

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ  
Кафедра психології

На правах рукопису

БЕЗПАЛЬКО ВЕРОНІКА ВОЛОДИМИРІВНА  
САМОКОНТРОЛЬ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОГО  
РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Спеціальність 053 Психологія  
(код) (назва спеціальності)  
Освітня програма Психологія  
(назва)  
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:  
Агапова Ірина Миколаївна,  
старший викладач кафедри  
психології

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 7 від 26.12.2025

Завідувач кафедри

Людмила ПРІСНЯКОВА

Нормоконтроль

Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2026

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології  
Освітній ступінь бакалавр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма «Психологія»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Завідувач кафедри  
психології  
*Людмила ПРІСНЯКОВА*  
*12.02.2026*

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

**БЕЗПАЛЬКО ВЕРОНІКА ВОЛОДИМИРІВНА**

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

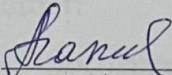
1. Тема роботи: **«Самоконтроль як чинник особистісного розвитку особистості»**
2. Науковий керівник: Агапова Ірина Миколаївна, старший викладач кафедри психології
3. Термін подання роботи на кафедру: *12.02.2026*
4. Мета кваліфікаційної роботи: визначити психологічні особливості самоконтролю та з'ясувати його роль як чинника особистісного розвитку особистості
5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи:
  - виконати теоретичний аналіз підходів до вивчення феномену саморегуляції;
  - охарактеризувати психологічну структуру та функції індивідуальної саморегуляції;
  - описати особливості прояву самоконтролю у юнацькому віці;
  - обрати психодіагностичні методики для оцінки рівня самоконтролю та показників особистісного розвитку;

- виконати емпіричне дослідження рівня самоконтролю серед юнаків;
- проаналізувати отримані результати та визначити зв'язок між рівнем самоконтролю та показниками особистісного розвитку;
- сформулювати висновки щодо ролі самоконтролю у формуванні зрілої особистості.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

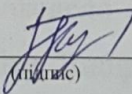
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Вибір теми та формування проблеми	липень 2025	виконано
2	Вступ	серпень 2025	виконано
3	Розділ 1	вересень 2025	виконано
4	Розділ 2	жовтень 2025	виконано
5	Оформлення та написання роботи: Редагування та корекція тексту Вставка таблиць, діаграм, графіків. Виправлення стилістичних та граматичних помилок	листопад 2025	виконано
6	Передзахист. Перегляд та остаточне редагування. Підготовка пояснювальної записки та презентації	грудень 2025	виконано

Науковий керівник

  
(підпис)

Ірина АГАПОВА

Здобувач вищої освіти

  
(підпис)

Вероніка БЕЗПАЛЬКО

Дата видавання завдання 15.02.2025

## АНОТАЦІЯ

Безпалько В. В. Самоконтроль як чинник особистісного розвитку особистості. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2026.

У кваліфікаційній роботі (перший розділ) розкрито теоретичні підходи до дослідження самоконтролю як складного психологічного утворення та його ролі у процесі особистісного розвитку. Обґрунтовано актуальність теми крізь призму того, що юнацький вік є сенситивним періодом формування саморегуляції, відповідальності та психологічної зрілості особистості. Проаналізовано основні наукові підходи до феноменів самоконтролю, саморегуляції поведінки, емоційної та вольової регуляції, а також їх зв'язок із психологічним благополуччям та особистісним розвитком.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити самоконтроль як чинник особистісного розвитку особистості у юнацькому віці.

Об'єкт дослідження: особистісний розвиток особистості у юнацькому віці.

Предмет дослідження: самоконтроль як психологічний чинник особистісного розвитку особистості.

Для досягнення мети дослідження було підібрано комплекс психодіагностичних методик та проведено емпіричне дослідження (другий розділ) серед здобувачів вищої освіти. Вибірку склали 64 особи юнацького віку (17-23 роки), які були розподілені за віковими групами та статтю. У дослідженні використано шкалу самоконтролю та самоуправління (SCMS), опитувальник стилю саморегуляції поведінки (В. І. Моросанова), шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, методику дослідження локусу контролю Дж. Роттера, шкалу труднощів емоційної регуляції (DERS) та тест вольової саморегуляції.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що вищий рівень самоконтролю створює умови для більш гармонійного особистісного розвитку, який проявляється у підвищеній саморегуляції поведінки, відповідальності, емоційно-вольовій регуляції та здатності до саморефлексії. Виявлена вікова динаміка самоконтролю підтверджує його поступове ускладнення та зростання значущості у процесі юнацького становлення особистості.

