МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ
УНІВЕРСИТЕТУ «УКРАЇНА»

Кафедра соціальних технологій
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

«РОЗВИТОК ІНТЕРНАЛЬНОГО ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ»

Виконав(ла): здобувач 2-го курсу магістратури,
групи ПЛ-22-2м-vn
денної форми навчання

_____ Демидова Марина Вячеславівна

Керівник _____ PhD, Лєсніченко Н.П.
(підпис)

Допущено до захисту рішенням кафедри соціальних технологій
Протокол № __ від «__»_____ 2024р.
Завідувач кафедри _____ Костенко Н.І.
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Демидова М.В. Розвиток інтернального локусу контролю як детермінанти позитивного ставлення до себе.

В дипломній роботі представлені результати теоретичного аналізу проблеми дослідження інтернального локусу контролю. Основні висновки з теоретичного дослідження вказують на важливість розвитку інтернального локусу контролю для формування позитивного ставлення особистості до себе. Виявлені ключові тенденції, теорії та підходи визначають не лише сутність цього психологічного аспекту, але й його вплив на самосприйняття.

Також в роботі представлені результати емпіричного дослідження, яке націлене на більше глибоке розуміння практичних аспектів інтернального локусу контролю. Отримані дані підтверджують висновки теоретичного аналізу та розкривають конкретні взаємозв'язки між розвитком інтернального локусу контролю та формуванням позитивного ставлення до себе в реальних життєвих ситуаціях.

В дипломі представлено програму розвитку інтернального локусу контролю, спрямовану на практичне впровадження отриманих результатів. Описані методи та прийоми дозволяють ефективно вдосконалити інтернальний локус контролю, сприяючи виробленню позитивного ставлення до себе. Проведені експерименти підтверджують ефективність програми та підкреслюють її практичне значення для саморозвитку та психологічного благополуччя особистості.

Ключові слова: інтернальний локус контролю, позитивне ставлення до себе, теоретичний аналіз, емпіричне дослідження, програма розвитку, ефективність, самосприйняття, психологічне благополуччя.

ABSTRACTS

Demydova M.V. Development of the internal locus of control as a determinant of positive self-attitude.

The diploma presents the results of a theoretical analysis of the research problem of the internal locus of control. The main conclusions from the theoretical study point to the importance of developing the internal locus of control for shaping the individual's positive self-attitude. Identified key trends, theories, and approaches not only define the essence of this psychological aspect but also its impact on self-perception.

The diploma also provides the findings of an empirical study aimed at a deeper understanding of the practical aspects of the internal locus of control. The obtained data confirm the conclusions of the theoretical analysis and reveal specific correlations between the development of the internal locus of control and the formation of a positive self-attitude in real-life situations.

The diploma introduces a program for the development of the internal locus of control, designed for the practical implementation of the obtained results. Described methods and techniques effectively enhance the internal locus of control, contributing to the cultivation of a positive self-attitude. The conducted experiments validate the program's effectiveness and underscore its practical significance for self-development and psychological well-being.

Key words: internal locus of control, positive self-attitude, theoretical analysis, empirical study, development program, effectiveness, self-perception, psychological well-being.

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1. Теоретичні основи дослідження розвитку інтернального локусу контролю як детермінанти позитивного ставлення до власного тіла серед осіб юнацького віку ……	8
1.1. Концептуальні аспекти локусу контролю в психології……	8
1.2. Теоретичні моделі розвитку інтернального локусу контролю……..…….	18
1.3. Зв'язок інтернального локусу контролю з позитивним ставленням до власного тіла: теоретичний аналіз…..…….	24
Висновки до першого розділу……...	29
Розділ 2. Емпіричне дослідження розвитку інтернального локусу контролю як детермінанти позитивного ставлення до власного тіла.	31
2.1. Методологія емпіричного дослідження……	31
2.2. Організація емпіричного дослідження та аналіз отриманих результатів…….....	36
Висновки до другого розділу…….	48
Розділ 3. Шляхи розвитку інтернального локусу контролю як детермінанти позитивного ставлення до власного тіла ……..……	49
3.1. Психокорекційна програма для розвитку інтернального локусу контролю як детермінанти позитивного ставлення до власного тіла.	49
3.2. Результати ефективності формувального експерименту……	53
Висновки до третього розділу ……...	55
Висновки ……	57

Список використаної літератури……..	61

ВСТУП

Актуальність теми. Тема «Розвиток інтернального локусу контролю як детермінанти позитивного ставлення до власного тіла (я-тілесного)» є вкрай актуальною у сучасному суспільстві, яке все більше звертає увагу на питання самосвідомості, здоров'я та психічного благополуччя. Ця тема відкриває перед нами ряд ключових аспектів, пов'язаних із самовизначенням, самопізнанням і відношенням до власного тіла, що має величезне значення для психічного, емоційного та фізичного стану особистості.

Інтернальний локус контролю визначається як внутрішня орієнтація людини, коли вона сприймає себе як активного учасника свого власного життя та відчуває власну здатність впливати на події та власні долі. У контексті відношення до власного тіла цей аспект набуває особливої ваги. Особистість з інтернальним локусом контролю більш ймовірно сприйматиме своє тіло як інструмент власного самовираження та здоров'я, а не як об'єкт, що піддано зовнішнім впливам та стереотипам.

В сучасному світі, де соціальні мережі, мас-медіа та загальні стандарти краси можуть впливати на формування поглядів на власне тіло, розгляд цієї теми набуває особливого значення. З розвитком інтернального локусу контролю людина може більше приділяти увагу власним потребам, слухати сигнали власного організму та формувати ставлення до свого тіла не тільки в контексті зовнішніх норм, але й враховуючи внутрішні цінності та цілі.

Важливим елементом розвитку позитивного ставлення до власного тіла є також психологічна готовність приймати себе таким, який є, з усіма своїми особливостями та індивідуальностями. З внутрішнім локусом контролю людина може розвивати свідомість свого тіла, вчасно реагувати на його потреби та надавати йому необхідний догляд.

Існуючі теоретичні підходи та емпіричні дослідження в сфері психології встановили важливий зв'язок між локусом контролю та психологічними рисами, формами поведінки та фізіологічними аспектами особистості. Однією з ключових детермінант цього зв'язку є рівень інтернальності тілесного, який займає значуще місце в структурі локусу контролю, особливо в контексті психосоматичних розладів та нормального функціонування організму.

Дослідження Хомуленко, Крамченкової, Туркової, Лєсніченко та Мироновича (2020) розкривають, що рівень інтернальності тілесного взаємодіє з патернами психологічних рис та поведінковими аспектами особистості. Високий рівень інтернальності тілесного може бути пов'язаний із більшою самосвідомістю, вищим рівнем контролю над власним тілом та спроможністю розрізняти та реагувати на фізіологічні сигнали.

Ставлення до власного тіла, визначене як показник нормального тілесного функціонування, відіграє важливу роль у психосоматичних проявах. Сприйняття власного тіла визначається не лише стандартами краси чи соціокультурними впливами, але і специфічною чутливістю до циклічних процесів та тілесних ритмів. Здатність відчувати найменші зміни в тілесному стані, а також передбачати та розуміти тілесні реакції, свідчить про високий рівень психофізіологічної гармонії.

Результати досліджень Shields, Mallory та Simon (1989) підтверджують, що ставлення до власного тіла відображає не лише зовнішній вигляд, а й внутрішній баланс та реакцію на різноманітні внутрішні і зовнішні впливи. Важливість врахування тілесних сигналів та відповідь на них може визначати загальний рівень фізичного та психічного благополуччя особистості.

Таким чином, вивчення зв'язку між локусом контролю та інтернальністю тілесного є ключовим в аналізі психосоматичних явищ та розвитку парадигми здоров'я. Розуміння взаємодії цих аспектів може сприяти удосконаленню психотерапевтичних підходів, підтримувати процес самопізнання та розвитку психофізіологічної гармонії в житті людини.

У кінцевому підсумку, розгляд теми «Розвиток інтернального локусу контролю як детермінанти позитивного ставлення до власного тіла» є актуальним, оскільки він стосується важливих питань здоров'я, самовизначення та особистісного розвитку в умовах сучасного інформаційного суспільства. Вивчення та розвиток цих аспектів може сприяти формуванню здорових, позитивних відносин до власного тіла та сприяти загальному самопочуттю та емоційному благополуччю особистості.

Об'єкт дослідження – інтернальний локус контролю.

Предмет дослідження – розвиток інтернального локусу контролю як детермінанти позитивного ставлення до власного тіла (я-тілесного).

Мета дослідження – визначення впливу розвитку інтернального локусу контролю на формування позитивного ставлення особистості до свого тіла.

Гіпотеза дослідження – розвиток інтернального локусу контролю буде позитивно корелювати з вищим рівнем позитивного ставлення особистості до власного тіла.

Відповідно до об'єкта, мети, предмета та гіпотези визначено такі **завдання дослідження**:

1. Аналіз літератури. Огляд наявних досліджень та теорій, пов'язаних із розвитком інтернального локусу контролю та ставленням до власного тіла.

2. Оцінка розвитку інтернального локусу контролю. Застосування відповідних методик для визначення рівня інтернального локусу контролю серед об'єктів дослідження.

3. Аналіз відношення до власного тіла. Визначення позитивного або негативного ставлення досліджуваних осіб до свого тіла.

4. Вивчення зв'язку між інтернальним локусом контролю та ставленням до тіла. Проведення кореляційного аналізу для визначення ступеня взаємозв'язку цих показників.

5. Розробка тренінгової програми та перевірка її ефективності. На основі отриманих результатів розробка тренінга для розвитку позитивного ставлення до власного тіла шляхом впливу на інтернальний локус контролю.

Наукове дослідження ґрунтується на філософських, психологічних та педагогічних підходах до вивчення проблеми, що дозволяє не лише встановити її сутність, але й глибше зрозуміти вплив на різні аспекти людського життя. Філософський компонент аналізує проблему в рамках загальних концепцій та цінностей, психологічний – з точки зору ментальних аспектів, а педагогічний – методів її вирішення. Дослідження враховує різні теоретичні підходи, що сприяє розкриттю взаємозв'язків та визначенню оптимальних шляхів розв'язання. Застосовані різноманітні методи та методики відзначаються гнучкістю, дозволяючи глибше вивчити проблему та отримати комплексні результати. Теоретичний аналіз наукової літератури та психологічне спостереження доповнені констатувальними та формувальними експериментами, що сприяє систематизації інформації та визначенню взаємозв'язків між факторами. Такий комплексний підхід забезпечив високу якість та наукову обґрунтованість дослідження, роблячи важливий внесок у розвиток обраної тематики.

Наукове та теоретичне значення дослідження. Дослідження направлене на вивчення розвитку інтернального локусу контролю та його взаємозв'язку з позитивним ставленням до власного тіла, що відкриває нові можливості для розуміння психологічних аспектів формування самосвідомості та самооцінки. Результати дослідження сприятимуть розширенню теоретичного базису в галузі психології особистості, конкретизації взаємозв'язків між внутрішнім контролем і психічним становищем особистості. Додатково, висновки дослідження можуть мати важливе значення для практиків у галузі психологічної консультації, розвитку освіти та програм формування позитивного ставлення до тіла. Таким чином,

дослідження вносить важливий внесок у науку про людську психіку та може послужити основою для подальших наукових розвідок та розробки ефективних практичних інтервенцій.

Робота була **апробована** та включена до складу збірника наукових праць «Особистість в сучасних реаліях: становлення, розвиток, парадокси». Зазначена публікація вийшла у 2022 році у місті Вінниця. Сторінки 28-31 присвячені цьому конкретному дослідженню. Крім того, відомості про цю роботу також включено до збірника наукових праць «Наука і практика психології та психотерапії у викликах сьогодення. Досвід психодрами».

Організація дослідження. У початковому етапі нашого дослідження застосовувалася методика визначення локусу контролю Джуліана Роттера, розроблена в 1966 році. Ця методика містить 29 пар висловлювань, з яких учасники обирали лише одне в кожній парі, отримуючи бали за інтернальні або екстернальні позиції. На другому етапі виникла методика «Методика багатокомпонентного опитувальника ставлення до власного тіла (MBRSQ)», що включала 34 твердження та п’ять шкал для оцінки різних аспектів ставлення до власного тіла. Третій етап включав методику рівня суб’єктивного контролю, конкретно модифікацію тесту УСК, розроблену у 1999 році. Ця методика містила 40 тверджень і дозволяла вивчати різні аспекти суб’єктивного контролю. Під час завершального етапу використовувався метод кореляційного дослідження з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона, що дозволяє встановлювати зв’язки між різними змінними та оцінювати тісноту лінійного взаємозв’язку.

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, та списку використаних 92 джерел, і має обсяг 73 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ІНТЕРНАЛЬНОГО ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ТІЛА

1.1. Концептуальні аспекти локусу контролю в психології.

Важливим поняттям в теорії соціального навчання є локус контролю, визначений Джуліаном Роттером, який визначає узагальнені очікування людини щодо того, наскільки її дії та поведінка визначаються її власними зусиллями, а наскільки - зовнішніми впливами [27]. Роттер підкреслює, що підкріплення не просто автоматично впливають на формування поведінки, але складаються здатністю особистості бачити зв’язок між власними діями і отриманням підкріплень (J. Rotter, E. Hochreich, 1975) [27].

Підкріплення, визначені як будь-які дії, умови чи події, що впливають на рух особистості в напрямку досягнення мети, розглядаються Роттером як ключовий механізм впливу. Дж. Роттер розрізняє зовнішні та внутрішні підкріплення, а також підкріплення, які утворюються у вигляді ланцюжків чи послідовностей, що можна розглядати як групи підкріплень [21]. Важливо відзначити, що підкріплення рідко виникають ізольовано, а часто утворюють складні мережі, що взаємодіють із поведінкою особистості. Такий підхід дозволяє розглядати їх як послідовності, що допомагають у формуванні та утриманні конкретної поведінкової моделі [21].

Джордж Роттер в своїй теорії локусу контролю визначив три ключові джерела формування внутрішньої та зовнішньої орієнтації особистості: культурні впливи, соціально-економічні реалії та варіації стилю виховання. Спираючись на проведені дослідження, він вказує на взаємозв’язок між локусом контролю та соціально-економічним рівнем, навіть в одній культурі. Його висновок, що люди з нижчим соціально-економічним статусом частіше мають зовнішню орієнтацію, є важливим результатом його досліджень.

Роттер підкреслює, що стилі виховання в родині виступають як важливий чинник у формуванні зовнішньої чи внутрішньої орієнтації особистості. Хоча він не приводить конкретних досліджень для підтримки цієї точки зору, він підкреслює, що батьки, які непередбачувано та непостійно застосовують винагороди та покарання, сприяють розвитку зовнішнього локусу контролю [16].

Розгортаючи цю ідею, Роттер стверджує, що локус контролю, як важлива риса особистості, формується в ранньому дитинстві під впливом того, як значущі для дитини особи – батьки, вчителі, вихователі – взаємодіють з нею. Він вказує на те, що батьки з внутрішнім локусом контролю більш активно намагаються допомагати своїм дітям, є послідовними та не вдаються до авторитарного стилю виховання. З іншого боку, батьки з зовнішнім локусом контролю виявляються менш послідовними та схильними до авторитарних методів виховання. Отже, локус контролю дитини сформований під впливом підходу її батьків, що підтримує та розвиває теорію Джорджа Роттера [13].

