

**Предко В.В.**

Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи

## **ЗБАЛАНСОВАНИЙ ЛОКУС КОНТРОЛЮ ЯК ПРОВІДНИЙ ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЗМІЦНЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

*У статті зацентровано на тому, що життєстійкість особистості є важливим психологічним фактором, який визначає поведінку особистості, її реакції та сприйняття життєвої ситуації. Більш того, доведено, що одним з основних предикторів життєстійкості є локус контролю. Підкреслено, що загалом відчуття контролю є базовою психологічною потребою людини, зумовленою прагненням подолати невизначеність, ефективно структурувати власну життєдіяльність та досягати бажаної мети. Втрата відчуття контролю часто супроводжується безсиллям, призводить до стресу та депресії, однак, в той же час, гіперболізований контроль ситуації зумовлює значне психічне напруження й унеможливорює нормальну життєдіяльність.*

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

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

*Підкреслено, що задля збереження життєстійкості та зміцнення ментального здоров'я необхідний збалансований локус контролю.*

**Ключові слова:** життєстійкість, війна, локус контролю, відчуття контролю, екстраверсія, інтернальність, ментальне здоров'я.

**Постановка проблеми.** Численна кількість українців наразі зазнають значних втрат, переживають гострий біль та душевні муки, впадають у відчай або ж, навпаки проявляють агресію, намагаючись приглушити страждання. Хтось звинувачує всіх довкола, а хтось спрямовує провину лише

на себе. Проте, як пояснити, що, попри всі жахіття сьогодення, одні люди продовжують ефективно структурувати свою життєдіяльність, в той час, як інші повністю впадають у відчай? Значну роль у цьому процесі відіграє життєстійкість особистості, саме вона є тим чинником, який визначає

її поведінку, реакції та сприйняття життєвої ситуації. Вона допомагає зберігати психічне здоров'я під час екстремальної ситуації війни й надає можливість відчути надію на краще. Відомо, що життєстійкість складається з трьох вимірів: активної життєвої позиції, прагнення знайти сенс та мету життя; контролю, віри у власну здатність, впливати на результат подій; а також переконання, що можна вчитися і рости, як на позитивному, так і на негативному життєвому досвіді. Проте, що ж визначає нашу життєстійкість?

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідники визначають відчуття контролю, як основну психологічну потребу людини, зумовлену її прагненням подолати невизначеність [15]. Втрата відчуття контролю супроводжується безсиллям, переконанням у неспроможності структурувати власну життєдіяльність [18]. Більш того, відчуття втрати контролю часто пов'язують із появою депресії, стресом, тривогою та виснаженням [13]. У дослідженнях було виявлено, що страх втрати контролю призводить до зниження самоефективності, зумовлює розвиток харчових розладів, зокрема переїдання, а також впливає на виникнення нав'язливих, компульсивних симптомів [11]. Крім того, відчуття втрати контролю над своєю життєвою ситуацією спричинює появу аутоагресивної поведінки й суїцидальних думок [8]. Втрата відчуття контролю часто супроводжується використанням деструктивних копінг-стратегій, як-от зловживання алкоголем або наркотиками та дезадаптивною поведінкою [9]. Варто зазначити, що в психологічних дослідженнях було неодноразово доведено зв'язок інтолерантності до невизначеності, відчуття страху втратити контроль з неадаптивними копінг-стратегіями та низьким рівнем емоційної саморегуляції [16]. Тобто, нетерпимість до невизначеності пов'язана з патологічним занепокоєнням, вона розвивається в результаті негативних переконань й призводить до негативної емоційної реакції, когнітивних викривлень та деструктивної поведінки [12].