Список публікацій здобувача:

Безпалько В. В. Самоконтроль як чинник особистісного розвитку особистості. Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 24 грудня 2025 р.). Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2025.

**Ключові слова:** самоконтроль, саморегуляція, особистісний розвиток, юнацький вік, психологічне благополуччя, емоційна регуляція, вольова саморегуляція.

## ABSTRACT

BEZPALKO V. V. Self-Control as a Factor of Personality Development / Bachelor's Qualification Paper for the degree of Bachelor in Specialty 053 Psychology (Educational and Professional Program "Psychology"). PHEI "Dnipro Humanitarian University", Dnipro, 2025.

The qualification paper (Chapter 1) presents a theoretical analysis of self-control as a complex psychological construct and its role in the process of personality development. The relevance of the topic is substantiated by the fact that adolescence is a sensitive period for the formation of self-regulation, responsibility, and psychological maturity. The main scientific approaches to the phenomena of self-control, behavioral self-regulation, emotional and volitional regulation, as well as their relationship with psychological well-being and personality development are analyzed.

Purpose: to theoretically substantiate and empirically investigate self-control as a factor of personality development in adolescence.

Object of the research: personal development of personality in adolescence.

Subject of the research: self-control as a psychological factor of personality development.

To achieve the research purpose, a set of psychodiagnostic methods was selected and an empirical study (Chapter 2) was conducted among higher education students. The sample consisted of 64 adolescents aged 17–23, divided into age groups and by gender. The study employed the Self-Control and Self-Management Scale (SCMS), the Style of Self-Regulation of Behavior Questionnaire (V. I. Morosanova), Ryff's Psychological Well-Being Scales, Rotter's Locus of Control Scale, the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), and the Volitional Self-Regulation Test.

The results of the empirical study showed that a higher level of self-control creates conditions for more harmonious personal development, which is manifested in increased self-regulation of behavior, responsibility, emotional and volitional

regulation, and the ability to self-reflect. The revealed age dynamics of self-control confirms its gradual complication and increasing significance in the process of youthful personality formation.

List of the author's publications:

Bezpalko V. V. *Self-Control as a Factor of Personality Development // Actual Problems of Jurisprudence and Psychology: Proceedings of the VI All-Ukrainian Scientific and Practical Conference* (Dnipro, December 24, 2025). Dnipro: PHEI "Dnipro Humanitarian University", 2025.

**Key words:** self-control, self-regulation, personality development, adolescence, psychological well-being, emotional regulation, volitional self-regulation.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ ОСОБИСТОСТІ.....	13
1.1. Визначення концепції самоконтролю у психології.....	13
1.2. Структура, функції та механізми самоконтролю .....	14
1.3. Роль самоконтролю у процесах саморегуляції та особистісного становлення.....	17
1.4. Особливості розвитку самоконтролю в період юнацького віку.....	18
Висновки до розділу 1 .....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ ЯК ЧИННИКА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....	23
1.1. Організація емпіричного дослідження.....	23
1.2. Підбір психодіагностичних методик .....	25
1.3. Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS).....	31
1.4. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В. І. Моросанова)...	36
1.5. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф) .....	40
1.6. Методика дослідження рівня суб`єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптація Є. Бажана, С. Голинкіної, А. Еткінда) .....	44
1.7. Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS).....	47
1.8. Тест: «Дослідження вольової саморегуляції» (А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана) .....	49
1.9. Кореляційний аналіз показників самоконтролю та особистісного розвитку.....	51
Висновки до розділу 2 .....	53
ВИСНОВКИ .....	56
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ.....	57
ДОДАТКИ.....	61

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасному суспільстві, яке характеризується високими темпами змін, інформаційним перевантаженням та зростанням психологічного стресу, особливо важливою стає здатність людини керувати власними емоціями, поведінкою та думками. Саморегуляція є важливою психологічною рисою для розвитку людської гармонії, адаптації до соціальних вимог та підтримки психічного здоров'я. У ситуаціях невизначеності, конкуренції та постійних змін саме здатність до саморегуляції забезпечує людську стійкість, визначення завдань та ефективне вирішення життєвих проблем [2].

Проблема самоконтролю тісно переплітається з такими ключовими явищами, як саморегуляція, самосвідомість, відповідальність та емоційна зрілість. Високий рівень розвитку здатності до самоконтролю є важливим чинником, що забезпечує індивіду можливість розкривати власний потенціал, підтримувати гармонійний взаємозв'язок між внутрішніми потребами і зовнішніми умовами, а також зберігати емоційну рівновагу у стресових життєвих ситуаціях. У свою чергу, недостатній рівень самоконтролю нерідко стає причиною імпульсивних вчинків, неадекватних поведінкових реакцій, виникнення внутрішніх конфліктів і складнощів у процесі міжособистісного спілкування.

