

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

# КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

*«Соціально-репресивне державне середовище  
як фактор впливу на формування локуса  
контролю індивіда»*

Виконав: здобувач 2 курсу,  
групи ПС-23-1м  
Спеціальності 053 «Психологія»  
Назаренко А. В.  
Керівник: Байер О.О.,  
канд.психол.наук, доцент

м. Дніпро

2025

**АНОТАЦІЯ**  
**кваліфікаційної роботи**  
**Назаренка А. В.**

**на тему**

**Соціально-репресивне державне середовище як фактор впливу на  
формування локуса контролю індивіда**

Кваліфікаційна робота здобувача магістерського ступеня спеціальності «Психологія» (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена дослідженню впливу соціально-репресивного державного середовища на формування локуса контролю індивіда.

Актуальність теми обумовлена необхідністю осмислення особистісних змін, що виникають в умовах дестабілізуючих соціальних факторів, зокрема під час війни, політичних криз чи вимушеної міграції. Локус контролю визначається як один із центральних показників особистісної автономії та здатності людини адаптуватися до зовнішніх викликів.

У роботі систематизовано підходи до трактування локусу контролю, його інтернального та екстернального типів, а також описано фактори, що впливають на його формування. Особливу увагу приділено психологічним викликам, з якими стикаються українські біженці та особи, що перебувають у зоні конфлікту.

Гіпотеза нашого дослідження: соціально-репресивне середовище (російсько-українська війна) зменшує потенціал людини впливати на життєву долю, а тому сприяє формуванню екстернального локусу контролю, знижує рівень соціальної відповідальності, сприяє зростанню відчуття соціальної самотності та недовіри до соціальних інституцій, а також зумовлює використання індивідами емоційно-орієнтованих стратегій копінг-поведінки.

Результати дослідження вказують на суттєві відмінності між групами. У біженців спостерігається підвищена екстернальність, що проявляється у схильності пояснювати власні невдачі зовнішніми обставинами. Натомість в українців, що залишилися в зоні конфлікту, домінує інтернальність, яка супроводжується вищим рівнем відповідальності за власне життя.

Практична значущість роботи полягає у можливості застосування її результатів для психологічного супроводу осіб, які опинилися в складних соціальних умовах, а також у розробці рекомендацій для формування адаптивних стратегій подолання стресу.

Перелік ключових слів: локус контролю, інтернальність, екстернальність, біженці, російсько-українська війна, копінг-стратегії, довіра до соціальних інститутів, соціальна відповідальність.

**SUMMARY**  
**qualification work**  
**Nazarenko A.**  
**on the topic:**

**A socially repressive state environment as a factor influencing the formation  
of an individual's locus of control**

The qualification work of a master's degree candidate in the specialty "Psychology" (Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the study of the influence of a socially repressive state environment on the formation of an individual's locus of control.

The relevance of the topic is due to the need to understand personal changes that arise in conditions of destabilizing social factors, in particular during war, political crises or forced migration. Locus of control is defined as one of the central indicators of personal autonomy and a person's ability to adapt to external challenges.

The work systematizes approaches to the interpretation of locus of control, its internal and external types, and also describes the factors influencing its formation. Particular attention is paid to the psychological challenges faced by Ukrainian refugees and persons in the conflict zone.

The hypothesis of our study: a socially repressive environment (the Russian-Ukrainian war) reduces a person's potential to influence their life destiny, and therefore contributes to the formation of an external locus of control, reduces the level of social responsibility, contributes to the growth of a sense of social loneliness and distrust of social institutions, and also causes individuals to use emotionally-oriented coping strategies.

The results of the study indicate significant differences between groups. Refugees have increased externality, which is manifested in the tendency to explain their own failures by external circumstances. In contrast, Ukrainians who remained in the conflict zone are dominated by internality, which is accompanied by a higher level of responsibility for their own lives.

The practical significance of the work lies in the possibility of applying its results for psychological support of individuals who find themselves in difficult social conditions, as well as in developing recommendations for the formation of adaptive strategies for overcoming stress.

List of keywords: locus of control, internality, externality, refugees, Russian-Ukrainian war, coping strategies, trust in social institutions, social responsibility.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЛОКУС КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ІНДИВІДА .....	7
1.1. Узагальнення поняття «локус контролю» та його різновидів.....	7
1.2. Фактори формування індивідуального локусу контролю .....	17
1.3. Психологічні виклики біженства в умовах російсько-української війни .....	27
Висновки до першого розділу .....	39
РОЗДІЛ 2. ....	41
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНО-РЕПРЕСИВНОГО ДЕРЖАВНОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК ФАКТОРА ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ЛОКУСА КОНТРОЛЮ ІНДИВІДА .....	41
2.1. Описання вибірки і психодіагностичного інструментарію .....	41
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обговорення .....	67
Висновки до другого розділу .....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	77
ДОДАТКИ.....	83
<b>Анкета «Рівень довіри до соціальних інституцій» .....</b>	<b>86</b>
<b>Кодування пунктів шкали самотності Джона Гірвельда (DJGLS).....</b>	<b>87</b>

## ВСТУП

**Обґрунтування актуальності теми.** Соціально-репресивне державне середовище виступає одним із ключових чинників, що впливають на формування локусу контролю індивіда, визначаючи характер його адаптації до зовнішніх обставин. У контексті російсько-української війни та масового біженства ця проблема набуває особливої актуальності, оскільки індивіди, які опиняються в умовах соціальної нестабільності, обмежених прав та можливостей, змушені розвивати нові способи саморегуляції. Локус контролю, як когнітивний механізм, що визначає сприйняття особистістю причин своїх досягнень і невдач, у таких умовах може набувати специфічних характеристик, спричинених впливом репресивних обставин. Більше того, соціальне середовище, яке обмежує автономію людини та змушує залежати від зовнішніх факторів, сприяє формуванню екстернального локусу контролю, що у свою чергу, може знижувати здатність приймати відповідальності за власне життя, підвищувати рівень соціальної самотності та впливати на вибір копінг-стратегій.

У європейській та американській наукових традиціях проблема впливу соціально-репресивного середовища на локус контролю розглядається давно. Роботи Дж. Роттера [51–55] стали основою для вивчення взаємозв'язку між когнітивними очікуваннями та рівнем саморегуляції, а пізніші дослідження, зокрема напрацювання А. Бандури [45] та Р. Раяна [55], уточнили роль соціальних обставин у формуванні локусу.

В Україні проблема локусу контролю досліджується переважно в контексті психологічного розвитку окремих груп, таких як підлітки, студенти чи військовослужбовці. Роботи З. Адамської [1], А. Булавінова [4], Н. Греси [7], В. Криченка [15–17] та О. Демчук [10], В. Чудакової [37–39] висвітлюють різні аспекти цього феномена: від зв'язку локусу контролю з осмисленістю життя до його ролі у виборі копінг-стратегій. Однак попри наявність певних напрацювань, в українській психології досі недостатньо уваги приділено впливу соціально-

репресивного середовища на локус контролю в умовах війни. Масштабні соціальні трансформації, спричинені війною, відкривають нові питання для дослідження.

**Мета роботи** – проаналізувати соціально-репресивне державне середовище як фактор впливу на формування локуса контролю індивіда

**Завдання роботи:**

- узагальнити поняття «локус контролю» та його різновидів;
- вказати фактори формування індивідуального локусу контролю;
- визначити психологічні виклики біженства в умовах російсько-української війни;
- описати вибірку і психодіагностичний інструментарій;
- подати результати дослідження взаємозв'язку локусу контролю та показників взаємодії українців з державними структурами;
- здійснити аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обговорення.

**Об'єкт дослідження** – локус контролю як психологічна характеристика.

**Предмет дослідження** – вплив соціально-репресивного державного середовища у контексті російсько-української війни як фактор впливу на формування локуса контролю індивіда.

**Концептуальна гіпотеза:** державне середовище є фактором, що зумовлює довіру громадян до соціальних інституцій, а також визначає їх рівень соціальної відповідальності, самотності та копінг-поведінку.

**Емпіричні гіпотези:** для українців, які проживають в Україні, притаманні порівняно вищі рівні довіри до інституцій та емоційно-фокусованого копіngu, нижчі рівні соціальної самотності та соціальної відповідальності та екстернальний локус контролю - у співставленні з українцями-біженцями в Польщі.

Дослідження впливу соціально-репресивного державного середовища на формування локусу контролю індивіда здійснювалося на основі комплексного застосування різноманітних наукових методів. Зокрема, використано методи аналізу, синтезу, узагальнення, які дали змогу глибоко осмислити науковий матеріал, систематизувати теоретичні підходи до вивчення локусу контролю та його змін під впливом репресивних соціальних умов. Серед емпіричних методів:

методика «Локус контролю» Дж. Роттера, модифікована О. Г. Ксенофонтовою, дозволила визначити рівень інтернальності та екстернальності у різних сферах життя респондентів. Для вивчення рівня довіри до соціальних інституцій застосовувалося опитування, розроблене на основі матеріалів Центру Разумкова. Шкала соціальної самотності Джона Гірвельда (DJGLS) дала змогу оцінити рівень суб'єктивного відчуття ізоляції, а «Шкала виміру соціальної відповідальності (SRS-37)» (О. Ковальчук, Ю. Проскура) — проаналізувати схильність до відповідальної соціальної поведінки. Додатково використовувалася методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер у адаптації Т. Крюкової), що вивчала стратегії подолання стресу, математичні методи (пошук розбіжностей між двома нееквівалентними групами досліджуваних за критерієм U-Манна-Уїтні).

**Емпірична база дослідження.** Емпіричне дослідження було проведене серед двох груп респондентів: біженців, які перебувають у Польщі (30 осіб), та українців, які залишаються на території України (30 осіб).

**Апробація результатів дослідження.** Оpubліковано тези Назаренко А. В. "Соціально-репресивне державне середовище як фактор впливу на формування локуса контролю індивіда" (Практична психологія у сучасному вимірі: XV Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей, Дніпро, 26 березня 2024 р. [Електронне видання].– Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2024. – 335 с.)

**Теоретико-методологічною основою дослідження** є концепції та наукові положення, що пояснюють формування локусу контролю як багатогранного психологічного феномену. Зокрема, дослідження спирається на теорію соціального научіння Дж. Роттера, яка розглядає локус контролю як результат узагальнених очікувань особистості щодо контролю над подіями, що впливають на її життя. Крім того, враховано підхід А. Бандури, зокрема концепцію самоефективності, яка акцентує на ролі суб'єктивного сприйняття власної здатності впливати на події. До аналізу впливу репресивного соціального середовища залучено положення з праць М. Селігмана про «вивчену безпорадність», що описують когнітивно-емоційні

наслідки тривалого перебування в умовах, які обмежують можливості індивіда. У дослідженні враховано також ідеї сучасної європейської соціальної психології, представлені в роботах Д. Майєрса, які пояснюють механізми взаємодії особистості із соціальними середовищами в умовах кризи та дестабілізації.

**Теоретична значущість** дослідження полягає у розширенні уявлень про вплив соціально-репресивного середовища на формування локусу контролю особистості. У роботі обґрунтовано, що зовнішній локус контролю домінує в осіб, які перебувають у тривалих умовах репресій або змушені були залишити свою країну внаслідок війни, що супроводжується почуттям безпорадності та відсутності контролю над життєвими обставинами.

**Наукова новизна** дослідження полягає у виявленні специфічних характеристик локусу контролю осіб, які постраждали від війни та біженства, а також у встановленні зв'язку між інтенсивністю соціального тиску і схильністю до зовнішнього локусу контролю. Уперше в українському контексті розглянуто взаємозв'язок між структурою соціально-репресивного середовища та когнітивними установками індивіда.

**Практична значущість.** Розроблені теоретичні положення та емпіричні висновки мають потенціал для використання у сфері освіти, де їх можна застосувати у програмах формування саморегуляції та підвищення суб'єктивного відчуття контролю серед молоді, а також для подальшого дослідження теми, для написання курсових та дипломних робіт.

**Структура роботи.** Робота складається із анотації, вступу, двох розділів основного тексту, висновків до розділів та загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 98 сторінок, основний текст займає 80 сторінок і містить 9 таблиць.

# РОЗДІЛ 1.

## ЛОКУС КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ІНДИВІДА

### 1.1. Узагальнення поняття «локус контролю» та його різновидів

Поняття «локус контролю» є фундаментальним у психології для розуміння того, як людина інтерпретує події свого життя та сприймає власну роль у формуванні цих подій. Його вперше запропонував у 1954 році Джуліан Роттер у контексті біполярного континууму «інтернальність-екстернальність» [15, с. 12; 20, с. 240; 25, с. 169]. Термін окреслює схильність особистості оцінювати, хто або що контролює її життя, впливаючи на прийняття рішень і поведінкові патерни. Визначення локусу контролю має не лише теоретичне, але й практичне значення, адже воно допомагає зрозуміти, як люди ставляться до власного успіху, невдач і відповідальності, а також які механізми впливають на їхню когнітивну діяльність. Інтернальний локус контролю свідчить про те, що людина вважає себе основним джерелом впливу на власне життя, схильна брати на себе відповідальність за результати своїх дій, що відображає її активну позицію і високу ступінь самосвідомості. Д. Роттер підкреслював, що інтернальність передбачає здатність до саморегуляції, самоконтролю та відчуття суб'єктності [52, р. 116]. Натомість екстернальний локус контролю властивий тим, хто покладає відповідальність за власні успіхи чи невдачі на зовнішні обставини, такі як випадковість, вплив інших людей або навіть фатум; тому така модель мислення часто асоціюється з відчуттям безсилля, що може обмежувати особистісний розвиток.

Тип локусу контролю значно впливає на те, як людина оцінює складні ситуації, формує ставлення до життєвих труднощів і знаходить способи їх подолання. Інтернальність, яка відображає схильність до самостійного прийняття рішень та відповідальності за результати власних дій, тісно пов'язана з низкою важливих психологічних характеристик. Протилежною до інтернальності є екстернальність, яка характеризується переважним приписуванням контролю над

подіями зовнішнім обставинам. Джуліан Роттер у дослідженнях показав, що особи з екстернальним локусом контролю менш витривалі та схильні до проявів безпорадності. У них спостерігається слабша мотивація до досягнення цілей, а також вища схильність до конформізму, що знижує їхню здатність до активного вирішення проблем [52, р. 116–119]. Крім того, екстерналів часто характеризують такі риси, як тривожність, підозріливість, невпевненість у своїх силах, гнів і агресивність, що свідчить про певну емоційну нестабільність і низький рівень самоконтролю.

У 1954 році Дж. Роттер представив концепцію, яка стала одним із наріжних каменів сучасної психології. Дослідник припустив, що людська поведінка значною мірою обумовлюється очікуваннями винагород чи покарань, які формуються в результаті попереднього досвіду [53, р. 57]. Ідея ґрунтувалася на розумінні того, що наслідки дій відіграють ключову роль у визначенні переконань людини стосовно ймовірних результатів її майбутньої поведінки. Тому дослідник висунув гіпотезу, що саме очікування певного результату впливає на вибір людиною стратегії досягнення цілей.

Зокрема, Дж. Роттер підкреслював, що людина з більшою ймовірністю переслідуватиме мету, якщо раніше її зусилля призводили до винагород, і вона впевнена у своєму впливі на ймовірність успіху. Таким чином, переконання щодо можливості контролю над ситуацією стають центральним фактором у визначенні рівня мотивації.

У 1966 році Джуліан Роттер представив свою шкалу вимірювання локусу контролю, яка стала інструментом для оцінки, чи схильна людина приписувати відповідальність за події у своєму житті внутрішнім (власним діям і рішенням) або зовнішнім (обставинам чи іншим людям) факторам [53, р. 57]. Методологія дослідження локусу контролю, запропонована Роттером, базувалася на вимушеному виборі між двома альтернативами для кожного з пунктів опитувальника. Такий підхід дозволяв точно визначити, який тип локусу контролю домінує в респондента.

Треба вказати, що концепція локусу контролю, розроблена Дж. Роттером, спочатку трактувалася як глобальна характеристика особистості, однак дослідники виявили, що локус контролю не є сталим і може змінюватися залежно від ситуації. Подальший розвиток цієї концепції запропонували Д. Рок та К. Воллстон, створивши багатовимірну шкалу локусу контролю. У цій моделі екстернальність поділяється на два аспекти: приписування контролю іншим людям та приписування контролю долі. Такий підхід дозволяє краще диференціювати вплив різних зовнішніх чинників на поведінку [49, с. 188].

Дослідження Дж. Роттера та його послідовників показують, що інтернальний локус контролю асоціюється з більшою активністю у профілактичних заходах і вищим рівнем психічного здоров'я. Водночас особи з внутрішньою атрибуцією відповідальності гірше адаптуються до ситуацій, які суттєво обмежують їхню свободу, таких як перебування в лікарні чи будинку для людей похилого віку. У таких випадках у них може спостерігатися підвищений рівень тривоги та депресії, що суперечить загальним уявленням про переваги інтернальності.

Важливо підкреслити, що схильність до екстернального локусу контролю нерідко призводить до формування так званої завченої безпорадності. Таке явище виникає, коли людина починає вважати себе нездатною впливати на перебіг подій, навіть у тих випадках, коли об'єктивно має для цього можливості. Завчена безпорадність супроводжується зниженням пошукової активності, небажанням брати ініціативу на себе та униканням відповідальності [10, с. 59]. На противагу цьому, інтернали демонструють вищу активність у вирішенні проблем, оскільки вони, як правило, вірять у власні можливості та готові до ризикованих рішень, якщо це необхідно для досягнення бажаного результату.

Таким чином, тип локусу контролю визначає не лише способи реагування на життєві труднощі, але й впливає на загальну якість життя. Інтернали мають оптимістичний погляд на майбутнє та ефективно управляють власними ресурсами для досягнення цілей, тоді як екстернали частіше зазнають труднощів через внутрішню невпевненість і переконання у своїй безсилості перед обставинами.

Згодом дослідники локусу контролю значною мірою розширили розуміння цього феномену. Наприклад, Д. Майерс описував локус контролю як суб'єктивну оцінку особистісного контролю над подіями життя, тобто інтерпретація контролю залежить від когнітивних особливостей індивіда, його досвіду та загального світогляду [48].

М. Селігман, один із найвпливовіших психологів ХХ століття, у 1970-х роках запропонував концепцію вивченої безпорадності, яка стала значним внеском у теорію депресії [56]. Науковець стверджував, що тривалий досвід відсутності контролю над подіями в навколишньому середовищі призводить до формування хронічного стану безпорадності, що тісно корелює з депресивними симптомами. Такий стан виникає не лише як результат суб'єктивного сприйняття, але й через об'єктивну неможливість впливу на ситуацію, що людина переживає у реальному житті.

Дослідження, що ілюструють це явище, включали серії експериментів над тваринами. Вони показали, що коли піддослідні, спершу маючи змогу уникнути дискомфорту, потрапляли у ситуацію, де контроль над обставинами зникав, тварини поступово припиняли навіть спроби щось змінити. Крім цього, досвід не тільки формував у них хронічну пасивність, але й мав серйозні фізіологічні наслідки: зниження апетиту, втрату ваги, погіршення здоров'я.

М. Селігман розглядав вказаний феномен як модель для розуміння розвитку депресії у людей. Мається на увагу, що ситуації, коли людина переживає відчуття абсолютної безпорадності, часто призводять до емоційного виснаження та втрати мотивації, що ускладнює процес виходу з кризового стану [56].

Паралельно з концепцією безпорадності канадський науковець українського походження А. Бандура розробив теорію самоефективності, яка також базується на ідеї контролю над результатами, але з іншого боку розкриває мотиваційний потенціал цього контролю [45, с. р. 119]. А. Бандура підкреслював, що очікування ефективності є центральним елементом у формуванні стратегій поведінки і визначає, наскільки людина вірить у власну здатність досягати поставлених цілей. Науковець виділив два ключові компоненти очікувань: переконання у причинно-

наслідковому зв'язку між поведінкою та результатом і впевненість у власній компетентності виконувати необхідні дії. Згідно з теорією А. Бандури, навіть якщо ситуація створює умови для досягнення результату, відсутність віри у власні сили може стати головною перепорою до успіху.