З погляду теорії соціального навчання, період дитинства, що розпочинається із самого початку життя, визначається формуванням індивідуальних моделей поведінки, які поступово адаптуються та вдосконалюються під впливом зовнішніх чинників та системи підкріплення. Засвоєння цих моделей пов’язане із сприйняттям певних форм підкріплення, які уособлюють бажані результати. Такий процес зміцнює віру у те, що конкретна поведінка спричинить отримання очікуваного підкріплення.

Підкріплення визначається як суттєвий стимул, який підсилює уявлення про те, що певна дія призведе до позитивного результату. В разі наявності вже сформованого очікування, можливе відсутність підкріплення, що призводить до згасання очікувань. Важливим є розрізнення між ситуаціями, коли підкріплення є результатом конкретної поведінки, та випадками, коли воно виникає автоматично, без прив’язки до дій особи [16].

Дж. Роттер в своїй роботі акцентує на понятті «локус контролю», що визначає місце розташування контролю над вольовими зусиллями. Це місце визначається особистісними якостями індивіда, який може приписувати свої успіхи та невдачі або зовнішнім, або внутрішнім факторам. Такий підхід допомагає розуміти, як особистісні особливості формують сприйняття власної влади над подіями та визначають ставлення до зовнішніх впливів [28].

Локус контролю, згідно з різноманітними науковими джерелами, є широкою психологічною характеристикою, що визначає поведінку особи [14]. Це поняття представляє собою важливу інтегральну характеристику самосвідомості, яка включає в себе почуття відповідальності, готовність до активності та переживання власного «Я» [4]. Ці аспекти є ключовими елементами формування особистісної ідентичності та взаємодії з оточуючим світом.

Визначення локусу контролю розглядається як стійкий та надзвичайно важливий фактор, що визначає ідентичність особистості [16]. Те, як індивід оцінює природу керуючої сили – чи як зовнішній чинник, чи як внутрішню силу, – визначає його характер, цінності та підходи до життя. Цей аспект внутрішньої динаміки особистості глибоко впливає на її життєві вибори та сприйняття навколишнього світу.

Зокрема, розробленою Дж. Роттером шкалою вивчається внутрішній та зовнішній локус контролю через серію пар тверджень. Учасники дослідження вибирають одне твердження з кожної пари, відображаючи їхнє уявлення про внутрішні чи зовнішні чинники контролю. Інструкції вимагають від учасників не лише обрати те, що вони вважають правильним для себе, але й переконатися, що вони вибрали вірне твердження з точки зору їхніх особистих переконань, виключаючи зазначення того, що може бути вважено загальновизнаним або бажаним [16]. Такий тест створено так, щоб кожен учасник обрав лише одне твердження з кожної пари, виключаючи можливість

вибрати обидва чи жодне, підкреслюючи унікальність індивідуального погляду на локус контролю [16].

Тест Дж. Роттера пройшов значну кількість переглядів та модифікацій. У його первинній версії було представлено 60 пар тверджень, але після ретельної перевірки на надійність та валідність кількість була уточнена та зменшена до 23 пар. Крім того, до тесту було додано 6 пунктів, які не мають прямого відношення до основного завдання. Ці додаткові пункти вводилися з метою приховати справжній об'єкт вимірювань тесту. Подібні «наповнювачі» є типовим елементом подібних методик, оскільки, якщо тестирувані особи мали б уявлення про те, що конкретно вимірюється тестом, вони могли б упливати на свої відповіді, намагаючись представити найкращі результати [16].

Щодо спрямованості локусу контролю, її можна оцінити за відносним переважанням результатів одного виміру над іншим. У практиці психодіагностики локус контролю служить індикатором когнітивного стилю, який може виявлятися в сфері навчання, включаючи і професійну сферу. Оскільки когнітивні компоненти психіки притаманні всім її аспектам, концепція локусу контролю розповсюджується і на характеристики особистості в контексті її діяльності [6].

Джуліан Роттер вперше визначив свій тест як I-E шкала, що вказує на інтернальність або екстернальність особистості. Далі в автора виникла ідея використання цієї шкали для передбачення поведінки особистості в конкретних ситуаціях. Він описує кілька досліджень, включаючи як його власні, де бали за шкалою I-E (в різних її формах) були аналізовані у зв'язку з різними життєвими ситуаціями. Ці дослідження підтвердили високу кореляцію між оцінками I-E та різними ситуаціями, такими як азартні ігри, політична діяльність, переконання, куріння, мотивація досягнення та конформність [16].

Введення концепції локусу контролю в психологію викликало значну кількість досліджень цього явища, і цей потік продовжує зростати. Виявилося,

що люди з різним локусом контролю впливають на різноманітні аспекти їхньої психіки та поведінки. Згідно з відгуками, інтернали проявляють більшу відповідальність та соціальну активність, і вони відзначаються більшою послідовністю у своєму поведінці, у порівнянні з екстерналами (Phares E., 1976; Strickland B., 1977; Муздибаєв К., 1983) [3].

Дослідження інтернального локусу контролю є актуальним напрямком у психологічних науках, а особливий внесок у цей область робить Лєсніченко Ніна Павлівна. Її дисертація, присвячена темі «Гендерні особливості тілесного локусу контролю в юнацькому віці», вирізняється глибоким аналізом науково-теоретичних концепцій та підходів до вивчення тілесного локусу контролю особистості у юнацькому віці [28].

Однією з ключових рис дослідження Н.П.Лєсніченко є виявлення гендерних особливостей тілесного локусу контролю. Вона визначає та описує ці особливості, розкриваючи психологічну типологію та регулятивні чинники розвитку інтернального локусу в юнаків та дівчат. Її дослідження ставить перед собою завдання розкрити та розуміти, як самосвідомість та контроль над власним тілом формуються у різних соціокультурних контекстах, зокрема з урахуванням гендерних відмінностей [28, 29, 30, 31, 32, 33].

Практичне значення дисертаційного дослідження Н.П.Лєсніченко полягає в створенні комплексу діагностики тілесного Я, який може бути використаний психологами в психодіагностичній роботі та консультуванні. Розроблена програма психологічного супроводу розвитку тілесної інтернальності відкриває нові можливості в процесі формування тілесного Я як у юнаків, так і в дівчат [29,31].

Крім дисертації, Ні тана Павлівна також внесла вагомий внесок у наукову спадщину через публікацію ряду наукових статей. Зокрема, у її статтях розглядаються такі аспекти, як роль саногенного мислення в формуванні позитивного ставлення до власного тіла, сприйняття власного тіла в юнацькому віці, структура ставлення до власного тіла в контексті основних

сфер тілесного локусу контролю, а також роль локусу-контролю в психологічних дослідженнях [30,32].

Зазначена наукова діяльність дослідниці є важливим кроком у розвитку психологічних наук, особливо в аспекті вивчення інтернального локусу контролю та його взаємозв'язку з гендерними особливостями у юнацькому віці. Її внесок виходить за межі теоретичних концепцій, завдяки розробці практичних інструментів та програм, які можуть бути використані практикуючими психологами для підтримки та збереження психологічного та соматичного здоров'я молоді [28, 29, 30, 31, 32, 33].

У своїх дослідженнях Роберт Немов розглядає концепцію локусу контролю як важливий аспект когнітивно-особистісної структури особистості. Він визначає цей термін як стійку установку людини на розуміння та пояснення своєї власної поведінки і поведінки інших людей [13]. За його підходом, якщо особа пояснює причини спостережуваної нею поведінки через психологічні особливості самої особи, то це вказує на внутрішній локус контролю. З іншого боку, якщо причини вчинків людей вбачаються в об'єктивних обставинах, не пов'язаних з їхнім внутрішнім світом, то це вказує на зовнішній локус контролю [12].

М. Савчин розглядає локус контролю як інтегральну рису особистості, яка об'єднує в собі відчуття відповідальності, усвідомлення сенсу власного життя, готовність до активності, а також переживання, самооцінку та самоповагу [18]. Згідно з її концепцією, локус контролю є важливим елементом, який формує самосвідомість особистості та визначає її взаємозв'язки з мотивами діяльності та життєвими цілями. В. В. Столін додає, що локус контролю відображає усвідомлення особою свого зв'язку чи його відсутності з подіями в її житті [4, 20]. Таким чином, локус контролю стає ключовим аспектом самосвідомості та психічного функціонування особистості, визначаючи сприйняття нею причин своєї поведінки та взаємодії з оточуючим середовищем.

В контексті вищезазначеного тексту можна дійти до висновку, що локус контролю, а саме розподіл між інтерналами та екстерналами, визначає, як люди сприймають та реагують на події в своєму житті. Це важливий аспект, який впливає на їхнє ставлення до власної відповідальності, успіхів та невдач.

Інтернали, які мають внутрішній локус контролю, відзначаються тим, що вони вбачають в собі силу впливу на свою долю. Вони вірять у власні дії та здібності як ключові фактори, що визначають їхні успіхи чи невдачі. Такі особи приймають відповідальність за свої вчинки та вміють контролювати своє життя.

Натомість екстернали, які характеризуються зовнішнім локусом контролю, сприймають свої успіхи та невдачі як результат впливу зовнішніх чинників. Вони вірять у долю, вплив інших людей, а також непередбачувані обставини як основні фактори, що визначають їхнє життя. Такі особи можуть відводити відповідальність за свої дії і судження на зовнішні обставини.

Ця різниця в уявленнях про локус контролю також впливає на поведінку та прийняття рішень щодо здоров’я. Інтернали, більш впевнені в власних можливостях, частіше вживають запобіжних заходів для збереження та поліпшення свого здоров’я, таких як припинення куріння, заняття фізичними вправами та регулярні медичні огляди.

Дослідження, проведені у цьому контексті, вказують на те, що особи з екстернальним локусом контролю частіше стикаються з психологічними проблемами порівняно з тими, у кого виявляється інтернальний локус контролю (Lefcourt, 1982, 1984; Phares, 1978) [1]. Згідно з дослідженням Фареса (Phares, 1976, 1978), екстернали виявляють вищі рівні тривоги і депресії, а також нижчий рівень самоповаги порівняно з інтерналами. При цьому ймовірність розвитку психічних захворювань серед інтерналів менша у порівнянні з екстерналами. Ці звітування підтверджують, що існує зв’язок між рівнем екстернальності населення і показниками самогубств ($r = 0,68$) (Boor, 1976) [22].

Багато наукових досліджень також свідчать про те, що екстернали мають виражену схильність до соціального впливу, у порівнянні з інтерналами (Phares, 1978; Strickland, 1977). Згідно з роботою Фареса (Phares, 1965), інтернали не лише відстоюються зовнішнього впливу, але і, при наявності можливості, намагаються контролювати поведінку інших. Крім того, інтернали виявляють схильність до віддавання переваги тим особам, які є об'єктом їхньої маніпуляції, та тим, на кого вони можуть впливати (Silverman, Shrauger, 1970) [22]. Ці результати вказують на те, що різниця в локусі контролю може суттєво впливати на соціальні та психологічні аспекти особистості.

У ряді провідних досліджень виявлено, що особи з вираженою інтренальною орієнтацією виявляють в собі вищий рівень самовпевненості, спокою та доброзичливості, а також є більш популярними у своєму оточенні (Муздибаєв К. 1983, Lipp L., Kolsol R., James W., Randal H., 1968). Згідно з дослідженням К. Муздибаєва [12], існує позитивна кореляція між рівнем інтернальності та наявністю сенсу у житті: особи, які вірять, що їхні зусилля та здібності визначають події у їхньому житті, знаходять більше задоволення від життя та визначають свої цілі більш чітко. З іншого боку, екстернали виявляють підвищену тривожність, стурбованість, меншу терпимість до інших, а також проявляють підвищену агресивність, конформність та меншу популярність. Всі ці риси природно пов'язані з їхнім ставленням до залежності від зовнішніх обставин та недостатньою здатністю керувати власним життям [15, 9].

Екстернали та інтернали проявляють різні стилі поведінки та способи атрибуції результатів своїх дій. Екстернали, які характеризуються зацікавленістю в зовнішніх стимулах, вважають, що їх успіх чи невдачі залежать від зовнішніх обставин та випадковості. Вони спрямовані на здобуття підтримки та схвалення зі сторони оточення, оскільки це має велике значення для їхнього самопочуття та продуктивності.

Екстернали вірять, що негативні результати їхніх дій — це випадковість або вплив інших людей, і їм потрібна підтримка, щоб уникнути погіршення їхньої продуктивності. Для них важливо відчувати підтримку оточення та бути переконаними у своїй компетентності [6].

З іншого боку, інтернали мають тенденцію атрибуції результатів своїх дій внутрішнім факторам, таким як компетентність, цілеспрямованість та рівень здібностей. Вони вірять у власну здатність контролювати свою долю та залежать від особистих зусиль у досягненні успіху.

Інтернали орієнтовані на послідовний розвиток навичок, глибшу обробку інформації та ставлення завдань, що поступово зростають за складністю. Їхня потреба у досягненні стимулює їх до наполегливості, планомірності та відповідальності. Вони часто виявляють впевненість у собі та зазвичай займають високе суспільне становище [6].

Загалом, екстернали та інтернали виявляють різний ставлення до успіху та невдачі, що визначає їхній підхід до життя та досягнень.

Група дослідників, до якої входять Ф. У. Вессман, С. Тайєр і Д. С. Горман (F. E. Wessman, S. Thayer, D. S. Gorman), провела комплексне дослідження, в межах якого були детально розглянуті особливості тимчасової перспективи у людей з різним типом локусу контролю. В їхньому аналізі виявлено, що особи з інтернальним локусом контролю проявляють більш виражену орієнтацію на майбутнє і мають кращу здатність концептуалізувати тимчасові відрізки у порівнянні з особами, у яких локус контролю є екстернальним [29].

Одним із важливих висновків, який виникає на основі досліджень Н. Т. Візера (N. T. Weather), є той, що існує прямий зв’язок між відповідальністю та очікуванням (цінністю) винагороди. Відповідно до його даних, інтернали проявляють високу цінність винагороди в тих ситуаціях, коли винагорода пов’язана з результатами, що визначаються знанням та навичкою. У той час як для екстерналів у подібних ситуаціях характерна низька цінність винагороди [30].

У своїх наукових висловленнях А. А. Рєан вказав на тісний зв’язок між локусом контролю та різними аспектами соціальної поведінки та зрілості особистості. Зокрема, його дослідження свідчать, що інтернальність корелює із соціальною зрілістю та просоціальною поведінкою, в той час як екстернальність пов’язана з недостатньою соціальною зрілістю та асоціативною поведінкою [15].

Подальші наукові висловлення, які базуються на дослідженнях Ксенофонтової, Муздибаєва, Рєана, Хекхаузена, Furnham, Steel, Wheatley та інших, дозволяють зробити висновок, що інтернальність представляє собою високий рівень суб’єктивної активності, виявленої у власноручному творенні свого життя. Натомість екстернальність визначається як суб’єктивна пасивність, проявляючи себе як підпорядкованість зовнішнім обставинам [9].

Крім того, дослідження К. І. Ананьївної та О. В. Айметдінової розкривають, що локус контролю взаємодіє з різними аспектами людської поведінки, відіграючи ключову роль у формуванні міжособистісних відносин та вирішенні особистісних кризових ситуацій. Цей фактор визначає контекст сприйняття в ситуаціях міжособистісної взаємодії [17].