В середині 60-х рр. ХХ ст., Д. Роттером був сформульований принцип локусу контролю, який визначав те, наскільки сильно людина вірить, що вона контролює ситуації та події свого життя; а також виявляв усвідомлення ступеню її власної відповідальності за результати своєї поведінки [19]. Локус контролю має дві орієнтації – внутрішню (інтернальну) та зовнішню (екстернальну). Більш того, Д. Роттер вважав, що наша поведінка й відповідно прояв локусу контролю багато в чому залежить від підкріплень, зага-

лом таких факторів, як винагороди та покарання [19]. Люди з зовнішнім локусом контролю вважають, що їхні рішення пригнічуються зовнішніми факторами, такими як інші люди, удача, випадок тощо. Вони часто звинувачують інших людей та обставини у власних невдачах, труднощах та проблемах. Натомість, люди з внутрішнім локусом контролю, як правило, твердо вірять у свою власну здатність контролювати та впливати на ситуацію довкола себе. Вони вірять, що їхні рішення можуть перевершити зовнішні обставини та рішення інших людей, вважають, що майбутнє повністю у їх власних руках. Проте, й у разі будь-якої поразки – вони звинувачують лише себе.

Варто зазначити, що локус контролю значною мірою впливає на ментальне здоров'я особистості, зокрема відчуття безсилля перед факторами зовнішнього світу, низький рівень внутрішньої відповідальності, який характерний для осіб з екстернальним локусом контролю, часто спричинює депресивну реакцію у відповідь на життєві труднощі. Що ж стосується інтерналів, то зіткнення з невдачами чи іншими негативними результатами, навпаки, ще більше активізує їх, змушує проявляти сильне почуття особистої відповідальності, яке не дає можливості впасти у депресію [17]. Більш того, дослідники пояснювали депресію, як свого роду пасивність відповідно до негативної когнітивної установки щодо наслідків поведінки індивіда. Було виявлено, наявність інфантильних тенденцій у осіб, з екстернальним локусом контролю, зокрема фаталізм, схильність ігнорувати правила безпеки, байдужість, неухважність та ін.. [13]. У дослідженнях було також доведено, що локус контролю пов'язаний з психологічним благополуччям та адаптацією особистості [14]. Інтерналі мають кращу особистісну адаптацію та меншу тривожність, тоді як екстернали схильні проявляти дезадаптацію та високий рівень тривожності. У дослідженнях також було виявлено, що зовнішній локус контролю пов'язаний з високим рівнем симптомів ПТСР [17]. Локус контролю – це ставлення особистості до світу, узагальне очікування того, якою буде оточуюча дійсність для неї. Кроун і Ліверант досліджуючи взаємозв'язок локусу контролю та поняття конформізму, стверджували, що інтерналі краще здатні протистояти тиску групи, ніж екстернали [10]. Крім того, Роттер і Малрі у своїх дослідженнях довели, що інтерналі мотивовані на успіх у ситуаціях, що потребують навичок, а екстернали – на успіх у випадкових ситуаціях [19]. Вотсон і Баумал повідомляють, що інтерналі

роблять більше помилок у випадкових умовах, тоді як екстернали більш схильні до помилок в умовах, які потребують навичок [20]. Л. І. Лісова та М. А. Салюк зазначали, що локус контролю представляє когнітивну установку, щодо власних можливостей впливати на події свого життя [1]. Проте, варто зазначити, що крайні прояви як екстернального, так інтернального локусу контролю можуть призвести до повної соціальної дезадаптації.

Посилене відчуття відповідальності швидкими темпами може набрати гіперболізованої форми й нанести значних збитків: паралізувати когнітивну сферу, унеможливити емоційну саморегуляцію й призвести до деструктивної поведінки. Так само, як і зняття з себе будь-якої відповідальності, що супроводжується екстерналізацією, прагненням знайти винних, призводить до абсолютної пасивності та фаталізації реальності. Більш того, дисгармонія локусу контролю призводить до часового викривлення: людина перестає шукати конструктивне вирішення актуальної ситуації, вона живе минулим, постійно прокручуючи негативні, травматичні події або болісно очікує страхітливого майбутнього. Натомість, гармонійний локус контролю орієнтує людину на теперішнє, надає можливість знайти правильне рішення, допомагає не застрягати в минулому, не шукати винних й не відчувати власну провину, формує здатність вчасно реагувати й конструктивно долати труднощі. Допомагає ефективно взаємодіяти в оточуючому середовищі, уберігає від психосоматичних розладів та ментальних проблем. Саме тому, важливо підтримувати сприятливий рівень локусу контролю, перемістити фокус уваги з занадто нереалістичних очікувань та завищених вимог до себе до раціонального усвідомлення того, що було зроблено, що можна зробити у подальшому, що

взагалі знаходиться в межах впливу, а що залишається поза полем контролю. Або ж перемістити увагу з зовнішнього поля у внутрішнє, усвідомити власну здатність, не залежно від зовнішніх обставин, регулювати своє ставлення до подій й свій внутрішній психічний стан, самостійно визначити й структурувати подальшу поведінку.