Сучасна психологія розглядає феномен самоконтролю з різних сторін. У когнітивно-поведінковому підході (А. Бандура, Р. Баумайстер, Ч. Карвер, М. Шейер) самоконтроль розуміється як система саморегуляції, яка базується на усвідомленому впливі на емоції, поведінку та думки [22]. У гуманістичній психології (В. Франкл, К. Роджерс, А. Маслоу) самоконтроль вважається проявом внутрішньої свободи та відповідальності за власне життя [25; 30]. Українські науковці (С. Максименко, Т. Титаренко, Н. Чепелева, Л. Орбан-Лембрик) підкреслюють, що самоконтроль є важливим механізмом особистого росту та показником психологічної зрілості [7; 10].

Особливу увагу заслуговує дослідження самоконтролю у юнацькому віці, коли відбувається прояв активного становлення «Я - концепції», розвивається самосвідомість, формуються ціннісні орієнтації та життєві стратегії. Саме в цей час виникає здатність приймати власні рішення, відповідати за свої дії та планувати самостійне життя. Однак юнацький вік часто супроводжується емоційною нестабільністю, підвищеною імпульсивністю та суперечливими мотивами, що підкреслює важливість формування ефективних способів самоконтролю.

Під час переддипломної практики у Дніпровському міському центрі соціальних служб, мала можливість спостерігати, як проявляються різні рівні самоконтролю у молоді, особливо у студентів, які звернулися за психологічною допомогою. Це допомогло краще зрозуміти, наскільки важливим є самоконтроль для емоційної рівноваги, соціальної адаптації та особистісного розвитку. З огляду на важливість цього питання, проводилось емпіричне дослідження зі студентами вищого навчального закладу, що представляють вікову групу юнацтва. Цей період характеризується активним розвитком самосвідомості, почуття відповідальності та навичок саморегуляції.

**Мета:** визначити психологічні особливості самоконтролю та з'ясувати його роль як чинника особистісного розвитку особистості.

**Об'єкт:** особистісний розвиток особистості в юнацькому віці.

**Предмет:** самоконтроль як психологічний чинник особистісного розвитку особистості.

**Гіпотеза:** припущення, що вищий рівень самоконтролю особистості сприяє більш гармонійному особистісному розвитку, що проявляється у підвищеній саморегуляції поведінки, відповідальності, емоційно-вольовій регуляції та здатності до саморефлексії.

**Методи та методики:** використані такі групи методів:

1. Теоретичні методи (синтез, аналіз, узагальнення психологічної літератури);

2. Емпіричні (тестування, анкетування, методики діагностики самоконтролю, особистісного розвитку, самооцінки);
3. Статистичні методи (кореляційний аналіз, розрахунки середніх значень).

**Завдання дослідження:**

1. Виконати теоретичний аналіз підходів до вивчення феномену саморегуляції.
2. Охарактеризувати психологічну структуру та функції індивідуальної саморегуляції.
3. Описати особливості прояву самоконтролю у юнацькому віці.
4. Обрати психодіагностичні методики для оцінки рівня самоконтролю та показників особистісного розвитку
5. Виконати емпіричне дослідження рівня самоконтролю серед юнаків.
6. Проаналізувати отримані результати та визначити зв'язок між рівнем самоконтролю та показниками особистісного розвитку.
7. Сформулювати висновки щодо ролі самоконтролю у формуванні зрілої особистості.

**Наукова новизна:** полягає у виявленні взаємозв'язку між рівнем самоконтролю та показниками особистісного розвитку в підлітковому віці, а також у поглибленні розуміння ролі самоконтролю як інтегративного психологічного механізму індивідуальної саморегуляції.

**Практичне значення:** результати дослідження можуть бути застосовані у роботі практикуючих психологів центрів соціальних служб, профілактичних програмах для молоді, психологічному консультуванні студентів, а також у навчальній діяльності вищих навчальних закладів.

**Полігон дослідження:** Дніпровський міський центр соціальних служб та студенти вищих навчальних закладів. У дослідженні взяли участь 64 студентів (віком 17-23 роки).

**Структура кваліфікаційної роботи:** кваліфікаційна робота складається зі вступу, 2 розділів (теоретичного та емпіричного), переліку джерел, що містить 40 найменування, 13 додатків. Кваліфікаційна робота містить 17 таблиць та 7 рисунків.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### САМОКОНТРОЛЮ ОСОБИСТОСТІ

#### 1.1. Визначення концепції самоконтролю у психології

Самоконтроль, як одне з найважливіших понять сучасної психології, розкриває механізм, завдяки якому людина може контролювати свою поведінку, емоційні стани та розумові процеси, узгоджуючи їх із загальноприйнятими нормами, власними моральними цінностями та значущими для неї цілями [4].