У дослідженні, проведеному С. В. Забєгаліною, акцентується увага на важливості процесу прогнозування для адаптації людини до змінюючихся умов. Зазначається, що ефективність прогнозування визначається властивостями особистості. Особливу роль у цьому відіграє локус контролю, який, за думкою автора, сприяє уважній та виваженій перцептивній оцінці оточуючого середовища. Внутрішній локус контролю пов’язують із здатністю прогнозування та інтуїтивним мисленням [1].

Додатково, виявлено, що локус контролю впливає на мотивацію до навчання. Особи з внутрішнім локусом контролю вірять у те, що їх успіх у навчанні залежить від їхніх власних зусиль і здібностей. Вони більш схильні до прийняття зворотного зв’язку та активно працюють над усуненням своїх

недоліків. Також вони виявляють більше зацікавленість у своїй кар’єрі та роботі, порівняно з людьми із зовнішнім локусом контролю.

Неабияку роль локус контролю відіграє в трудовій діяльності. Внутрішні локуси контролю вважають, що ретельна праця призводить до високої продуктивності, а висока продуктивність, в свою чергу, призводить до отримання високої винагороди. Такі особи відзначаються вищою задоволеністю роботою порівняно з екстернатами [4].

Важливо враховувати зауваження В. В. Століна та С. Р. Пантілєєва, які вказують на те, що представлені особисті корелянти локусу контролю, хоча і дозволяють сформувати уявлення про типові екстернали або інтернали, є лише приблизними характеристиками [4].

1.2. Теоретичні моделі розвитку інтернального локусу контролю.

У сучасному психологічному дослідженні, спрямованому на розгляд аспектів особистісного розвитку та психічного стану індивіда, особливе значення приділяється теоретичному аспекту розвитку інтернального локусу контролю. Останнім часом інтерес до цього психологічного конструкту зростає завдяки його важливості у визначенні ментальної реакції особистості на зовнішні впливи та події.

Дослідження теоретичних моделей розвитку інтернального локусу контролю відкриває широкий спектр концептуальних підходів та психологічних теорій, які взаємодіють у формуванні цього психічного конструкту у психічному житті особистості. Здобутки в області розвитку інтернального локусу контролю свідчать про важливість вивчення динаміки цього конструкту на різних етапах життя та в контексті різних соціокультурних впливів [87;13;65].

У сучасній психології вивчення інтернального локусу контролю визнається важливим напрямком дослідження, оскільки цей психологічний конструкт глибоко впливає на формування та функціонування особистості. Поняття інтернального локусу контролю, яке вперше було запропоноване Джуліаном Роттером у 1954 році, визначає спроможність індивіда розглядати події в своєму житті як результат власних дій та зусиль, що відбиває його внутрішню віру в особисту ефективність і контроль над власним життям.

В основі теоретичних моделей розвитку інтернального локусу контролю лежить розуміння цього конструкту як психологічної установки, що формується на перетині індивідуальних та соціокультурних впливів. Однією з ключових моделей вивчення розвитку локусу контролю є модель стадійного розвитку Роттера, яка визначає етапи формування інтернального локусу контролю в різні періоди життя.

На ранніх етапах, згідно з цією моделлю, індивід виявляє тенденцію приписувати події зовнішнім чинникам, що є ознакою екстернального локусу

контролю. З плином часу, за динамікою внутрішніх та зовнішніх факторів, інтернальний локус контролю може почати виявлятися внаслідок накопичення досвіду та внутрішнього осмислення життєвих ситуацій.

Крім того, важливо враховувати концепції інших вчених, таких як Дж. Кроттенбергер, які висловлюють ідеї щодо взаємодії генетичних, соціальних та культурних факторів у формуванні інтернального локусу контролю. Зокрема, розгляд теорії Кроттенбергера може висвітлити роль родинного середовища та способів виховання у становленні інтернального локусу контролю підлітків [30].

У цьому контексті, аналіз теоретичних моделей розвитку інтернального локусу контролю стає ключовим для розуміння динаміки цього психологічного конструкту, а також виявлення основних чинників, які впливають на його формування та зміну протягом життя індивіда.

У сучасному психотерапевтичному дискурсі значна увага приділяється розвитку інтернального локусу контролю як ключового психологічного конструкту. Здатність індивіда сприймати події як залежні від власних зусиль та контрольовані власною поведінкою визнається не лише важливим елементом психічного здоров’я, але й одним з напрямків психотерапевтичної практики.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є однією з визнаних та ефективних психотерапевтичних стратегій, спрямованих на розвиток інтернального локусу контролю у клієнта. Цей підхід, розроблений на перетині когнітивної та поведінкової психотерапії, детально вивчає та впливає на когнітивні переконання та психічні механізми, що регулюють сприйняття та оцінку подій.

У контексті КПТ, психотерапевт взаємодіє з клієнтом у процесі ідентифікації та трансформації дисторсійних когнітивних переконань, які можуть призводити до екстерналізації причин та відповідальності за події. Різні техніки, використовувані в рамках КПТ, сприяють усвідомленню та

переоцінції негативних думок, а також раціоналізації ризикованих інтерпретацій, що в кінцевому підсумку сприяє позитивному переосмисленню ситуацій.

Цей підхід базується на концепції, що зміна когнітивних схем і переконань може призвести до зміни в поведінці та емоційному стані. Під час сесій КПТ, психотерапевт вивчає та аналізує когнітивні шаблони клієнта, допомагаючи виявити та розібратися у способах, якими вони сприймають та оцінюють себе, світ навколо і свої можливості контролю.

Застосування переоцінки та раціоналізації допомагає пацієнту переглядати ситуації не як зовнішньо контрольовані, а як внутрішньо контрольовані, відкриваючи шлях до підвищення віри в власні здібності та ефективності. Таким чином, КПТ стає важливим інструментом для сприяння формуванню та підтримки інтернального локусу контролю, сприяючи психологічному благополуччю та саморозвитку клієнта.

Іншим методом, що виявляє ефективність у розвитку інтернального локусу контролю, є психодинамічна терапія. Цей підхід спрямований на розкриття невідомих аспектів особистості, особливо тих, що пов’язані із самовизначенням та внутрішніми конфліктами. Під час сеансів психодинамічної терапії клієнт може виявити, як його переконання та переживання впливають на сприйняття контролю над власним життям.

Психодинамічна терапія, визнана як ефективний метод сприяння розвитку інтернального локусу контролю, представляє собою психотерапевтичний підхід, спрямований на розкриття глибоких та невідомих аспектів особистості, зокрема тих, що пов’язані із самовизначенням та внутрішніми конфліктами. Основний акцент у цьому підході робиться на вивченні непримітних внутрішніх процесів, які впливають на індивіда та визначають його сприйняття контролю над власним життям.

Психодинамічна терапія базується на принципах психоаналізу та використовує методи, спрямовані на вивчення та розкриття неосвідомлених

розділів психіки, таких як бажання, мотивації, та емоційні конфлікти. Під час сеансів цієї терапії, клієнт має можливість детально розглядати свої переконання та переживання, розкриваючи внутрішні динаміки, які визначають його уявлення про контроль над власним життям.

Специфіка психодинамічної терапії полягає в активному взаємодії психотерапевта і клієнта, спрямованій на створення відкритого та довірчого середовища для висловлення глибинних психічних процесів. Психотерапевт, використовуючи методи аналізу сновидінь, асоціацій, та інших психодинамічних технік, сприяє виявленню внутрішніх конфліктів та механізмів самовизначення, які можуть впливати на ставлення до власного життя та контролю.

Однією з ключових переваг психодинамічної терапії є можливість клієнта самостійно виявляти та розробляти внутрішні ресурси для підвищення інтернального локусу контролю. Аналіз взаємодій та взаємодії внутрішніх аспектів особистості в контексті терапевтичного процесу сприяє більш глибокому розумінню особистих переконань та розвитку внутрішнього контролю, покликаного змінювати сприйняття та відношення до власного життя.

Групова терапія також є важливим контекстом для розвитку інтернального локусу контролю. Взаємодія з іншими учасниками групи дозволяє клієнту переглядати власні переконання через призму взаємодії та отримувати підтримку у власних зусиллях досягти внутрішнього контролю.

Групова терапія, відзначаючись як значущий контекст для сприяння розвитку інтернального локусу контролю, виступає у ролі ефективного психотерапевтичного методу, спрямованого на покращення індивідуального самопочуття та сприйняття власного життя. Цей підхід розглядається в контексті взаємодії клієнта з іншими учасниками групи, що відкриває унікальні можливості для сприяння внутрішнього контролю.

Участь у груповій терапії надає клієнтові можливість переглядати власні переконання та реакції в контексті соціальної взаємодії, виходячи за межі індивідуальної перспективи. Сам процес обговорення та обміну думками в групі сприяє розширенню уявлень клієнта про те, як він сам і його дії впливають на оточуючих. Така взаємодія є доповненням до індивідуального психотерапевтичного процесу, надаючи можливість для спільного вивчення та розуміння психологічних аспектів інтернального локусу контролю.

Однією з ключових переваг групової терапії є забезпечення підтримки від інших учасників групи. Учасники, подібно до клієнта, можуть ділитися власним досвідом, стратегіями та успіхами у досягненні внутрішнього контролю. Цей обмін досвідом не лише підсилює розуміння внутрішнього світу кожного учасника, але і надає позитивні моделі для імітації та стимулює прагнення до внутрішнього змісту та владарювання над власним життям.

Таким чином, групова терапія визначається як значущий фактор у формуванні і розвитку інтернального локусу контролю, сприяючи взаємодії та підтримці в груповому середовищі, що сприяє психологічному зростанню та саморозвитку учасників.

Також варто відзначити екзистенційну терапію, яка акцентує увагу на осмисленні особистого значення та внутрішніх цінностей. Цей підхід допомагає клієнту зорієнтувати своє життя відповідно до внутрішніх уявлень та переконань, сприяючи розвитку інтернального локусу контролю.

Екзистенційна терапія, яка заслуговує на окреме відзначення, є важливим напрямом в розвитку інтернального локусу контролю, адже цей підхід покладає акцент на осмисленні особистого значення та внутрішніх цінностей, що впливає на внутрішній світ та самовизначення клієнта.

Екзистенційна терапія ґрунтується на ідеї, що основний сенс життя формується через активність та вибори самої особистості. Вона допомагає клієнту розглядати своє життя як унікальний та непередбачуваний шлях, який може бути наповнений осмисленням через виявлення внутрішніх уявлень та

переконань. Сутність екзистенційної терапії полягає у виявленні значущих аспектів існування, таких як вільний вибір, відповідальність, та власні цінності.

Під час сеансів екзистенційної терапії, клієнт стимулюється до рефлексії над власним життям, усвідомленням важливості особистих цінностей та призначенням. Звертаючись до внутрішнього світу, клієнт отримує можливість переглядати свої уявлення про контроль та вплив на власне існування.

Цей підхід також сприяє розвитку інтернального локусу контролю, оскільки враховується особиста внутрішня переконаність у здатності та впливі на власне життя. Клієнт, усвідомлюючи свої власні цінності та призначення, стає більш орієнтованим на внутрішні уявлення та переконання, що в свою чергу сприяє розвитку інтернального локусу контролю.

У цілому, екзистенційна терапія виявляється ефективним засобом для розвитку внутрішнього контролю, надаючи клієнту можливість осмислити та спрямувати своє життя згідно з внутрішніми уявленнями та цінностями.

Загалом, використання цих психотерапевтичних методів в контексті розвитку інтернального локусу контролю підкреслює важливість індивідуального та комплексного підходу до кожного клієнта, з орієнтацією на його унікальні особливості та потреби.

1.3. Зв’язок інтернального локусу контролю з позитивним ставленням до власного тіла: теоретичний аналіз.

Питання внутрішнього локусу контролю та його взаємозв’язку з позитивним ставленням до власного тіла є предметом значущого та важливого наукового обговорення в галузі психології. Актуальність дослідження даної теми визначається не лише практичними аспектами, пов’язаними з формуванням психічного здоров’я та самовизначення особистості, але й теоретичними викликами, що стосуються комплексного розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі цих конструктів.

За останні десятиліття психологічна наука звернула свою увагу на вивчення внутрішнього локусу контролю як ключового психологічного концепту, що визначає спосіб, яким індивід сприймає та інтерпретує події в своєму житті. Водночас, важливим є визнання тісного взаємозв’язку між внутрішнім локусом контролю та емоційно-мотиваційною сферою особистості, зокрема з позитивним ставленням до власного тіла.

Науковий інтерес до вивчення зазначеної взаємодії обумовлений необхідністю розкриття глибинних психологічних механізмів, які лежать в основі формування позитивного ставлення до власного тіла в контексті індивідуального сприйняття контролю над власним життям. Теоретичний аналіз цього зв’язку має на меті систематизацію та розширення розуміння наукової спільноти щодо факторів, які сприяють чи гальмують позитивне відношення до власного тіла в умовах внутрішньо орієнтованого локусу контролю. З цієї перспективи, викладення теоретичних аспектів даної проблеми є необхідним кроком для розкриття глибин та механізмів вивчення внутрішнього локусу контролю та його впливу на формування позитивного ставлення до власного тіла.

Розгляд теоретичних аспектів зв’язку інтернального локусу контролю з позитивним ставленням до власного тіла вимагає глибокого аналізу актуальних досліджень і публікацій, проведених в галузі психології та

медицини. Питання позитивного ставлення до власного тіла стає не лише предметом наукового дослідження, а й важливим аспектом психічного та фізичного благополуччя людини, що визначає його якість життя та взаємодію з навколишнім середовищем.

Згідно з останніми дослідженнями в цій області, які включають в себе внесок науковців таких як Д. Ван, Х. Янг, Ц. Лю, Дж. Лінардон, А. Шатте, Х. Теппер, М. Фуллер–Тискиевіч, Л. А. РічарделліХ, С. Гріффітс, С.Б. Мюррей, М. Данн, А.Дж. Блашилл, Т.Л. Тилка, Н.Л. Вуд–Баркалоу, П.А. Санчес–Мігель, Ф.М. Лео, Д. Санчес–Оліва, Д. Амадо, Т. Ґарсія–Кальво та інші, визначено неабиякий інтерес до вивчення механізмів формування інтернального локусу контролю та його впливу на сприйняття власного тіла [69; 75; 77; 82;83;85].

Суттєвим висновком досліджень стає те, що інтернальний локус контролю, тобто внутрішнє сприйняття особистості щодо здатності впливати на події у власному житті, тісно пов’язаний із позитивним ставленням до власного тіла. Наведені наукові роботи висвітлюють різноманітні аспекти цієї взаємодії, такі як психосоціальні та культурні впливи, внутрішні психічні механізми та індивідуальні особливості.

Важливим аспектом теоретичного аналізу є визначення факторів, що впливають на становлення інтернального локусу контролю та його вплив на позитивне ставлення до власного тіла. Зазначені дослідження розкривають важливі взаємозв’язки між самосприйняттям та сприйняттям власного тіла в контексті внутрішнього локусу контролю, що, в свою чергу, вказує на необхідність подальших наукових досліджень та розвитку цієї проблематики.

Розгляд зв’язку інтернального локусу контролю із позитивним ставленням до власного тіла уявляється багатоплановим дослідженням, що висвітлює комплексні взаємозв’язки психологічних конструктів, що визначають сприйняття та регуляцію власного тіла. Зазначений зв’язок є актуальною темою не лише для теоретичного аналізу, але й для практичного

застосування в психологічній практиці та розвитку психотерапевтичних стратегій.