**Постановка завдання.** Емпірично визначити психологічні особливості впливу локусу контролю на життєстійкість особистості.

**Виклад основного матеріалу.** У дослідженні взяло участь 108 осіб-учасників освітнього процесу, старшокласників. Серед застосованих методик дослідження: тест життєстійкості (С. Мадді, в адаптації Д. О. Леонтєва, О. І. Рассказової) [6]; опитувальник рівня суб'єктивного контролю (в адаптації Є. Ф. Бажина, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінда) [3]; методика: «Дослідження локусу контролю» (Дж. Роттер; в адаптації О. Г. Шмельова) [4]; «Шкала контролю за діями» (Ю. Куль; в адаптації С. А. Шапкіна) [2]; Особистісний опитувальник Г. А. Айзенка (в адаптації О. Г. Шмельова) [5]; Шкала соціального самоконтролю М. Снайдера (Н. В. Амягової) [7]. Був застосований регресійний аналіз (зادля встановлення впливу предикторів на показник життєстійкості. Дані оброблювалися за допомогою пакету програм для статистичного аналізу даних SPSS v.20.

Для створення прогностичної моделі було застосовано регресійний аналіз, під час аналізу використовувався метод Stepwise. В якості залежної змінної виступила життєстійкість, яка була представлена у метричній шкалі. Отримана регресійна модель містить чотири предиктори: екстраверсія, контроль за дією під час планування, інтернальність, інтернальність невдач. За показниками коефіцієнту множинної кореляції

Таблиця 1

**Якість регресійної моделі**

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

Таблиця 2

**Вклад предикторів в регресійну модель**

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

(R) та коефіцієнту множинної детермінації можна зробити виносок, що якість моделі є задовільною (Таблиця 1). Коефіцієнт множинної детермінації дорівнює 0,703, а саме описує 70,3% дисперсії отриманої моделі. Тобто, з точністю в 70,3% можна передбачити рівень життєстійкості особисті знаючи лише ці чотири показники. Скоректований коефіцієнт детермінації дорівнює -,008; статистики Дарбіна-Уотсона дорівнюють 2,033 і знаходяться в межах інтервалу, що вказує на відсутню автокореляцію залишків.

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

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

Інтернальність невдач – це схильність людини відчувати власну провину за будь-які негативні події, прагнення знайти причину в собі. Таке самозвинувачення не лише підриває віру у власну здатність контролювати й впливати на різні життєві ситуації, а й повністю унеможливує здійснення конструктивної саморегуляції, відповідно знижує рівень життєстійкості, призводить до відчуття безпорадності та самознецінення, що своєю чергою, також негативно впливає на ментальне здоров'я. Інтернальність невдач супроводжується перфекціонізмом, страхом допуститись помилки, невротичним бажанням бути досконалим. Тобто,

людина не допускає ніякого іншого варіанту щодо можливих причин невдачі, окрім самої себе, вона довго картає себе, що призводить до психосоматичних проявів. Більш того, варто зазначити, що інтернальність до невдач є патологізованою формою інтернальності, оскільки людина, яка сфокусована лише на самозвинуваченні й власних недоліках – повністю ігнорує позитивні звершення й виявляє аутоагресивну поведінку.