У широкому розумінні, самоконтроль – це здатність свідомо керувати своїми внутрішніми поривами, бажаннями та вчинками. Це вміння віддавати перевагу діям, що ведуть до довгострокових цілей, а не задоволенню миттєвих потреб. Як зазначає В. І. Моросан, визначає самоконтроль як «усвідомлену регуляцію поведінки, спрямовану на досягнення внутрішньо значущих результатів та запобігання імпульсивним реакціям». Таким чином, самоконтроль виступає своєрідним містком, що поєднує особисті потреби з правилами та нормами суспільства [35].

Згідно з поглядами Р. Баумайстера, самоконтроль є обмеженим ресурсом. Він може тимчасово вичерпуватися, коли людина довго перебуває під тиском або змушена постійно контролювати багато своїх реакцій. Цей дослідник наголошує, що успішний самоконтроль залежить від свідомої мотивації, сили волі та наявності чітких цілей, які надають діям сенс [2]. У цьому контексті самоконтроль - це не просто стримування імпульсів, а вміння спрямовувати свою поведінку на досягнення результатів, важливих для особистісного зростання.

У рамках гуманістичної психології самоконтроль розглядається як невід'ємна частина процесу самореалізації. Він пов'язаний з відповідальним прийняттям рішень та готовністю нести за них наслідки. Тут самоконтроль не

є зовнішнім тиском, а радше внутрішнім прагненням «бути собою», діяти вільно, але при цьому відповідально. Таким чином, у гуманістичній парадигмі самоконтроль не тільки допомагає регулювати нашу поведінку, але й сприяє розвитку зрілості та самостійності особистості.

Соціально-когнітивний підхід Альберта Бандури пояснює формування самоконтролю через три взаємопов'язані процеси: самоспостереження, самооцінку та самопідкріплення. Це означає, що людина активно спостерігає за собою, оцінює свої дії відповідно до встановлених норм і надає собі внутрішню «винагороду» або «покарання» за певні реакції. У цьому контексті самоконтроль виступає як свідома стратегія самоорганізації поведінки, що базується на попередньому досвіді, розвинених уміннях та засвоєнні соціальних моделей [18].

Отже, аналіз наукової літератури дозволяє розглядати самоконтроль як ключовий психологічний механізм, що забезпечує усвідомлену регуляцію поведінки, емоційних станів та мотиваційних прагнень. Цей механізм відіграє важливу роль у адаптації особистості до навколишнього середовища, досягненні особистих цілей та формуванні почуття відповідальності. Самоконтроль інтегрує когнітивні процеси (усвідомлення своїх дій), емоційно-вольові аспекти (здатність керувати емоціями) та поведінкові прояви (реалізація прийнятих рішень). Таким чином, самоконтроль є фундаментальною характеристикою особистості, що сприяє її зростанню, самостійності та здатності діяти в рамках загальноприйнятих моральних та соціальних правил [19].

## **1.2. Структура, функції та механізми самоконтролю**

Самоконтроль – це фундаментальна характеристика особистості, що дає змогу людині ефективно регулювати власні думки, емоції та поведінку для досягнення цілей та відповідності соціальним очікуванням. Він є запорукою

зрілості, відповідальності та успішної адаптації. Структура самоконтролю складається з взаємодіючих компонентів, що забезпечують його цілісність [4].

Ключовими елементами самоконтролю є когнітивний, емоційно-вольовий та поведінковий.

Когнітивний компонент передбачає усвідомлення своїх дій, їх причин та наслідків. Він дозволяє аналізувати ситуації, зіставляти поточну поведінку з бажаною та приймати рішення про її корекцію [18]. Самоспостереження, планування та прогнозування є важливими складовими цього аспекту [37].

Емоційно-вольовий компонент відповідає за управління емоціями, придушення імпульсивних реакцій та підтримку цілеспрямованості. Він забезпечує силу волі, стресостійкість, емоційну рівновагу та здатність долати фрустрацію [19; 26].

Поведінковий компонент відображає практичне втілення самоконтролю: виконання запланованих дій, дотримання норм, самодисципліну та уникнення небажаних вчинків. Це зовнішній прояв внутрішнього регулювання [35].

Разом ці елементи створюють єдину систему, яка допомагає діяти послідовно, відповідально та ефективно.