Початково, слід зазначити, що інтернальний локус контролю, визначаючи сприйняття особистістю себе та свого місця у світі, має потужний вплив на формування самосвідомості та особистісних уявлень. Інтернальний локус контролю виступає ключовим психологічним концептом, що визначає ступінь сприйняття особистістю власної здатності впливати на події свого життя та визначати його хід. Здатність самостійно визначати та контролювати події відображає внутрішню ментальну орієнтацію, що сприяє вищому рівню самодостатності та впевненості у власних силах. Це визначально впливає на формування індивідуальної самосвідомості та конструкцію особистісних уявлень про власне «я» та місце в світі[58].

В контексті інтернального локусу контролю особистість стає активним агентом свого власного життя, виявляючи високий рівень внутрішньої влади та відповідальності за власний життєвий шлях. Цей конструкт підкреслюється не лише зовнішніми діями, але й внутрішніми переконаннями та цінностями, які формують уявлення особистості про саму себе та власні можливості. Внутрішньо орієнтований локус контролю визначає також ступінь активності та ефективності у досягненні особистих цілей, а також рівень стресостійкості в умовах несприятливих обставин.

Зазначена здатність до самоконтролю та внутрішньої регуляції життєвих ситуацій прямо впливає на сприйняття власного тіла. В контексті інтернального локусу контролю, фізична сутність стає не лише об’єктом, а й інструментом, який допомагає реалізувати власні цілі та задуми. Особистість, що відзначається внутрішньою впевненістю та владою над власним життям, розглядає своє тіло як частину внутрішньо контрольованого арсеналу, що підкреслюється позитивним ставленням до фізичного самовизначення.

У цій діалектиці інтернального локусу контролю та позитивного ставлення до власного тіла виявляється важлива взаємодія психічних та

фізичних аспектів особистості. Такий інтегрований підхід до розгляду психологічних процесів сприяє більш глибокому розумінню механізмів, що визначають взаємодію індивідуальних та соціокультурних чинників у формуванні і підтримці позитивного ставлення до власного тіла в умовах внутрішньо орієнтованого локусу контролю[50;85].

В рамках теоретичного аспекту даної проблематики, наочно проявляється важливість концепцій суб'єктивного контролю у встановленні та розумінні зв'язку між інтернальним локусом контролю та позитивним ставленням до власного тіла. Суб'єктивний контроль представляє собою ключовий аспект внутрішньої психічної реальності особистості, що визначає ступінь усвідомлення та переконань щодо власної здатності впливати на різноманітні аспекти власного життя.

Зокрема, суб'єктивний контроль виступає своєрідною лінзою, через яку особистість реалізує та сприймає події власного існування. При цьому, індивідуум визначає міру внутрішньої контрольованості, що відображається в її переконаннях та відчуттях власної сили та впливу на події довкола. Сприйняття власної здатності контролювати події навколишнього світу впливає на формування позитивної самооцінки та емоційної стабільності.

Така психологічна основа сприяє виникненню позитивного ставлення до власного тіла, оскільки особистість, яка відчуває внутрішню контрольованість, вірить у власні можливості та визнає себе як суб'єкт, що здатний впливати на своє фізичне та психічне благополуччя. Саме ця внутрішня уява про контроль виступає каталізатором для формування позитивних емоційних стосунків з власним тілом, що і визначає позитивне ставлення до нього.

Додатково, важливо врахувати, що суб'єктивний контроль може варіювати від індивіда до індивіда, а також залежати від конкретних життєвих ситуацій. Таким чином, розгляд даної концепції у контексті взаємодії інтернального локусу контролю та позитивного ставлення до власного тіла

розкриває глибокі психічні механізми, що визначають не лише індивідуальний психічний ландшафт, але і особистісний підхід до фізичної сутності.

Крім того, важливо врахувати психосоціальні та культурні аспекти вивчення даного зв’язку. Соціокультурний контекст може визначати стандарти ідеального тіла, які впливають на формування ставлення до власної фізичної сутності. Отже, основна частина аналізу має на меті не лише розгляд внутрішніх психічних механізмів, але і врахування зовнішніх чинників, що моделюють індивідуальну і соціальну реальність в контексті інтернального локусу контролю та позитивного ставлення до власного тіла.

Висновки до першого розділу

Розділ 1 присвячений аналізу теоретичних основ розвитку інтернального локусу контролю в контексті формування позитивного ставлення до власного тіла серед осіб юнацького віку. В ході дослідження були розглянуті ключові теоретичні аспекти локусу контролю, які визначають спроможність особистості відчувати контроль над власним життям.

Були здобуті знання вказують на те, що інтернальний локус контролю сприяє формуванню позитивної самооцінки та позитивного ставлення до власного тіла. Особистості з внутрішнім локусом контролю частіше виявляють внутрішню мотивацію, самодисципліну та здатність впливати на власні життєві обставини.

Подальше дослідження в розділі було спрямовано на розгляд теоретичних моделей розвитку інтернального локусу контролю. Авторські та класичні підходи до цього питання виявилися ключовими для розуміння того, як сам локус контролю формується та змінюється в процесі психічного розвитку особистості. Цей етап дослідження дозволив визначити основні періоди та впливові фактори, що визначають формування інтернального локусу контролю в юнацькому віці. Зокрема, з’ясувалося, як певні життєві події та взаємодія з оточуючим середовищем можуть впливати на психічний ландшафт особистості та визначати ступінь її внутрішньої контрольованості.

Останній підпункт розділу присвячено теоретичному аналізу зв’язку інтернального локусу контролю з позитивним ставленням до власного тіла. Здійснений огляд літератури та концептуальних підходів дозволив усвідомити, які аспекти внутрішньої контрольованості можуть впливати на сприйняття фізичної сутності. Зазначено, що інтернальний локус контролю створює психологічний фундамент для розвитку позитивного ставлення до власного тіла, оскільки визначає ступінь самостійності та впевненості особистості у власних можливостях.

Висновки з першого розділу свідчать про необхідність подальших емпіричних досліджень для більш глибокого розуміння механізмів та взаємозв’язків між інтернальним локусом контролю та формуванням позитивного ставлення до власного тіла у юнацькому віці.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ІНТЕРНАЛЬНОГО ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ТІЛА

2.1. Методологія емпіричного дослідження.

У перший етап нашого наукового дослідження була використана методика визначення локусу контролю за Джуліаном Роттером, яка була розроблена в 1966 році на підставі його власної теорії суб'єктивної локалізації контролю. Ця методика, відома як Шкала Внутрішнього-Зовнішнього Локусу Контролю Роттера, включає 29 пар висловлювань. Учасники дослідження повинні вибрати одне висловлювання з кожної пари, і відповідно до їхнього вибору, кожна особа, яка проходить опитування, отримує бали за вкрайні позиції шкали інтернальності або екстернальності [80;81].

Зазначена методика стала невід'ємною складовою нашого дослідження, сприяючи глибокому аналізу індивідуального сприйняття контролю у різних сферах життя. Кожен учасник мав унікальну можливість висловити своє власне уявлення про те, наскільки вони вірять у внутрішні або зовнішні фактори, які визначають їхні життєві події.

Процес аналізу результатів опитування за цією методикою дав змогу виявити не лише ступінь інтернальності чи екстернальності кожного учасника, але й встановити взаємозв'язки між цими показниками та іншими аспектами їхнього життя. Це допомогло розкрити глибинні психологічні та соціокультурні впливи, що формують індивідуальне ставлення до контролю над власним життям.

Отримані результати виявилися цінним ресурсом для подальших наукових розвідок у сфері психології та соціології, розширюючи наше розуміння внутрішніх механізмів, що впливають на сприйняття контролю і вирішально визначають вибір життєвих стратегій різних особистостей.Необхідно визначити локус контролю як стійку особистісну

характеристику, що відображає тенденцію людини бачити джерело управління своїм життям в собі або переважно в зовнішньому середовищі. Цей аспект визначається результатами опитування, де учасник набирає бали за вибрані висловлювання, що вказують на інтернальний або екстернальний локус контролю.

Важливо зауважити, що оцінка спрямованості локусу контролю вимагає переваження одного виміру над іншим. Відхилення в бік інтернальності або екстернальності вказує на те, як людина сприймає своє власне впливове ставлення до життя та подій.

Однак важливо враховувати можливий недолік даної методики, який полягає в припущенні, що локус контролю може змінюватися в певних обставинах, таких як стресові ситуації. Для точності результатів дослідження слід враховувати можливі фактори, які можуть впливати на динаміку локусу контролю у різних ситуаціях.

Другий етап нашої роботи був спрямований на розробку та впровадження новаторської методики під назвою «Методика багатокомпонентного опитувальника ставлення до власного тіла (MBRSQ)». Ця методика включає 34 твердження, більшість з яких вимагають оцінки за шкалою від 1 до 5. MBRSQ складається з п’яти шкал, які визначають різні аспекти ставлення людини до свого тіла.

Перша шкала - «Оцінка зовнішності» - дозволяє учасникам визначити, наскільки вони задоволені або незадоволені своєю зовнішністю. Друга шкала - «Орієнтація на зовнішній вигляд» - досліджує, наскільки сильно людина спрямована на зовнішній вигляд, як важливий аспект її самооцінки.

Третя шкала - «Задоволеність параметрами тіла» - визначає, наскільки особа задоволена різними фізичними характеристиками свого тіла. Четверта шкала - «Стурбованість зайвою вагою» - виявляє рівень тривоги або стурбованості щодо можливості надмірної ваги.

П’ята шкала - «Оцінка власної ваги» - дозволяє учасникам визначити, наскільки об’єктивно вони оцінюють свою власну вагу.

Ця комплексна методика надає детальний інсайт у психологічний аспект ставлення людей до свого тіла, дозволяючи провести глибокий аналіз та розуміння взаємозв’язків між різними аспектами самооцінки і фізичного самопочуття.

На третьому етапі дослідження використовувалася методика рівня суб’єктивного контролю, а саме модифікація тесту УСК, розроблена у 1999 році Ксенофонтовою Є.Г., відома як «Локус контролю» (ЛК). Ця методика, яка включає 40 тверджень, дозволяє досліджувати різні аспекти суб’єктивного контролю за своєю життєвою ситуацією. Удосконалений варіант методики має 17 інтерпретованих шкал і субшкал, що дозволяє більш детально розглядати цей аспект психологічного стану.

Зокрема, дослідження акцентує увагу на шкалах, які визначають інтернальність у різних сферах життя. Шкала «Інтернальність у сфері досягнень» (Ід) дозволяє аналізувати віру в свої можливості досягнення успіху в різних ситуаціях, що вже стали частиною діяльності опитуваної особи. «Інтернальність у сфері невдач» (Ін) концентрується на оцінці власної причетності до негативних подій та ситуацій.

Додатково, «Інтернальність у професійній діяльності» (Іп) служить індикатором відношення особи до досягнення конкретних цілей, чи то в професійній, чи то в навчальній діяльності. Шкала «Заперечення активності» (За) виявляє переконання особи в безглуздості будь-якої діяльності, спрямованої на досягнення життєвих цілей.

Послідовно дві інші шкали, «Готовність до діяльності, пов’язаної з подоланням труднощів» (Дп) та «Готовність до самостійного планування, здійснення діяльності та відповідальності за неї» (Дс), подають можливість вивчення готовності особи до активної участі в різноманітних видів діяльності та її відношення до самостійності та відповідальності.

Таким чином, використання цієї методики у дослідженні дозволяє не лише визначити рівень суб'єктивного контролю, але й детально проаналізувати його різні аспекти, надаючи глибоке розуміння психологічного стану особи у відношенні до досягнень, невдач, професійної діяльності та інших важливих аспектів її життя.

Після завершення попереднього етапу нашого дослідження, ми визначили потребу у докладній діагностиці застосовуючи методологію Т.Б. Хомуленко «Методика тілесного локусу контролю» (ТЛК). [47;48;49;50;51;52;53;54;55;56]. Цей етап є ключовим у нашому дослідженні, оскільки дозволяє більш детально проаналізувати взаємодію особистості із зовнішнім середовищем та виявити вплив факторів на психофізіологічний стан об'єкта нашого вивчення.

Методика ТЛК розглядає особистість як систему, яка взаємодіє із світом через тілесні сигнали та вираження. Під час діагностики ми плануємо використовувати ряд інструментів, щоб отримати комплексне уявлення про тілесний локус контролю об'єкта. Ми сподіваємося виявити, які аспекти середовища найбільше впливають на психофізіологічний стан, а також які тілесні реакції є типовими для даної особистості.

Використання методики ТЛК дозволить нам не лише зіставити отримані дані з попередніми висновками, але й виявити ті зони тілесного контролю, які можуть бути ключовими у взаємодії об'єкта з його оточенням. Крім того, ми будемо звертати увагу на емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти, вивчаючи, які тілесні прояви впливають на психічний стан та рішення об'єкта.

Основною метою цього етапу є отримання глибокого інсайту в тілесну динаміку об'єкта та визначення основних аспектів його взаємодії із середовищем. Отримані результати будуть використані для подальшого вдосконалення нашого розуміння психофізіологічних реакцій та розвитку рекомендацій для підтримки психічного здоров'я об'єкта.

У заключній фазі проведеного дослідження використовувався метод кореляційного дослідження, зокрема, використання коефіцієнта кореляції Пірсона. Кореляційний аналіз виявляється невід'ємним інструментом для перевірки гіпотези про наявність зв'язків між різними змінними. Коефіцієнт кореляції Пірсона служить мірою тісноти лінійного взаємозв'язку між двома показниками, тобто, він дозволяє оцінити, наскільки інтенсивно змінюється один показник відповідно до змін у іншому.

Під час використання критерію кореляції Пірсона ми можемо встановити, чи існує статистично значущий лінійний зв'язок між вибраними показниками, а також визначити його напрямок (позитивний чи негативний). Отримані результати кореляційного аналізу можуть слугувати підтвердженням або спростуванням гіпотези про взаємозв'язок між досліджуваними змінними.

Таким чином, використання методу кореляційного дослідження і коефіцієнта кореляції Пірсона в даному дослідженні дозволило глибше зрозуміти природу взаємозв'язків між аналізованими показниками, а отримані результати мають важливе значення для подальших висновків та можливих практичних застосувань отриманих даних.

У даному дослідженні вибірка була сформована на основі критерію відповідності віковій категорії, яка була визначена в межах від 25 до 44 років. Такий підхід дозволив урізноманітнити склад учасників дослідження та отримати репрезентативні дані відповідно до визначених параметрів.

Загальна кількість учасників дослідження становила 60 осіб, серед яких 35% складали чоловіки та 65% – жінки. Важливо відзначити, що усі опитані є громадянами України, що надає дослідженню національну специфіку. Децентралізованість та широкий географічний охоплення учасників сприяли більш повному та об'єктивному уявленню про особливості представників цієї країни.

Дослідження проводилося у форматі онлайн-режиму, що забезпечило зручність для учасників та високу ефективність збору даних. Цей підхід також

забезпечив відсутність територіальних обмежень, дозволяючи залучити представників різних регіонів країни. Такий метод збору інформації дозволяє отримати більш репрезентативний та реалістичний образ обраної вибірки, забезпечуючи високу достовірність отриманих результатів.

2.2. Організація емпіричного дослідження та аналіз отриманих результатів.