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

Схожого значення набуває і контроль за дією під час планування, який не лише позитивно впливає на життєстійкість, а й є важливим аспектом досягнення бажаного результату. Зокрема, допомагає ставити цілі й реалізовувати намічені плани; надає можливість ефективно керувати своїми діями, навіть під час виникнення складних життєвих ситуацій; зміцнює впевненість у власних здібностях і підвищує самооцінку. Люди, які мають високий ступінь контролю за дією під час планування, знають, що можуть впливати на процес і кінцевий результат, проте усвідомлюють, що існують речі, які від них не залежать, відповідно це унеможливує внутрішнє перенапруження, мінімізує бажання все проконтролювати, що, своєю чергою, є ключовим аспектом прояву

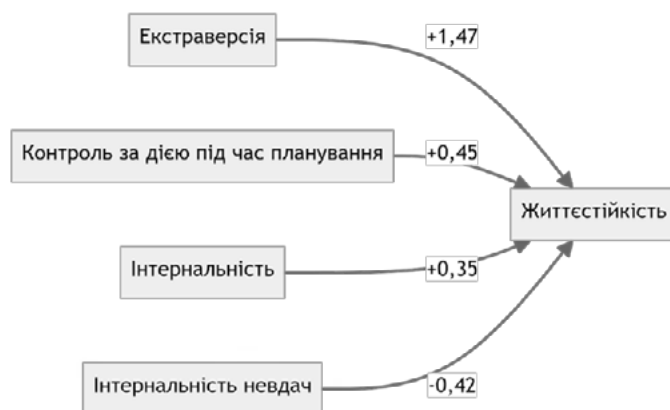


Рис. 1. Особливості впливу локусу контролю на життєстійкість особистості

життєстійкості. Такий конструктивний прояв контролю знижує стрес, підвищує впевненість у власних силах, допомагає швидко реагувати і коригувати свої дії у відповідь на нові виклики. Контроль над ситуацією проявляється активною життєвою позицією й високим ступенем залученості в оточуючу життєдіяльність, навіть під час складних життєвих подій. Контроль за дією під час планування забезпечує готовність до нових викликів, допомагає легше адаптуватися до змін і бачити в них можливості для розвитку.

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

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

Варто зазначити, що нинішня екстремальна ситуація війни не лише поміщає людину в ситуацію повної невизначеності, а й спричинює відчуття втрати майбутнього. Відсутність можли-

вості чітко окреслити план дій формує недовіру до себе, постійне самозвинувачення, або ж, навпаки – очікування допомоги ззовні, яке збільшує пасивність та відчуття безпорадності, призводить до повної втрати ініціативи та відкладання життя на потім. Саме тому, важливо збалансувати локус контролю, який надасть людині здатність здійснити певні дії на користь сприятливого майбутнього, а саме намітити орієнтовний план дій, можливих змін і способів реагування на непередбачувані ситуації. Це, своєю чергою, сформує особистісну гнучкість, надає усвідомлення того, що повного контролю над ситуацією не може бути, однак завжди залишається можливість активно впливати на певні аспекти життя. Допомагає швидко адаптуватися до нових умов, а головне зберігати віру у краще, проявляти активну життєву позицію, навіть у складних обставинах.

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

#### **Висновки.**

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

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

3. Локус контролю визначає віру людини у ступінь спроможності впливати на події власного життя, характеризує її прагнення брати відповідальність за свою поведінку. Локус контролю може бути двох типів: внутрішній (інтернальний), коли людина вірить у свою здатність впливати

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

4. Основними предикторами життєстійкості є екстраверсія, контроль за дією під час планування, загальна інтернальність, інтернальність невдач. При цьому, інтернальність невдач має негативний вплив, який перешкоджає прояву життєстійкості, сприяє появі відчуття власної провини за будь-які негативні події, унеможливає здійснення конструктивної саморегуляції, призводить до відчуття безпорадності та самознецінення, що своєю чергою, також негативно впливає на ментальне здоров'я, призводить до аутоагресивної поведінки й появи психосоматичних проявів.

В той час як контроль за дією під час планування та загальна інтернальність супроводжується адаптивною поведінкою й конструктивним контролем, прагненням брати відповідальність за свої вчинки та рішення. Зокрема, вони забезпечують особистості усвідомлення того, що все проконтролювати неможливо, що своєю чергою, надає їй можливість адекватно оцінювати ступінь свого впливу на ситуацію, допомагає не сприймати фатально невдачі та помилки, мінімізує внутрішнє перенапруження, що, своєю чергою, є ключовим аспектом прояву життєстійкості. В свою чергу, екстраверсія супроводжується високим ступенем залученості в оточуючу життєдіяльність, навіть під час складних життєвих подій, яка постає конструктивною стратегією подолання стресу, сприяє конструктивній формі прояву почуття контролю й підвищує рівень життєстійкості.