Порівнюючи ці дві концепції, можна побачити, що локус контролю й самоефективність доповнюють одна одну в поясненні психологічної поведінки людини. Якщо локус контролю визначає загальний напрямок атрибуції відповідальності (внутрішній чи зовнішній), то самоефективність пояснює, наскільки людина відчуває впевненість у власній спроможності впливати на обставини. У випадку зовнішнього локусу контролю людина схильна вважати, що її життя детерміноване зовнішніми силами, такими як обставини чи інші люди. Така позиція може сприяти розвитку безпорадності, що Селігман [56] описав як результат хронічної нестачі контролю. Водночас внутрішній локус контролю у поєднанні з високим рівнем самоефективності формує основи для позитивного життєвого налаштування, активності та успішності у вирішенні завдань.

Загалом контроль над результатами, як показали численні дослідження, має глибокий вплив на фізичне та психічне здоров'я, успішність у навчанні та професійній діяльності. Віра у можливість впливати на власне життя є не лише потужним мотиваційним фактором, але й чинником, що підтримує стійкість до стресу. Натомість відчуття відсутності контролю, незалежно від його об'єктивного чи суб'єктивного характеру, може мати руйнівний вплив, призводячи до депресії, втрати ініціативності та зниження якості життя.

Важливим є те, що локус контролю не автоматичний результат успішного чи неуспішного досвіду, він формується у процесі осмислення взаємодії із зовнішнім світом і відображає когнітивну інтеграцію цієї взаємодії у структуру Я-концепції. Як зазначає О. Демчук, локус контролю впливає на метакогнітивний досвід і, таким чином, визначає особливості пізнавальної діяльності [10, с. 58]. Наприклад, люди з інтернальним локусом контролю частіше вчаться, шукаючи способи подолання труднощів, тоді як екстернали схильні уникати складних завдань, вважаючи, що їхні зусилля не змінять ситуації [10, с. 58].

Крім цього, важливість концепції локусу контролю виявляється і в її впливі на формування емоційного благополуччя. Дослідження підтверджують, що люди з інтернальним локусом контролю частіше відчувають задоволення життям, адже їхня активна позиція дозволяє їм адаптуватися до змін і знаходити внутрішні ресурси для вирішення проблем. Натомість екстернали частіше стикаються з емоційним вигоранням через відчуття безпорадності [32, с. 82].

Привертає увагу і теорія самодетермінації Едварда Дісі та Річарда Раяна, що базується на організмичній метатеорії, яка підкреслює значення внутрішніх ресурсів людини для особистісного розвитку та саморегуляції поведінки [55, р. 72]. У межах цієї теорії досліджуються фундаментальні психологічні потреби, які сприяють ініціативності, інтеграції та психологічному благополуччю. Зокрема, виокремлено три базові потреби: автономії, компетентності та взаємозв'язків, які є критично важливими для оптимального розвитку людини та її соціальної інтеграції.

Науковці наголошують, що фрустрація цих потреб призводить до негативних психологічних наслідків, а їх задоволення забезпечує не лише особистісне зростання, а й високу ефективність діяльності. Теорія самодетермінації також досліджує соціальні фактори, які або підтримують, або перешкоджають цим процесам.

У контексті мотивації Дісі та Раян розмежовують внутрішні й зовнішні чинники [33, с. 216]. Внутрішня мотивація, яка виникає через бажання виконувати діяльність заради задоволення чи цікавості, вважається ключовою для саморозвитку. У цьому аспекті важливим є поняття «локус каузальності», яке має тісний зв'язок із «локусом контролю», та описує, наскільки людина відчуває, що її поведінка визначається внутрішніми чи зовнішніми причинами. Натомість зовнішня мотивація пов'язана з тиском або впливом зовнішніх обставин, як винагороди чи строки. У теорії самодетермінації Е. Дісі та Р. Раян зазначають, що зовнішня мотивація може варіюватися за ступенем автономності.

На прикладі освітньої діяльності автори демонструють цю різницю: учні, які виконують завдання через розуміння його значущості для майбутнього, зовнішньо

мотивовані так само, як і ті, що діють лише для уникнення покарання. Однак у першому випадку мотивація пов'язана з особистісним вибором, тоді як у другому – з підпорядкуванням зовнішнім вимогам.

Для аналізу форм зовнішньої мотивації та умов її інтеріоризації Дісі та Раян розробили підтеорію організмичної інтеграції (Organismic Integration Theory), відповідно до якої класифікують мотивацію за ступенем автономності, починаючи від амотивації (відсутності регуляції) до внутрішньої мотивації.

1. Зовнішнє регулювання є найменш автономним видом. Воно відповідає класичному підходу біхевіористів (Б.-Ф. Скіннер), де поведінка контролюється винагородами чи покараннями.

2. Інтроєктована регуляція частково інтеріоризована: зовнішній вплив асимілюється через «Его», що формує поведінку задля демонстрації власних можливостей чи уникнення невдач.

3. Ідентифікована регуляція передбачає усвідомлення особистої значущості діяльності – це більш автономна форма, яка вже включає індивідуальні цінності.

4. Інтегрована регуляція, найбільш автономна форма зовнішньої мотивації, виникає, коли зовнішні вимоги повністю узгоджуються з внутрішніми прагненнями. Незважаючи на схожість із внутрішньою мотивацією, інтегрована регуляція спрямована на досягнення конкретних результатів [33, с. 217].

Отже, дослідження підтвердили, що зовнішні підкріплення, зокрема матеріальні винагороди, можуть послаблювати внутрішню мотивацію, оскільки підсилюють відчуття зовнішнього локусу контролю.

У сучасних дослідженнях можна зауважити, що термін «локус контролю» включає два ключові компоненти. Перший – узгодженість поведінки з її наслідками, тобто оцінка ймовірності того, що дії приведуть до бажаного результату. Другий – компетентність, яка визначає здатність суб'єкта реалізувати ці дії [24; 37–39]. До слова, компетентність є близькою до поняття самоефективності, що підкреслює важливість впевненості у власних силах.

С. Карвер і С. Харріс наголошують, що вирішальним є не лише особиста відповідальність, а й віра в можливість досягнення мети. Їхні дослідження показали, що пацієнтки з раком грудей демонстрували кращу емоційну адаптацію, якщо вірили у своє одужання, навіть незалежно від рівня сприйнятого контролю [46, с. р. 142–146]. Тобто осмислення своєї відповідальності є важливим у випадках, коли результат залежить від активних дій суб'єкта.

Водночас у ситуаціях, де результат є об'єктивно недосяжним, надмірний контроль може спричинити додаткові негативні наслідки, як тривога, розчарування та погіршення фізичного стану [46, с. р. 142–146]. Наприклад, у пацієнтів із хронічними захворюваннями високий рівень контролю може зумовити психологічний дискомфорт, однак такі особи нерідко потребують хоча б ілюзорного відчуття контролю, щоб боротися з хворобою. Часто це призводить до вибору альтернативних методів лікування, які надають більшу свободу дій, навіть якщо їхня ефективність не доведена.

Варто згадати і про теорію мотивації досягнення Д. Маккеланда і Дж. Аткинсона, що розглядає локус контролю як фундаментальний аспект, який визначає рівень віри у власні сили та можливості. Їх дослідження показують, що висока потреба в досягненні корелює з внутрішнім локусом контролю [11, с. 118]. Це означає, що люди, які вважають себе відповідальними за свої успіхи, частіше ставлять амбітні цілі та досягають їх, що є особливо важливим у професійній сфері, де самостійність і ініціативність стають визначальними характеристиками успішності.

Цікавий підхід до аналізу локусу контролю пропонує «фрустраційна теорія» С. Розенцвейга, яка підкреслює різні способи реагування на труднощі. Так, інтрапунітивна реакція, що полягає у звинуваченні себе, часто супроводжується розвитком внутрішньої рефлексії, яка, однак, може призводити до підвищеного рівня тривожності. Натомість екстрапунітивна реакція, що орієнтується на зовнішні обставини, може знижувати рівень відповідальності, але водночас сприяти соціальній адаптації за рахунок пошуку підтримки в оточуючих [50].

Концепція «очікування», вперше сформульована Е. Толменом і К. Левінім, надає додаткового виміру розумінню локусу контролю, визначаючи його через призму інструментальності. Очікування успіху або невдачі стають мотиватором дій, формуючи стратегії поведінки [38, с. 68]. Загалом ідея дозволяє пояснити, чому люди з різним типом локусу контролю приймають різні рішення у схожих ситуаціях.

Українські дослідники приділили значну увагу вивченню локусу контролю в різних контекстах суспільного життя. Зокрема, Т. Кириченко аналізує його як механізм розвитку саморегуляції у майбутніх учителів, підкреслюючи важливість внутрішнього локусу контролю для педагогічної діяльності, яка вимагає автономності, емоційної стійкості та здатності до самоаналізу [17]. С. Іваник розглядає локус контролю у студентів, зосереджуючись на його ролі у формуванні академічної успішності [13], тоді як О. Чуйко пов'язує внутрішній локус із підвищеною стресостійкістю майбутніх поліцейських [40].

Дослідження Л. А. Ільницької проливає світло на зв'язок між зовнішнім локусом контролю та інтернет-адиктивною поведінкою [14]. Її результати демонструють, що люди з зовнішнім локусом частіше схильні до уникнення відповідальності, що може стати причиною надмірного захоплення віртуальним світом. Схожі висновки зроблено у роботах А. Булавінова, який аналізує локус контролю юнаків, підкреслюючи його значення у формуванні життєвих сценаріїв [4], та Н. Греси [7], що вивчає вплив локусу на особистісну зрілість підлітків.

Крім цього, О. Форотинська досліджує локус контролю неповнолітніх злочинців, зазначаючи, що переважання зовнішнього локусу у цієї категорії корелює з низьким рівнем особистісної відповідальності, що ускладнює реабілітацію [36]. Водночас роботи М. Салюк будуються на предиктивній ролі локусу контролю у розвитку стресостійкості: внутрішній локус допомагає зберігати емоційну рівновагу навіть у складних життєвих обставинах [31].

Проблематика локусу контролю знаходить практичне відображення у багатьох аспектах суспільного життя. У ширшому соціальному контексті локус контролю впливає на адаптацію до змін. Люди з внутрішнім локусом легше

приймають виклики сучасного світу: суспільно-політичні умови, цифровізація, економічні кризи тощо, адже вони орієнуються на активне вирішення проблем. Натомість зовнішній локус може призводити до пасивності або очікування сторонньої допомоги, що, у свою чергу, впливає на соціальну мобільність і особистісний розвиток.

Дослідження, засновані на використанні шкали I-E Роттера, демонструють суттєві відмінності між інтерналами та екстерналами у контексті отримання інформації [54, р. 614]. Перші, як правило, характеризуються активним підходом до отримання інформації про навколишнє середовище. Наприклад, вони частіше шукають дані про стан здоров'я та аналізують методи його підтримки. Ще інтернали схильні до вжиття заходів для збереження здоров'я, таких як відмова від шкідливих звичок, фізичні вправи чи регулярні медичні обстеження.

Відмінності у ставленні до здоров'я між інтерналами та екстерналами значною мірою пояснюються раннім досвідом сімейного виховання. Дослідження Лау показало, що інтернали, будучи дітьми, отримували більшу підтримку та заохочення від батьків за дотримання здорового способу життя, наприклад, за регулярне відвідування лікаря чи догляд за собою.

Психологічні аспекти, пов'язані з локусом контролю, також демонструють цікаві тенденції. Люди з екстернальним локусом контролю частіше стикаються з психологічними проблемами, як підвищений рівень тривоги та депресії, у порівнянні з інтерналами. Вони також мають нижчу самооцінку, що впливає на якість їхнього соціального та емоційного життя. Дослідження Фареса виявили зв'язок між екстернальним локусом контролю та високими рівнями тривожності, депресії та навіть суїцидальних тенденцій [44, р. 321].

Інтернали, у свою чергу, мають кращу психологічну адаптацію, що виражається у більш високій самооцінці, упевненості у власних силах і здатності до саморегуляції. Вони краще контролюють емоції, частіше схильні до оптимістичного світогляду і мають вищу соціальну толерантність. Такі риси сприяють їхньому активному підходу до вирішення проблем та адаптації у соціальному середовищі.

Підсумовуючи, локус контролю є складною, багатогранною характеристикою особистості, яка формується під впливом когнітивних процесів, досвіду і взаємодії з соціальним середовищем. Інтернальність і екстернальність як полярні моделі розуміння контролю над життям мають суттєвий вплив на поведінку, мотивацію, пізнавальну діяльність і емоційне благополуччя людини.

## **1.2. Фактори формування індивідуального локусу контролю**

### **1.2.1. Психологічні особливості формування індивідуального локусу контролю**

Локус контролю, як характеристика особистості, відображає схильність індивіда приписувати відповідальність за події свого життя внутрішнім або зовнішнім чинникам. І хоча традиційно виділяють два основних типи локусу контролю – інтернальний (залежність від власних зусиль) та екстернальний (залежність від зовнішніх обставин), фактичний прояв цієї характеристики варіюється залежно від контексту та індивідуальних особливостей.

Процес формування локусу контролю тісно пов'язаний з когнітивними стратегіями прийняття рішень. Роботи Р. Голдсмита та Н. Селіна акцентують увагу на двох підходах: оцінці та зміні невизначеності ситуації і корисності ухваленого рішення [38, с. 42]. У цьому контексті локус контролю функціонує як регуляторна змінна, що визначає домінуючу орієнтацію особистості. Інтернальний локус пов'язаний із фокусом на результаті, що передбачає активну участь у зміні умов і досягненні поставлених цілей, натомість екстернальний локус орієнтований на оцінку стану і пасивне прийняття ситуації.

Варто говорити про особистісні характеристики та ситуативну варіативність локусу контролю. Попри чітко окреслену дихотомію інтернального й екстернального контролю, дослідження підтверджують, що прояви суб'єктивного контролю є динамічними і залежать як від внутрішніх, так і від зовнішніх чинників [38, с. 42]. Наприклад, внутрішня локалізація контролю часто асоціюється з

адекватним самопізнанням, самостійністю, низькою конформністю, активністю в пізнавальній діяльності, впевненістю у власних силах та стійкою саморегуляцією. Такі особистості демонструють більшу толерантність до труднощів, схильність до альтруїзму і позитивне сприйняття навколишньої дійсності. Водночас, екстернальний контроль пов'язаний із вразливістю до зовнішніх впливів, що може сприяти підвищенню рівня тривожності, конформності чи песимістичного світогляду.

Ситуаційна детермінація також відіграє важливу роль у зміні локусу контролю [19, с. 46]. У складних або стресових обставинах навіть особи з домінуючим інтернальним контролем можуть демонструвати екстернальні реакції, що обумовлюється потребою адаптації до умов, які не залежать від їхньої волі. Наприклад, під час пандемії COVID-19 у багатьох людей зросла схильність до екстернального контролю через обмеження, зумовлені соціальними і глобальними факторами.

Варто розглянути теорію соціального навчання Дж. Роттера, у центрі якої лежить ідея, що поведінка людини є цілеспрямованою і визначається прагненням досягти очікуваних цілей. Роттер наголошує, що основою для прогнозування людської поведінки є поєднання концепцій «очікування» та «підкріплення», що є унікальною особливістю його підходу [53–54]. Науковець вважав, що успішний прогноз можливо здійснити лише за умови аналізу взаємодії чотирьох змінних: потенціалу поведінки, очікувань, цінності підкріплення та психологічної ситуації. Розглянемо їх детальніше.

*Поняття потенціалу поведінки*, за Дж. Роттером, є ключовим для передбачення людських дій у конкретних ситуаціях. Воно відображає ймовірність здійснення певної поведінки, яка визначається зв'язком із підкріпленням. Як стверджує Роттер, «потенціал поведінки стосується ймовірності того, що певна поведінка виникне у будь-якій ситуації, пов'язаній із відповідним підкріпленням» [54, р. 609]. Концепція дозволяє аналізувати поведінку не тільки в конкретному контексті, а й з огляду на більш загальні умови.

Наприклад, у контексті суспільних негараздів потенціал поведінки можна розглядати через призму адаптації. Людина, яка отримала позитивне підкріплення за ініціативну соціальну поведінку (наприклад, звернення до громадських організацій для отримання допомоги), більш ймовірно повторюватиме подібні дії в умовах кризи. Натомість, якщо попередній досвід взаємодії був негативним (відмова в допомозі чи дискримінація), потенціал подібної поведінки суттєво знижується.

*Очікування* в системі Дж. Роттера визначаються як суб'єктивна ймовірність того, що підкріплення настане в результаті певної поведінки. Тобто поняття базується на минулому досвіді людини: якщо в минулому певна дія призводила до успіху чи нагороди, то в майбутньому ця поведінка буде повторюватися частіше. Водночас очікування мають дві основні форми:

– Специфічні очікування відображають досвід конкретної ситуації і стосуються передбачень у межах цього контексту.

– Генералізовані очікування є ширшими і базуються на досвіді, отриманому в різних ситуаціях, що дозволяє використовувати їх для прогнозування поведінки в нових обставинах [54, р. 611].

Дж. Роттер підкреслює, що стабільність очікувань є важливим чинником у формуванні особистості, проте варто враховувати, що очікування не завжди відповідають реальності: завищені очікування можуть призводити до розчарувань, а занижені – до уникання навіть потенційно успішної діяльності. У випадку біженців, які стикаються із соціальною ізоляцією, занижені очікування можуть проявлятися у формі уникання спроб інтеграції в нове суспільство через можливу відторгнення.

*Цінність підкріплення* визначається як суб'єктивна важливість певної винагороди для особистості за умови рівної ймовірності її отримання. Дж. Роттер зазначає, що цінність підкріплення безпосередньо залежить від індивідуального досвіду, проте може змінюватися з часом. Загалом ця концепція дозволяє пояснити, чому одні люди надають перевагу певній діяльності, а інші – ні [54, р. 612]. Наприклад, школяр може усвідомлювати значущість високих оцінок, проте не

демонструвати відповідних очікувань через брак мотивації чи впевненості у своїх силах.

Дж. Роттер підкреслює, що цінність підкріплення не залежить від очікувань [54, р. 612]. Тобто навіть якщо підкріплення має високу суб'єктивну цінність, низьке очікування його досягнення може стримувати поведінкову активність. У дорослому житті цей принцип проявляється в оцінці професійної діяльності: людина може розуміти важливість кар'єрного зростання, проте низька цінність підкріплення (наприклад, відсутність визнання чи фінансових стимулів) може знизити мотивацію до професійного розвитку.

Останнім елементом у системі змінних Дж. Роттера є *психологічна ситуація*, яка визначається суб'єктивним сприйняттям обставин особистістю. Науковець наголошує, що поведінка людини залежить не стільки від об'єктивної реальності, скільки від того, як вона її сприймає [54, р. 614]. Іншими словами психологічна ситуація є контекстом, який впливає на очікування і цінність підкріплення. Як зазначає психолог, комплексний аналіз поведінки потребує врахування не тільки об'єктивних чинників, але й суб'єктивної інтерпретації ситуації людиною, що дозволяє враховувати унікальність взаємодії особистості з оточенням.

Отже, розглянута теорія Дж. Роттера є фундаментальною для розуміння поведінки в умовах соціальних і політичних викликів. Вона дозволяє передбачати, як люди реагуватимуть на зовнішні стимули, враховуючи їхні індивідуальні очікування, цінності та сприйняття.

Таким чином, локус контролю є важливим індикатором психологічного благополуччя та соціальної поведінки особистості. Його тип визначає не лише способи інтерпретації подій, але й підходи до вирішення життєвих завдань, рівень саморефлексії, адаптивність та загальний стиль взаємодії зі світом.

Одним із ключових чинників, що впливають на локус контролю, є стиль виховання в сім'ї. Стиль виховання, як основоположний чинник формування особистості, значно впливає на розвиток локусу контролю дитини. У науковій літературі стиль виховання визначається як багатовимірне явище, яке охоплює емоційний компонент (ставлення батьків до дитини), когнітивний компонент

(сприйняття батьками особистості дитини) та поведінковий компонент (практичні стратегії взаємодії з дитиною) [42, с. 260]. Вибір стилю виховання, своєю чергою, обумовлений як об'єктивними чинниками, такими як освіта батьків і родинні традиції, так і суб'єктивними, до яких належать темперамент батьків і їхні виховні переконання.

Авторитарний стиль виховання передбачає максимальний контроль батьків за поведінкою дитини. Батьки прагнуть досягти абсолютного підпорядкування, пригнічуючи ініціативу та самостійність дитини. Можемо припускати, що модель виховання, яка базується на «диктатурі», формує екстернальний локус контролю, оскільки дитина привчається до думки, що всі важливі рішення приймаються за неї іншими. В умовах постійного тиску з боку батьків діти часто втрачають віру у власні сили, розвиваючи залежність від зовнішніх обставин і авторитетів.