Для вивчення спрямованості локуса контролю ми провели аналіз за допомогою методики Дж. Роттера. Знаходженням результатів тестування ми отримали відомості про спрямованість об'єкта контролю в різних ситуаціях, що відображено на рисунку 2.2.1.

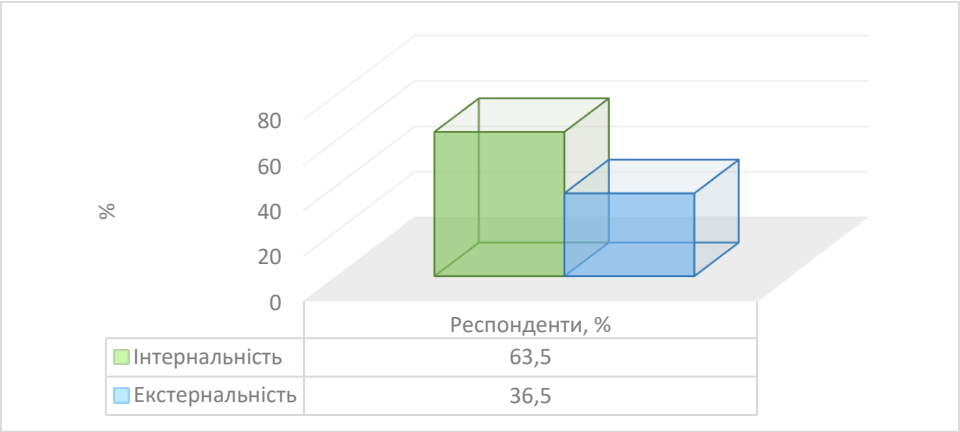


Рис. 2.2.1. Результати дослідження за методикою Дж. Роттера

В результаті проведеної методики виявлено, що серед учасників дослідження існує значна різниця у вираженості внутрішнього та зовнішнього локусів контролю. За узагальненими даними, внутрішній локус контролю переважає, охоплюючи 63,5% від загальної кількості учасників, в той час як зовнішній локус спостерігається у 36,5% респондентів.

Спостереження показують, що інтернали, представлені більшістю учасників, мають властивості внутрішнього орієнтира. Їхня здатність до самоврядування, незалежність та виражена схильність до внутрішньої рефлексії роблять їх більш наполегливими та відповідальними особистостями. Інтернали сприймають події у своєму житті як результат власних рішень та зусиль, що визначає їхній внутрішній локус контролю.

Навпаки, екстернали виявляють тенденцію до зовнішньої орієнтації, розглядаючи події як результат зовнішніх впливів. Їхня більша схильність до невпевненості та залежності виявляється в меншій відповідальності та бажанні контролю над своєю діяльністю.

Ці різниці між групами також виявляються в їхньому підході до професійної діяльності. Інтернали виявляють прагнення до лідерства, мають високий рівень задоволеності працею та вірять у власні сили. З іншого боку, екстернали частіше виявляють потребу в похвалі та зовнішній підтримці, а їхня тенденція до уникнення невдачі переважає над прагненням до успіху.

Зазначено, що інтернали проявляють більшу напористість та відповідальність в досягненні мети, тоді як екстернали частіше відчувають засудження та проявляють меншу схильність до самоаналізу.

Узагальнюючи, внутрішній локус контролю асоціюється із відповідальністю, емоційною стабільністю та самостійністю, тоді як зовнішній локус проявляється через невпевненість, конформізм та потребу у зовнішній підтримці.

Таблиця 2.2.1

Кількісні показники за методикою «Багатокомпонентний опитувальник ставлення до власного тіла (MBRSQ)»

Шкали ставлень	**Рівні**		
	Низький	**Середній**	**Високий**
Оцінка зовнішності	30%	50%	20%
Орієнтація на зовнішній вигляд	20%	50%	30%
Задоволеність параметрами тіла	27,5%	52,5%	20%
Стурбованість зайвою вагою	17,5%	42,5%	30%
Оцінка власної ваги	20%	50%	30%

На основі аналізу результатів, отриманих за допомогою методики «Багатокомпонентний опитувальник ставлення до власного тіла (MBRSQ)»,

можна зробити висновки про ставлення учасників опитування до свого зовнішнього вигляду.

Виявлено, що лише 30% респондентів мають низький рівень самооцінки зовнішності, свідчачи про те, що ця група осіб може володіти вираженим позитивним ставленням до свого зовнішнього вигляду. У 50% випадків самооцінка зовнішності є середньою, що може вказувати на об’єктивне сприйняття своєї зовнішності та невиражену тенденцію до позитивного або негативного ставлення. З іншого боку, 20% респондентів володіють високим рівнем самооцінки зовнішності, що може вказувати на сильно виражене позитивне ставлення до власного зовнішнього вигляду.

Цікавою вказівкою є те, що у 20% випадків інтерес до зовнішнього вигляду слабо виражений, що може бути пов’язано з меншою вагою аспектів зовнішнього вигляду для цієї групи осіб. У 50% випадків спостерігається середній рівень інтересу, що може свідчити про збалансоване ставлення до зовнішнього вигляду. У 30% випадків виражений високий інтерес до зовнішнього вигляду, можливо, вказуючи на значущість цього аспекту для даної групи осіб.

Отримані дані надають підставу для подальшого узагальнення і аналізу факторів, що впливають на самооцінку та інтерес до зовнішнього вигляду у різних соціокультурних груп та вікових категоріях.

Також виявлено, що 27,5% учасників дослідження відчувають невелике задоволення параметрами свого тіла, в то час як для 52,5% це задоволення середнє, і лише 20% повністю задоволені параметрами свого тіла.

У той же час варто зауважити, що лише 17,5% респондентів не виявили великої тривоги щодо надмірної ваги, тоді як для 42,5% ця проблема не повністю влаштовує їх, і 30% виявили високий рівень тривоги щодо своєї ваги.

Оцінювання власної ваги виявило, що низький рівень негативних оцінок був виявлений лише у 20% респондентів. У 50% випадків оцінка була на середньому рівні, тоді як у 30% негативне сприйняття власної ваги

проявлялося на високому рівні. Кількісні дані щодо отриманих результатів представлені у таблиці 2.2.1.

Згідно з методикою «Багатокомпонентний опитувальник ставлення до власного тіла», для тих респондентів, які показали високий рівень за шкалою оцінки власної зовнішності, характерне передусім позитивне ставлення до себе: вони в цілому задоволені своєю зовнішністю та особливостями, а зміни у зовнішньому вигляді зазвичай малозамітні. Також вони можуть ставитися до бодімодифікацій (таких, як мастектомія, пластичні операції, пірсинг тощо) або не вважати це ключовою потребою на даному етапі.

Для тих, хто має середній рівень оцінки, характерним є нейтральне ставлення: вони можуть виділяти як позитивні, так і негативні риси у своїй зовнішності (наприклад, подобається обличчя, але не подобається зріст). Також такі респонденти можуть приділяти увагу принципам бодінейтральності, вважаючи, що зовнішність не має загального значення. Для них тіло — це інструмент, який дозволяє жити, рухатися, відчувати і насолоджуватися світом, і не обов’язково фокусуватися на його зовнішньому вигляді, якщо воно виконує свої функції.

Респонденти з низьким рівнем оцінки в загальному виявляють негативні тенденції у ставленні до власної зовнішності. Невдоволення може виникати через розбіжність між ідеалізованим «Я» та реальним «Я»: у своїй уяві людина може відчувати себе вищою чи стрункішою, але при перегляді своїх фотографій чи в дзеркалі відчувати розчарування. Такі респонденти можуть виражати бажання змін у своєму зовнішньому вигляді. При цьому вони можуть залишатися толерантними до тих же рис у зовнішності інших людей та навіть демонструвати ілюзію бодіпозитивного світогляду.

Бодіпозитив — це громадський рух і погляд, який сприяє праву кожного відчувати себе комфортно у власному тілі незалежно від зовнішнього вигляду, вільно виражати себе та приймати своє тіло, а також поважати тіла інших людей незалежно від їхніх фізичних характеристик. Однак, оскільки в цих

респондентів може існувати загально негативне ставлення до свого тіла, мова йде про ілюзію бодіпозитиву, а не про реальне прийняття свого тіла.

Шкала орієнтації на зовнішність визначає ступінь уваги та ресурсів, які особа спрямовує на свою зовнішність. Високі бали свідчать про велике значення, яке приділяється зовнішності: особа докладає багато зусиль до догляду за собою, використовує багато косметичних засобів та процедур. Низькі бали, натомість, вказують на байдужість до власної зовнішності, де зовнішній вигляд не є ключовою потребою, і особа не вкладає багато зусиль у косметичний догляд чи використання декоративної косметики.

Щодо шкали задоволеності параметрами тіла, вона оцінює задоволеність окремими аспектами власної зовнішності. Високий сумарний бал вказує на загальне задоволення більшістю параметрів тіла. Низький бал, навпаки, вказує на невдоволення параметрами тіла або конкретними аспектами, такими як розмір одягу чи форма грудей.

Шкала занепокоєння зайвою вагою визначає рівень тривоги, пов’язаної із страхом змінити розміри тіла, набрати вагу тощо. Високі показники за цією шкалою свідчать про виражену тривогу та бажання контролювати вагу, уважно стежити за змінами ваги, дотримуватися дієт, обмежувати себе в харчуванні. Респонденти з низьким рівнем, натомість, демонструють взагалі байдуже ставлення до змін у своїй вазі. Важливо відзначити, що в даному дослідженні виділено вплив стереотипів жіночої гендерної соціалізації, оскільки об’єктом є особи з приписаною жіночою статтю, і існує культ постійного невдоволення розмірами тіла, що відзначається на етапах дорослішання.

Щодо оцінки власної ваги, показники загального відношення опитуваних до свого тіла визначаються наступним чином: 30% респондентів мають низький рівень даної якості, у 50% середній рівень, тоді як лише 20% відзначаються високим рівнем цього показника.

На основі модифікованої методики «Локус контролю/ ЛК» були зібрані та проаналізовані результати за шкалами, які мали важливе значення в рамках даного дослідження. Особлива увага була приділена інтернальності в сферах досягнень та невдач, а також в професійній діяльності. Додатково вивчалися аспекти заперечення активності, готовності до діяльності та готовності до самостійного планування.

Початково методика застосовувалася на групі №1, що становила 60% від загальної кількості учасників дослідження. Отримані результати подані на рисунку 2.2.2, який ілюструє розподіл інтернальності за вказаними шкалами серед учасників даної групи.

Аналіз графічного представлення результатів дозволяє виявити тенденції та особливості у ставленні учасників до різних аспектів контролю. Наприклад, можливо визначити, які сфери життя для цієї групи мають більший вплив на їхній внутрішній локус контролю, а які менший.

Ці отримані результати стануть важливою основою для подальших порівняльних аналізів, а також для зрозуміння взаємозв'язків між різними аспектами інтернальності та іншими факторами, що можуть впливати на психологічний та професійний розвиток учасників дослідження.

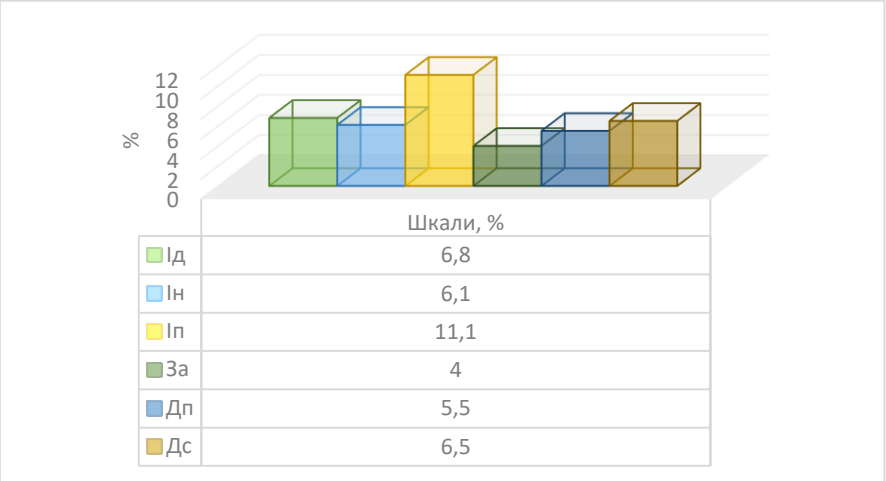


Рис. 2.2.2. Результати тестування (сер. знач.)

Середнє значення за шкалою Ід (інтернальність у сфері досягнень), що складає 6,8 при максимально можливому значенні 8, свідчить про високий рівень внутрішнього локусу контролю серед респондентів дослідження. Цей високий показник вказує на те, що учасники тенденційно сприймають свої досягнення як результат власних самостійних дій та прикладених зусиль.

Деякі ключові висновки можна зробити на підставі отриманих результатів. Перш за все, це свідчить про те, що респонденти мають виражену схильність асоціювати свій успіх з власними зусиллями та рішеннями. Високий рівень інтернальності в сфері досягнень також підтверджує, що учасники дослідження відчувають впевненість щодо своєї здатності до досягнення успіху у майбутньому.

Цей високий рівень інтернальності може слугувати необхідною підтримкою для впевненості у своїх здібностях та для формування позитивного менталітету щодо досягнення поставлених цілей. Зокрема, респонденти, які мають внутрішній локус контролю, свідомі того, що їхні власні дії та наполегливість можуть визначити результати їхніх старань, що сприяє активному ставленню до власного розвитку та досягнень.

Середнє значення за шкалою Ін (інтернальність в сфері невдач) величиною 6,1 при максимально можливому значенні 8 вказує на те, що респонденти дослідження виявляють високу внутрішню орієнтацію в розгляді ситуацій невдач. Отримані результати свідчать про те, що ця група людей володіє вираженою відповідальністю та готовністю взяти на себе відповідальність за невдачі, які вже трапилися, або які можуть виникнути в майбутньому. Це може вказувати на конструктивне ставлення до негативних ситуацій та готовність взяти навчання із зазначених невдач.

Порівняно з результатами за шкалою Ід (інтернальність у сфері досягнень), де середнє значення було 6,8, можна відзначити подібність у ставленні до успіхів та невдач. Це свідчить про те, що для даної групи респондентів важливим є внутрішнє визнання власної ролі у досягненнях і невдачах.

Щодо шкали Іп (інтернальність у професійній діяльності), середнє значення 11,1 вказує на високий рівень внутрішнього локусу контролю у представників цієї групи. Це означає, що вони переконані у тому, що результати їхньої професійної діяльності залежать від їхніх власних зусиль та дій. Високий показник на цій шкалі свідчить про те, що ці респонденти розуміють свою важливу роль у власному успіху в професійній сфері та готові приділяти цьому достатньо уваги та зусиль.

Середнє значення за шкалою За (заперечення активності), яке складає 4, вказує на те, що опитувані виявляють переконаність у тому, що для досягнення поставленої мети або отримання результату необхідна активність та діяльність. Цей результат відображає їхнє розуміння причинно-наслідкових зв’язків у межах своєї життєдіяльності. Вище середнього значення на даній шкалі свідчить про високий рівень усвідомлення важливості активного діяльності для досягнення поставлених цілей.

Щодо шкали Дп (готовність до дій у скрутних ситуаціях) з середнім значенням 5,5, отриманий результат підтверджує достатню готовність опитуваних до здійснення дій у скрутних ситуаціях чи у ситуаціях, пов’язаних з подоланням труднощів. Це свідчить про їхню рішучість та здатність ефективно реагувати на виклики та проблеми.