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

#### Список літератури:

1. Лісова Л. І., Салюк М. А. Характеристики самоефективності та локусу контролю особистості як предиктори стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Т. 1, № 1. С. 59–64. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/609>.
2. Опитувальник «Контроль за дією». *Psylab.info*. URL: [https://psylab.info/index.php?title=Опросник\\_«Контроль\\_за\\_действием»&mobileaction=toggle\\_view\\_desktop#.D0.9E.D0.BF.D0.B8.D1.81.D0.B0.D0.BD.D0.B8.D0.B5\\_.D0.BC.D0.B5.D1.82.D0.BE.D0.B4.D0.B8.D0.BA.D0.B8](https://psylab.info/index.php?title=Опросник_«Контроль_за_действием»&mobileaction=toggle_view_desktop#.D0.9E.D0.BF.D0.B8.D1.81.D0.B0.D0.BD.D0.B8.D0.B5_.D0.BC.D0.B5.D1.82.D0.BE.D0.B4.D0.B8.D0.BA.D0.B8).
3. Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю». *Psylab.info*. URL: [https://psylab.info/index.php?title=Опросник\\_«Уровень\\_субъективного\\_контроля»&mobileaction=toggle\\_view\\_desktop](https://psylab.info/index.php?title=Опросник_«Уровень_субъективного_контроля»&mobileaction=toggle_view_desktop).
4. Опитувальник Роттера. *ПСИХОЛОГИС*. URL: [http://psychologis.com.ua/oprosnik\\_rottera.htm](http://psychologis.com.ua/oprosnik_rottera.htm).
5. Особистісний опитувальник Айзенка. *Psylab.info*. URL: [https://psylab.info/index.php?title=Айзенка\\_личный\\_опросник&redirect=no](https://psylab.info/index.php?title=Айзенка_личный_опросник&redirect=no).
6. Тест життєстійкості (С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва). URL: <https://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/test-zhiznestoykosti-s-maddi-v-adaptatsii-d-leontyeva>.
7. Шкала соціального самоконтролю Снайдера. *Psylab.info*. URL: [https://psylab.info/Шкала\\_социального\\_самоконтроля\\_Снайдера](https://psylab.info/Шкала_социального_самоконтроля_Снайдера).
8. Being in want of control: experiences of being on the road to, and making, a suicide attempt / K. Pavulans et al. *International journal of qualitative studies on health and well-being*. 2012. Vol. 7, no. 1. P. 16228. DOI: 10.3402/qhw.v7i0.16228.
9. Brailovskaia J., Margraf J. The relationship between burden caused by coronavirus (Covid-19), addictive social media use, sense of control and anxiety. *Computers in human behavior*. 2021. Vol. 119. P. 106720. DOI: 10.1016/j.chb.2021.106720.