Самоконтроль виконує ряд важливих функцій, які сприяють розвитку особистості.

1. Регулятивна функція. Полягає у керуванні поведінкою, емоціями й думками, що дає змогу стримувати імпульсивні вчинки та обирати більш продуктивні способи реагування.
2. Мотиваційна функція. Пов'язана з досягненням тривалих цілей, оскільки самоконтроль спрямовує поведінку на досягнення значущих для людини результатів.
3. Емоційна функція. Полягає у вмінні керувати своїми емоційними станами, зменшувати напруження й уникати різких емоційних спалахів.

4. Соціальна функція. Забезпечує дотримання суспільних норм, відповідальність та ефективну взаємодію з іншими людьми, що сприяє успішній соціальній адаптації.
5. Ціннісно-смилова функція. Допомагає людині діяти відповідно до власних переконань, зберігати внутрішню гармонію і узгодженість поведінки з особистими цінностями [21].

Завдяки цьому самоконтроль слугує фундаментом стабільності поведінки, що є особливо важливим у процесі становлення особистості.

Самоконтроль забезпечується завдяки комплексу психологічних процесів, які дають змогу людині відійти від спонтанних, імпульсивних дій і перейти до більш обдуманого поведінки. [10]

- Основою саморегуляції є самоспостереження, тобто здатність помічати та аналізувати власні дії, почуття та думки.
- Самооцінка відіграє важливу роль, дозволяючи порівнювати свою поведінку з особистими цінностями та очікуваннями. Виявлення розбіжностей між ними стимулює до змін.
- Внутрішня система заохочень, або самопідкріплення, допомагає закріпити бажану поведінку. Людина «нагороджує» себе за досягнення або за утримання від небажаних дій, що сприяє позитивним змінам.
- Вольові зусилля необхідні для приборкання імпульсів, наполегливості у досягненні цілей та здатності діяти згідно з планом, навіть коли виникають труднощі.
- Завчасне планування та передбачення наслідків допомагають визначити бажані результати та розробити стратегії поведінки, що зменшує ризик прийняття необдуманих рішень.
- Використання когнітивних стратегій для управління емоціями, таких як переоцінка ситуації або зміна фокусу уваги, дозволяє контролювати емоційні реакції та підтримувати конструктивну поведінку.

### **1.3. Роль самоконтролю у процесах саморегуляції та особистісного становлення**

Основою поведінки людини є самоконтроль, ключовий психологічний процес, що забезпечує її цілісність та здатність до управління. У психології самоконтроль визначають як вміння свідомо керувати своїми бажаннями, почуттями, думками та вчинками, підлаштовуючи їх під поставлені завдання та власні переконання. Дослідники, такі як А. Бандура, визнавали його важливість у саморегуляції, Р. Баумайстер розглядав його як обмежений ресурс, а К. Роджерс та А. Маслоу пов'язували його з особистісним зростанням та незалежністю [18; 19; 20].

Саморегуляція охоплює процеси планування, вибору й корекції поведінки, і самоконтроль забезпечує узгодженість між намірами та реальними діями. Згідно з когнітивним підходом, самоконтроль базується на самосвідомості та здатності відслідковувати свій внутрішній стан. Таким чином, самоконтроль виступає внутрішнім регулятором, що допомагає протистояти імпульсам та приймати обдумані рішення, спрямовані на досягнення довгострокових цілей [21; 32].

Процес особистісного становлення охоплює розвиток самосвідомості, відповідальності, емоційної зрілості та стабільності Я-концепції. Багато дослідників наголошують, що саме здатність контролювати свою поведінку забезпечує формування автономності – здатності діяти самостійно, усвідомлено й відповідально [30].

1. Формування відповідальності та автономності. В. Франкл, К. Роджерс та інші представники гуманістичної психології підкреслювали, що здатність до самоконтролю допомагає людині брати відповідальність за власні рішення. Коли людина вміє зупинити імпульс, проаналізувати ситуацію і прийняти виважене рішення, вона зміцнює внутрішню автономність і стає суб'єктом власної діяльності.

2. Розвиток емоційної стійкості. Сучасні дослідження емоційної регуляції доводять, що самоконтроль дозволяє людині підтримувати стабільність емоційних станів, уникати афективних вибухів та адаптуватися до стресових ситуацій. Згідно з підходом Д. Гоулмана, емоційна саморегуляція є ключовим компонентом емоційного інтелекту, а самоконтроль - однією з її центральних навичок [26; 27].