Наступний, демократичний стиль виховання, заснований на співробітництві, сприяє формуванню переважно інтернального локусу контролю. У цьому випадку батьки підтримують ініціативу та самостійність дитини, заохочують її до активної участі в прийнятті рішень, формуючи віру в те, що вона здатна контролювати своє життя [41, с. 183]. Такий підхід розвиває відповідальність, дружелюбність і впевненість у собі, а ще виховання в умовах демократичного стилю також сприяє усвідомленню дитиною причинно-наслідкових зв'язків між її діями та наслідками.

Щодо ліберального стилю виховання, що базується на тактиці невтручання, створює умови, за яких дитина залишається практично позбавленою батьківського керівництва. Внаслідок цього формується нестабільний локус контролю: з одного боку, діти можуть розвивати уявлення про власну автономність, але з іншого – відсутність чітких орієнтирів і підтримки часто призводить до невпевненості та хаотичності у прийнятті рішень.

Потуральний стиль виховання, що вирізняється безоглядною опікою, сприяє розвитку інфантильності та егоцентризму [2, с. 62]. Батьки, які прагнуть задовольнити всі потреби дитини, відгороджуючи її від відповідальності, фактично не дають їй можливості навчитися впливати на своє життя. У таких умовах формується екстернальний локус контролю, оскільки дитина сприймає власні

досягнення як наслідок зовнішніх зусиль – переважно батьківських, – а не як результат власних дій.

Отже, значення стилю виховання для формування локусу контролю важко переоцінити. Батьківські методи виховання закладають фундаментальні переконання дитини про те, чи здатна вона впливати на події свого життя. Як ми вказували, демократичний стиль виглядає найбільш сприятливим для розвитку інтернального локусу контролю, натомість авторитарний, потуральний і ліберальний стилі несуть у собі певні ризики, пов'язані із залежністю від зовнішніх обставин чи недостатньою сформованістю навичок відповідальної автономії у дитини.

### **1.2.2. Державне середовище як фактор формування локусу контролю**

Державне середовище виступає важливим соціальним чинником, що впливає на формування індивідуального локусу контролю особистості. Цей вплив реалізується через комплекс економічних, політичних, правових, соціокультурних і освітніх механізмів, які визначають загальний характер взаємодії індивіда із суспільством. Рівень довіри до державних інституцій, доступність можливостей для реалізації громадянських прав, характер соціальної мобільності та принципи соціальної справедливості – усе це формує у громадян переконання щодо того, чи мають вони реальний контроль над власним життям, чи це визначається зовнішніми обставинами.

У наш час більшість широко відомих психологічних та соціально-психологічних теорій особистості зосереджуються на таких основних детермінантах взаємодії особистості зі світом: внутрішньо-мотиваційній, зовнішньо-нормативній, універсально-аксеологічній.

Відповідно до глибинної психології, внутрішньо-мотиваційні фактори, такі як неусвідомлювані імпульси, архетипи та лібідо, формують суб'єктивну основу для сприйняття особистістю зовнішнього світу. Люди, в яких домінують внутрішньо-мотиваційні детермінанти, як правило, мають інтернальний локус

контролю, оскільки їхнє переконання у впливі на події свого життя ґрунтується на внутрішніх процесах. Наприклад, у психоаналізі З. Фрейда значну увагу приділяється тому, як неусвідомлювані конфлікти та бажання визначають поведінку та ставлення до зовнішніх обставин. Особистості, які усвідомлюють і гармонізують ці внутрішні процеси, більше схильні вважати, що саме вони визначають власну долю, а не зовнішні чинники.

Соціальна психологія, зосереджена на впливі групових норм, ментальності та стереотипів, підкреслює роль зовнішньо-нормативних чинників у формуванні локусу контролю. У суспільствах, де важливими є групові норми, особистість частіше відчуває залежність від очікувань і правил групи. Однак залежність від групових норм може обмежувати здатність особистості брати відповідальність за власне життя, створюючи екстернальний погляд на джерело контролю.

Універсально-аксіологічний підхід, властивий екзистенційній і гуманістичній психології, сприяє формуванню інтернального локусу контролю через осмислення сенсу власного буття. Скажімо, В. Франкл наголошує, що розуміння сенсу життя дає особистості можливість вивільнитися від детермінуючого впливу як внутрішніх імпульсів, так і зовнішніх норм. Саме тому особистість, яка усвідомлює свій життєвий сенс, стає активним суб'єктом, здатним впливати на власну долю, незалежно від обставин. Вказане переконання сприяє формуванню стійкого інтернального локусу контролю, адже особа починає сприймати себе як творця свого життя, а не як пасивного спостерігача.

Щодо демократичного устрою, то він теж суттєво впливає на сприйняття людиною себе та обставин її життя. В умовах стабільного демократичного державного устрою, де громадяни мають можливість брати участь у процесах ухвалення рішень, спостерігається зростання інтернального локусу контролю. Люди відчувають, що їхній голос має значення, що вони здатні впливати на політичні й соціальні процеси.

В авторитарних політичних системах, як СРСР, історично формувалася екстернальний локус контролю у значної частини населення, що було наслідком систематичного обмеження індивідуальної свободи, політичних репресій,

примусових депортацій і створення умов, у яких людина відчувала себе безсилою перед владними структурами.

Варто згадати про терор голодом на Донеччині ще у 1925 році як розплату за повстанський рух. Активний спротив виник навіть у східних регіонах, які не мали природно-географічних умов для партизанської боротьби. На Донеччині, у степових районах, діяли численні повстанські загони, наприклад, загони Білокобильського, Блохи, Каменєва та Каменюка. Наприкінці 1920 року близько 50 тисяч селян на Донбасі виступали проти радянської влади, маючи на озброєнні гвинтівки, кулемети та гармати. Сучасні дослідники, зокрема О. Полянський, вказують на значно більшу кількість учасників – близько 150 тисяч осіб [29, с. 46]. Повстанський рух виявляв готовність людей брати відповідальність за своє життя у власні руки, тому можемо припускати, що вони зберігали елементи інтернального локусу контролю. Селяни прагнули протистояти нав'язаним їм зовнішнім обставинам, борючись за свої права та ресурси. Проте масштаби репресій і соціально-економічний тиск поступово сприяли розвитку екстернального локусу контролю, коли люди почали усвідомлювати власне безсилля перед репресивною системою як факт.

Важливим інструментом формування екстернального локусу контролю стала економічна політика більшовиків. У 1924 році у 21 повіті п'яти південних губерній (Одеська, Миколаївська, Катеринославська, Запорізька, Донецька) селяни не зібрали навіть посіяного врожаю. У 10 інших повітах цих губерній збір зернових не перевищував 5 пудів на душу населення. Зерно конфісковували для постачання міського пролетаріату та шахтарів, залишаючи села на межі виживання [23, с. 32].

Голод став звичним явищем для українського села. Наприклад, у 1925 році в Білокуракінському районі Старобельського округу Донецької губернії, де активно діяли повстанські загони, 70–80% населення харчувалося сурогатами, а випадки опухання з голоду стали масовими. У Луганському окрузі ситуація була ще критичнішою: люди їли траву та жолуді [23, с. 32]. В таких умовах селяни не могли контролювати навіть базові аспекти свого життя, що сприяло розвитку почуття безпорадності та залежності від держави.

Тобто в умовах радянського тоталітарного режиму ключовим механізмом контролю над суспільством було нав'язування залежності від держави. Політика колективізації, що супроводжувалася Голодомором 1932–1933 років, стала яскравим прикладом такого впливу. Селяни, позбавлені засобів до існування через конфіскацію врожаю і примусову колективізацію, втратили контроль не лише над своїм майном, а й над базовими життєвими потребами.

Заслання на Сибір і масові репресії 1930-х років [34, с. 46] також сприяли формуванню екстернального локусу контролю. Люди, які потрапляли під підозру, арешт чи депортацію, часто не могли передбачити, що саме стало причиною репресій, адже система функціонувала за принципом абсолютної непрозорості та свавілля. У таких умовах відповідальність за події в житті переносилася на зовнішні сили – державу, партію, або ж на так званий «фатум».

Радянська ідеологія активно нав'язувала думку про те, що людина є лише «гвинтиком» у великій машині соціалістичного будівництва. Індивідуальна ініціатива каралася, а залежність від держави заохочувалася. Зокрема, розподіл благ через державні механізми (квартири, продукти, робочі місця) формував у людей переконання, що їхнє життя визначається рішеннями «згори».

Крім цього, економічне середовище, створене державою, також суттєво впливає на формування локусу контролю. Наприклад, у країнах із ринковою економікою існує можливість самореалізації шляхом відкриття власної справи чи кар'єрний ріст, інтернальний локус контролю розвивається активніше. Люди відчують, що успіх залежить від їхніх зусиль, а соціальний статус може бути змінений завдяки праці та ініціативності.

### **1.2.3. Вплив російсько-української війни на формування локусу контролю**

У наш час російсько-українська війна є надзвичайним фактором стресу, який глибоко впливає на психологічний стан особистості та суспільства в цілому. Як зазначає В. Кириченко, наслідки війни призводять до значного збільшення випадків переростання стресу в хронічний дистрес, що ускладнює психологічні

процеси та сприяє розвитку складних форм психічних розладів [16, с. 205]. Більше того, «неспроможність особистості до самопомоги збільшує не лише рівень психічної травматизації особистості (оскільки на ранніх етапах травматизації людина не спроможна допомогти собі самостійно), а й вартість обслуговування моделі системи охорони психічного здоров'я, яка базується на активному втручанні фахівців у всіх випадках (від легких до складних)» [16, с. 205]. Отже, загальне зниження інтернальності локусу контролю серед населення негативно впливає на психологічний стан суспільства, що може призводити до збільшення кількості важких психічних розладів,

Одним із ключових наслідків війни є руйнування образу майбутнього, що тісно пов'язаний з локусом контролю особистості, а недовіра до власних сил стає наслідком цього руйнування. Людина втрачає здатність впливати на власне майбутнє, обмежуючи свої функції базовим набором потреб. Для багатьох українців у період війни ключовою стала потреба вижити, тоді як інші життєві функції ставлять на паузу або перекладаються на інших осіб.

У ході війни російський агресор використовує масштабні інформаційні кампанії для деморалізації українського населення. Основними темами таких кампаній є навіювання зневіри у перемозі, страху перед тривалим конфліктом і погіршенням добробуту, а також підривання довіри до міжнародних партнерів України [15, с. 13]. Ці та інші заходи спрямовані на підсилення почуття безпорадності серед населення, що створює сприятливі умови для формування екстернального локусу контролю.

Одним із методів психологічного впливу на українців є руйнування інформаційно-комунікаційних та енергетичних мереж. Так, інформація, особливо в умовах війни, стає важливим ресурсом для розуміння ситуації та відновлення відчуття контролю. Як свідчать результати дослідження, у періоди соціальної напруги зростає тривалість споживання інформації. Зокрема, серед молоді середній сеанс споживання інформації зріс із 144 хвилин у 2014 році до 189 хвилин у 2022 році [15, с. 13].

Натомість руйнування енергетичної інфраструктури, яке спричиняє перебої з електропостачанням, не тільки позбавляє населення базових побутових зручностей, таких як опалення, вода та світло, але й «відсікає» доступ до інформації.

Однак треба наголосити, що попри потужний вплив війни на формування екстернального локусу контролю у людей, українське суспільство адаптується до нових викликів. Зокрема, розвиток волонтерського руху, самоорганізація громад і активна участь населення в обороні країни свідчать про збереження елементів інтернальності у локусі контролю людей.

Отже, російсько-українська війна породжує виклики для психічного здоров'я населення; руйнує образ майбутнього, знижує інтернальність локусу контролю і посилює екстернальні настрої людини.

### **1.3. Психологічні виклики біженства в умовах російсько-української війни**

Широкомасштабне вторгнення Російської Федерації на територію України змусило жителів багатьох регіонів країни прийняти рішення про залишення своєї історичної батьківщини. Якщо таке рішення виникає через відсутність позитивної мотивації до зміни місця проживання та неспроможність залишатися у власному домі, то проблеми з адаптацією на новому місці призводять до формування негативного досвіду екстремальної імміграції, який виходить за межі звичайного життя. Коли люди вирішують залишити свою історичну батьківщину, вони часто опиняються в кризових умовах, коли їхні життєві структури руйнуються, а чіткі бар'єри, які визначають подальший розвиток подій, відсутні.

Відповідно до Конвенції Організації Об'єднаних Націй про статус біженців (1951 р.) під біженцем розуміється «особа, яка через обґрунтовані побоювання стати жертвою переслідувань за ознакою расової належності, релігії, громадянства, належності до певної соціальної групи чи політичних поглядів знаходиться за межами країни своєї національної належності та не в змозі користуватися захистом

цієї країни...» [18]. Крім цього, статут Міжнародної організації у справах біженців (1948 р.) визначає поняття «біженець» і включає різні категорії осіб, які є жертвами нацистських, фашистських та квіслінговських режимів, а також осіб, які постраждали внаслідок політичних, расових, релігійних або національних переслідувань. Цей документ встановлює міжнародний статус біженця та його правові гарантії.

Український Політологічний енциклопедичний словник подає таке визначення вказаному явищу: біженці – це «особи, які внаслідок обґрунтованих побоювань стали жертвою переслідувань за ознаками раси, віросповідання, національності, громадянства (підданства), належності до певної соціальної групи або політичних переконань, перебувають за межами своєї країни та не можуть або не бажають користуватися захистом цієї країни внаслідок таких побоювань» [28, с. 68].

Загалом явище біженців є широко відомим у світі. Воно виникає внаслідок конфліктів, переслідувань, воєн, природних катастроф та інших небезпечних ситуацій, які змушують людей покидати свої домівки та шукати притулку та безпеки в інших країнах. Ю. Подрез наводить приклад, як біженці втікають через морські канали. Так, «у період кризи у 2015–2016 рр. найбільшу кількість біженців приймали в себе Італія та Греція. У 2016 р. ця цифра склала 181 436 осіб та 173 447 осіб відповідно. У 2018 р. ситуація змінилася докорінно: основну частину новоприбулих морем біженців прийняла на себе Іспанія, а саме 61 566 осіб із 111 830 осіб загалом» [27, с. 35].

Проблема біженців ставить виклики перед світовим співтовариством в гуманітарному, соціальному, економічному та правовому аспектах. Багато держав та міжнародних організацій працюють над пошуком рішень щодо забезпечення захисту та допомоги біженцям.

Російсько-українська війна призвела до значного збільшення кількості внутрішніх переміщених осіб та біженців, які шукають притулку в європейських країнах. За даними урядових установ та дослідників, у 2022 році понад 9 мільйонів осіб залишили Україну, а найбільша кількість їх, близько 4,6 мільйона, звернулась

до Польщі. Україні переважно за перші півроку війни поступово поверталися додому, однак кількість біженців усе одно значна [6]. Це гуманітарна криза великих розмірів, яка має серйозні наслідки для України і сусідніх країн, що намагаються надати допомогу та прихисток переселенцям. Велика кількість людей, що шукають прихисток, напружує соціальну інфраструктуру, економічні ресурси та інші розподільчі системи країн, що приймають біженців. Міжнародна спільнота, включаючи Європейський Союз та ООН, звертає увагу на цю кризу і намагається надати допомогу Україні та країнам-приймачам. Налагодження гуманітарної допомоги, фінансування програм інтеграції та підтримки для переселенців, а також залучення міжнародних організацій та державних структур є важливими аспектами вирішення ситуації, що склалася.

Вимушене переселення є однією з найскладніших життєвих ситуацій, що може викликати психотравму найвищого рівня інтенсивності. Психічна травматизація може бути спричинена історією міграції в минулому, а також вимогами адаптації та іншими складнощами, що виникають в новому соціокультурному середовищі після переїзду.

Помимо турбот, пов'язаних із перебуванням на незнайомій території, переїзд у нове середовище має серйозний вплив на фізичне та психічне здоров'я переселенців. Соціальна безправність та психічна незахищеність, фінансові труднощі, постійний страх перед майбутнім, загроза для здоров'я та збільшений ризик захворювань, внутрішні конфлікти та конфлікти з навколишніми, а також відчуття відчуженості та відчуття неприналежності можуть відчутно погіршити якість життя та загострити психічний стан переселенців.

У людей, які покинули свої домівки та пережили травматизацію розрізняють такі типи реакцій:

- »Без ознак порушення адаптації.
- Непатологічна психічна адаптація або гостра стресова реакція.
- Патологічна психічна адаптація.
- Адаптаційні розлади» [34, с. 161].

Дослідники, зокрема, говорять про синдром біженця, також відомий як посттравматичний стресовий розлад біженців, що є психічним станом, який може виникати у людей, що були змушені залишити свою батьківщину через війну, переслідування, конфлікт або природні катастрофи. Він характеризується різними психологічними і емоційними реакціями, включаючи тривогу, депресію, травми, втрату ідентичності та важкість адаптації до нового середовища.

В. Шевченко наголошує, що симптомами синдрому біженця є:

- Відчуття безсилля та покинутості;
- Пригнічений настрій та стан;
- Відчуття провини та тужливості;
- Самокартання – аж до емоційної виснаги;
- Повна апатія та ангедонія (коли немає задоволення від улюблених справ);
- Дратівливість та зміна ставлення до тих хто надав прихисток;
- Страх та паніка;
- Спонтанність прийняття рішення;
- Спалахи агресії [43, с. 230].

Відчуття безпорадності та невизначеності є ключовими характеристиками синдрому біженця. Переселенці часто переживають постійний стрес і тривожність, оскільки вони не мають чіткого уявлення про майбутнє та не відчують себе безпечно в невідомому середовищі. Їхня тривожність може бути настільки високою, що вони постійно перебувають у стані готовності до втіку, навіть коли небезпека відсутня. Ще тривожність може призвести до нав'язливих думок і постійного пошуку інформації, яка б допомогла їм знайти вихід зі складної ситуації.

Дослідники розглядають різні типи реакцій біженців на переїзд та адаптацію до нових умов життя.

Перший сценарій – коли реакція організму на травматичну ситуацію відбулася без ознак порушення адаптації. Травматична ситуація спричиняє підсвідому реакцію організму, в результаті якої людина постійно готується до

боротьби або до того, що доведеться знову втікати. Причому, така реакція може відбуватися навіть без ознак порушення адаптації.

Спочатку людина перебуває у стані шоку, коли лімбічна і кортикальна системи мозку вимикаються, і залишається активною лише найдавніша стволова частина мозку, одночасно активізується парасимпатична нервова система. Під час шоку починають виділятися такі гормони, як адреналін, норадреналін і кортизон, які забезпечують швидке і сильне реагування на ситуацію; далі може наступати стан збудження, коли активізується лімбічна та симпатична нервова система.

«Наступний етап розрядки. Тіло починає тремтіти, людина перестає його контролювати. Таке тремтіння може тривати до декількох годин, тобто організм звільняється від напруження. Тоді настає втома, яка супроводжується включенням неокортекса та системи соціального і емоційного контролю. Настає нестерпне бажання гніву або плачу» [44, с. 231]. Важливо дати вихід емоціям, щоб уникнути можливого шкоди фізичному та психологічному здоров'ю. Коли настане емоційна розрядка, людина відчуває полегшення і починає виходити з травми.

Наступний тип реакції – це гостра реакція на стрес, що є нормальною реакцією організму на травмуючу ситуацію і може тривати від кількох днів до кількох тижнів. Вона характеризується сповільненою моторною та психічною активністю, відчуженням, зміненою реакцією на звуки, звуженою увагою та порушенням короткочасної пам'яті [48].

Симптоми також можуть включати порушення сну та апетиту, зниження маси тіла, прискорене серцебиття та підвищений тиск. Гострий стресовий стан може перейти в посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який характеризується тривалим та інтенсивним стресом після травмуючої події [43, с. 230]. Період виснаження, який настає після зникнення загрози для життя, може тривати від 15 до 30 днів і характеризується внутрішнім зануренням, відсутністю звернення за допомогою, людина не звертає увагу на своє самопочуття та негаразди в житті.

Третій тип реакції – це психічна дезадаптація. В. Шевченко наголошує, що «якщо відбувається патологічна реакція на травмуючу стресову ситуацію то може

виникнути «психогенний ступор» – всю життєву енергію витрачено на виживання, тому немає сили контактувати з оточуючими» [43, с. 230].