10. Crowne D. P., Liverant S. Conformity under varying conditions of personal commitment. *The journal of abnormal and social psychology*. 1963. Vol. 66, no. 6. P. 547–555. DOI: 10.1037/h0048942.
11. Dimensions of control and their relation to disordered eating behaviours and obsessive-compulsive symptoms / F. V. Foreich et al. *Journal of eating disorders*. 2016. Vol. 4, no. 1. DOI: 10.1186/s40337-016-0104-4.
12. Intolerance of uncertainty: a common factor in the treatment of emotional disorders / J. F. Boswell et al. *Journal of clinical psychology*. 2013. Vol. 69, no. 6. P. 630–645. DOI: 10.1002/jclp.21965.
13. Keeton C. P., Perry-Jenkins M., Sayer A. G. Sense of control predicts depressive and anxious symptoms across the transition to parenthood. *Journal of family psychology*. 2008. Vol. 22, no. 2. P. 212–221. DOI: 10.1037/0893-3200.22.2.212.
14. Khumalo T., Plattner I. E. The relationship between locus of control and depression: A cross-sectional survey with university students in Botswana. *South african journal of psychiatry*. 2019. Vol. 25. URL: <https://doi.org/10.4102/sajpspsychiatry.v25i0.1221>.
15. Lachman M. E., Agrigoroaei S., Rickenbach E. H. Making sense of control: change and consequences. *Wiley*. 2015. DOI: 10.1002/9781118900772.etrds0209.
16. McEvoy P. M., Mahoney A. E. J. To be sure, to be sure: intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior therapy*. 2012. Vol. 43, no. 3. P. 533–545. DOI: 10.1016/j.beth.2011.02.007.
17. Phares E. J. Internal-external control and the reduction of reinforcement value after failure. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1971. Vol. 37, no. 3. P. 386–390. DOI: 10.1037/h0031951.
18. Ross L. T., Hood C. O., Short S. D. Unpredictability and symptoms of depression and anxiety. *Journal of social and clinical psychology*. 2016. Vol. 35, no. 5. P. 371–385. DOI: 10.1521/jscp.2016.35.5.371.
19. Rotter J. B., Mulry R. C. Internal versus external control of reinforcement and decision time. *Journal of personality and social psychology*. 1965. Vol. 2, no. 4. P. 598–604. DOI: 10.1037/h0022473.
20. Watson D., Baumal E. Effects of locus of control and expectation of future control upon present performance. *Journal of personality and social psychology*. 1967. Vol. 6, no. 2. P. 212–215. DOI: 10.1037/h0024555.

#### **Predko V.V. BALANCED LOCUS OF CONTROL AS A LEADING FACTOR IN PRESERVING HARDINESS AND STRENGTHENING PERSONAL MENTAL HEALTH IN WAR CONDITIONS**

*The article focuses on the fact that the persons hardiness is an important psychological factor that determines his behavior, reactions and perception of the life situation. Moreover, it has been proven that one of the main predictors of hardiness is the locus of control. It is emphasized that, in general, the feeling of control is a basic psychological need of a person, caused by the desire to overcome uncertainty. to effectively structure one's own life activities and achieve the desired goal. Loss of a sense of control is often accompanied by powerlessness, leads to stress and depression, however, at the same time, hyperbolized control of the situation causes significant mental stress and makes normal life activities impossible.*

*Locus of control – determines how strongly a person believes that he controls the situations and events of his life; awareness of the degree of her own responsibility for the results of her own behavior. The locus of control has two orientations – internal and external. People with an external locus of control believe that their decisions are inhibited by external factors such as other people, luck, chance, etc. Moreover, they often blame other people and circumstances for their own failures. In contrast, people with an internal locus of control tend to strongly believe in their own ability to control and influence the situation around them. They believe that their decisions can overcome external factors such as people, luck, and chance. They see their future in their own hands and that their own choices lead to success or failure. However, in case of defeat, they blame themselves. It is worth noting that the locus of control significantly affects the mental health of the individual, in particular, the feeling of powerlessness before the factors of the external world, a low level of internal responsibility often cause a depressive reaction in response to life difficulties. At the same time, a too high level of the internal locus of control causes significant internal mental stress.*

*The results of an empirical study are presented. The main predictors of hardiness are extraversion, control over actions during planning, internality, and internality of failure. The internalization of failures has a negative impact on hardiness, prevents its manifestation, as it is accompanied by self-blame and perfectionism, which leads to helplessness, psychosomatic problems and destructive behavior. Instead, general internality promotes adaptive control, the desire to take responsibility for one's actions and decisions, the ability to achieve set goals and the desired result; control over actions during planning reduces stress, provides individuals with the awareness that not everything can be controlled, provides an opportunity to adequately assess the degree of their influence on the situation, minimizes internal overstrain; and extroversion helps to preserve the optimism of the individual.*

*It is emphasized that a balanced locus of control is necessary to maintain hardiness and strengthen mental health.*

**Key words:** *hardiness, war, locus of control, sense of control, extraversion, internality, mental health.*