3. Підтримка розвитку мотивації та цілеспрямованості. Р. Баумайстер підкреслював, що самоконтроль дозволяє людині відкладати миттєве задоволення заради досягнення важливих і довготривалих цілей. Це сприяє розвитку наполегливості, витривалості та цілеспрямованості. Завдяки цьому особистість здатна долати труднощі та зберігати мотивацію навіть тоді, коли зовнішня підтримка мінімальна.

4. Формування цілісної Я-концепції. Представники гуманістичної психології підкреслювали, що самоконтроль пов'язаний із самосвідомістю та рефлексією. Контролюючи свої реакції, людина вчиться усвідомлювати власні цінності, формує внутрішні стандарти поведінки та поступово будує зрілу ідентичність. Самоконтроль допомагає узгоджувати поведінку зі своїми переконаннями, що веде до формування цілісного образу «Я» [6].

Ефективна взаємодія з соціумом значною мірою залежить від здатності особистості до емоційної регуляції, дотримання соціальних норм та формування конструктивних міжособистісних зв'язків. Згідно з дослідженнями соціальних психологів, самоконтроль є важливим фактором соціальної компетентності, сприяючи зниженню конфліктності, розвитку зрілих відносин, а також успішній навчальній та професійній адаптації [12; 25].

#### **1.4. Особливості розвитку самоконтролю в період юнацького віку**

Юнацький вік є періодом інтенсивного особистісного становлення, під час якого формуються життєві цінності, професійні наміри, самосвідомість та

здатність до самостійного прийняття рішень. У цей час відбувається активний розвиток саморегуляційних механізмів, серед яких центральне місце посідає самоконтроль. Дослідники психологічного розвитку підкреслюють, що саме в юності людина переходить від зовнішньої регуляції, притаманної дитинству, до внутрішньої, усвідомленої та цілеспрямованої регуляції власної поведінки [5; 7].

Юнацький вік характеризується завершенням дозрівання лобових часток мозку, які відповідають за планування, довготривале мислення, контроль емоцій та вольові процеси. Завдяки цьому поступово вдосконалюється:

- здатність прогнозувати наслідки поведінки;
- уміння стримувати імпульси;
- можливість планувати дії наперед;
- здатність регулювати емоції у складних ситуаціях [28].

Саме тому юність є «чутливим» періодом для формування самоконтролю, коли біологічні передумови поєднуються з розвитком психологічних навичок.

Юнаки та дівчата в цей період активно інтегруються у доросле життя, отримують більше автономії та відповідальності. Це створює умови для практичного розвитку самоконтролю. Значну роль відіграють:

- 1) розширення соціальних ролей (студент, працівник, партнер у стосунках);
- 2) зростання рівня відповідальності за навчання, роботу, власне майбутнє;
- 3) формування професійної ідентичності;
- 4) побудова більш зрілих міжособистісних стосунків;
- 5) зростання рівня особистісних вимог до себе.

Усе це створює необхідність розвивати навички самодисципліни, вміння контролювати емоції та раціонально організовувати діяльність.

Емоційна сфера юнацького віку характеризується підвищеною емоційністю, чутливістю та нестабільністю емоцій. З одного боку, це може ускладнювати процес контролю поведінки, а з іншого – створює умови для розвитку навичок емоційної саморегуляції [27; 28]. Дослідники зазначають, що саме в юності зростає:

- здатність переосмислювати свої емоції;
- уміння управляти афектами;
- розвиток рефлексії щодо власних переживань;
- формування толерантності до стресу.

Це сприяє поступовому переходу від імпульсивних дій до більш усвідомлених та продуманих реакцій у юнаків.

У юності активно формується система цінностей, моральних переконань та внутрішніх стандартів поведінки. На цьому етапі:

- з'являється потреба у внутрішній узгодженості;
- формується зріла Я-концепція;
- зростає значення особистісної відповідальності;
- розвивається критичність до власних вчинків і мотивів [24].

Завдяки цьому самоконтроль набуває не лише регулятивного, але й ціннісно-сміслового характеру – він стає внутрішньо мотивованою потребою діяти у відповідності до власної ідентичності.

Також у юнацькому віці спостерігається поступове формування поведінкових ознак самоконтролю, таких як:

- відповідальність у навчанні та роботі;
- уміння доводити справи до кінця;
- здатність відмовлятися від імпульсивних бажань;
- уміння вибудовувати власний режим і планувати час;
- здатність стримувати руйнівні або ризиковані дії;
- стабільність у досягненні цілей [20; 22].

Хоча ці навички можуть розвиватися нерівномірно, саме в юності закладається база для самодисципліни дорослого життя.