За шкалою Дс (готовність до самостійного планування) середнє значення 6,5 вказує на те, що опитувані демонструють високий рівень готовності планувати та втілювати свої життєві плани. Цей результат свідчить

про їхню здатність ефективно організовувати власну діяльність та реалізовувати зазначені плани.

Кореляція між ревнес ставленням людей до свого тіла та їхньою інтернальністю, виявлена за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, свідчить про наявність позитивної взаємозв'язку між цими двома факторами. Це може вказувати на те, що люди, які позитивно ставляться до свого тіла, схильні мати внутрішній локус контролю, тобто сприймати власні дії та рішення як важливі чинники у визначенні свого життєвого шляху.

Згідно з результатами дослідження, вищий рівень інтернальності суттєво корелює із позитивним ставленням до власного тіла (коефіцієнт кореляції r=0,620 при P≤0,01). Це свідчить про те, що особи з вираженим внутрішнім локусом контролю, тобто здатністю усвідомлювати та контролювати події у своєму житті, також виявляють позитивне ставлення до свого фізичного тіла.

Цей взаємозв'язок може бути пояснений тим, що здатність відчувати себе відповідальним за власні життєві процеси та приймати рішення впливає не лише на загальний рівень життєвої задоволеності, але й на відношення до власного тіла. Дослідження також виявило, що міра відповідальності серед респондентів залишається практично незмінною, незалежно від конкретної сфери життя, що свідчить про універсальність виявленого ефекту.

Отже, можна відзначити, що переважання внутрішнього локусу контролю є важливим фактором, що сприяє позитивному ставленню до власного тіла серед об'єктів дослідження. Це відкриття вносить вагомий внесок у розуміння взаємозв'язків психологічних та фізичних аспектів самосприйняття особистості.

Результат розрахунку коефіцієнта кореляції в дослідженні виявився від'ємним ($r = -0,589$ при $P \leq 0,01$), що свідчить про наявність вираженого протилежного зв'язку між ставленням особи до власного тіла та рівнем

екстернальності. Ці результати надають глибшу інформацію про взаємозв'язок між екстернальністю і зовнішнім виглядом.

За аналізом отриманих даних можна визначити, що з підвищенням рівня екстернальності спостерігається зниження позитивного ставлення особи до власного тіла. Це вказує на те, що люди з вираженим зовнішнім уявленням про контроль над подіями у своєму житті мають тенденцію ставитися безвідповідально до свого фізичного самопочуття та зовнішнього вигляду.

Одним із можливих пояснень цього явища є той факт, що екстернали утихомирюють своє життя, пояснюючи події як результат зовнішніх впливів та обставин. Такий підхід також може відображатися на їхньому ставленні до фізичної привабливості, розцінюючи невдалий зовнішній вигляд як наслідок об'єктивних обставин, а не особистих дій чи відповідальності.

Таблиця 2.2.2

«Кореляційні значення отриманих даних між отриманими даними за методикою Дж. Роттера та рівнем ставлення до власного тіла»

	Рівень ставлення до власного тіла
Інтернальність	0,620
Екстернальність	-0,589

У проведеному дослідженні було виявлено цікаві та важливі залежності між рівнем ставлення до власного тіла та різними аспектами локусу контролю за модифікованою методикою, розробленою Ксенофонтовою Є. Г. Зокрема, спостережена позитивна кореляція між показниками самосвідомості та самостійності особистості та наступними шкалами:

1. Шкала Ід (Інтернальність у сфері досягнень):

- Коефіцієнт кореляції: r=0,815

- Рівень значущості: P≤0,01

- Зафіксовано високу ступінь відповідності між ставленням до власного тіла та інтернальністю у сфері досягнень. Це свідчить про те, що особи з позитивним ставленням до власного тіла більш схильні внутрішньо контролювати свої досягнення.

2. Шкала Ін (Інтернальність у сфері невдач):

- Коефіцієнт кореляції: r=0,872

- Рівень значущості: P≤0,01

- Встановлено високу ступінь взаємозв’язку між показниками ставлення до власного тіла та інтернальністю у сфері невдач. Це свідчить про те, що особи з позитивним ставленням до власного тіла схильні більше інтерналізувати негативні аспекти своїх невдач.

3. Шкала Іп (Інтернальність у професійній діяльності):

- Коефіцієнт кореляції: r=0,370

- Рівень значущості: P≤0,05

- Виявлено помірний зв’язок між ставленням до власного тіла та інтернальністю у професійній діяльності. Це вказує на те, що існує певна взаємодія між самосвідомістю тіла та внутрішнім контролем у сфері професійної діяльності.

4. Шкала Дп (Готовність до діяльності, пов’язаної з подоланням труднощів):

- Коефіцієнт кореляції: r=0,541

- Рівень значущості: P≤0,01

- Можна прослідкувати високий рівень взаємозв’язку між ставленням до власного тіла та готовністю до подолання труднощів у діяльності. Це вказує на те, що особи з позитивним ставленням до власного тіла проявляють більшу готовність та активність у подоланні труднощів.

5. Шкала Дс (Готовність до самостійного планування, здійснення діяльності та відповідальності за неї):

- Коефіцієнт кореляції: r=0,443

- Рівень значущості: P≤0,01

- Зафіксовано високий рівень взаємозв'язку між ставленням до власного тіла та готовністю до самостійного планування та відповідальності. Це свідчить про те, що особи із позитивним ставленням до власного тіла більше нахиляються до самостійності та відповідальності у своїй діяльності.

Ці результати не лише підкреслюють важливість психологічного аспекту ставлення до власного тіла, але також вказують на його вплив на різні сфери життя та діяльності особистості.

У проведеному дослідженні було виявлено значущий зворотний кореляційний зв'язок між ставленням до власного тіла та запереченням активності, вираженим у шкалі За (r=-0,633 при P≤0,01). Це вказує на те, що чим менше відзначено активності за шкалою За, тим вище рівень задоволення власним тілом. Низькі значення за шкалою За свідчать про активність та послідовність у досягненні поставлених цілей. Отже, респонденти з низьким показником на шкалі За проявляють активність та послідовність вдосконалення свого зовнішнього вигляду.

Таблиця 2.2.3

«Кореляційні значення отриманих даних між модифікованою методикою «Локус контролю/ ЛК» та рівнем ставлення до власного тіла»

	Рівень ставлення до власного тіла
Шкала Ід (Інтернальність у сфері досягнень)	0,815
Шкала Ін (Інтернальність у сфері невдач)	0,872

Шкала Іп (Інтернальність у професійній діяльності)	0,370
Шкала Дп (Готовність до діяльності, пов'язаної з подоланням труднощів)	0,541
Шкала Дс (Готовність до самостійного планування, здійснення діяльності та відповідальності за неї)	0,443
Шкала За (заперечення активності)	-0,633

Особливий акцент було зроблено на взаємозв'язку між ставленням до власного тіла, внутрішньою уявою про досягнення та внутрішньою уявою про невдачу. Як показав досліджений матеріал, індивіди, які мають позитивне ставлення до свого тіла, виявились більш інтернальними і у сфері досягнень, і у сфері невдач.

Кожен успіх, отриманий в процесі досягнень, сприяє підвищенню внутрішньої впевненості і віри у власні сили, що є благополучною передумовою для подальших досягнень і позитивних результатів. Це особливо актуально для учасників дослідження з високими показниками на шкалі Ід, які позитивно корелюють зі ставленням до власного тіла. Свідомість власної здатності до досягнень стимулює респондентів до постійного самовдосконалення та досягнення більш глобальних цілей, зокрема тих, що пов'язані зі зміною зовнішнього вигляду.

За шкалою Ін представники даного дослідження продемонстрували високий рівень результатів, що свідчить про високу свідомість відповідальності у ситуаціях невдач або тих випадках, коли отриманий результат не відповідає передбаченому.

Такі обставини виступають як фактор, що сприяє утвердженню стійкої впевненості в собі та формуванню переконання про те, що невдача не є кінцевою точкою, а скоріше необхідним етапом, на якому можна здобути цінний досвід. Іншими словами, у випадках, коли учасники дослідження стикаються з труднощами на шляху до власного благополуччя та вдосконалення зовнішнього вигляду, вони не лише не відступають, але й впевнено продовжують працювати над собою.

Висновки до другого розділу

Висновки до другого розділу свідчать про важливі залежності між розвитком інтернального локусу контролю та позитивним ставленням до власного тіла, виявлені в ході емпіричного дослідження. Результати аналізу дозволяють зробити кілька ключових висновків, які надають підстав для подальших вивчень та застосування отриманих даних у практиці.

Організація дослідження, використовувана в даній роботі, дозволила здійснити комплексний підхід до вивчення взаємозв'язку між інтернальним локусом контролю та ставленням до власного тіла. Застосування різноманітних методик, таких як методика Роттера, MBRSQ, модифікація тесту УСК, і кореляційний аналіз, дозволило отримати глибокий та детальний огляд досліджуваної проблематики.

Результати емпіричного дослідження свідчать про позитивний зв'язок між інтернальним локусом контролю та позитивним ставленням до власного тіла. Зокрема, високий рівень інтернальності вказує на схильність особи внутрішньо контролювати свої досягнення, невдачі, професійну діяльність, готовність подолання труднощів та самостійне планування та відповідальність.

Кореляційний аналіз підтверджує наявність суттєвого взаємозв'язку між інтернальним локусом контролю та позитивним ставленням до власного тіла. Високий коефіцієнт кореляції між цими факторами вказує на тісний лінійний зв'язок, що може слугувати підставою для подальших теоретичних і практичних досліджень.

Отримані результати можуть бути використані в практиці розвитку психотерапевтичних методик та програм, спрямованих на покращення ставлення до власного тіла. Розуміння впливу інтернального локусу контролю дозволяє ефективно впроваджувати психологічні стратегії для поліпшення самосвідомості та ставлення до власного тіла у різних груп населення.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ІНТЕРНАЛЬНОГО ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ТІЛА

3.1. Психокорекційна програма для розвитку інтернального локусу контролю як детермінанти позитивного ставлення до власного тіла.

У світі сучасної психології, де особистісний розвиток та психічне здоров'я займають центральне місце, вивчення факторів, які впливають на формування позитивного ставлення до власного тіла, стає актуальним завданням. Одним із ключових аспектів, який визначає наше сприйняття себе та власного тіла, є інтернальний локус контролю.

Нами була розроблена авторська тренінгова програма, спрямована на розвиток інтернального локусу контролю, як ключового фактора формування позитивного ставлення до власного тіла. Програма була розроблена і впроваджена з метою покращення психологічного благополуччя у тих, у кого переважав екстернальний локус контролю. Загалом, участь у програмі взяли 22 учасники (36,5%), які виявили наявність вираженого екстернального локусу контролю.

Програма складалась з трьох основних етапів, кожен з яких спрямований на досягнення конкретних цілей та розвиток відповідних навичок.

Етап 1: Мотиваційний.

Мета першого етапу програми полягала в створенні мотиваційного фундаменту для активного включення учасників у процес розвитку інтернального локусу контролю. Зокрема, цей етап спрямовувався на підвищення свідомості учасників щодо внутрішнього контролю та визначення його ключового значення у формуванні позитивного ставлення до власного тіла.

Однією з головних цілей цього етапу було донесення учасникам важливості внутрішнього локусу контролю як визначального фактору в психічному благополуччі та самоприйнятті. Мотиваційні сесії призначалися

для акцентуації впливу інтернального локусу на емоційний стан, особистісний розвиток та взаємовідносини з власним тілом.

Завданням учасників на цьому етапі було осмислення та внутрішнє усвідомлення ролі інтернального локусу контролю, виявлення індивідуальних мотивацій для активного взяття під контроль внутрішніх аспектів свого життя. Сприяючи цьому процесові, програма надавала учасникам інструменти та знання для самоаналізу, що сприяло усвідомленню внутрішніх механізмів контролю та їхнього впливу на формування позитивного ставлення до власного тіла.

Етап 2: Основний.

Другий етап програми мав на меті активне впровадження учасників у практичні аспекти розвитку інтернального локусу контролю. Зосереджений на внутрішній самоперцепції та усвідомленні впливу власних дій на життя, цей етап спрямовувався на конкретні завдання та тренування для зміцнення внутрішнього контролю.

Перше заняття включало в себе аналіз та перегляд негативних установок, що можуть перешкоджати розвитку інтернального локусу контролю. Учасники проводили самоаналіз власних переконань та здійснювали їхню корекцію, спрямовуючи їх на більш конструктивний підхід до себе та свого тіла.

Друге заняття фокусувалося на виявленні та подоланні страхів, пов’язаних із власним тілом. Учасники розглядали та аналізували свої страхи, використовуючи різноманітні психологічні техніки для зменшення негативного впливу страхів на їхнє ставлення до власного тіла.

На третьому занятті учасники зосереджувалися на розвитку внутрішньої самоцінності. Робота включала в себе усвідомлення власної цінності та унікальності, що сприяло позитивному ставленню до власного тіла.

Останнє заняття етапу передбачало ретельний аналіз та самооцінку власних досягнень та зусиль у розвитку інтернального локусу контролю. Учасники розбирали свої успіхи та вдосконалення, закріплюючи позитивний

підхід до внутрішнього контролю та підтримуючи позитивне ставлення до власного тіла.

Етап 3: Рефлексивний.

У завершальному етапі психокорекційної програми відбувалась фіксація та узагальнення здобутих учасниками навичок. Мета цього етапу полягала в закріпленні отриманих позитивних зрушень у внутрішньому контролі та ставленні до власного тіла.

Головною метою рефлексивного етапу було забезпечення сталості позитивних змін у внутрішньому контролі та ставленні до власного тіла. Учасники програми мали можливість усвідомити та зафіксувати досягнуті позитивні зміни у своєму сприйнятті контролю та відношенні до власного тіла.

Учасники проводили детальний аналіз своїх досягнень, розглядали конкретні ситуації, де вони вдало використовували інтернальний локус контролю. Цей підхід сприяв зміцненню позитивних патернів та підвищенню впевненості у власних силах.

Учасники розробляли особистий план для підтримки та розвитку інтернального локусу контролю в майбутньому. Цей план включав конкретні кроки та стратегії для подолання можливих викликів.

Групові обговорення та взаємодії допомагали учасникам обмінюватися досвідом та підтримувати один одного у процесі закріплення змін. Цей аспект сприяв взаємній підтримці та розробці нових підходів.

Застосування психометричних інструментів для оцінки розвитку інтернального локусу контролю та порівняння з початковим станом давало об’єктивну звітність щодо досягнутого прогресу.

Цей етап визначав завершення психокорекційної програми та передбачав систематизацію та закріплення отриманих позитивних змін для подальшого самостійного використання у повсякденному житті.

Взагалі, програма була структурованою та систематичною, сприяючи поетапному розвитку внутрішнього локусу контролю. Результати після завершення програми стали визначальними для розуміння ефективності

психокорекційного впливу на розвиток інтернального локусу контролю та позитивне ставлення до власного тіла.

У кінцевому етапі нашого дослідження, важливою складовою було повторне тестування учасників тренінгу для об’єктивності та перевірки стійкості позитивних змін. Ми застосовували низку методик для вивчення інтернального локусу контролю та позитивного ставлення до власного тіла.