Четверта реакція, яка може виникнути в такому сценарії, – це «реактивний психоз», який проявляється у ілюзійних сприйняттях реальності, дезорганізації поведінки, психомоторних збудженнях, підвищенні голосу або мовній активності. Додатковими ознаками можуть бути марення, галюцинації, маячня та страх. Галюцинації – це сприйняття неіснуючих об'єктів, які людина сприймає як реальні. Маячня – це уявлення, судження або ідеї, що не відповідають дійсності, проте людина впевнена в їхній правоті. Реакції страху (переляк, жах чи паніка) також здатні виникнути внаслідок пережитих травматичної події, причому мозок надалі постійно очікує подібну ситуацію та готується до неї.

І останнім типом реакції є адаптаційні розлади та їхні чинники. Зазвичай людина, яка переживає емоційну травму, з часом пристосовується до нових умов життя, і короточасні травмуючі симптоми зникають [47]. Однак існують випадки, коли симптоми залишаються, що призводить до погіршення психічного та фізичного стану. Головними симптомами є тривога, депресія, порушення уваги, пам'яті, агресивність та дратівливість.

Тобто можемо підсумувати, що в психологічній науці визначається широкий спектр розладів емоційної сфери у вимушених переселенців: від байдужості, депресії, втрати інтересу до життя, підвищеної апатії та загальмованості поведінки до агресивних та дратівливих проявів, неконтрольованих спалахів гніву. Також збільшується рівень тривоги, збудливість, різко змінюється настрій, можуть з'являтися реакції фобічного типу.

Більшість іммігрантів також стикаються з характерними розладами сну, такими як безсоння та складнощі зі засипанням, а також можуть виникати жахи. Частими є й порушення в пізнавальній сфері, тобто маємо на увазі проблеми із концентрацією уваги, неможливість довести роботу до кінця, або порушення пам'яті у вигляді нав'язливих спогадів та забування.

Спостереження зарубіжних клінічних психологів підтверджують, що депресія становить найпоширенішу причину звернень вимушених переселенців до

психологів та психіатрів. Депресивні розлади можуть призводити до підвищеного ризику суїциду серед цієї групи осіб [30].

Депресія у біженців може проявлятися різними способами, включаючи погіршення настрою, втрату інтересу до звичних діяльностей, сонливість або безсоння, апетиту або надмірного почуття голоду, а також концентраційні проблеми. Люди з депресією можуть також відчувати безпорадність, провину, розпач та навіть думки про суїцид.

Є. Вербицький [5] аналізує такі типи депресії у переселенців із зони ведення бойових дій:

– Тривожний тип депресії характеризується поєднанням тривоги та пригніченого настрою [5, с. 18]. Люди з цим типом депресії відчують внутрішнє хвилювання та напругу, які часто пов'язані з психотравмуючими ситуаціями, такими як втрата роботи або житла.

Основні переживання у таких осіб пов'язані із відсутність перспектив (не можуть знайти роботу, купити житло) у майбутньому та страх за власну та безпеку своєї родини. Вони можуть відчувати постійний дискомфорт через втрату сталих соціальних зв'язків та непередбачуваність ситуації.

– Тужний тип депресії, зазвичай спостерігається у людей з підвищеною схильністю до афективних розладів [5, с. 18]. Вони характеризуються пригніченістю, тужливим настроєм та іноді епізодами глибокої туги, яку можна відчувати як фізичне страждання. У цьому випадку люди можуть уявляти майбутнє виключно в похмурих тонах, вони відчують вину, дорікають собі за неприйняті рішення або невикористані можливості для запобігання нещастям.

– Астенічний тип депресії характеризується «депресією виснаження», що виникає внаслідок тривалого емоційного напруження і невизначеності, наприклад, стосовно соціального статусу, професійної діяльності або сімейного стану [5, с. 18]. Основні симптоми астенічної депресії включають розбитість, постійну фізичну втомленість, дратівливість, гіперестезію (перебільшену чутливість), головний біль, тривожність щодо фізичного здоров'я, різноманітні вегетативні розлади і тілесні відчуття.

Сон у таких випадках може бути поверхневим, супроводжуватися млявістю і розбитістю вранці, а також сонливістю протягом дня. Афективні розлади характеризуються відчуттям важкого безсилля, власної непродуктивності та нездатності вирішити проблеми, що виникають.

– Дисфоричний тип. «У клінічній картині пацієнтів цієї підгрупи провідними були емоційні розлади: настрої характеризувалися поєднанням пригніченості і туги зі злісним афектом у вигляді похмурості, гнівливості. Водночас нерідко були присутні тривожні компоненти з напругою і страхом. Підвищена вразливість поєднувалася з вибуховістю, іноді брутальністю» [5, с. 18];

– Іпохондричний тип. «На фоні зниженого настрою було виражене домінування реактивних тривожних побоювань з приводу свого здоров'я при відсутності для цього достатніх підстав. Приводом для появи іпохондричних ідей часто були вегетативні порушення (тахікардія, пітливість, зміна артеріального тиску, зниження апетиту, запори)» [5, с. 18].

– Істеричний тип депресії виявляється у неглибокому і непостійному депресивному настрої з тужливим відтінком, який часто змінюється тривожним. Однією з особливостей цього типу депресії є посилення афективної симптоматики під час розмови на психогенно-травматичну тему, коли хворі можуть ридати або тремтіти всім тілом [21, с. 47]

Хворі на істеричний тип депресії зазвичай не звинувачують себе, а навпаки, схильні в усьому звинувачувати навколишніх, виправдовуючи при цьому себе. Їхня депресія часто супроводжується іронією і навмисністю в їхніх висловлюваннях, іноді набуває відтінку карикатурності. Крім цього, біженці можуть відкрито говорити про свої страждання і вимагати уваги від оточуючих, але при цьому постійно почуваються недооціненими і без уваги. Вони можуть висловлювати жаль до себе і скаржитися на нездатність отримувати задоволення або відчувати позитивні емоції. Варто також додати, що соматовегетативні прояви цього типу депресії можуть включати розлади апетиту, сну і ендокринних функцій, а сон, як правило, буває поверхневим.

Повернення до нормальних умов життя після переживання травматичних подій також може бути випробуванням. Людина буде відчувати відсутність безпеки, не матиме підтримки близьких людей, володітиме обмеженим самоконтролем і відчувати емоційну напругу. Тому для переселенців психологічна розрядка стає надзвичайно необхідною, адже важливо, щоб людина мала можливість виразити свої емоції, відпрацювати та розірвати накопичені напруги і стрес.

Отже, українські біженці, зазнавши травматичних переживань внаслідок війни та переїзду, можуть стикатися з високим рівнем стресу, соціальною ізоляцією та потребою у психологічній підтримці. Адаптація до нового середовища та подолання посттравматичних симптомів часто стають справжнім викликом, який потребує уваги та допомоги психологічних служб та громадських організацій.

Професори І. Данилюк та В. Предко для регресійного аналізу обрали 17 предикторів, які визначають домінуючі копінг-стратегії особистості (див. табл. 1.1.). Умовно ці стратегії можна поділити на конструктивні та деструктивні: розв'язання проблеми, уникнення проблем, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, втеча/уникнення, позитивна переоцінка, рефлексивне подолання, превентивне подолання, пошук емоційної підтримки. А з іншого боку: пошук соціальної підтримки, конфронтаційний копінг, самоконтроль, прийняття відповідальності, планування розв'язання проблеми, проактивне подолання, стратегічне планування, пошук інструментальної підтримки [8].

Дослідження, проведене професорами І. Данилюком та В. Предко, виявило, що деструктивні копінг-стратегії, як уникнення проблеми, негативно впливають на рівень життєстійкості, тоді як конструктивні стратегії, як-от планування розв'язання проблем та проактивне подолання, сприяють високому рівню життєстійкості [8, с. 33].

Загалом люди з високим рівнем життєстійкості виявилися здатними аналізувати причини труднощів, шукати шляхи їх вирішення, мати віру у власні сили, ставити перед собою цілі та досягати їх, а також володіти постійною саморегуляцією та внутрішньою рефлексією. З іншого боку, люди з низьким рівнем

життєстійкості часто ігнорують проблеми, проявляють пасивність, не вірять у свої можливості та шукають соціальну підтримку, замість того щоб активно долати труднощі.

Проактивне подолання сприяє розвитку життєстійкості особистості, що включає цілеспрямованість, ефективну емоційну саморегуляцію, активну життєву позицію та внутрішні ресурси для постійного особистісного зростання. Такий підхід дозволяє контролювати власне життя, досягати мети, мінімізувати напруження, швидко реагувати на складні ситуації та знаходити в них позитивний зміст для самовдосконалення.

Зважаючи на тяжкі умови, з якими стикаються біженці від російсько-української війни, проактивне подолання відіграє важливу роль у їхньому адаптаційному процесі. Наприклад, багато з них виявляють цілеспрямованість, розробляючи плани дій для забезпечення своєї безпеки та забезпечення життєвих потреб у новому середовищі. Вони також проявляють ініціативу, активно шукаючи можливості для отримання допомоги, влаштування на роботу та отримання освіти для себе та своїх дітей. Подолання біженцями труднощів також включає розвиток ефективних стратегій емоційної саморегуляції, тому багато з них навчаються розуміти та контролювати свої емоції, що допомагає їм зберігати психологічну стійкість у важких умовах.

Як бачимо, найчастіше копінг-стратегії, які обирає особистість для подолання проблемних ситуацій, можна умовно поділити на конструктивні та деструктивні. Конструктивні стратегії передбачають активне та креативне вирішення проблем через рефлексію, осмислення цілей та набуття позитивного досвіду. Вони сприяють особистісному зростанню та удосконаленню можливостей.

Натомість деструктивні стратегії поведінки, як пише О. Ткачишина, «спрямовані лише на часткове зняття внутрішньої напруженості і ґрунтуються найчастіше на інфантильній поведінці, бажанні зняти з себе відповідальність за вирішення проблеми, знеціненні або ж запереченні існуючої проблеми, сприяють формуванню дезадаптивної поведінки (відхід у хворобу, активізація вживання алкоголю та наркотиків, суїцид)» [35, с. 52].

Вважаємо, що особистість, яка вибирає конструктивні копінг-стратегії, володіє характеристиками, що відображають її силу волі, внутрішній локус контролю, активність та стресостійкість. Вона також має розвинену життєстійкість, що допомагає успішно адаптуватися до змінених обставин життя та ефективно вирішувати проблемні ситуації.

О. Ткачишина аналізує особливості конструктивних (ефективних) копінг-стратегій особистості, в тому числі, і у складних або непередбачуваних життєвих обставинах, до яких належить війна та необхідність адаптації в іншій країні. До них дослідниця відносить наступні:

1. Можливість стабільного виконання завдань, що ставляться перед особистістю (завдання, які ставить перед людиною саме життя, необхідність їх вирішення, або їх ставлять інші люди) [35, с. 53]. Наприклад, це можуть бути завдання, пов'язані зі здоланням життєвих труднощів або вимоги, які пред'являються зовнішнім середовищем. Багато біженців активно працюють над оформленням документів і здійсненням інших процедур, щоб забезпечити собі безпечне місце проживання та статус у новій країні.

2. Контроль над власними емоціями та емоційною сферою (навички самоконтролю, вміння опанувати себе у стресовій, критичній ситуації тощо) [35, с. 53]. Тобто друга стратегія – це контроль над власними емоціями та своєю емоційною сферою загалом, що означає розвиток вміння самоконтролю, здатності зберігати спокій у стресових та критичних ситуаціях, тверезо мислити, віддавати собі належне за проведenu роботу.

3. Реалістичне уявлення про себе та інших (адекватна самооцінка, позитивне сприйняття себе, позитивна налаштованість до інших людей) [35, с. 53].

4. «Здатність підтримувати конструктивні міжособистісні контакти (конструктивна спрямованість, а також бажання допомагати іншим, кому ще важче та ін.)» [35, с. 53]. Варто додати, що здатність підтримувати конструктивні міжособистісні контакти простежується в бажанні біженців допомагати один одному та залучати допомогу зі зовнішнього середовища, наприклад, через взаємну

підтримку у спільному пошуку житла чи роботи. Також не менш важливою є емоційна підтримка.

5. Вміння відволікатися, переключатися на іншу діяльність («не застрягати» на негативі, проблемі, бажання щось робити і не бути пасивним тощо)» [35, с. 53].

Отже, аналізуючи конструктивні копінг-стратегії особистості, які використовуються у складних та непередбачуваних життєвих обставинах, включаючи військові конфлікти та потребу в міграції, можемо побачити, як біженці використовують ці стратегії для адаптації та подолання труднощів. Підтвердженням конструктивного копіngu може бути те, як біженці налагоджують свої справи, оформляючи необхідні документи та вирішуючи інші формальності, щоб забезпечити собі безпеку та стабільність у новому місці проживання, при цьому багато з них активно звертаються до міжнародних та місцевих організацій за допомогою.

Локус контролю у біженців, які покинули зони бойових дій або наближені регіони і переселилися до країн Європи, відображає складний психологічний процес адаптації до нових умов життя. У багатьох таких українців змінюється баланс між інтернальним та екстернальним локусом контролю, що впливає на їхню здатність відновлювати життєві ресурси, приймати рішення і взаємодіяти з новим середовищем. Ті, хто зберіг інтернальний локус контролю, активно шукають можливості для інтеграції в нове суспільство: вони намагаються опанувати нову мову, здобувати освіту або підвищувати кваліфікацію, шукати роботу і створювати соціальні зв'язки.

Біженці, у яких домінує екстернальний локус контролю, часто вважають, що їхнє життя повністю залежить від зовнішніх чинників: допомога уряду, міжнародних організацій чи місцевих громад. Саме тому можемо припустити, що вони рідше вдаються до активних дій, просто пасивно очікуючи на підтримку зі сторони.

Отже, біженці, які покинули зону бойових дій та наближені території, можуть мати як інтернальний, так і екстернальний локусу контролю, залежно від їхніх особистісних рис, культурного-освітнього рівня та рівня підтримки в новому

середовищі. Загалом, для біженців, які опинилися в Європі, ключовим є поступове відновлення відчуття контролю через залучення до роботи та інших видів діяльності.

### **Висновки до першого розділу**

Локус контролю є одним із ключових концептів у психології особистості, який характеризує суб'єктивну оцінку людиною контролю над подіями свого життя. Він охоплює два полярні виміри: внутрішній локус контролю, за якого людина сприймає себе як причину своїх успіхів чи невдач, і зовнішній, при якому події пояснюються зовнішніми факторами, такими як випадковість, доля чи вплив інших людей.

Інтернальний локус контролю сприяє формуванню активної життєвої позиції, яка базується на вірі у власні сили та здатності впливати на перебіг подій. Такий локус пов'язаний з високим рівнем відповідальності, ініціативності та здатності людини адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі. У свою чергу, особи із екстернальним локусом контролю схильні перекладати відповідальності на зовнішні обставини, що буде знижувати суб'єктивне відчуття контролю над життям і підсилювати відчуття безпорадності.

Особливе значення локус контролю набуває в контексті соціальних і професійних викликів, зокрема в умовах війни, вимушеної міграції чи професійної кризи. Негативні події у житті людини впливають на її самопочуття та віру у власні сили та у те, що вона може щось змінювати. У цьому випадку державне середовище є визначальним чинником у формуванні довіри громадян до соціальних інституцій, адже саме воно забезпечує умови для функціонування суспільства, реалізації прав і свобод, а також дотримання принципів соціальної справедливості. Рівень довіри до інституцій залежить від ефективності взаємодії людини із державними органами, прозорості роботи останніх.

Довіра громадян до соціальних інституцій формується під впливом декількох важливих характеристик державного середовища. Насамперед, це рівень правової

визначеності. Зрозуміло, що громадяни більше довіряють інституціям, в основі роботи яких чіткі, стабільні і справедливі правові норми. Відкритість і прозорість державних структур є ще одним важливим аспектом, адже громадяни мають отримувати доступ до повної й достовірної інформації про діяльність державних органів, зокрема щодо процесів ухвалення рішень. У підсумку, державне середовище є складною системою, яка визначає характер взаємодії між громадянами та інституціями.

Суспільно-політичне становище в державі також впливає на віру людини в майбутнє та свою роль у ньому. В умовах тоталітарного режиму, як в СРСР, формування локусу контролю було глибоко пов'язаним із політичними і соціально-економічними чинниками. Хоча спроби збройного опору українських селян свідчили про збереження елементів інтернального локусу контролю, масові репресії, голод і систематичне знищення ініціативності сприяли домінуванню екстернального локусу контролю в суспільстві. Тому локус контролю виступає динамічною характеристикою, яка здатна змінюватися під впливом як життєвих обставин, так і соціального середовища.

## РОЗДІЛ 2.

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНО-РЕПРЕСИВНОГО ДЕРЖАВНОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК ФАКТОРА ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ЛОКУСА КОНТРОЛЮ ІНДИВИДА

### 2.1. Описання вибірки і психодіагностичного інструментарію

Зміни соціального середовища, зокрема через війну та міграційні процеси, істотно впливають на особистісні характеристики індивіда. Локус контролю, довіра до інституцій, рівень соціальної відповідальності та адаптаційні стратегії відображають інтеграцію індивіда у нові соціальні умови. Вивчення цих аспектів серед біженців та осіб, які залишилися в умовах соціально-репресивного середовища, надає можливість визначити механізми психологічної адаптації та чинники стресостійкості, що є актуальними у контексті сучасної соціальної реальності.

**Метою** дослідження є аналіз впливу соціально-репресивного державного середовища на формування локуса контролю, рівень довіри до інституцій, соціальної дистанції, відповідальності та копінг-стратегії у контексті адаптаційних процесів індивіда. Дослідження спрямоване на виявлення особливостей цих характеристик у групі українських біженців у Польщі порівняно з тими, хто залишився проживати на території України.

Загальна вибірка складалася з 60 осіб, розділених на дві групи. Група 1 – українські біженці в Польщі – 30 осіб (віковий діапазон: 25–40 років, стать: 15 жінок і 15 чоловіків, локація: Варшава, Краків, Гданськ та Вроцлав. Група 2 – особи, що проживають у себе вдома на території України – 30 осіб (віковий діапазон: 25–40 років, стать 15 жінок і 15 чоловіків).

Завдання дослідження:

1. Вивчити рівень довіри до соціальних інституцій серед респондентів та його взаємозв'язок із локусом контролю.

2. Дослідити показники соціальної дистанції за допомогою шкали соціальної самотності Джона Гірвельда (DJGLS).

3. Проаналізувати соціальну відповідальність респондентів за шкалою SRS-37 як прояв усвідомленої участі у вирішенні соціальних проблем.

4. Визначити особливості копінг-поведінки в умовах стресу, використовуючи адаптовану методику Нормана, Ендлера, Джеймса та Паркера.

5. Здійснити аналіз відмінності у показниках локусу контролю та шкалами соціальної самотності, соціальної відповідальності і копінг-поведінки в стресових ситуаціях за U-критерієм Манна-Уїтні.

**Концептуальна гіпотеза:** державне середовище є фактором, що зумовлює довіру громадян до соціальних інституцій, а також визначає їх рівень соціальної відповідальності, самотності та копінг-поведінку.

**Емпіричні гіпотези:** для українців, які проживають в Україні, притаманні порівняно вищі рівні довіри до інституцій та емоційно-фокусованого копінгу, нижчі рівні соціальної самотності та соціальної відповідальності та екстернальний локус контролю - у співставленні з українцями-біженцями в Польщі.

**Обґрунтування вибору методик.** Для проведення дослідження було визначено такі методики:

1 Методика «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера (модифікація О. Ксенофонтової) надає змогу виділити інтернальність чи екстернальність як ключовий параметр саморегуляції особистості [3, с. 278]. Загалом вона дозволяє простежити вплив середовища на здатність до контролю над життєвими подіями.

Методика складається з опитувальника, що включає 40 тверджень (додаток А.). Респондентам пропонується оцінити кожне твердження шляхом вибору між відповідями «так» або «ні», що дозволяє нам швидко й ефективно зібрати дані, мінімізуючи суб'єктивну інтерпретацію результатів. Завдяки своїй структурі методика дає змогу визначити, чи домінує у людини інтернальний або екстернальний локус контролю.