## Висновки до розділу 1

У першому розділі розглянуто теоретичні засади вивчення самоконтролю як важливого чинника саморегуляції та особистісного розвитку. Аналіз наукових підходів дає підстави стверджувати, що самоконтроль є складним психологічним утворенням, яке поєднує когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти. Завдяки цим складовим він забезпечує здатність особистості усвідомлювати власні дії, регулювати емоційні стани та здійснювати контроль над поведінкою відповідно до поставлених цілей, норм і внутрішніх цінностей.

У даному розділі було встановлено, що самоконтроль виконує низку ключових функцій: регулятивну, мотиваційну, емоційну, соціальну та ціннісно-сміслову. Кожна з них відіграє важливу роль у становленні особистості, забезпечуючи її здатність до відповідальної, конструктивної та цілеспрямованої діяльності. Самоконтроль виступає основним механізмом саморегуляції, дозволяючи людині стримувати імпульси, здійснювати вибір та формувати послідовну поведінку, орієнтовану на довготривалі результати.

Особлива увага була приділена ролі самоконтролю в процесі особистісного становлення. З'ясовано, що самоконтроль сприяє формуванню відповідальності, автономності, емоційної стійкості та здатності до рефлексії. Він допомагає людині усвідомлювати власні ціннісні орієнтації, формувати цілісну Я-концепцію та узгоджувати поведінку зі своїми переконаннями. Ці властивості є ключовими для розвитку зрілої та гармонійної особистості.

Особливості розвитку самоконтролю у юнацькому віці також були детально проаналізовані. У цьому періоді завершується дозрівання психофізіологічних структур, формується система цінностей та відбувається активне становлення самосвідомості. Юнаки та дівчата набувають здатності

планувати діяльність, контролювати емоції, брати відповідальність за власні рішення та формувати зрілі соціальні взаємини. Це дозволяє розглядати юнацький вік як сенситивний період для розвитку самоконтролю.

Отже, теоретичний аналіз засвідчує, що самоконтроль є невід'ємною складовою саморегуляції та фундаментальним чинником особистісного розвитку. Його формування в юності визначає подальшу здатність людини до самодисципліни, емоційної стабільності, відповідальності та соціальної адаптації, що підкреслює важливість емпіричного вивчення цього феномена, представленого у другому розділі роботи.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ ЯК ЧИННИКА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

#### 2.1. Організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей самоконтролю та його ролі у процесі особистісного розвитку студентської молоді. У дослідженні взяли участь 64 респонденти юнацького віку, що дозволило здійснити подальший порівняльний аналіз за статтю та віком. Робота виконувалася на базі практики у Дніпровському міському центрі соціальних служб за допомогою платформи Google forms. До складу опитувальника були включені валідні психодіагностичні методики, спрямовані на оцінку різних компонентів самоконтролю та саморегуляції, а також показників особистісного розвитку. з дотриманням етичних принципів професії психолога, забезпеченням добровільності участі, анонімності відповідей та конфіденційності отриманих даних.

З метою забезпечення наочності, співвідношення суб'єктів дослідження буде проілюстровано графічним методом.



Рисунок 2.1 – Розподіл учасників за статтю

Зважаючи на теоретичні дослідження, що стосуються особливостей юнацького віку та студентського періоду як ключових етапів формування сучасної молоді, було вирішено розділити респондентів на дві вікові групи: 17–19 років та 20–23 роки. Таке розмежування базується на концепціях вікового розвитку особистості, а також на врахуванні відмінностей у соціальній взаємодії, поведінкових моделях, професійній орієнтації, навчальних процесах та психологічному становленні осіб, що належать до різних вікових категорій.

Таблиця 2.1

Кількість учасників дослідження відповідно до віку та статі

стать	1 вікова група			2 вікова група				Загалом:
	17 р	18 р	19 р	20 р	21 р	22 р	23 р	
Чоловіча	2	4	2	5	5	2	0	20
Жіноча	8	6	8	7	4	4	7	44
Загальна кількість:	30 учасників			34 учасників				64 учасника

Загальна вибірка становить 64 особи, з яких 20 - юнаки та 44 - дівчата, що свідчить про переважання жіночої статі у дослідженні.

Відповідно до вікового критерію всі респонденти були поділені на дві вікові групи. До першої вікової групи (17–19 років) увійшло 30 учасників, а другу вікову групу (20–23 роки) склали 34 учасники. Розподіл респондентів за віком є відносно рівномірним, із незначним переважанням учасників старшої вікової групи.

Аналіз статево-вікового складу вибірки показує, що в обох вікових групах переважають учасники жіночої статі, що відповідає загальним тенденціям участі студентської молоді у психологічних дослідженнях.

