнівною поведінкою. Він є джерелом мудрості й ексзистенційної мужності, усвідомленням того, що не все залежить від власної волі, проте, в той же час, абсолютної готовності проявляти активність та брати на себе відповідальність за події життя. Гармонійний локус контролю є точкою опори, яка допомагає вистояти навіть у найскрутніші часи, додає впевненості та сили, мотивації рухатися далі, допомагає концентруватись на тому, що можна зробити, а не на тому, що було зроблено не так, або не було зроблено взагалі. Звільняє від невротичних бажань контролювати всі події життя, проте надає віру в можливість впоратися з будь-якими обставинами.

Варто зазначити, що нинішня екстремальна ситуація війни не лише поміщає людину в ситуацію повної невизначеності, а й спричинює відчуття втрати майбутнього. Відсутність можливості чітко окреслити план дій формує недовіру до себе, постійне самозвинувачення, або ж, навпаки – очікування допомоги ззовні, яке збільшує пасивність та відчуття безпорадності, призводить до повної втрати ініціативи та відкладання життя на потім. Саме тому, важливо збалансувати локус

контролю, який надасть людині здатність здійснити певні дії на користь сприятливого майбутнього, а саме намітити орієнтовний план дій, можливих змін і способів реагування на непередбачувані ситуації. Це, своєю чергою, сформує особистісну гнучкість, надає усвідомлення того, що повного контролю над ситуацією не може бути, однак завжди залишається можливість активно впливати на певні аспекти життя. Допомагає швидко адаптовуватись до нових умов, а головне зберігати віру у краще, проявляти активну життєву позицію, навіть у складних обставинах.

Отже, в часи війни, коли треба бути особливо уважним до внутрішніх відчуттів, вчинків та дій – локус контролю постає єдиною зброєю, яка надає сили й зміцнює життєстійкість, окреслює шлях до подальших дій, а головне сприяє конструктивному сприйняттю оточуючої дійсності.

### 3. МАСОВІ НАУКОВО-ПРАКТИЧНІ ЗАХОДИ ТА ЗВ'ЯЗКИ З ГРОМАДСЬКІСТЮ

#### 3.1. Проведення масових науково-практичних заходів

Проведено Воркшоп на тему «Техніки збереження ментального здоров'я» для КЗВО Вінницької академії безперервної освіти.

Розкрито вплив травматичних переживань на мозок людини. Детально охарактеризовано основні ділянки мозку, відповідальні за сприйняття стресу та психічне здоров'я, їх функції та основні зміни, які відбуваються під впливом травматичних факторів. Зокрема, підкреслено, що постійна гіперактивність мигдалеподібного тіла, яке регулює тривогу та агресію, призводить до надмірного збудження й порушення вегетативних реакцій, а також підвищеного вивільнення норадреналіну. У свою чергу, префронтальна кора, що допомагає тілу повернутися до нормального стану, стає менш активною, ускладнюючи процес розслаблення. Дисфункція гіпокампа сприяє прояву підвищеної пильності, страху, високого рівня стресу та виділення кортизолу. Крім того, травматичні переживання впливають на процес трансформації спогадів із короткочасної пам'яті в довготривалу, що призводить до їхньої активної присутності у формі нав'язливих думок, нічних жахів чи дисоціативних флешбеків. Зниження кровопостачання в передлобних зонах погіршує мовленнєву діяльність та посилює емоції смутку й печалі.

Підкреслено, що такі нейрофізіологічні зміни призводять до постійного напруження та спотворення сприйняття часу, зокрема до відчуття скороченого майбутнього. Ефективними стратегіями поліпшення психічного стану визначено вплив на медіальну префронтальну кору, що відповідає за відчуття внутрішнього стану тіла, когнітивні процеси та емоційну регуляцію. Було рекомендовано медитацію, фізичну активність, дерефлексію та терапевтичне письмо як способи покращення стану. Медитація стимулює діяльність префронтальної кори,

підвищує нейропластичність, сприяє покращенню когнітивних функцій, емоційної регуляції та обробки інформації. Вона також збільшує сіру речовину мозку, покращує фізіологічні показники, як-от частоту дихання та тиск, і зменшує розмір мигдалеподібного тіла. Фізичні вправи знижують рівень кортизолу, підвищують ендорфіни, допомагають відволікатися від негативних думок і збільшують обсяг сірої речовини в мозку. Дерексифікація акцентує увагу на зовнішньому середовищі, сприяючи подоланню нав'язливих станів. Терапевтичне письмо покращує організацію спогадів, підвищує інтроспективну здатність і допомагає знайти сенс у пережитих подіях. Закцентовано увагу на ролі блукаючого нерва, що взаємодіє з парасимпатичною системою, сприяючи розслабленню та зниженню стресу.