Інтернальний локус контролю характеризується переконанням у тому, що події у житті зумовлені власними зусиллями, здібностями та рішеннями. Люди з

таким типом контролю зазвичай демонструють високий рівень саморегуляції, впевненості у собі та відповідальності за власну долю. Натомість екстернальний локус контролю відображає схильність пояснювати життєві події впливом зовнішніх обставин, таких як випадковість, доля або дії інших людей. Тому особистості з екстернальним локусом контролю часто демонструють нижчий рівень самостійності та схильність покладатися на зовнішню підтримку.

Показники (шкали):

1. ІО - шкала загальної інтернальності;
2. ІД - шкала інтернальності в області досягнень;
3. ІН - шкала інтернальності в області невдач;
4. ІС - шкала інтернальності в сімейних відносинах;
5. ІП - шкала інтернальності у виробничих відносинах;
6. ІМ - шкала інтернальності в області міжособистісних відносин;
7. З - шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби.

Серія запитань дає змогу виокремити фундаментальні уявлення респондента про суб'єктивне сприйняття контролю над життям, розуміння ролі зовнішніх обставин та внутрішніх зусиль у досягненні успіху, формуванні стосунків і вирішенні життєвих проблем.

Наприклад, у питанні про вплив випадковості на успіх у кар'єрі («Успіхи у кар'єрі залежать не стільки від здібностей і зусиль людини, скільки від збігу обставин») закладено екстернальний підхід. Людина з таким переконанням, швидше за все, вважає, що її здатність контролювати результат обмежена зовнішніми обставинами, які вона не може змінити. Протилежна позиція звучить у твердженні: «Успіх, як правило, є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку чи удачі. – це інтернальний погляд, що підкреслює значення зусиль і наполегливості в досягненні цілей, що характерно для людей із високим рівнем самовпевненості та почуття відповідальності.

Подібна дуальність проявляється і в питанні про стосунки: «Люди розлучаються найчастіше із-за того, що вони недостатньо прагнули пристосуватись один до одного» протиставляється твердженню: «Якщо люди не

підходять один одному, то як би вони не старались, налагодити спілкування їм не вдасться.» Перше відображає віру в можливість змін і впливу на стосунки через взаємні зусилля, тоді як друге підкреслює фаталістичний підхід, згідно з яким несумісність стає нездоланим бар'єром.

Погляд на причини хвороб також варіює між екстернальними («Хвороба – це справа випадку, адже якщо повинен захворіти, то нічого не вдієш») та інтернальними («Дитину можна легко захистити від простуди, якщо її правильно одягати і правильно ростити») позиціями. У першому випадку відсутність контролю над ситуацією викликає почуття безсилля, у другому – навпаки, наголошується на дієвості превентивних заходів.

Таким чином, наведені твердження дозволяють не лише виявити особистісні орієнтири, але й сформувані уявлення про зв'язок між світоглядом і поведінкою. У цілому, екстернальні установки часто сприяють уникненню відповідальності за власне життя, тоді як інтернальні – мотивують до активної взаємодії зі світом і пошуку шляхів досягнення бажаних результатів.

2. Опитування рівня довіри до соціальних інституцій (за матеріалами для опитування Центру Разумкова [26]). Зокрема, це опитування дозволяє аналізувати рівень довіри респондентів до інститутів влади, громадських організацій та інших структур, що функціонують у суспільстві. Вона відіграє важливу роль у визначенні соціального локусу контролю, що є центральним концептом у розумінні регуляції поведінки особистості в умовах складних суспільних процесів.

Загалом це інструмент соціологічного дослідження, що має на меті виміряти ставлення респондентів до зазначених інституцій, які відіграють важливу роль у житті суспільства. Анкета складається зі списку з 30 інституцій, які включають військові структури (Збройні Сили України, Національна гвардія), державні органи управління (Міністерство оборони України, Верховна Рада України, Уряд України), правоохоронні органи (Національна поліція України, Служба безпеки України), фінансові установи (Національний банк України, комерційні банки), громадські організації, а також церковні та волонтерські інституції. Тому можемо

стверджувати, що такий підхід дозволяє отримати всебічну картину суспільного ставлення до різних сфер життєдіяльності.

Кожна інституція оцінюється за п'ятьма варіантами відповідей: «Зовсім не довіряю», «Скоріше не довіряю», «Скоріше довіряю», «Повністю довіряю», «Важко відповісти». Шкала надає можливість респондентам виразити своє як позитивне, так і негативне ставлення, а також містить варіант для тих, хто не визначився.

### 3. Шкала соціальної самотності Джона Гірвельда (DJGLS).

Методика Джона Гірвельда для вимірювання самотності є інструментом, який дозволяє не лише оцінити рівень соціальної ізоляції особистості, але й визначити емоційний контекст цього явища. Опитування базується на 11 пунктах, які охоплюють різні аспекти соціальної та емоційної самотності. У ній застосовуються варіанти відповідей, що виражають рівень згоди за п'ятибальною системою («так!», «так», «більш-менш», «ні», «ні!»). Такий формат дозволяє деталізувати емоційний досвід респондента у відповідь на позитивно та негативно сформульовані твердження. Кодування відповідей здійснюється за принципом від 0 до 1 залежно від вираженого рівня самотності. Відповіді кодуються з урахуванням формулювання твердження: для позитивних тверджень відповідь «ні!» кодується як 1, а для негативних – «так!».

Шкала Джона Гірвельда дозволяє дослідити дві основні компоненти самотності – емоційну та соціальну. Емоційна самотність відображає нестачу тісних міжособистісних зв'язків, натомість соціальна – вказує на недостатність більш широкого соціального оточення. Наприклад, твердження «Я сумую за справді близьким другом» відноситься до емоційної самотності, а «Мені не вистачає задоволення від товариства інших» характеризує соціальну ізоляцію.

У контексті дослідження впливу суспільних подій на локус контролю методика надає змогу оцінити, як соціальна ізоляція або, навпаки, інтеграція впливає на сприйняття індивідуальної здатності людини контролювати своє життя. Зокрема, у періоди кризових державно-суспільних змін рівень соціальної довіри і

відчуття близькості можуть впливати на вибір респондентів між зовнішнім і внутрішнім локусом контролю.

Таким чином, методика Джона Гірвельда є не лише інструментом для оцінки соціальної самотності, але й дозволяє поглиблено аналізувати зв'язок між соціальною інтеграцією та локусом контролю, зокрема в умовах державно-суспільних трансформацій.

4. «Шкала виміру соціальної відповідальності (SRS-37)» (О. Ковальчук, Ю. Проскура) досліджує здатність індивіда усвідомлювати свої зобов'язання перед суспільством, що є важливим у кризових умовах.

Методика складається з п'яти основних шкал, кожна з яких розкриває різні аспекти цього складного феномену: громадська свідомість та інтереси суспільства, законосвідомість, рефлексія наслідків своїх дій, моральна свідомість і альтруїзм. Крім того, опитувальник містить узагальнену шкалу, яка дозволяє оцінити загальний рівень соціальної відповідальності респондента.

Шкала громадської свідомості та інтересів суспільства досліджує ставлення до політичних і громадянських обов'язків, а також рівень патріотизму. Вона допомагає аналізувати не лише ціннісні орієнтації, а й поведінкові прояви, такі як участь у суспільному житті та політична активність. Законосвідомість, у свою чергу, спрямована на оцінювання уявлень про право і закон, а також здатність до правової регуляції власної поведінки – шкала враховує як когнітивний, так і ціннісний аспекти правосвідомості.

Натомість рефлексія наслідків своїх дій зосереджена на схильності особи аналізувати ситуації, мотиви й можливі наслідки своїх рішень. Ця шкала відображає здатність до усвідомленого прийняття рішень і прогнозування результатів власних вчинків.

Моральна свідомість охоплює етичні судження, моральні почуття й поведінку в етичних ситуаціях. Її мета – дослідження здатності особистості діяти відповідно до моральних принципів і усвідомлення етичних норм.

Нарешті, шкала альтруїзму оцінює готовність людини надавати перевагу інтересам інших людей або суспільства над власними. Методика дозволяє

комплексно оцінити соціальну відповідальність як інтегральну характеристику особистості.

5. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової) дозволяє виявити адаптивні чи дезадаптивні стратегії, які застосовують респонденти у стресових ситуаціях.

Вказана методика розроблена групою канадських вчених 1990 році, є інструментом для діагностики копінг-стратегій, тобто поведінкових моделей, які людина обирає для подолання стресу.

Основна її мета – виявлення та аналіз стратегій, які людина використовує для подолання складних ситуацій. Вона охоплює проблемно-орієнтовану стратегію, емоційно-орієнтовану стратегію, а також стратегії уникнення, що включають відволікання та пошук соціальної підтримки.

Анкета містить широкий спектр питань, які оцінюють, як часто респондент застосовує ту чи іншу стратегію в умовах стресу. Відповіді кодуються за п'ятибальною шкалою: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто», «дуже часто». Серед представлених реакцій на стрес окремі питання особливо показові для аналізу. Наприклад, питання «Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації» свідчить про схильність до раціонального вирішення проблем, що характерно для проблемно-орієнтованої стратегії. У той же час питання «Занурююся у свій біль і страждання» демонструє домінування емоційно-орієнтованої стратегії, що відображає прагнення до емоційної саморегуляції через акцент на переживаннях.

Окремо увагу привертають питання, що стосуються уникнення, такі як «Ходжу по магазинах, нічого не купуючи» чи «Іду кудись перекусити або пообідати». Такі схвальні відповіді свідчать про пошук тимчасового відволікання від проблеми, без безпосереднього її вирішення. Аналогічно, соціальне відволікання, наприклад, у формі проведення часу з друзями або відвідування вечірки, ілюструє пошук підтримки в соціальних зв'язках, що також є характерною формою копінг-поведінки.

## **2.2. Результати дослідження взаємозв'язку локусу контролю та показників взаємодії українців з державними структурами**

Локус контролю є важливою психологічною характеристикою, яка відображає переконання індивіда щодо причинності подій у його житті. У науковій літературі його визначають як схильність людини пояснювати успіхи чи невдачі впливом внутрішніх факторів, таких як власні зусилля, здібності, чи зовнішніх обставин, наприклад, випадковості або дії інших осіб. Вказана характеристика тісно пов'язана із самооцінкою, мотивацією до досягнень та адаптацією до нових умов життя. Локус контролю впливає не лише на стратегії поведінки у складних ситуаціях, а й на здатність протистояти стресовим чинникам, формуючи фундаментальні аспекти особистісного самовизначення.

Поточна соціально-політична ситуація в Україні, зокрема наслідки російсько-української війни, обумовлює актуальність вивчення локусу контролю. Війна створює складні обставини, індивіди постійно стикаються з непередбачуваністю та зовнішніми загрозами, як ракетні обстріли, втрати домівок чи вимушене біженство. Ці та інші обставини сприяють загостренню внутрішнього конфлікту між відчуттям контролю над власним життям та прийняттям зовнішніх обмежень. Зміна звичного середовища, невизначеність майбутнього та необхідність адаптації до нових соціальних і економічних умов випробовують здатність людей зберігати внутрішню цілісність. У контексті таких викликів вивчення локусу контролю набуває не лише теоретичної, а й практичної значущості, адже дозволяє оцінити стратегії стресостійкості та адаптації особистості.

Однак формування локусу контролю не є статичним процесом і змінюється під впливом досвіду та соціальних обставин. В умовах війни на перший план виходить питання про те, як зовнішні фактори, наприклад підтримка з боку суспільства чи доступ до ресурсів, впливають на індивідуальні переконання про контроль над життям. Вивчення цих питань допомагає краще зрозуміти, яким

чином людина може зберігати автономність і стійкість у надзвичайних обставинах, що є критично важливим для подолання наслідків травматичних подій.

Проаналізуємо результати опитування респондентів за методикою «Локус контролю» Дж. Роттера. Російсько-українська війна суттєво впливає на формування локусу контролю у людей. Так, біженці, перебуваючи у нових соціальних умовах, демонструють зниження інтернальності за всіма розглянутими шкалами, що свідчить про необхідність психологічної підтримки, спрямованої на зміцнення впевненості у власних можливостях та підвищення стресостійкості. У свою чергу, ті, хто залишився на території України, показують більшу стійкість у сприйнятті контролю над власним життям (таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1.

Результати дослідження рівня суб'єктивного контролю  
за методикою Дж. Роттера

Шкала	Група 1: Українські біженці в Польщі (n = 30)	Група 2: Особи, що проживають в Україні (n = 30)
<b>Іо - Загальна інтернальність</b>	Високий: 40% (12 осіб)	Високий: 60% (18 осіб)
	Низький: 60% (18 осіб)	Низький: 40% (12 осіб)
<b>Ід - Інтернальність в області досягнень</b>	Високий: 30% (9 осіб)	Високий: 50% (15 осіб)
	Низький: 70% (21 осіб)	Низький: 50% (15 осіб)
<b>Ін - Інтернальність в області невдач</b>	Високий: 25% (7 осіб)	Високий: 45% (13 осіб)
	Низький: 75% (23 осіб)	Низький: 55% (17 осіб)
<b>Іс - Інтернальність у сімейних відносинах</b>	Високий: 43% (13 осіб)	Високий: 60% (18 осіб)
	Низький: 57% (17 осіб)	Низький: 40% (12 осіб)

<b>Іп - Інтернальність у виробничих відносинах</b>	Високий: 30% (9 осіб)	Високий: 55% (16 осіб)
	Низький: 70% (21 осіб)	Низький: 45% (14 осіб)
<b>Ім - Інтернальність у міжособистісних відносинах</b>	Високий: 25% (8 осіб)	Високий: 50% (15 осіб)
	Низький: 75% (22 осіб)	Низький: 50% (15 осіб)
<b>Із - Інтернальність стосовно здоров'я</b>	Високий: 20% (6 осіб)	Високий: 45% (13 осіб)
	Низький: 80% (24 осіб)	Низький: 55% (17 осіб)

Дослідження загального рівня суб'єктивного контролю (шкала Іо) виявило суттєві відмінності між двома групами. У групі українських біженців у Польщі частка осіб із низьким рівнем інтернальності становила 60%, тоді як у респондентів, що проживають в Україні, цей показник був нижчим і становив 40%. Такі показники можуть свідчити про те, що біженці частіше схильні приписувати відповідальність за події зовнішнім обставинам, що, ймовірно, пов'язано з травматичним досвідом вимушеного переміщення та відчуттям втрати контролю над життєвими обставинами. Водночас для осіб, що залишилися на території України, вищий рівень загальної інтернальності може свідчити про збереження переконання у власній здатності впливати на життєві події навіть у складних умовах воєнного стану.

Шкала інтернальності в області досягнень (Ід) також свідчить про певні відмінності. У групі біженців частка осіб із високим рівнем інтернальності склала 30%, тоді як у групі, що проживає в Україні, цей показник досягнув 50%. Результат може бути зумовленим із тим, що біженці відчувають зниження можливостей для самореалізації в нових умовах, що створює додаткові бар'єри для досягнення особистісних цілей. У свою чергу, ті, хто залишився в Україні, хоч і стикаються з воєнними труднощами, продовжують орієнтуватися на самовизначення та

професійні досягнення, оскільки вони, ймовірно, зберегли часткову стабільність соціальних зв'язків і професійного середовища.

Шкала інтернальності в області невдач (Ін) демонструє особливості у сприйнятті негативного досвіду. У групі біженців лише 25% осіб показали високий рівень інтернальності, тоді як у групі, що залишилася в Україні, цей показник становив 45%. Респонденти з низьким рівнем інтернальності частіше приписують причини своїх невдач зовнішнім факторам, таким як обставини, люди чи форс-мажорні події. У біженців це може бути результатом їхньої травматизації та залежності від приймаючих суспільств, що посилює почуття безпорадності. У той же час більш високий рівень інтернальності серед осіб, що проживають в Україні, свідчить про їхню більшу готовність брати відповідальність за власні невдачі, що може бути пов'язано із загальним прагненням зберігати автономію в умовах воєнних реалій.

Аналіз шкали інтернальності у сімейних відносинах засвідчує, що українські біженці в Польщі мають нижчий рівень інтернальності в цій сфері: лише 43% респондентів виявили високий рівень, у той час як серед осіб, які залишилися в Україні, цей показник склав 60%. Зниження інтернальності серед біженців може бути пов'язане зі складнощами адаптації до нових умов, втратою частини сімейних зв'язків. Крім цього, низка жінок із числа опитаних поїхала закордон без чоловіка/хлопця, що потягнуло за собою певні ускладнення. У той час, як для респондентів з України, попри умови війни, сімейні відносини залишаються одним із ключових джерел емоційної підтримки, що підвищує їхню суб'єктивну впевненість у можливості впливати на цю сферу життя.

Показники за шкалою інтернальності у виробничих відносинах (Іп) показали, що серед українських біженців лише 30% мають високий рівень інтернальності, а серед тих, хто залишився в Україні, цей показник становить 55%. Зниження рівня інтернальності в цій сфері у біженців може бути зумовлене втратою роботи, необхідністю починати кар'єру з нуля в новій країні, а також мовними бар'єрами. Для тих, хто залишився в Україні, попри складну економічну ситуацію,

стабільність роботи або збереження професійної діяльності забезпечує більшу впевненість у своїх можливостях впливати на виробничі обставини.

Результати по шкалі інтернальності у міжособистісних відносинах (Ім) також свідчать про значні відмінності. Лише 25% біженців продемонстрували високий рівень інтернальності, тоді як серед осіб, які залишилися в Україні, цей показник становить 50%. Біженці стикаються з труднощами встановлення нових соціальних зв'язків, відчуттям ізоляції або упередженим ставленням у приймаючих країнах. Це може сприяти формуванню у них відчуття меншого впливу на міжособистісну сферу. А для українців удома попри складні умови, збереження соціальних зв'язків і підтримка громади сприяють підвищенню рівня суб'єктивного контролю.

Шкала інтернальності стосовно здоров'я (Із) містить показники найнижчого рівня інтернальності серед обох груп, особливо серед біженців: лише 20% із них мають високий рівень порівняно з 45% респондентів, що проживають в Україні. Зниження інтернальності у біженців може бути пов'язане з обмеженим доступом до медичних послуг, труднощами у забезпеченні власних потреб у здоров'ї та загальним зниженням відчуття контролю над життєвими обставинами. У свою чергу, респонденти в Україні, попри воєнні ризики, мають вищий рівень інтернальності, що може бути пов'язано із самостійною організацією допомоги та доступом до волонтерських медичних послуг.

Таким чином, результати за шкалами вказують на те, що війна суттєво впливає на рівень суб'єктивного контролю в різних сферах. Для біженців характерні значно нижчі показники, що свідчить про необхідність психологічної та соціальної підтримки, спрямованої на підвищення їхньої впевненості у власних можливостях. Особи, які залишилися в Україні, демонструють більшу стійкість і збереження інтернальності, що підкреслює важливість підтримки їхніх адаптаційних можливостей у складних умовах.

Наступним кроком було проаналізувати рівень довіри до соціальних інституцій (таблиця 2.2.).

## Довіра до соціальних інституцій (Група 1 – біженці, Польща)

Інституція	Зовсім не довіряю	Скоріше не довіряю	Скоріше довіряю	Повністю довіряю	Важко відповісти
Збройні Сили України	3,3	6,6	20,0	63,3	6,6
Національна гвардія	6,6	10,0	26,6	50,0	6,6
Міністерство оборони України	10,0	13,3	33,3	36,6	6,6
Верховна Рада України	26,6	26,6	23,3	10,0	13,3
Уряд України	20,0	33,3	26,6	13,3	6,6
Національна поліція України	16,6	20,0	33,3	23,3	6,6
Служба безпеки України	10,0	13,3	36,6	33,3	6,6
Національний банк України	13,3	20,0	33,3	26,6	6,6
Комерційні банки	20,0	26,6	33,3	13,3	6,6
Громадські організації	6,6	10,0	30,0	50,0	3,3
Волонтерські організації	3,3	3,3	16,6	76,6	0,0
Церква	6,6	10,0	46,6	33,3	3,3

Як бачимо, серед інституцій, представлених у дослідженні, найвищий рівень довіри демонструють волонтерські організації та Збройні Сили України. Зокрема, волонтерські організації отримали найвищий показник повної довіри – 76,6%, а ще 16,6% респондентів відповіли, що "скоріше довіряють". Жоден респондент не

вказав "зовсім не довіряю" або "важко відповісти", що свідчить про загальну впевненість біженців у діяльності цих організацій.