На першому етапі дослідження ми використовували методику визначення локусу контролю Джуліана Роттера, розроблену ще у 1966 році. Ця методика, складаючись із 29 пар висловлювань, дозволяла учасникам обирати одне висловлювання в кожній парі, отримуючи бали за інтернальні чи екстернальні позиції.

Другий етап дослідження передбачав використання методики «Методика багатокомпонентного опитувальника ставлення до власного тіла (MBRSQ),» яка включала 34 твердження та п’ять шкал для оцінки різних аспектів ставлення до власного тіла. Ця методика надавала глибокий і комплексний погляд на емоційний та психологічний аспекти відносин до власного тіла.

На третьому етапі, для вивчення рівня суб’єктивного контролю, застосовувалася модифікація тесту УСК, яка була розроблена у 1999 році. Ця методика складалася з 40 тверджень і дозволяла досліджувати різні аспекти суб’єктивного контролю учасників.

Необхідно відзначити, що всі учасники, які приймали участь у тренінгу, пройшли повторне тестування за обраними методиками. Це дозволило нам визначити конкретні тенденції та ефективність тренінгової програми в розвитку інтернального локусу контролю та позитивного ставлення до власного тіла.

3.2. Результати ефективності формувального експерименту.

У контексті проведеної тренінгової програми, яка націлена на розвиток інтернального локусу контролю, отримано значні позитивні результати, підтверджені результатами повторного тестування. Детальний аналіз показав, що учасники тренінгу зазнали істотного зміцнення внутрішнього контролю, що є ключовим показником психологічного здоров'я та самоприйняття.

До проведення тренінгу, за методикою Дж. Роттера, внутрішній локус контролю переважав у 63,5% учасників, а зовнішній локус спостерігався лише у 36,5%. Однак після завершення тренінгу спостерігається значне підвищення впливу внутрішнього контролю, яке відзначається у 87,9% учасників, в той час як зовнішній локус залишився лише у 12,1%. Це свідчить про те, що тренінг успішно спрямований на підвищення внутрішнього контролю та зміну психологічного підходу учасників до власних життєвих ситуацій.

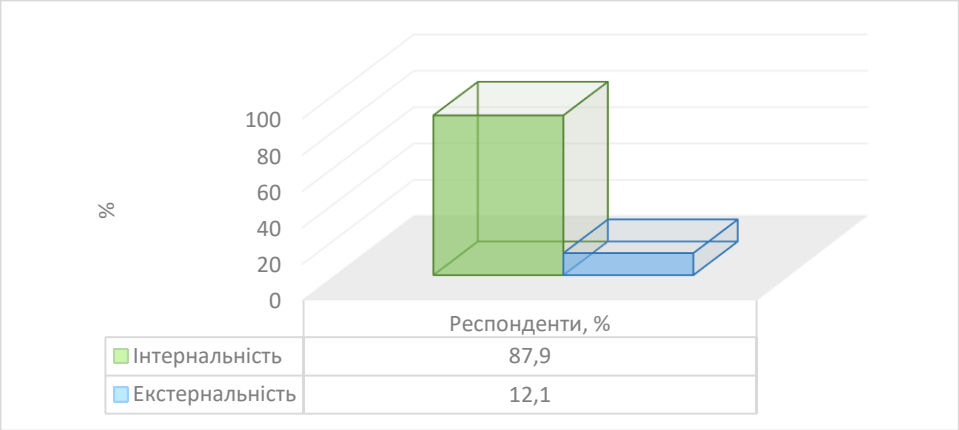


Рис. 3.2.1. Результати дослідження за методикою Дж. Роттера після проведення корекційної роботи

Результати також відзначаються позитивними зрушеннями у ставленні учасників до власного тіла за допомогою методики «Багатокомпонентний опитувальник ставлення до власного тіла (MBRSQ)». Оцінка зовнішності, орієнтація на зовнішній вигляд, задоволеність параметрами тіла, стурбованість зайвою вагою та оцінка власної ваги вказують на зростання високих та середніх рівнів. Це свідчить про позитивний вплив тренінгу на

самосприйняття учасників, їхню задоволеність та покращення психологічного комфорту у власному тілі.

Таблиця 3.2.1

Кількісні показники за методикою «Багатокомпонентний опитувальник ставлення до власного тіла (MBRSQ)» після проведення корекційної роботи

Шкали ставлень	**Рівні**		
	Низький	**Середній**	**Високий**
Оцінка зовнішності	36%	49%	15%
Орієнтація на зовнішній вигляд	30%	45%	25%
Задоволеність параметрами тіла	11%	49%	40%
Стурбованість зайвою вагою	45%	41%	14%
Оцінка власної ваги	30%	40%	30%

Узагальнюючи, результати дослідження свідчать про ефективність психокорекційної програми у розвитку інтернального локусу контролю та формуванні позитивного ставлення до власного тіла. Підвищення впливу внутрішнього контролю визначає не лише поліпшення психологічного стану учасників, але й засвідчує важливі зміни у їхньому підході до власного життя та обставин. Додатково, враховуючи успішність тренінгу, перспективи подальших досліджень та розвитку схожих програм обіцяють поглиблене розуміння механізмів впливу інтернального локусу контролю на психологічне благополуччя.

Висновки до третього розділу

Третій розділ присвячений детальному розгляду психокорекційної програми, спрямованої на розвиток інтернального локусу контролю та покращення ставлення до власного тіла. Цей важливий етап дослідження висвітлює ефективність методик, що використовувалися під час тренінгу, та вплив цих заходів на учасників програми.

На початковому етапі, учасники програми впроваджувалися в концепцію інтернального локусу контролю. Мотиваційні сесії зорієнтовані на розуміння важливості внутрішнього контролю та його впливу на особисте ставлення до власного тіла. Учасники ретельно аналізували роль інтернального локусу у психологічному здоров'ї та самоприйнятті, виокремлюючи ключові моменти, що сприяють розвитку внутрішнього контролю.

Основний етап програми передбачав активну роботу над розвитком інтернального локусу контролю. Учасники залучалися до практичних завдань та тренувань, спрямованих на внутрішню самоперцепцію та усвідомлення впливу власних дій на життя. Робота над негативними установками, страхами, самооцінкою та самоцінністю відбувалася в контрольованому середовищі тренінгових сесій.

Останній етап програми фокусувався на фіксації та узагальненні навичок, отриманих під час попередніх етапів. Учасники використовували методики саморефлексії та аналізу для рефлексії над змінами у власному сприйнятті контролю та ставленні до власного тіла. Саморефлексія допомагала учасникам усвідомити позитивні зміни та підготувати їх для подальшого застосування у повсякденному житті.

Після завершення тренінгової програми, результати повторного тестування виявили значне збільшення внутрішнього контролю серед учасників.

Результати повторного тестування надзвичайно переконливо свідчать про вразливість та ефективність психокорекційної програми, розробленої з метою

активного розвитку інтернального локусу контролю та покращення ставлення до власного тіла. Цей етап дослідження відкриває широкі перспективи для розвитку психологічної корекції та формування психічного благополуччя серед учасників, аналізуючи позитивні впливи програми на їхнє психосоціальне функціонування та сприйняття власного тіла.

Підвищення внутрішнього контролю виступає як ключовий фактор у досягненні успіху програми. Згідно з аналізом даних, зокрема результатів тестування за методикою Дж. Роттера, можна визначити значне зростання учасників, у яких переважає внутрішній локус контролю після участі в тренінгу. З 63,5% учасників до тренінгу цей показник зріс до вражаючих 87,9% після завершення програми. Це не лише підтверджує конкретність та спрямованість програми, а й вказує на значущі зрушення в ментальному налаштуванні учасників.

Позитивні трансформації в інтернальному локусі контролю несуть великі перспективи для психологічного благополуччя учасників. Значне підвищення рівня внутрішнього контролю може визначати загальний позитивний вплив тренінгу на психічне здоров’я та самосвідомість.

Додатково, аналіз результатів за методикою «Багатокомпонентний опитувальник ставлення до власного тіла (MBRSQ)» виокремлює, що покращення в інтернальному локусі контролю супроводжується позитивним переосмисленням власного тіла. Зміни в оцінці зовнішності, орієнтації на зовнішній вигляд, задоволеності параметрами тіла, стурбованості зайвою вагою та оцінки власної ваги свідчать про систематичне покращення ставлення учасників до свого фізичного «Я».

Як підсумок, можна відзначити, що отримані результати служать не лише підтвердженням вдалих зрушень в ментальному просторі учасників психокорекційної програми, але і створюють підґрунтя для подальших наукових досліджень у сфері розвитку особистості та психологічної корекції.

ВИСНОВКИ

Дослідження, присвячене розвитку інтернального локусу контролю та його впливу на формування позитивного ставлення особистості до власного тіла, виявилося досить важливим та перспективним. Об’єктом нашого дослідження став інтернальний локус контролю, що є ключовим психологічним показником, а предметом – вплив розвитку цього локусу на ставлення особистості до власного тіла.

Мета дослідження була визначена як вивчення взаємозв’язку між розвитком інтернального локусу контролю та формуванням позитивного ставлення до власного тіла. Гіпотеза дослідження, що передбачала позитивну кореляцію між рівнем інтернального локусу контролю та позитивним ставленням до власного тіла, була підтверджена результатами дослідження.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано та вирішено ряд завдань. Спочатку проводився аналіз літературних джерел, що дозволило оглянути попередні дослідження та теорії, спрямовані на вивчення інтернального локусу контролю та ставлення до власного тіла.

Далі відбувалася оцінка розвитку інтернального локусу контролю серед об’єктів дослідження за допомогою відповідних методик. Потім здійснювався аналіз відношення досліджуваних осіб до власного тіла, визначалося, наскільки позитивно або негативно вони сприймають свою фізичну ідентичність.

Одним із ключових етапів дослідження став аналіз взаємозв’язку між інтернальним локусом контролю та ставленням до власного тіла. Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити ступінь взаємозв’язку цих показників та визначити, наскільки розвиток інтернального локусу контролю впливає на позитивне ставлення до тіла.

Авторська психотерапевтична програма, розроблена в рамках даного дослідження, є інноваційним підходом до психологічної корекції та розвитку особистості. Програма спрямована на активний розвиток інтернального

локусу контролю та формування позитивного ставлення до власного тіла. Детальна увага приділяється кожному етапу програми, щоб забезпечити системний та глибокий психокорекційний вплив.

На початковому етапі учасники ознайомились з важливістю інтернального локусу контролю та його впливом на позитивне ставлення до власного тіла. Спеціально розроблені мотиваційні сесії допомагають зрозуміти внутрішні механізми контролю та сприяють формуванню мотивації для участі у програмі.

Другий етап включав практичні завдання та тренування, спрямовані на розвиток інтернального локусу контролю. Заняття фокусуються на внутрішній самоперцепції та усвідомленні впливу власних дій на життя. Робота над негативними установками, розвиток самоцінності та подолання страхів є ключовими аспектами цього етапу.

Останній етап був спрямований на фіксацію та узагальнення здобутих навичок. Учасники використовують методики саморефлексії та аналізу для рефлексії над змінами у власному сприйнятті контролю та ставленні до власного тіла.

Після завершення тренінгу проводилося повторне тестування за застосованими методиками для визначення рівня інтернального локусу контролю та ставлення до власного тіла. Отримані результати вказують на значне збільшення внутрішнього контролю серед учасників програми.

До проведення тренінгу 63,5% учасників мали внутрішній локус контролю, а після завершення цей показник зрос до 87,9%. Таким чином, дослідження підтвердило позитивний вплив авторської психотерапевтичної програми на розвиток інтернального локусу контролю та підвищення позитивного ставлення до власного тіла.

Крім того, результати застосування «Багатокомпонентного опитувальника ставлення до власного тіла» свідчать про позитивні зрушення в ставленні до зовнішності та тіла серед учасників програми. Загальна

ефективність програми підтверджується високим ступенем задоволення учасників та підвищенням їхнього психологічного благополуччя.

Таким чином, дослідження виявило, що розвиток інтернального локусу контролю має суттєвий вплив на формування позитивного ставлення особистості до власного тіла. Отримані результати відкривають широкі перспективи для подальших наукових досліджень у сфері психології, спрямованих на розвиток особистості та психологічну корекцію.

Результати поточного дослідження вказують на успішність психокорекційної програми в розвитку інтернального локусу контролю та позитивного ставлення до власного тіла. Однак, важливо провести подальші дослідження, орієнтовані на вивчення довгострокових ефектів цієї програми. Можливе спостереження та оцінка змін у психологічному стані учасників протягом значного періоду після завершення тренінгу.

Розширення психокорекційної програми може включати розробку додаткових модулів, спрямованих на специфічні аспекти розвитку інтернального локусу контролю. Дослідження може фокусуватися на розробці та апробації нових вправ, завдань або технік, які допоможуть покращити стійкість позитивних змін та їх віддзеркалення в повсякденному житті.

Дослідження може бути розширено на визначення ефективності програми у різних групах населення. Детальний аналіз впливу психокорекційної програми на розвиток інтернального локусу контролю у молоді, середнього віку, людей похилого віку чи людей із конкретними психологічними особливостями може розкрити контекст-специфічні чи універсальні аспекти ефективності.

Розгляд можливої взаємодії із супутніми психологічними аспектами, такими як стрес, депресія чи тривожність, може розширити розуміння того, як програма впливає на загальне психічне здоров’я та добробут учасників.

Розвиток інтернального локусу контролю та ставлення до власного тіла може бути досліджено за допомогою інших методик та інструментів.

Порівняльний аналіз різних підходів може допомогти визначити оптимальні методи для досягнення конкретних цілей.

Важливо враховувати гендерні відмінності в розвитку інтернального локусу контролю та ставленні до власного тіла. Подальші дослідження можуть вивчати, чи існують відмінності у відгуках чоловіків та жінок на психокорекційну програму.

Враховуючи ці напрямки, майбутні дослідження можуть допомогти вдосконалити та розширити наші знання про вплив психокорекційних програм на розвиток інтернального локусу контролю та позитивного ставлення до власного тіла в різних групах населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абсалямова Л.М. Образ тіла як психологічний чинник порушень харчової поведінки. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 56. 2017. С. 9-18

2. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Харків : ХНАДУ, 2015. 315 с.

3. Василенко Я.О. Я-Тілесне у структурі Я-Концепції. Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Харків: ХНПУ, 2013. Вип. 46. Ч. І. С. 32-36.

4. Василенко Я.О. Структура Я-Тілесного у підлітковому віці / Науковий огляд. Київ, 2015. №2. С. 169-177.

5. Василенко Я.О. Особливості ставлення до власного тіла у дівчаток та хлопчиків підліткового віку. Проблеми сучасної психології Збірник наукових праць Ка'мянець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Вип. 27. Кам'янець-Подільський, 2015. С. 82-90.

6. Василенко Я.О Ставлення до образу фізичного Я у підлітків Вісник Національного університету оборони України. К.: НУОУ, 2015. Вип. 1 (44). С. 32-36. 183

7. Василенко Я.О Обгрунтування та характеристика программи розвитку феноменів «Я» тілесного у підлітковому віці Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д.Максименка, Н.О.Євдокимової. Миколаїв : Іліон, 2015. Т. VII. Екологічна психологія. Вип. 38. С. 93-104.

8. Верещинська Я. В. Макіяж як фактор привабливості обличчя. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Харків: ХНПУ, 2016. Вип. 52. С. 12-19. 23.

9. Верещинська Я. В. Привабливість як естетичний компонент соціальної перцепції. Психологія і особистість. № 1 (9). Київ–Полтава, 2016. С. 245-253.