Зроблено висновок, що вербалізація негативних емоцій сприяє покращенню емоційної регуляції та ефективнішому подоланню травматичних переживань.

#### **4 МІЖНАРОДНЕ НАУКОВЕ СПІВРОБІТНИЦТВО**

У рамках розвитку міжнародного наукового співробітництва були започатковані ініціативи щодо спільних досліджень із провідним університетом Австрії. Зокрема, планується реалізація міждисциплінарних проєктів, спрямованих на вивчення психологічної стійкості в умовах глобальних кризових ситуацій.

Також обговорюється проведення міжнародної конференції, присвяченої інноваціям у галузі когнітивної психології та нейронауки. Ця подія стане платформою для обміну досвідом, презентації новітніх досліджень і формування нових наукових партнерств. Окрім того, заплановано укладення меморандуму про співпрацю з європейськими колегами для розробки освітніх програм і спільних наукових публікацій. Такі заходи сприятимуть інтеграції української науки у світовий науковий простір і забезпечать доступ до сучасних методик та ресурсів.

## **5 КІЛЬКІСНІ І ЯКІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПІДГОТОВЛЕНОЇ НАУКОВОЇ ПРОДУКЦІЇ ТА УПРОВАДЖЕННЯ І ЗАСТОСУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ПРАКТИЦІ**

### **5.1. Кількісні і якісні характеристики підготовленої наукової продукції**

*Статті у наукових виданнях, включених до Переліку наукових фахових видань України:*

Предко В. В. Збалансований локус контролю як провідний фактор збереження життєстійкості та зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2024. (Стаття подана до друку)

## ВИСНОВКИ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ

Отже, згідно з Технічним завданням і Перспективним тематичним планом прикладної теми наукового дослідження «Розроблення методики формування стійкого балансу локусу контролю як провідного фактору зміцнення ментального здоров'я української молоді в умовах війни» (державний реєстраційний номер теми № 0124U001424) завдання першого теоретико-методологічного етапу дослідження виконані у повному обсязі.

**1.** Значну роль у процесі подолання труднощів й складних життєвих ситуацій, трансформації негативного життєвого досвіду відіграє життєстійкість особистості. Вона визначає поведінку, реакції та сприйняття життєвої ситуації, допомагає зберігати психічне, надає відчуття надії на краще. Віра у власну здатність впливати на життєві події, прагнення контролювати та брати відповідальність за вирішення ситуації – визначає нашу життєстійкість?

**2.** Прагнення відчуття контролю – природня психологічна потреба особистості, яка допомагає їй подолати відчуття невизначеності, ефективно про структурувати свою поведінку та досягнути бажаної мети. Втрата відчуття контролю часто супроводжується безсиллям, і нездатністю організувати власне життя, призводить до депресії, стресу, тривожних станів, використання деструктивних стратегій поведінки. В той же час, гіперболізоване відчуття відповідальності, прагнення контролювати ситуацію зумовлює значне психічне напруження.

**3.** Локус контролю визначає віру людини у ступінь спроможності впливати на події власного життя, характеризує її прагнення брати відповідальність за свою поведінку. Локус контролю може бути двох типів: внутрішній (інтернальний), коли людина вірить у свою здатність впливати на події свого життя та зовнішній (екстернальний), коли людина вважає, що її життя визначають зовнішні обставини, такі як випадок або інші люди. Значною мірою локус контролю

впливає на ментальне здоров'я особистості: екстернали частіше відчувають безсилля та депресивні реакції, в той час як інтернали характеризуються психологічним благополуччям. Однак крайності можуть призводити до проблем: надмірне почуття відповідальності у інтерналів може паралізувати когнітивну сферу, унеможливити емоційну саморегуляцію й призвести до деструктивної поведінки; або ж викликати повну дезадаптацію у екстерналів. Більш того, дисгармонія локусу контролю призводить до часового викривлення. Гармонійний локус контролю є внутрішнім ресурсом, що допомагає трансформувати негативний досвід, приносить мудрість і екзистенційну мужність, допомагаючи зрозуміти, що не все підлягає нашій волі, але водночас спонукає до активності та відповідальності за своє життя.