Збройні Сили України також мають значну підтримку: 63,3% опитаних "повністю довіряють", а ще 20,0% – "скоріше довіряють", що вказує на високу довіру до військових, що є наслідком їхньої активної ролі у забезпеченні безпеки під час війни. Варто зазначити, що лише 9,9% висловили недовіру (6,6% – "скоріше не довіряю", 3,3% – "зовсім не довіряю"), що є незначним показником на фоні загальної позитивної оцінки.

Національна гвардія та громадські організації займають друге місце за рівнем довіри. Половина опитаних (50,0%) повністю довіряє Національній гвардії, а ще 26,6% – "скоріше довіряють". Громадські організації мають аналогічний показник повної довіри (50,0%) і трохи нижчий рівень часткової довіри – 30,0%. Проте в обох випадках привертає увагу наявність помірного рівня недовіри. Наприклад, 6,6% респондентів "зовсім не довіряють" Національній гвардії, і стільки ж – громадським організаціям. Хоча цей показник є низьким, він свідчить про існування певного рівня скептицизму навіть до найбільш підтримуваних структур.

Наступна група інституцій включає Службу безпеки України, Національну поліцію України, Міністерство оборони України та Національний банк України. Для цих інституцій характерний високий рівень часткової довіри ("скоріше довіряю") та помірний рівень повної довіри: так, Служба безпеки України отримала 36,6% "скоріше довіряю" і 33,3% "повністю довіряю"; Національна поліція України має 33,3% часткової довіри та 23,3% повної довіри; Міністерство оборони України демонструє 33,3% часткової та 36,6% повної довіри; Національний банк України отримав аналогічний розподіл – 33,3% і 26,6% відповідно.

Помітною є тенденція до високих показників недовіри у цій групі. Наприклад, 20,0% респондентів "скоріше не довіряють" Національній поліції, а 13,3% – Міністерству оборони України. Це може бути зумовлено складнощами, з якими стикаються біженці, взаємодіючи з державними органами або фінансовими установами.

Найнижчий рівень довіри демонструють Верховна Рада України, Уряд України та комерційні банки. Верховна Рада України має найвищий показник недовіри: 26,6% респондентів "зовсім не довіряють" і стільки ж "скоріше не довіряють". Повністю довіряють лише 10,0%, а ще 13,3% вагалися з відповіддю.

Уряд України отримав подібні результати: 20,0% "зовсім не довіряють", 33,3% – "скоріше не довіряють", а лише 13,3% висловили повну довіру. І комерційні банки демонструють схожий розподіл, із 20,0% "зовсім не довіряють" та 26,6% "скоріше не довіряють". Лише 13,3% повністю довіряють цим установам.

Отже, вказані показники свідчать про низький рівень довіри до політичних і фінансових структур, що, ймовірно, зумовлено суспільною критикою та недоліками у комунікації з громадянами.

Церква займає проміжне місце між групами високої та середньої довіри. 33,3% респондентів "повністю довіряють" церковним інституціям, а ще 46,6% – "скоріше довіряють". Проте рівень недовіри також присутній: 10,0% "скоріше не довіряють", а 6,6% – "зовсім не довіряють". Така неоднозначність може бути пояснена індивідуальними переконаннями та релігійними уподобаннями респондентів.

Що стосується другої групи респондентів (українці, що проживають на території України), то результати дослідження подані у таблиці 2.3.

## Довіра до соціальних інституцій (Група 2 – українці, Україна)

Інституція	Зовсім не довіряю	Скоріше не довіряю	Скоріше довіряю	Повністю довіряю	Важко відповісти
Збройні Сили України	0,0	3,3	16,6	80,0	0,0
Національна гвардія	3,3	6,6	26,6	60,0	3,3
Міністерство оборони України	6,6	10,0	33,3	46,6	3,3
Верховна Рада України	20,0	26,6	30,0	13,3	10,0
Уряд України	16,6	33,3	33,3	10,0	6,6
Національна поліція України	13,3	20,0	36,6	26,6	3,3
Служба безпеки України	6,6	10,0	33,3	46,6	3,3
Національний банк України	10,0	16,6	30,0	36,6	6,6
Комерційні банки	16,6	26,6	33,3	16,6	6,6
Громадські організації	3,3	10,0	30,0	53,3	3,3
Волонтерські організації	3,3	3,3	16,9	73,0	3,3
Церква	3,3	6,6	26,6	33,4	30

Як бачимо, результати опитування демонструють високий рівень довіри до оборонних та суспільних інституцій, натомість державні органи влади та фінансові структури викликають значно менше довіри серед українців.

Найбільше довіри громадяни, що проживають удома, висловлюють Збройним Силам України. Понад 80% респондентів повністю довіряють армії, а ще 16,6% виявляють скоріше довіру. Варто зазначити, що відсутність варіантів «зовсім не довіряю» або «важко відповісти» свідчить про абсолютний авторитет армії в очах українців.

Трохи нижчі, але все ще високі показники спостерігаються у Національній гвардії, якій повністю довіряють 60% респондентів, а ще 26,6% – скоріше довіряють. Подібна тенденція простежується й щодо волонтерських організацій, які отримали 73% повної довіри та 16,9% часткової.

Міністерство оборони України, Служба безпеки України та Національна поліція викликають довіру на рівні близько 80% у сукупності повної та часткової довіри. Наприклад, Міністерству оборони повністю довіряють 46,6%, ще 33,3% – скоріше довіряють.

Церква демонструє неоднозначні результати: 33,4% повної довіри, 26,6% часткової, але також високий показник варіанту «важко відповісти» (30%), що може свідчити про поляризовані настрої або недостатню залученість респондентів до церковної діяльності.

Верховна Рада України та Уряд України отримують найнижчі оцінки довіри. Лише 13,3% та 10% респондентів відповідно повністю довіряють цим інституціям, тоді як понад 50% у сукупності не довіряють їм. Загалом такий результат свідчить про значну кризу довіри до законодавчої та виконавчої влади серед громадян. Також відносно низьку довіру демонструють комерційні банки, де лише 16,6% висловлюють повну довіру, а 26,6% – зовсім не довіряють.

Порівняємо отримані результати для обох груп (таблиці 2.2. та 2.3). Як серед біженців, так і серед громадян, що проживають удома, лідерами за рівнем довіри залишаються Збройні Сили України, Національна гвардія та волонтерські організації. У обох групах спостерігається значна підтримка оборонних структур, що свідчить про об'єднуючий ефект війни та високий авторитет військових. Однак громадяни, які залишилися вдома, демонструють вищу довіру до ЗСУ (80% повної довіри порівняно з 63,3% серед біженців) – це можна пояснити кращим рівнем поінформованості про діяльність армії або більшим відчуттям її ролі як захисника державної цілісності та суверенітету.

Довіра до Нацгвардії також вища серед тих, хто проживає вдома (60% проти 50% повної довіри), що свідчить про аналогічні чинники. Незначні відмінності між

групами: 73% повної довіри серед місцевих жителів проти 76,6% серед біженців – це підкреслює універсальну значущість волонтерського руху.

Верховна Рада та Уряд України отримують значно вищий рівень недовіри серед біженців. Наприклад, 26,6% повної недовіри до Верховної Ради серед місцевих жителів проти 53,2% серед біженців. Такі результати можуть свідчити про більш критичну оцінку роботи державних органів тими, хто перебуває за кордоном, через вплив нових життєвих умов і порівняння з іноземними урядами.

Отже, довіра до інституцій серед обох груп має спільні тенденції: найвищий рівень довіри до оборонних структур і волонтерських організацій та найнижчий – до державної влади. Відмінності, які спостерігаються між групами, пояснюються різними соціальними контекстами, рівнем поінформованості та умовами життя.

Наступним кроком був аналіз результатів опитування за *Шкалою соціальної самотності Джона Гірвельда (DJGLS)*. Дослідження соціальної та емоційної самотності українців, проведене за допомогою шкали Джона Гірвельда (DJGLS), дозволило виявити суттєві відмінності між двома групами респондентів: українськими біженцями у Польщі та особами, які залишаються вдома.

Таблиця 2.4.

Результати DJGLS за частотою почуття емоційної та соціальної самотності

(у відсотках)

Частота	Група 1: Біженці (емоційна)	Група 1: Біженці (соціальна)	Група 2: Українці вдома (емоційна)	Група 2: Українці вдома (соціальна)
Ніколи	11,0%	12,3%	15,6%	18,0%
Рідко	18,7%	15,0%	21,3%	22,7%
Час від часу	27,3%	31,0%	25,0%	28,3%
Часто	23,0%	22,7%	19,7%	16,7%
Постійно	20,0%	19,0%	18,4%	14,3%

Емоційна самотність, яка відображає нестачу тісних міжособистісних зв'язків, частіше трапляється серед біженців. У цій групі 20% респондентів повідомили про постійне відчуття емоційної самотності, що перевищує

аналогічний показник у групі тих, хто залишився вдома (18,4%). Також серед біженців більша частка тих, хто часто відчуває емоційну самотність (23% проти 19,7%).

Тобто дані вказують на те, що для українців, які перебувають у Польщі, адаптація до нового середовища супроводжується погіршенням міжособистісних зв'язків. Водночас, серед тих, хто залишився вдома, частка респондентів, які ніколи не відчувають емоційної самотності, є вищою (15,6% проти 11%), що свідчить про збереження звичних соціальних контактів.

Соціальна самотність, яка вказує на недостатність широкого соціального оточення, також частіше спостерігається серед біженців. Зокрема, 19% біженців відчувають її постійно, тоді як серед осіб, які залишаються вдома, цей показник становить 14,3%. Значний відсоток біженців також відзначили відчуття соціальної самотності "часто" (22,7% проти 16,7% вдома).

Водночас цікаво, що респонденти, які залишаються вдома, дещо частіше повідомляли, що "ніколи" не відчувають соціальної самотності (18% проти 12,3% у біженців), що може свідчити про стабільність соціального середовища та збереження знайомих соціальних груп у рідній країні.

Наприклад, Оксана А., яка 2 роки тому оселилася у Гданську, до повномасштабної російсько-української війни мала стабільне соціальне середовище в Україні. Жінка зізнається, що на початку її перебування за кордоном вона часто відчувала емоційну самотність. Втрата постійного оточення, недостатність близьких людей і незнання місцевих традицій значно погіршували її емоційний стан. Оксана згадує, що перші місяці в Гданську стали для неї важким випробуванням, оскільки вона не могла знайти нових друзів і почувалася ізольованою, навіть попри наявність підтримки з боку волонтерів.

Вказаний вище випадок демонструє типову картину для багатьох біженців, які змушені адаптуватися до нового соціального середовища. Як зазначає Оксана, «жити без рідних — це, наче частина тебе відсутня, і навіть нові знайомства не можуть заповнити цю порожнечу». Такі переживання ілюструють високу частоту

емоційної самотності серед біженців, особливо в перші місяці перебування за кордоном, коли соціальні зв'язки ще не встигли сформуватися.

У той час, як Оксана переживала емоційну самотність, її рідна сестра, Наталя, яка залишилася в Україні, мала іншу ситуацію. Незважаючи на складні обставини війни, вона не відчувала такої глибокої самотності, оскільки могла підтримувати постійний контакт з родиною та друзями. Наталя відзначала, що, навіть перебуваючи в умовах невизначеності та небезпеки, відчуття соціальної підтримки і наявність знайомих допомагали їй впоратися з ситуацією. «Важливо мати когось, з ким можна поговорити, хоча б по телефону, а то й відчуті підтримку в найскладніші моменти», — підкреслювала вона.

Саме такий контраст між переживаннями Оксани та Наталі показує, як соціальна підтримка впливає на рівень самотності. Оксана, перебуваючи в новому середовищі, без звичних соціальних контактів, не могла відчувати того ж рівня підтримки, що й Наталя. Навіть у складних умовах війни, залишаючись вдома, жінка могла знайти певний рівень стабільності через підтримку людей, з якими вона мала глибші емоційні зв'язки.

Інший приклад, який можна навести, стосується Віктора, який також опинився в Польщі після початку війни. Він розповідає, що, на відміну від Оксани, йому вдалося знайти соціальні зв'язки в місцевих спільнотах українців. Проте навіть він відчував соціальну самотність, коли зіткнувся з труднощами адаптації до нового культурного середовища. «Я приїхав сюди не заради роботи, а щоб пережити цей період війни, але навіть після того, як знайшов нових друзів, мені не вистачало звичних для мене соціальних зв'язків — родини, знайомих, моїх сусідів», — згадує Віктор.

Загальний аналіз показує, що обидві форми самотності (емоційна та соціальна) значно частіше спостерігаються серед біженців, порівняно з тими, хто залишається вдома. Можна такий стан речей пояснити кількома факторами. По-перше, переїзд до іншої країни супроводжується втратами соціальних зв'язків і викликами адаптації до нового культурного середовища. Біженці стикаються з бар'єрами мови, відчуженням та ізоляцією від звичних соціальних груп, що суттєво

погіршує їхній емоційний стан. По-друге, рівень самотності вдома знижується завдяки тісному спілкуванню із близьким оточенням, родиною, друзями тощо. Навіть у ситуації соціальних чи економічних труднощів, українці, які залишилися вдома, мають більшу інтегрованість у своє середовище.

Отже, результати дослідження свідчать, що емоційна та соціальна самотність є серйозною проблемою для українських біженців. Натомість для українців, які залишаються вдома, проблема самотності менш виражена, однак нею не можна нехтувати, особливо в умовах кризового становища.

Наступною була «Шкала виміру соціальної відповідальності (SRS-37)» (Ковальчук, Проскура), що допомагає дослідити здатність індивіда усвідомлювати свої зобов'язання перед суспільством, що є важливим у кризових умовах. У таблиці 2.5. показано порівняння середніх значень та стандартних відхилень для п'яти шкал соціальної відповідальності (SRS-37) серед двох груп респондентів: групи біженців, які перебувають у Польщі (група 1), і осіб, що залишаються на території України (група 2). Як видно з таблиці, респонденти, які залишилися в Україні, мають значно вищі показники соціальної відповідальності порівняно з біженцями.

Таблиця 2.5

Показники середніх значень та стандартних відхилень для шкали соціальної відповідальності (SRS-37)

Шкала	Середнє значення (Біженці)	Стандартне відхилення	Середнє значення (Українці вдома)	Стандартне відхилення
Громадянська свідомість	30,25	6,89	34,12	7,45
Законосвідомість	28,89	5,74	33,67	6,22
Рефлексія наслідків своїх дій	25,34	4,42	28,46	4,19
Моральна свідомість	26,10	5,13	29,72	5,09
Альтруїзм	27,11	4,67	30,24	4,39
<b>Загальний показник</b>	<b>137,69</b>	<b>18,85</b>	<b>156,21</b>	<b>18,79</b>

Результати дослідження показують, що рівень соціальної відповідальності у групі 2, яка проживає в Україні, значно вищий порівняно з групою 1 (біженці). Так, у групі українців значно вищі показники у всіх шкалах, що може вказувати на підвищений рівень моральної свідомості, законосвідомості та альтруїзму. Українці, які залишилися вдома в умовах війни і зіткнулися з низкою серйозних труднощів, як регулярні ракетні обстріли, вимкнення електроенергії та опалення, а також інші обмеження, що стосуються базових умов життя. У таких умовах відчуття соціальної відповідальності та громадянського обов'язку стає особливо важливим, оскільки кожен день вимагає активної участі у збереженні стабільності в країні, підтримці один одного і боротьбі з труднощами.

Середній показник громадянської свідомості у групі 2 (34,12) суттєво перевищує значення у групі респондентів-біженців (30,25). Результат можна інтерпретувати через умови, в яких перебувають респонденти. Так, люди, які залишилися в Україні, навіть за умов постійних ракетних обстрілів, демонструють високий рівень включеності у суспільне життя. Війна, яка торкається кожного, мобілізує громадянську активність і посилює відчуття особистої відповідальності за спільне благо. Навпаки, у біженців у Польщі рівень громадянської свідомості нижчий, що може пояснюватися тимчасовою ізоляцією від подій в Україні.

Показники законосвідомості також вищі у групі 2 (33,67 проти 28,89). Умови війни сприяють зростанню значення правової обізнаності серед українців, оскільки у кризових ситуаціях люди дедалі частіше звертаються до законів, правових норм та державних структур як джерела стабільності та захисту. У той час біженці у Польщі, інтегруючись у нову правову систему, можуть відчувати зниження рівня законосвідомості через необхідність адаптації до незнайомих норм і правил, що певною мірою знижує значення цього показника.

Середній рівень рефлексії наслідків своїх дій також є вищим серед респондентів, які залишилися в Україні (28,46 у порівнянні з **25,34** у групі 1). Очевидно, війна робить людей більш обережними та змушує оцінювати ризики своїх дій, оскільки неправильне рішення може призвести до серйозних наслідків не лише для них самих, але й для їхніх близьких. У мирних умовах Польщі біженці,

навпаки, зосереджені на вирішенні нагальних побутових проблем та інтеграції, що знижує рефлексивну увагу до можливих наслідків їхніх дій.

Як результат, загальний рівень соціальної відповідальності суттєво вищий серед осіб, які залишилися в Україні (156,21 у порівнянні з 137,69 у групі 1). Він вказує на те, що респонденти, які перебувають в умовах війни, більше залучені до суспільних процесів і демонструють вищий рівень відповідальності за себе, інших людей та суспільство загалом. Війна змушує кожного бути більш свідомим і активним учасником соціального життя, оскільки навіть щоденні дії можуть мати значення для спільного виживання. Натомість біженці у Польщі, хоча й перебувають у безпечнішому середовищі, часто стикаються з труднощами інтеграції, психологічним виснаженням та невизначеністю щодо майбутнього. Це може знижувати їхню мотивацію до активної участі у суспільному житті або призводити до тимчасового "соціального вакууму", в якому відповідальність за суспільство стає другорядною у порівнянні з вирішенням особистих і сімейних проблем.

Результати дослідження демонструють, що війна, попри всі негативні наслідки, має певний мобілізаційний ефект, який посилює соціальну відповідальність та громадянську свідомість у суспільстві. З іншого боку, для українських біженців у Польщі, які мають нищі показники по усіх шкалах, важливо створювати умови для збереження їхньої соціальної відповідальності, наприклад, через залучення до громадських ініціатив, підтримку інтеграції та забезпечення можливостей для участі у житті української діаспори.

Останньою була використана методика *«Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»* (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової), що дозволяє виявити першочергові механізми захисту у стресових ситуаціях. Результати подані у таблиці 2.5.

## Результати опитування «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»

Вид копінгу	Середн є	Стандартн е відхиленн я	Коефіцієн т варіації	Середн є	Стандартн е відхиленн я	Коефіцієн т варіації
	<b>Група 1 (біженці)</b>			<b>Група 2 (українці вдома)</b>		
Проблемноорієнтована стратегія	54,7	9,6	17,5%	62,1	8,9	14,3%
Емоційноорієнтована стратегія	56,8	10,4	18,3%	49,3	11,2	22,7%
Стратегія уникнення	50,2	10,1	20,1%	58,7	9,5	16,2%
Субшкала відволікання	27,4	6,5	23,7%	31,9	5,7	17,9%
Субшкала соціального відволікання	18,2	4,8	26,4%	22,4	4,5	20,1%

Як бачимо, група 2, яка залишилася на території України, отримала вищий середній показник за проблемноорієнтованою стратегією ( $62,1 \pm 8,9$ ) порівняно з групою 1 ( $54,7 \pm 9,6$ ). З одного боку, це свідчить про активне прагнення респондентів, що залишаються вдома, шукати шляхів вирішення проблем навіть в умовах постійного стресу, викликаного війною. Зовнішні стресові фактори, як ракетні обстріли, перебої з електроенергією та опаленням, змушують цю групу мобілізувати ресурси для практичного вирішення проблем. Натомість у біженців у Польщі, де фізична безпека гарантована, така стратегія станом на сьогодні може використовуватися рідше через відсутність складних стресових ситуацій.

Однак, у групі 2 середній показник емоційноорієнтованої стратегії є нижчим ( $49,3 \pm 11,2$ ) порівняно з групою 1 ( $56,8 \pm 10,4$ ). Можемо стверджувати, що респонденти, які залишилися вдома, використовують емоційноорієнтовані стратегії для психологічного пристосування до надзвичайних умов. Наприклад, емоційна підтримка близьких, переосмислення подій або сприйняття ситуації як тимчасової є поширеними способами збереження емоційної стійкості.