10. Возний А.П. Тілесність людини як феномен розвитку фізичної культури. Філософія науки: традиції та інновації. 2014. № 2 (10). С. 113-122

11. Говорун Т., Кікінеджі О. Гендерна психологія : Навчальний посібник. К: Видавничий центр «Академія», 2004. 308 с. 32. Говорун Т., О. Кікінеджі. Стать та сексуальність : психологічний ракурс : навч. посіб. Тернопіль : Богдан, 1999. 384 с.

12. Дмишко О. Детермінанти та психологічні особливості локусу контролю особистості. Наука і освіта. 2008. № 8-9. С. 47-51.

13. Дубовенко Н. П. Феномен тілесності та її соціокультурні репрезентації в українській та японській культурі. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки», (980), 161. Електронний ресурс. URL: https://periodicals.karazin.ua/thcphs/article/view/2246

14. Зотова Л.М. Структура самооцінок здоров’я в студентів з невротичними схильностями, вираженими в різному ступені. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 44. Ч. ІІ. Х.: ХНПУ, 2012. С. 79-95.

15. Карпенко З. С. Ціннісні виміри індивідуальної свідомості. Методологічні і теоретичні проблеми психології : хрестоматія / упоряд. : З. С. Карпенко, І. М. Гоян. Івано-Франківськ, 2000. 128 с.

16. Кетлер-Митницька Т. С. Проблема формування готовності до особистісно-професійного саморозвитку та інтернальності у контексті професійної підготовки майбутніх психологів. Наука очима молоді – 2019 : збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (17 травня 2019 року, м. Запоріжжя) / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної академії, 2019. С. 50–52.

17. Кетлер-Митницька Т. С. Інтернальність як важлива характеристика особистості студентів психолого-педагогічних спеціальностей. Проблеми сучасної педагогічної освіти і розвитку особистості: теорія та практика: збірник наукових праць Хортицького національного навчально-реабілітаційного багатопрофільного центру. Запоріжжя : Видавництво Хортицького національного навчальнореабілітаційного багатопрофільного центру, 2013. Випуск 1. С. 141–149.

18. Кім, Ю. І., Чо, С., Кім, М. (2016). Вплив інтернального локусу

19. контролю на ставлення до власного тіла у молоді. Journal of Youth and

20. Adolescence, 45(10), 2036–2047.

21. Коваленко М.В. Особливості психосоматичної компетентності майбутніх психологів з різними типами ставлення до тіла. Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Харків: ХНПУ, 2017 . Вип. 55.С. 37-47.

22. Ку, С., Кім, Ю. І. (2019). Взаємозв’язок між інтернальним локусом

23. контролю та позитивним ставленням до власного тіла у дітей. Journal of Child

24. and Family Studies, 28(11), 3124–3134

25. Левицька І. М. Дисморфоманічні переживання як наслідок дестабілізації образу фізичного «Я» у ранньому юнацькому віці. Фундаментальні та прикладні дослідження : сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів ІІІ-ї Міжнародної науково-практичної конференції. Баку; Ужгород; Дрогобич : Посвіт : 2017. С. 395–397.

26. Левицька І. М. Образ фізичного «Я» та самоставлення як регулятивні чинники поведінки особистості. Проблеми сучасної психології : збірник наук. праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький 188 національний університет» та інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С, Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. № (12). С. 98–103.

27. Левицька І. М. Особливості образу фізичного «Я» у ранньому юнацькому віці. Збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Дрогобич, 28 березня 2018 року). Дрогобич : РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2018. С. 144–149.

28. Лєсніченко Н. П. Гендерні особливості тілесного локусу контролю в юнацькому віці : дис. … д-ра філософії в галузі психології : 053. Харків, 2021. 2012 с. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/01389f23-b1d9-49ae-b369-86406ca49f32/content (дата звернення: 22.04.2023).

29. Лєсніченко Н. П., Найчук В. В. Локус-контролю в психологічних дослідженнях. *Матеріали XX Звітної науково-практичної конференції Вінницького інституту Університету «Україна» «Наука і навчальний процес»*. 2020. С. 38–41.

30. Лєсніченко Н. П. Особливості сприймання власного тіла в юнацькому віці. *Trends and directions of development of scientific approaches and prospects of integration of internet technologies into society VI international science conference stockholm, sweden.* 2020. С. 528–531.

31. Лєсніченко Н. П. Регулятивні пре диктори тілесної інтернальності студентів. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди" Психология"*. 2022. № 66. С. 153–167.

32. Лєсніченко Н. П. Роль саногенного мислення в формуванні позитивного ставлення до власного тіла: теоретичний аспект. *Педагогічні проблеми формуванн сучасного фахівця: досвід ЄС збірник матеріалів науково-педагогічному стажуванні з 15 лютого по 26 березня 2021 року (м.бая-маре, румунія)."*.

33. Лєсніченко Н.П., Демидова М.В. Інтернальний локус контролю як детермінанта позитивного ставлення до власного тіла. Збірник наукових праць «Особистість в сучасних реаліях: становлення, розвиток, парадокси» Наука:психологія. — Вінниця, 2022 — 166 с.

34. Максименко С. Д. Генетико-психологічна теорія народження, зростання та існування особистості. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці : навчальний посібник / В. В. Рибалка ; Академія педагогічних наук України, Інститут психології ім. Г. С. Костюка, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих. Одесса: Букаєв В. В., 2009. С. 435–462.

35. Максименко С. Д. Концепція саморозвитку особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 33. С. 7–23

36. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. Актуальні проблеми психології :збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія. 2016. Т. IX. Вип. 9. С. 6–13.

37. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія. 2016. Т. IX. Вип. 9. С. 6–13

38. Малімон Л., Дучимінська Т. Психологічний аналіз взаємозв'язку атрибутивного стилю та рівня інтернальності студентів із мотивацією їх навчальної діяльності. Педагогіка і психологія професійної освіти. Львів, 2012. № 6. С. 127–137.

39. Медвєдєва Н. С. Проблема співвідношення тілесності і соціальності в людині і суспільстві : автореферат дис. на здобуття наукового ступеню канд. філос. наук за спец. 09.00.03 «Соціальна філософія і філософія історії». К., 2005. 18 с.

40. Моляко Р. В. Психокорекційні стратегії деформацій Я-образу зовнішності в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 6. С. 78–80.

41. Моляко Р. В. Ставлення підлітків до власної зовнішності (функціонування фізичного „Я-образу”). Обдарована дитина. 2001. №2. С. 36–41.

42. Родіна К. М. Роль образної пам’яті у розвитку саморегуляції тілесного «Я» в юнацькому віці. Проблеми сучасної психології. № 37. 2017. С. 401-413.

43. Родина Е.Н. Процессы имагинации и визуализации в символдраме и имагинативной телесно-ориентированной психотерапии: общее и различия Теоретичні і прикладні проблеми психології. № 2 (28), 2012. Луганськ. С. 263-268.

44. Сидоренко Л.І. Проблема тілесності: філософсько-етичні виміри. Філософські проблеми гуманітарних наук: Альманах. 2012. № 21. С.43-48.

45. Сілютіна О. М. Особливості самоставлення як чинника тілесного інтелекту особистості. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15118/1/46.pdf

46. Табачник І.Г. Психологічний тренінг як засіб профілактики і корекції адитивної поведінки підлітків та юнацтва. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології». К.: Гнозис, 2014. Додаток 3 до Вип. 31. С. 240-245.

47. Табачник І.Г. Ставлення до здоров’я студентів з адитивною поведінкою як психологічна проблема. Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Харків, 2014. Вип. 48. С. 243-250.

48. Туркова Д. М. Моделі розвитку тілесного Я особистості Проблеми сучасної психології: Збіник наукових праць КамянецьПодільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук.ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 46. Кам’янець-Подольський: Аксіома, 2019. С.374-393

49. Фалько Н. М. Психологічний супровід студентів ВНЗ психологопедагогічних спеціальностей з метою формування їх інтернальних якостей. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 6. Ч. 2. Кам'янецьПодільський: Аксіома, 2009. С. 312–323.

50. Фалько Н. М. Психологічні засади формування інтернальності студентів психолого-педагогічних спеціальностей ВНЗ. Наука і освіта. 2009. № 8. С. 176–180.

51. Федорчук В. М. Тренінг інструмент особистісного зростання особистості. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2010. Вип. 9. С. 690–700.

52. Хомуленко Т. Б., Крамченкова В. О., Туркова Д. М. Тілесний локус контролю як копінг. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Матеріали V між нар. наук.-практ. конф. (28 лютого - 1 березня 2019 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 361–363.

53. Хомуленко Т. Б. Психотехнології саморегуляції тілесного. Харків : Діса Плюс, 2017. 44 с.

54. Хомуленко Т., Крамченкова В., Туркова Д., Лесніченко Н., Миронович Б. Методика діагностики тілесного локусу контролю. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 62. 2020. С.293–316.

55. Хомуленко Т.Б. Анализ телесного симптома как психосоматического феномена. Х. : ХНПУ имени Г.С. Сковороды, 2011. 41 с.

56. Хомуленко Т.Б. Психосоматика: культурно-історичний підхід : Навч.-метод. посіб. / Т.Б. Хомуленко, І.О. Філенко, К.І. Фоменко, О.С. Шукалова, М.В. Коваленко. Х. «Диса плюс», 2015. 264 с.

57. Хомуленко Т.Б., Я.О.Василенко, М.В.Коваленко Психосоматичний підхід у проблематиці психології розвитку: теоретичні та

практичні аспекти. Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Психологія. Вип. 49. Х.: ХНПУ, 2014. С. 176–192.

58. Хомуленко Т.Б., Крамченкова В.О. Методика проективної діагностики тілесного Я. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2016. Вип. 5. С. 39–45.

59. Хомуленко, Т. Б., Крамченкова, В. О., Туркова, Д. М. Тілесний локус контролю як копінг. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2019. С.361-363.

60. Хомуленко Т. Б., Кузнецов О. І. Психосоматична трансформаційна гра «Шлях до філософського каменю» та її ефективність у розвитку тілесного Я. Психологічне консультування і психотерапія. 2018. Вип. 9. С. 23-33.

61. Хомуленко, Т. Б., Родіна, К. М. Роль імагінації у функціонуванні інтрацептивної чутливості особистості в юнацькому віці. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 56. 2017. С.269–283.

62. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. Psychological Review. 84. 1977. P. 191-215. 152. Bar-Tal D. The effects of teachers behavior on pupils attributions: A review / In C. Antaki, and C. Brewin (Eds.). Attributions and Psychological Change. London: Academic Press, 1982. P. 177

63. Benet V. The Big Seven factor model of personality description: Evidence for its cross-cultural generality in a Spanish sample. Journal of Personality and Social Psychology, 1995. P. 701–718

64. Bushnell, J.A., & Sturges, J.W. (2019). Locus of control and positive body image in children. Body Image, 31, 64–68.

65. Cash T. F. , Pruzinsky T.Body Image: a handbook of theory, research, and clinical practice. New York : Guilford Press, 2002. 503 p.

66. Cash T. F., Szymanski M. L. The development and validation of the Body Image Ideals Questionnaire. Journal of Personality Assessment. 1995. № 64. P. 466–477.

67. Cash T.F., Fleming E.C. The impact of body-image experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory. International Journal of Eating Disorders. № 31. 2002. Pp. 455-460.

68. Chaplin W. F. Conceptions of states and traits: Dimensional attributes with ideals as prototypes. Journal of Personality and Social Psychology, 1988. P. 541–557.

69. Feingold A., Mazzella R. Gender differences in body image are increasing. Psychological Science. 1998. № 9. P. 190–195.

70. Fisher S. Development and structure of the body image. Hillsdale ; New Jersey : Erlbaum, 1986. 435 p.

71. Fomenko K. Self-regulation of labor activity: the means of psychodiagnostics and the role in motivation. Наука і освіта. 2017. № 11. С. 98-104. URL: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-11-13.

72. Gough H.G., Heilbrun A.B. Manual for the Adjective Check List and the Need for the ACL. Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press, 1965. 315 p.

73. Heider, F. The psychology of interpersonal relations. New York: John Wiley & Sons. 1958. 322 p.

74. Griffiths, S., Murray, S. B., Dunn, M., & Blashill, A. J. (2020). An internalization model of positive body image: Evidence from female British and American college students. Body Image, 33, 111–120.

75. Heilbrun A.B. Human sex role behavior. New York: Pergamon, 1981. 207 p.

76. Hersch, P. D. , Scheibe, K. E. Reliability and validity of internal external control as a personality dimension. Journal of Consulting Psychology, 31, 198 1967. P. 609-613.

77. Kramchenkova V., Khomulenko T., Fomenko K. ObukhovKozarovitsky Ya.L. Complex of methods of imaginative psychotherapy of the body in healthy psychotechnology “RIC”: efficiency and features of application. Psychological Counseling and Psychotherapy. 2020. № 12.С. 36-48.

78. Kramchenkova V., Khomulenko T. Interaction Between Parents and Adolescents in Families with Tobacco Addiction. Science and education. Psycholog. Academic Journal of South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky. 2018. Y1/ CLIV. P. 77-82. URL: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/uk/articles/2018-1-doc/2018-1-st11

79. Kuznetsov O.I. Religiousness: Components, Types and Coping Strategies. Наука і освіта. 2017. №11. 70-75.URL: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-11-9

80. Lee, H., Lee, J., & Kim, J. (2020). The relationship between locus of control and body appreciation among young adult women. Journal of Health Psychology, 25(12), 1936–1945.

81. Lerner R., Jovanovic J. Objective and subjective attractiveness and early adolescent adjustment Journal of Adolescence. 1989. № 12. P. 225–229.

82. Linardon, J., & Fuller–Tyszkiewicz, M. (2020). A systematic review and meta–analysis of the indirect effect of self–compassion on disordered eating behaviors via body image dissatisfaction. Body Image, 35, 218–227.

83. Maslow A. Toward a psychology of being, 2d ed. NewYork, VanNostrand, 1968. 225 p.

84. Rosenblum G. D., Lewis M. The relations among body image, physical attractiveness and body mass in adolescence. Child Development. 1999. № 8. P. 50–64.

85. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforlement. Psychol. Monographs, 1966. V. 80. P. 11-28.

86. Rotter, J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs. 80 (1). 1966. P. 1-28.

87. Tylka, T. L., & Wood–Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. Body Image, 14, 118–129.

88. Sánchez–Miguel PA, Leo FM, Sánchez–Oliva D, Amado D, García–Calvo T. Physical activity and internal locus of control in adolescents: a systematic review. Scand J Med Sci Sports. 2013;23(6):e372–379.

89. Schilder, P. The Image and Appearance of the Human Body. [Reprinted]. London: Routledge, 1999. 360 p. 174. Shields, S. A., Mallory, M. E., & Simon, A. The Body Awareness Questionnaire: Reliability and validity. Journal of Personality Assessment, 53, 1989. P. 802-815.

90. Wang D, Yang X, Liu Q, et al. Effects of a yoga program on internal locus of control and body satisfaction in women with breast cancer. J Nurs Res. 2020;28(2):e98.

91. Weiner B. Achievement Motivation and Attribution Theory. Morristown. NJ: General Learning Press, 1974. 216 p.

92. Weiner, B. An attributional analysis of achievement motivation Journal of Personality and Social Psychology. (15) 1970. P. 1-20.