4. Основними предикторами життєстійкості є екстраверсія, контроль за дією під час планування, загальна інтернальність, інтернальність невдач. При цьому, інтернальність невдач має негативний вплив, який перешкоджає прояву життєстійкості, сприяє появі відчуття власної провини за будь-які негативні події, унеможливорює здійснення конструктивної саморегуляції, призводить до відчуття безпорадності та самознецінення, що своєю чергою, також негативно впливає на ментальне здоров'я, призводить до аутоагресивної поведінки й появи психосоматичних проявів. В той час як контроль за дією під час планування та загальна інтернальність супроводжується адаптивною поведінкою й конструктивним контролем, прагненням брати відповідальність за свої вчинки та рішення. Зокрема, вони забезпечують особистості усвідомлення того, що все проконтролювати неможливо, що своєю чергою, надає їй можливість адекватно оцінювати ступінь свого впливу на ситуацію, допомагає не сприймати фатально невдачі та помилки, мінімізує внутрішнє перенапруження, що, своєю чергою, є ключовим аспектом прояву життєстійкості. В свою чергу, екстраверсія супроводжується високим ступенем залученості в оточуючу життєдіяльність, навіть під час складних життєвих подій, яка постає конструктивною стратегією



подолання стресу, сприяє конструктивній формі прояву почуття контролю й підвищує рівень життєстійкості.

5. Задля зміцнення життєстійкості та збереження ментального здоров'я важливо гармонізувати локус контролю, знайти баланс між внутрішнім (інтернальним) і зовнішнім (екстернальним) локусом контролю, сформувати сприятливий рівень його вияву. Замість пасивного сприйняття проблем, важливо актуалізувати внутрішні ресурси, знайти баланс між прийняттям ситуації і власною активністю. Такий підхід не лише сприяє збереженню життєстійкості й зміцненню ментального здоров'я, він формує впевненість у власному майбутньому, здатності конструювати своє життя, навіть в складних обставинах та екстремальних умовах війни.

Результати I етапу наукового дослідження відображені у планових публікаціях: статті.

## ДОДАТОК

АНОТОВАНИЙ ПЕРЕЛІК ПІДГОТОВЛЕНОЇ НАУКОВОЇ ПРОДУКЦІЇ  
ВИРОБНИЧО-ПРАКТИЧНА ПРОДУКЦІЯСтаття

Предко В. В. Збалансований локус контролю як провідний фактор збереження життєстійкості та зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2024 (Стаття подана до друку)

*У статті акцентовано увагу на життєстійкості як ключовому психологічному факторі, що визначає поведінку, реакції та сприйняття життєвих ситуацій. Визначено, що одним із основних предикторів життєстійкості є локус контролю, який відображає рівень усвідомлення людиною власної відповідальності за результати дій.*

*Локус контролю має дві орієнтації: інтернальну (внутрішню) та екстернальну (зовнішню). Люди з інтернальним локусом контролю вважають, що їхній успіх або невдачі залежать від особистих рішень і дій, але у випадку поразок схильні до самозвинувачення. Натомість ті, у кого домінує екстернальний локус контролю, перекладають відповідальність на зовнішні обставини, такі як удача чи інші люди, що може спричинити пасивність і відчуття безсилля. Надмірний рівень інтернальності викликає сильне психічне напруження, тоді як переважання екстернальності часто супроводжується депресивними реакціями.*

*Результати дослідження показали, що предикторами життєстійкості є екстраверсія, загальна інтернальність і контроль дій під час планування. Інтернальність невдач виявилася негативним чинником, що спричиняє самозвинувачення, перфекціонізм та емоційне виснаження. Екстраверсія допомагає зберігати оптимізм, а контроль за діями в процесі планування знижує*

*рівень стресу, сприяє реалістичній оцінці впливу на ситуацію й мінімізує внутрішнє напруження. Загальна інтернальність сприяє адаптивному підходу до відповідальності, досягненню поставлених цілей і підвищенню стійкості до стресу.*

*Підкреслено, що для підтримання життєстійкості та зміцнення ментального здоров'я важливим є збалансований локус контролю, що дозволяє уникати крайнощів і зберігати психологічну рівновагу.*