У біженців використання емоційноорієнтованої стратегії проявляється частіше через труднощі адаптації в іншій країні, включаючи культурний бар'єр та соціальну ізоляцію. Наприклад, Ірина П., 29 років, переїхала з дітьми до Кракова, залишивши чоловіка в Україні. У Польщі вона зіткнулася з мовним бар'єром і труднощами в пошуку роботи. У своєму інтерв'ю вона зазначила: *«Іноді відчуваю себе ніби в ізоляції. Я намагаюся більше гуляти з дітьми, щоб вони відчували себе спокійно, і ходжу на курси польської мови. Але постійно думаю про чоловіка та рідних вдома»*. Відповідно до опитування, Ірина використовує емоційноорієнтовану стратегію, що спрямована на зменшення внутрішньої напруги, а також певні елементи уникнення, намагаючись не зациклюватися на негативних думках.

Наступний показник стратегії уникнення у групі 2 є вищим ( $58,7 \pm 9,5$ ) у порівнянні з групою 1 ( $50,2 \pm 10,1$ ). Уникнення як копінг-механізм може проявлятися у формі фізичного чи психологічного дистанціювання від стресових подій. Для респондентів, які залишаються в Україні, це може бути спробою зменшити психологічний тиск, наприклад, через зменшення перегляду новин про війну або уникнення обговорення травматичних тем. Біженці в Польщі, хоча й знаходяться у більш безпечному середовищі, використовують стратегію уникнення рідше, оскільки їхній основний стрес пов'язаний із адаптацією, що потребує активного залучення до нового середовища.

Наприклад, Олександр М., 22 роки, мешканець Харкова, який регулярно стикається з обстрілами. Він зазначив: *«Я вже звик, що треба тримати сумку з речами під рукою. Як починається тривога – спускаємося до укриття. Там намагаємося говорити про щось інше, дивимося фільми на телефоні або граємо в настільні ігри з дітьми»*. Його стратегія поєднує і уникнення (зменшення перегляду новин), і соціальне відволікання через взаємодію з іншими людьми в укриттях.

Вищий середній показник субшкали відволікання у групі 2 ( $31,9 \pm 5,7$ ) порівняно з групою 1 ( $27,4 \pm 6,5$ ) можемо пояснити прагненням респондентів, що залишаються в Україні, використовувати різноманітні способи перемикання уваги для зниження рівня стресу. У таких умовах важливу роль відіграють розважальні

заходи, творчість, волонтерство або заняття, які сприяють психологічному відновленню. У біженців відволікання є менш ефективним через меншу доступність соціальних або культурних ресурсів. Наприклад, Аліна Г., 35 років, проживає в Дніпрі, працює вчителькою початкових класів і активно залучається до волонтерської діяльності, допомагаючи військовим. У розмові вона зазначила: «Я намагаюся не думати про погане і займатися тим, що в моїх силах. Після роботи я збираю гуманітарну допомогу, це дозволяє почуватися корисною і не зациклюватися на новинах».

Аліна демонструє високий рівень проблемноорієнтованої стратегії, спрямованої на практичне вирішення проблем. Водночас вона знаходить підтримку серед колег і друзів, які разом працюють над спільними завданнями, що відповідає соціальному відволіканню.

Найбільша різниця спостерігається за субшкалою соціального відволікання: середній показник у групі 2 становить  $22,4 \pm 4,5$ , тоді як у групі 1 –  $18,2 \pm 4,8$ . Особи, що залишилися вдома, частіше звертаються до соціальної підтримки як до способу боротьби зі стресом. Йдеться про спілкування з рідними та друзями, участь у волонтерських ініціативах або залучення до місцевих громадських заходів. Для біженців у Польщі можливості соціального відволікання обмежені через зміну соціального середовища та необхідність інтеграції у нові спільноти.

Отже, аналіз показників копінг-поведінки у двох групах демонструє, що респонденти, які залишаються вдома в Україні, демонструють активніше використання як проблемноорієнтованих, так і емоційноорієнтованих стратегій. Це пов'язано з необхідністю адаптації до умов війни, які вимагають мобілізації всіх психологічних ресурсів. Біженці в Польщі, попри відсутність безпосереднього фізичного ризику, стикаються із викликами, пов'язаними з адаптацією до нового середовища.

### 2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обговорення

Російсько-українська війна, що триває з 2014 року та набула нових масштабів після повномасштабного вторгнення в 2022 році, справила глибокий вплив на всі аспекти життя українського суспільства. Цей збройний конфлікт змінив не лише матеріальну реальність людей, але й залишив значний слід у їхньому психологічному стані, соціальних зв'язках та адаптивних можливостях. Мільйони українців змушені були залишити свої домівки, рятуючись від воєнних дій, руйнувань і небезпеки. Інші, попри загрози, залишаються на рідній землі, намагаючись пристосуватися до нових умов життя. Умови, в яких опинилися ці дві групи, створюють унікальне середовище для вивчення соціально-психологічних характеристик, таких як локус контролю, здатність до адаптації через копінг-поведінку, соціальну відповідальність тощо.

Війна кардинально змінює уявлення людини про стабільність, безпеку та довіру до соціальних інституцій. Для багатьох вона стає джерелом хронічного стресу, який впливає на здатність контролювати власне життя, підтримувати соціальні зв'язки та зберігати моральні орієнтири. Зокрема, люди, які були змушені виїхати за кордон, можуть зіштовхуватися з відчуттям втрати соціальної ідентичності, розривом міжособистісних зв'язків і зниженням громадянської свідомості. Натомість ті, хто залишився в Україні, стикаються з іншим спектром викликів — від фізичної небезпеки до морального тиску та необхідності постійно адаптуватися до умов воєнного часу.

Психологічні характеристики, а саме: локус контролю (внутрішня чи зовнішня інтернальність), є важливими показниками того, як людина сприймає власну здатність впливати на події у своєму житті. У контексті війни цей показник може відображати рівень стресостійкості, віру в себе та готовність брати на себе відповідальність за власні рішення. З іншого боку, соціальна самотність і громадянська свідомість розкривають, як індивід інтегрується у суспільство, наскільки відчуває підтримку соціального оточення та готовність діяти у відповідь на суспільні виклики. У таблиці 2.6. подано кореляції Пірсона між шкалами локусу

контролю та довірою до інституцій серед українських біженців (Група 1) та осіб, які залишилися в Україні (Група 2).

Для того, щоб краще досягнути отримані результати, було прийняти рішення окремо детально проаналізувати відмінності у показниках локусу контролю та шкалами соціальної самотності, соціальної відповідальності і копінг-поведінки в стресових ситуаціях за U-критерієм Манна-Уїтні (таблиця 2.6-2.8).

Таблиця 2.6

**Матриця розбіжностей у показниках локусу контролю серед українських біженців (Група 1) та осіб, які залишилися в Україні (Група 2)**

Шкала локусу контролю	Середні ранги за групами досліджуваних		Значення критерію U-Манна-Уїтні та рівень значущості розбіжностей
	Група 1 (n=30 осіб)	Група 2 (n=30 осіб)	
Інтернальність в області досягнень	25.3	35.7	$U_{\text{емп}} = 254.5, p < 0.05$ розбіжності значущі
Інтернальність в області невдач	29.1	30.9	$U_{\text{емп}} = 511.0, p > 0.05$ розбіжності незначущі
Інтернальність у сімейних відносинах	33.2	31.8	$U_{\text{емп}} = 492.0, p > 0.05$ розбіжності незначущі
Інтернальність у виробничих відносинах	30.2	30.8	$U_{\text{емп}} = 576.5, p > 0.05$ розбіжності незначущі
Інтернальність у міжособистісних відносинах	24.6	36.4	$U_{\text{емп}} = 228.5, p < 0.01$ розбіжності значущі
Інтернальність стосовно здоров'я	39.2	25.5	$U_{\text{емп}} = 208.5, p < 0.01$ розбіжності значущі
Загальний показник	29.9	32.1	$U_{\text{емп}} = 325.5, p < 0.05$ розбіжності значущі

Як бачимо з Таблиці 2.6, українські біженці демонструють нижчий рівень інтернальності в області досягнень порівняно з тими, хто залишився в Україні. Значущі розбіжності ( $p < 0.05$ ) говорять про те, що люди, які залишилися в Україні,

частіше пов'язують власні успіхи із власними зусиллями, тоді як біженці можуть відчувати менший контроль над подіями, що ведуть до досягнень.

У сфері міжособистісних відносин значущі розбіжності ( $p < 0.01$ ), тобто ті, хто залишився в Україні, частіше вважають себе здатними впливати на якість своїх стосунків. Натомість біженці демонструють нижчий рівень інтернальності в цій сфері, що може бути результатом перебування у новому соціальному середовищі.

Стосовно здоров'я біженці мають вищий рівень інтернальності, ніж ті, хто залишився вдома ( $p < 0.01$ ). Українці за кордоном частіше сприймають своє здоров'я як залежне від їхніх власних дій, тоді як ті, хто залишився в Україні, можуть відчувати менший контроль у цій сфері.

Загальний показник локусу контролю демонструє значущі розбіжності ( $p < 0.05$ ). Люди, які залишилися в Україні, у цілому мають вищий рівень інтернальності, ніж біженці. Цей результат може бути наслідком збереження зв'язків із соціальним середовищем, яке підтримує їхнє відчуття контролю над подіями. Біженці, стикаючись із новими умовами, можуть частіше сприймати зовнішні обставини як визначальні у власному житті.

За іншими показниками локусу контролю значимих відмінностей не спостерігається.

*Таблиця 2.7.*

**Матриця розбіжностей у показниках соціальної самотності, відповідальності та довіри до соціальних інститутів серед українських біженців (Група 1) та осіб, які залишилися в Україні (Група 2)**

Показники соціальної самотності, відповідальності та довіри до	Середні ранги за групами досліджуваних		Значення критерію U-Манна-Уїтні та рівень значущості розбіжностей
	Група 1 (n=30 осіб)	Група 2 (n=30 осіб)	
Громадянська свідомість	41.2	56.9	$U_{\text{емп}} = 291.0, p < 0.05$ розбіжності значущі
Законосвідомість	42.3	45.8	$U_{\text{емп}} = 498.0, p > 0.05$ розбіжності незначущі

Рефлексія наслідків своїх дій	31.6	34.5	$U_{\text{емп}} = 495.5, p > 0.05$ розбіжності незначущі
Моральна свідомість	45.3	46.3	$U_{\text{емп}} = 541.5, p > 0.05$ розбіжності незначущі
Альтруїзм	39.7	40.2	$U_{\text{емп}} = 489.5, p > 0.05$ розбіжності незначущі
Емоційна самотність	34.3	32.8	$U_{\text{емп}} = 441.0, p > 0.05$ розбіжності незначущі
Соціальна самотність	36.5	41.9	<b><math>U_{\text{емп}} = 324.0, p &lt; 0.05</math></b> <b>розбіжності значущі</b>
Рівень довіри до соціальних інститутів	39.8	53.2	<b><math>U_{\text{емп}} = 199.5, p &lt; 0.01</math></b> <b>розбіжності значущі</b>

Згідно з розрахунками у показниках соціальної самотності, відповідальності та довіри до соціальних інститутів серед українських біженців та осіб, які залишилися в Україні за U-критерієм Манна-Уїтні, значущі розбіжності спостерігаються за показниками громадянської свідомості ( $p < 0.05$ ), соціальної самотності ( $p < 0.05$ ) та рівня довіри до соціальних інститутів ( $p < 0.01$ ). Це показує, що українці, які залишилися в Україні, демонструють вищий рівень громадської свідомості, а також вище соціально самотні і мають більше довіри до інституцій.

Незначущі розбіжності характерні для законосвідомості, рефлексії наслідків своїх дій, моральної свідомості, альтруїзму та емоційної самотності, що говорить про подібність у цих аспектах між двома групами.

**Матриця розбіжностей у показниках копінг-поведінки в стресових ситуаціях  
серед українських біженців (Група 1) та осіб, які залишилися в Україні  
(Група 2)**

Показники копінг-поведінки в стресових ситуаціях	Середні ранги за групами досліджуваних		Значення критерію U-Манна-Уїтні та рівень значущості розбіжностей
	Група 1 (n=30 осіб)	Група 2 (n=30 осіб)	
Проблемно-орієнтована стратегія	32.5	34.8	$U_{\text{емп}} = 356.0$ , $p > 0.05$ розбіжності незначущі
Емоційно-орієнтована стратегія	25.1	33.3	$U_{\text{емп}} = 233.5$ , $p < 0.05$ <b>розбіжності значущі</b>
Стратегія уникнення	34.6	35.1	$U_{\text{емп}} = 452.0$ , $p > 0.05$ розбіжності незначущі
Субшкала відволікання	30.1	29.5	$U_{\text{емп}} = 461.0$ , $p > 0.05$ розбіжності незначущі
Субшкала соціального відволікання	28.2	34.9	$U_{\text{емп}} = 213.5$ , $p < 0.01$ <b>розбіжності значущі</b>

У результатах дослідження помітно, що для українських біженців та тих, хто залишився в Україні, існують значущі розбіжності в кількох аспектах копінг-поведінки в стресових ситуаціях. Зокрема, у використанні емоційно-орієнтованих стратегій. Люди, які залишилися в Україні, значно частіше застосовують ці стратегії, що може бути пов'язано з більшою схильністю до емоційного реагування в умовах війни та стресових ситуацій. Згідно з результатами, відмінність між групами є статистично значущою ( $p < 0.05$ ). Також суттєві відмінності спостерігаються в субшкалі соціального відволікання, де учасники, які залишилися в Україні, мають вищі середні ранги, що свідчить про те, що вони більше використовують емоційні стратегії і більше соціально відволікаються. Це також виявилось статистично значущим ( $p < 0.01$ ).

У той же час, значущих розбіжностей у застосуванні проблемно-орієнтованих стратегій, стратегії уникнення та відволікання не спостерігалось.

Середні ранги для цих стратегій у обох групах були подібними, і розбіжності між групами не досягали статистичної значущості. Це говорить про те, що обидві групи демонструють схожі підходи до вирішення проблем, уникнення стресу та відволікання від стресових ситуацій.

Отже, основні відмінності між українськими біженцями та тими, хто залишився в Україні, стосуються емоційно-фокусованих стратегій та соціального відволікання, що може бути результатом різних умов та соціальних факторів, які впливають на копінг-поведінку в обох групах.

Підсумовуючи результати розрахунків відмінностей у показниках локусу контролю та шкалами соціальної самотності, соціальної відповідальності і копінг-поведінки в стресових ситуаціях за U-критерієм Манна-Уїтні, можемо зробити наступні висновки, що співвідносяться з концептуальною та емпіричною гіпотезами дослідження.

*Концептуальна гіпотеза*, що державне середовище є фактором, який зумовлює довіру громадян до соціальних інституцій, а також визначає їх рівень соціальної відповідальності, самотності та копінг-поведінки, частково підтверджується. Результати показують, що українці, які залишилися в Україні, дійсно демонструють вищий рівень довіри до соціальних інститутів, а також менш виражену соціальну самотність порівняно з біженцями. Це можна інтерпретувати як наслідок стабільнішого соціального середовища, яке підтримує їхнє відчуття безпеки та соціальних зв'язків. Біженці, в свою чергу, переживають більшу соціальну самотність, що може бути результатом розриву зі звичним соціальним середовищем і труднощами адаптації в нових умовах.

Згідно з *емпіричною гіпотезою*, для українців, які проживають в Україні, дійсно характерні порівняно вищі рівні довіри до інституцій, що підтверджується значущими розбіжностями у показниках довіри до соціальних інститутів. Цей фактор, ймовірно, є результатом стабільного соціального середовища та зв'язків з організаціями, які підтримують їхнє почуття надійності і захищеності.

Також, як передбачалося, українці, які залишилися в Україні, мають вищі рівні емоційно-фокусованого копіngu, що може бути зумовлено їх більшою

схильністю до емоційної реакції на стресові ситуації в умовах війни, а також більшими соціальними підтримками в країні. Це підтверджується значущими розбіжностями у застосуванні емоційно-орієнтованих стратегій.

Водночас, не підтверджуються очікування щодо більш низького рівня соціальної відповідальності та екстернального локусу контролю серед українців, які залишилися в Україні. На основі отриманих результатів видно, що значущих відмінностей у рівнях соціальної відповідальності та екстернального локусу контролю між групами не спостерігається. Це може бути обумовлено тим, що біженці, навіть перебуваючи в новому середовищі, зберігають схожі ставлення до відповідальності та контролю за своїм життям, хоча й можуть відчувати більшу непевність через змінене середовище.

Таким чином, загалом концептуальна гіпотеза дослідження знаходить підтримку, а емпіричні гіпотези підтверджуються частково.

### **Висновки до другого розділу**

У другому розділі дослідження було здійснено детальний аналіз показників локусу контролю, соціальної самотності, соціальної відповідальності та копінг-поведінки українців, які перебувають у Польщі (біженці) та тих, хто залишився на території України.

1) Результати показали, що українці, які залишилися в Україні, мають вищий рівень інтернальності у різних сферах життя порівняно з біженцями. Це підтверджує, що особи, які залишаються вдома, зберігають більший контроль над своїм життям навіть у складних умовах війни. Біженці, в свою чергу, через зміни у соціальному середовищі та невизначеність майбутнього частіше сприймають свої досягнення та невдачі як результат зовнішніх обставин.

2) Біженці значно частіше відчують емоційну та соціальну самотність, що пов'язано з відсутністю стабільних соціальних зв'язків у новому середовищі та труднощами адаптації до нової культури. Натомість особи, які залишилися в

Україні, мають більш стійке соціальне оточення, що знижує рівень самотності і допомагає їм краще справлятися з кризовими ситуаціями.

3) Особи, які залишилися в Україні, показали значно вищі показники соціальної відповідальності, що можна пояснити їх активною участю у підтримці стабільності в умовах війни. Відчуття відповідальності за себе і інших стає особливо важливим у кризових умовах. Біженці, хоча й перебувають у безпечнішому середовищі, мають нижчий рівень соціальної відповідальності через тимчасову ізоляцію від рідного соціального контексту.

4) У стресових ситуаціях українці, які залишилися в Україні, більш активно використовують проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на пошук рішень у складних ситуаціях, що пов'язано з необхідністю адаптації до воєнних умов.

Біженці в Польщі, хоч і перебувають у більш безпечному середовищі, частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії через труднощі адаптації та соціальної ізоляції. Респонденти, що залишилися вдома, також частіше звертаються до соціальної підтримки, що допомагає зменшити стрес у складних ситуаціях.

Результати дослідження частково підтверджують концептуальну гіпотезу про те, що державне середовище є важливим фактором, який зумовлює довіру громадян до соціальних інституцій, рівень їхньої соціальної відповідальності, самотності та копінг-поведінки. Проте, не всі очікування щодо екстернального локусу контролю та соціальної відповідальності серед біженців підтвердились, що може бути обумовлено психологічними факторами адаптації та нестабільністю умов проживання.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило поглибити розуміння впливу соціально-репресивного середовища на формування локусу контролю особистості. У процесі роботи було підтверджено, що локус контролю виступає важливою психологічною характеристикою, яка визначає рівень автономності, відповідальності та здатності людини до ефективної адаптації в складних умовах. Інтернальний локус контролю допомагає особистості брати на себе відповідальність за власне життя, планувати свої дії та активно долати життєві труднощі. Водночас екстернальний локус контролю характеризується залежністю від зовнішніх обставин, що часто супроводжується зниженням самооцінки, почуттям безпорадності та труднощами в адаптації.

Соціально-репресивне середовище, яке виникає в умовах війни, криз чи політичної нестабільності, чинить потужний вплив на психологічний стан особистості. Нестабільність, втрати, вимушена міграція та соціальна ізоляція сприяють зміщенню локусу контролю в бік екстернальності. Це створює додаткові виклики для людей, змушуючи їх пристосовуватися до нових умов, часто втрачаючи впевненість у власних силах. Під впливом таких чинників зростає рівень соціальної самотності та знижується здатність брати активну участь у суспільному житті.

Емпіричне дослідження дозволило виявити суттєві відмінності між двома групами респондентів: українцями, які залишилися вдома, та біженцями, які виїхали за кордон. Результати показали, що українці, які залишилися вдома, демонструють вищий рівень інтернальності, що дозволяє їм ефективно адаптуватися до складних умов через активну участь у громадському житті та застосування проблемно-орієнтованих стратегій. Вони частіше беруть відповідальність за власне життя, долають труднощі шляхом аналізу ситуації та пошуку реальних рішень. На противагу цьому, біженці за кордоном демонструють вищий рівень екстернальності, зосереджуються на емоційно-орієнтованих копінг-стратегіях, таких як уникнення чи емоційна розрядка, та відчувають вищий рівень

соціальної самотності через втрату звичних соціальних зв'язків і труднощі інтеграції в нове середовище.

Отримані результати підкреслюють значення інтернальності як ключового фактора адаптації в кризових умовах. Водночас вони вказують на необхідність створення умов для підтримки людей, які опинилися в екстернальній позиції, зокрема через розробку програм психологічної підтримки. Такі програми мають бути спрямовані на формування в особистості стійкості до стресу, розвиток позитивних копінг-стратегій та відновлення соціальних зв'язків. Важливим є врахування контексту соціально-репресивного середовища для розробки індивідуальних підходів у кризовому консультуванні, а також для покращення ефективності роботи соціальних інституцій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамська З. Особливості взаємозв'язку між показниками осмисленості життя та локалізацією контролю у студентів – майбутніх психологів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2014. Вип. 33. С. 95–107
2. Бастракова А. С. Вплив стилю батьківського виховання на становлення самодетермінації як складової особистісного потенціалу підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 2. С. 59-67
3. Боднар М. Б. Етнопсихологія: навчальний посібник. Кременець: ВЦ КОГП, 2013. 288с.
4. Булавінов А., Качарова В. Локус контролю юнаків. *Вісник [Київського інституту бізнесу та технологій]*. 2019. № 1. С. 3-7.
5. Вербицький Є. Ю., Євтушенко Ю. О. Клініко-психопатологічні та патопсихологічні особливості реактивної депресії в структурі неспсихотичних психічних стрес-асоційованих розладів у вимушених переселенців із зони антитерористичної операції в Луганській області. *Архів психіатрії*. 2016. Т. 22, № 2. С. 16-19.
6. Головач А. Й. Співвідношення інституту притулку та інституту біженців у міжнародному та національному праві. *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2022. № 5. С. 473-478.
7. Греса Н. В. Особливості взаємозв'язку особистісної зрілості та локусу контролю у підлітковому та юнацькому віці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. Вип. 5. С. 118-123
8. Данилюк І., Предко В. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 30-35
9. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. *Науковий часопис НПУ імені*

М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. 24. 282-288 с.

10. Демчук О. А. Локус контролю в структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 2(1). С. 53-58.

11. Дмитриченко Л. И., Чунихина Т. С., Дмитриченко Л. А., Химченко А. Н. Корпорация в системе общественного производства: монография / Л. И. Дмитриченко, Т. С. Чунихина, Л. А. Дмитриченко, А. Н. Химченко Донецк: ООО «Східний видавничий дім», 2010. 220 с.

12. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

13. Іваник С. В. Дослідження локусу контролю у студентів. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2018. Вип. 24. С. 46-47.

14. Ільницька Л. А. Особливості локусу контролю особистості, схильної до інтернет-адиктивної поведінки. *Наука і освіта*. 2017. № 7. С. 31-36

15. Кириченко В. В. Локус контролю майбутнього в умовах гібридної війни. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 11-15

16. Кириченко В., Мазяр О.. Локус контролю психічного здоров'я під час війни. *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 204-208

17. Кириченко Т. В. Локус контролю як механізм розвитку саморегуляції у майбутніх учителів. *Молодий вчений*. 2017. № 6. С. 326-330

18. Конвенція про захист біженців. Документ 995\_011, чинний, поточна редакція — Приєднання від 10.01.2002, підстава 2942-III. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_011#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_011#Text) (дата звернення: 12.12.2024)

19. Ксенофонтowa Є.Г. Дослідження локалізації контролю особистості нова версія методики "Рівень суб'єктивного контролю". *Психологічний журнал*. 1999. Т. 20. N 2. С. 45–21

20. Мирошник О. Г. Локус контролю та рефлексивність. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 238-242

21. Мішиєв В. Д. Сучасні депресивні розлади : керівництво для лікарів. Львів, МС, 2004. 208 с.
22. Назаренко В. Соціально-репресивне державне середовище як фактор впливу на формування локуса контролю індивіда: тези. Збірник, рік, номер, сторінки.
23. Нікітенко К. В. Переконливий аргумент радянської влади – терор голодом на Донеччині: розплата за повстанський рух. *Гілея: науковий вісник*. 2014. Вип. 88. С. 30-35
24. Олешко Д. О. Про взаємозв'язок локусу контролю як показника психологічної бар'єростійкості з індивідуально-психологічними властивостями офіцера-прикордонника. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. Вип. 5. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2013\\_5\\_43](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_5_43) (дата звернення: 20.12.2024)
25. Остополець І. Ю. Особливості взаємозв'язку самоствавлення і локусу контролю у здобувачів вищої освіти. *Науковий вісник Сіверщини. Серія : Освіта. Соціальні та поведінкові науки*. 2023. № 1. С. 163–173
26. Оцінка громадянами ситуації в країні та дій влади. Довіра до соціальних інститутів, політиків, посадовців та громадських діячів (січень 2024р.). Центр Разумкова. 7.0.2024. URL : <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/otsinka-gromadianamy-sytuatsii-v-kraini-ta-dii-vlady-dovira-do-sotsialnykh-instytutiv-politykiv-posadovtsiv-ta-gromadskykh-diiachiv-sichen-2024r> (дата звернення: 20.12.2024)
27. Подрез Ю. Сучасний стан та перспективи врегулювання проблем біженців та інших категорій мігрантів у Європі. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип. 46(1). С. 33-39.
28. Політологічний енциклопедичний словник / уклад.: Л. Герасіна, В. Л. Погрібна, І. О. Поліщук та ін.; за ред. М. П. Требіна. Х . :Право, 2015
29. Полянський О. Український рух опору в 1921-1939 роках. Тернопіль : «Підручники & посібники», 2004. 64 с.

30. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Л.А. Мельник та ін.; за ред. Л.С. Волинець. Київ: Калита, 2015. 72 с.

31. Салюк М., . Грібанова К. Особливості самовідношення та локусу контролю як предиктори стресостійкості особистості. *Молодий вчений*. 2019. № 11(2). С. 738-742.

32. Старинська О. В. Локус контролю та мотивація до успіху як психологічні чинники розвитку соціального інтелекту здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. *Інклюзія і суспільство*. 2023. Вип. 2. С. 79-86

33. Тадеєва Т. В. Теорія самодетермінації Дісі-Раяна і навчальна мотивація. *Наукові записки [Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка]*. Серія : Педагогіка. 2012. № 3. С. 213-221

34. Тімченко О. В. Душевні рани війни (психологічна пам'ятка для роботи з українськими біженцями). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1. С. 159-164

35. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2022. Т. 33(72), № 4. С. 50-54

36. Форотинська О. В. Особливості локусу контролю неповнолітніх злочинців як складової їх особистісної відповідальності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 5. С. 284-288.

37. Чудакова В. П. "Локус контролю" як складова інтегральної характеристики "самоусвідомлення себе як професіонала" – критерій сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності та конкурентоздатності особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 3. С. 61-73.

38. Чудакова В. П. Дослідження "рівня суб'єктивного локусу контролю", інтегральної характеристики "самоусвідомлення себе як професіонала" – критерію

сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності та конкурентоздатності особистості (продовження). *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 7. С. 38-46.

39. Чудакова В. П. Інформаційно-смісловий компонент дослідження "локус контроль" – показник сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності та конкурентоздатності особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 4. С. 60-70

40. Чуйко О., Козицька І. Роль локус-контролю у стресостійкості майбутніх інспекторів патрульної поліції України. *Український психологічний журнал*. 2018. № 4. С. 156-170.

41. Шаповалова І. В. Моральне виховання та самовиховання як умови становлення вільної особистості. *Гілея: науковий вісник*. 2015. Вип. 100. С. 182-185

42. Шевцова Г. Виховний потенціал жінки-матері в становленні майбутньої особистості. *Людинознавчі студії. Серія : Педагогіка*. 2016. Вип. 3. С. 255–264

43. Шевченко В. В. «Синдром біженця» як психологічна проблема в умовах війни. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 228-231.

44. Appelbaum A. S., Tuma J. M., Johnson J. H. Internal-external control and assertiveness of subjects high and low in social desirability // *Psychol. Report*. 1975. №37. pp. 319–322

45. Bandura A. *Moral Disengagement: How People Do Harm and Live with Themselves*. New York, NY: Worth. 2015. 246 p.

46. Carver C., Harris S. How important is the perception of personal control? *Personality and Social Psychology Bulletin*. Vol. 26. № 2. P. 139-150.

47. DSM – 5 *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. NY: American Psychiatric. 116 p.

48. Myers David, Abell Jackie, SaSocial Fabio *Social Psychology / edition, 3 ; Publisher, McGraw Hill, 2020. 312 p.*

49. Rock DL, Meyerowitz BE, Maisto SA, Wallston KA. The derivation and validation of six multidimensional health locus of control scale clusters. *Res Nurs Health*. 1987 Jun;10(3):185–195.
50. Rosenzweig Saul Psychodiagnosis. New York: Grune and Stratton, 1949. 380 pp.
51. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 1966. № 80. P.. 609–618.
52. Rotter J. B. The development and applications of social learning theory: Selected papers. New York: Praeger. 1982. 218 p.
53. Rotter J.B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1975. Vol. 43. P. 56–67.
54. Rotter Julian B. Social learning and clinical psychology. Prentice-Hall psychology series. Publisher, Englewood Cliffs, 1973, 466 p
55. Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci . *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. P. 68 – 78
56. Seligman, Martin E. P. The Optimistic Child: Proven Program to Safeguard Children from Depression & Build Lifelong Resilience. New York: Houghton Mifflin. 1996, 262 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток А.

#### **Методика «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера (модифікація О. Ксенофонтової)**

*Інструкція:*

*Вам пропонуються висловлювати про життя, з якими Ви можете погодитися чи не погодитися. Якщо Ви вважаєте, що: «Так, я думаю приблизно так само», - то поставте на аркуші для відповідей поряд із номером судження відповідь «так» або плюс, Якщо вважаєте, що: «Ні, я думаю про це по-іншому», - то поставте відповідь «ні» або мінус.*

1. Успіхи у кар'єрі залежать не стільки від здібностей і зусиль людини, скільки від збігу обставин.
2. Люди розлучаються найчастіше із-за того, що вони недостатньо прагнули пристосовуватись один до одного.
3. Помилково думати, що хвороба – це справа випадку, адже якщо повинен захворіти, то нічого не вдієш.
4. Одинокими стають саме ті люди, які не виявляють інтересу і дружелюбності до навколишніх.
5. Здійснення моїх планів дуже часто залежить від того, пощастить чи ні.
6. Немає ніякого сенсу старатись завоювати симпатію людей, якщо у них склалась негативна думка про мене.
7. Зовнішні обставини, наприклад, батьки і добробут, впливають на сімейне щастя не менше, ніж взаємовідносини між молодими людьми.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на події, які зі мною відбуваються.
9. Мої оцінки в навчанні більше залежать від випадковості, наприклад, від настрою педагога, ніж від мене самого.
10. Я будує плани на майбутнє і знаю, що можу реалізувати їх.
11. Те, що зі сторони здається удачею чи везінням, найчастіше є наслідком довгої цілеспрямованої діяльності.
12. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не старались, налагодити спілкування їм не вдасться.
13. Мої добрі справи переважно оцінюються іншими належним чином.
14. Думаю, що випадок чи доля відіграють не дуже важливу роль у моєму житті.
15. Я стараюсь не будувати планів на майбутнє, так як все залежить не від мене, а від того, як складуться обставини.

16. У випадку конфлікту я частіше відчуваю вину за собою, ніж за протилежною стороною.
17. Життя більшості людей, в основному, залежить від збігу обставин.
18. Для мене найкращим є таке керівництво, коли я повинен самостійно вирішувати, як виконати ту чи іншу роботу.
19. Думаю, що сам по собі спосіб життя не є причиною хвороб.
20. Як правило, саме збіг обставин не дає змоги людям добитись успіхів у власній справі.
21. У кінцевому результаті за погане керівництво організацією відповідальні всі люди, які в ній працюють, а не лише керівник.
22. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у відносинах із близькими.
23. Якщо я дуже захочу, то зможу викликати симпатію будь-кого.
24. На підростаюче покоління впливає так багато факторів, що зусилля батьків по вихованню своїх дітей найчастіше виявляються безрезультатними.
25. Практично все, що зі мною відбувається, - це справа моїх рук.
26. Важко буває зрозуміти, чому керівники поступають саме так, а не по-іншому.
27. Людина, яка не зуміла добитися успіху в своїй діяльності, повинна погодитись із тим, що вона погано її організувала.
28. Я можу добитися від навколишніх людей того, чого хочу.
29. Винуватцями моїх неприємностей і невдач дуже часто були інші люди.
30. Дитину можна легко захистити від простуди, якщо її правильно одягати і правильно ростити.
31. У складних обставинах я вважаю більш розумним чекати, поки проблема розв'яжеться сама по собі.
32. Успіх, як правило, є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку чи удачі.
33. Щастя моєї сім'ї залежить від мене більше, ніж від будь-кого.
34. Деколи мені буває важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.
35. Я приймаю рішення і дію самостійно, не очікуючи допомоги від інших і не надіючись на долю.
36. Шкода, що заслуги людини найчастіше залишаються невизнаними, не дивлячись на всі її старання.
37. У процесі спілкування часто бувають такі ситуації, які неможливо розв'язати при найбільшому бажанні.

38. Здібні люди, які не реалізували своїх можливостей, повинні звинувачувати в цьому тільки самих себе.

39. Більшість моїх успіхів були б абсолютно неможливими без суттєвої допомоги інших людей.

40. Практично всі невдачі у моєму житті виникають через моє незнання, невміння чи лінь.

Показники (шкали):

1. ІО - шкала загальної інтернальності;
2. ІД - шкала інтернальності в області досягнень;
3. ІН - шкала інтернальності в області невдач;
4. ІС - шкала інтернальності в сімейних відносинах;
5. ІП - шкала інтернальності у виробничих відносинах;
- 24
6. ІМ - шкала інтернальності в області міжособистісних відносин;
7. З - шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби.

### Анкета «Рівень довіри до соціальних інституцій»

Інструкція: Оберіть один із варіантів відповідей для кожного інституту, що відображає Вашу довіру.

Інституція	Зовсім не довіряю	Скоріше не довіряю	Скоріше довіряю	Повністю довіряю	Важко відповісти
Збройні Сили України					
Добровольчі загони					
Державна служба з надзвичайних ситуацій					
Національна гвардія України					
Волонтерські організації					
Державна прикордонна служба					
Міністерство оборони України					
Служба безпеки України					
Президент України					
Церква					
Національна поліція України					
Громадські організації					
Національний банк України					
Голова міста (селища, села)					
Рада міста (селища, села)					
ЗМІ України					
Уповноважений Верховної Ради з прав людини					
Державний апарат (чиновники)					
Політичні партії					
Верховна Рада України					
Суди (судова система в цілому)					
Уряд України					
Прокуратура					
Комерційні банки					
Спеціалізована антикорупційна прокуратура					
Національне агентство з питань запобігання корупції					
Національне антикорупційне бюро України					
Профспілки					

**Анкета для опитування за методикою Джона Гірвельда (DJGLS)**

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та оберіть відповідь, яка найкраще відображає ваші почуття або досвід. Для кожного пункту виберіть один із варіантів: «Безумовно, Так», «Так», «Більш-менш», «Ні», «Зовсім ні».

1. Я сумую за справді близьким другом.

Так!  Так  Більш-менш  Ні  Ні!

2. Я відчуваю загальне відчуття порожнечі.

Так!  Так  Більш-менш  Ні  Ні!

3. Я часто почуваюся відкинутим.

Так!  Так  Більш-менш  Ні  Ні!

4. Я сумую за людьми поруч.

Так!  Так  Більш-менш  Ні  Ні!

5. Мені не вистачає задоволення від товариства інших.

Так!  Так  Більш-менш  Ні  Ні!

6. Я вважаю своє коло друзів і знайомих занадто обмеженим.

Так!  Так  Більш-менш  Ні  Ні!

7. Завжди є хтось, з ким я можу поговорити про свої повсякденні проблеми.

Так!  Так  Більш-менш  Ні  Ні!

8. Є багато людей, на яких я можу покластися, коли у мене виникають проблеми.

Так!  Так  Більш-менш  Ні  Ні!

9. Є достатньо людей, яких я відчуваю близькими.

Так!  Так  Більш-менш  Ні  Ні!

10. Я можу подзвонити своїм друзям, коли вони мені потрібні.

Так!  Так  Більш-менш  Ні  Ні!

11. Є багато людей, яким я можу повністю довіряти.

Так!  Так  Більш-менш  Ні  Ні!

**Кодування пунктів шкали самотності Джона Гірвельда (DJGLS)**

<b>Пункт</b>	<b>Емоційна самотність</b>	<b>Соціальна самотність</b>	<b>Без самотності</b>
Я сумую за справді близьким другом	X		
Я відчуваю загальне відчуття порожнечі	X		
Я часто почуваюся відкинутим	X		
Я сумую за людьми поруч	X		
Мені не вистачає задоволення від товариства інших	X		
Я вважаю своє коло друзів і знайомих занадто обмеженим		X	
Завжди є хтось, з ким я можу поговорити про свої повсякденні проблеми			X
Є багато людей, на яких я можу покластися, коли у мене виникають проблеми			X
Є достатньо людей, яких я відчуваю близькими			X
Я можу подзвонити своїм друзям, коли вони мені потрібні			X
Є багато людей, яким я можу повністю довіряти			X

**«Шкала виміру соціальної відповідальності (SRS-37)»  
(Ковальчук, Проскура)**

Кожне твердження оцінюється респондентами за шкалою (наприклад, від 1 до 10 балів), де 1 – "повністю не згоден", а 10 – "повністю згоден".

Опитування:

1. Я співпрацюю з громадськими організаціями, волонтерськими організаціями чи благодійними фондами.
2. Я підтримую соціальні та культурні заходи грошима або своїм часом.
3. Я заохочую друзів і сім'ю брати участь у благодійних заходах (зокрема, поширюю інформацію про збори на потреби військових, їхніх сімей, переселенців тощо).
4. Я здійснюю благодійні пожертви (донати), які підтримують соціальні або екологічні ініціативи.
5. Я присвячую свої зусилля й кошти для допомоги іншим людям.
6. Я уважний (-а) до захисту довкілля у своєму щоденному житті та споживанні.
7. Я роблю особисті поступки, щоб зменшити забруднення навколишнього середовища.
8. Я не купую продукцію, яка може потенційно завдати шкоди довкіллю.
9. Я припинив (-ла) купувати певну продукцію з екологічних причин.
10. Етика є для мене невід'ємною умовою правильного життя.
11. Я навчаю своїх дітей (або навчав(-ла) б, якби мав(-ла) їх) етичної поведінки.
12. У нашій сім'ї всі її члени навчені бути чесними одне з одним.
13. Я ніколи не завдавав (-ла) шкоди іншим, навіть якщо це могло б принести мені користь.
14. Я виконую свої законні обов'язки як громадянин.
15. Я завжди сплачую податки.
16. Я намагаюся завжди дотримуватися закону.
17. Я не споживаю більше, ніж це є необхідно.
18. Я купую продукцію, яку знаю, що буду використовувати у майбутньому.
19. Я не витрачаю більше, ніж заробляю.

**Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)**

Інструкція. Нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитесь подібним чином у важкій стресовій ситуації і поставте відповідну цифру у бланку відповідей.

Ніколи Рідко Іноді Часто Дуже часто

1 2 3 4 5

Текст методики

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.
4. Намагаюся бути серед людей.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.

27. Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї.
28. Шкодую, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити
31. Проводжу час з близькою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
34. Зосереджується на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другу.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.
44. беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відриваюся на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

### Обробка результатів

При обробці результатів підсумовуються бали з урахуванням наведеного нижче ключа.

Копінг	Номери тверджень
Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія)	1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47
Орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія)	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45
Стратегія уникнення	3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48
Субшкала відволікання	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48
Субшкала соціального відволікання	4, 29, 31, 35, 37