Отриманий розподіл учасників дозволяє здійснювати подальший аналіз вікових та статевих особливостей досліджуваних показників.

## **2.2. Підбір психодіагностичних методик**

З метою дослідження було здійснено підбір комплексу психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно проаналізувати особливості самоконтролю, вольових процесів, емоційного контролю та психологічного благополуччя у юнацькому віці. Обрано такі методики:

1. Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS, «The Self-Control and Self-Management Scale»).
2. Опитувальник «стиль саморегуляції поведінки» (В. І. Моросанова).
3. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф.
4. Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптація Є. Бажина, С. Голинкіної, А. Еткінда).
5. Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS).
6. Тест: «Дослідження вольової саморегуляції» (А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана).

З метою забезпечення коректності застосування психодіагностичного інструментарію, а також для обґрунтування валідності отриманих результатів було здійснено детальний аналіз паспортів кожної з використаних методик. У паспорті подаються відомості про автора та концептуальні засади методики, психометричні характеристики, сферу застосування, структуру шкал, процедуру проведення та правила інтерпретації результатів. Це дозволило узгодити умови використання методик із метою дослідження та забезпечити методичну надійність емпіричного етапу роботи.

Таблиця 2.2

## Паспорт методики Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)

Автор/автори	П. Мезо
Назва	Шкала самоконтролю та самоуправління: The Self-Control and Self-Management Scale (SCMS)
Рік створення	2005-2012 роках
Призначення	Визначення рівня розвитку самоконтролю та навичок самоуправління поведінкою.
Опис	Складається із 16 тверджень, поєднаних у 3 субшкали.
Віковий діапазон	Дорослі та молодь від старшого підліткового віку
Психометричні характеристики	Методика демонструє задовільні показники внутрішньої узгодженості та конструктивної валідності; підтверджено стабільність факторної структури у вибірках дорослих та молоді.
Адаптація	Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. «Київський національний економічний університет ім. В. Гетьмана», 2024

Методика складається з 16 тверджень, які об'єднані у три підшкали, що відображають основні компоненти самоконтролю та самоуправління особистості. Підшкали спрямовані на оцінку здатності до цілеспрямованої регуляції поведінки, самоуправління та контролю власних дій. Методика дозволяє визначити загальний рівень самоконтролю, а також окремі його структурні компоненти. Використання цієї методики у дослідженні дає змогу оцінити самоконтроль як базовий психологічний чинник особистісного розвитку у юнацькому віці [29].

Таблиця 2.3

Паспорт методики Опитувальник «стиль саморегуляції поведінки»  
(В. І. Моросанова)

Автор/автори	В. І. Моросанова
Назва	Опитувальник стилю саморегуляції поведінки
Рік створення	1988 р.
Призначення	Діагностика індивідуально-психологічних особливостей регуляції діяльності та поведінки.
Опис	Методика складається з 46 тверджень, які входять у склад шести шкал, виділених відповідно до основних регуляторних процесів (планування, моделювання, програмування, оцінка результатів) і регуляторних якостей (гнучкість і самостійність).
Віковий діапазон	Підлітки старшого віку, молодь, дорослі.
Психометричні характеристики	Методика має високу внутрішню узгодженість, підтверджену факторну структуру та достатню прогностичну валідність.

Методика містить 46 тверджень, що утворюють шість шкал: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість та самостійність. Опитувальник спрямований на дослідження індивідуального стилю свідомої саморегуляції поведінки та діяльності. Методика дозволяє визначити рівень сформованості регуляторних процесів і властивостей особистості. Її включення у дослідження забезпечує аналіз зв'язку між особливостями саморегуляції та рівнем самоконтролю в контексті особистісного розвитку [21].

Таблиця 2.4

## Паспорт методики Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя»

К. Ріфф: Процес та результати адаптації

Автор/автори	Керол Ріфф
Назва	Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя»
Рік створення	1989 р.
Призначення	Визначення рівня психологічного благополуччя, виявлення зон розвитку, оцінка ефективності психологічної допомоги.
Опис	Методика складається з 84 тверджень та шести шкал: автономія, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, цілі в житті, самоприйняття. Твердження оцінюються за шкалою згоди.
Віковий діапазон	Дорослі та молодь.
Психометричні характеристики	Відзначаються стабільні факторні показники, висока внутрішня узгодженість і підтверджена конструктна валідність у різних вибірках.

Методика складається з 84 тверджень, об'єднаних у шість підшкал: автономія, управління середовищем, позитивні стосунки з іншими, цілі в житті, самоприйняття та особистісний розвиток. Вона дозволяє комплексно оцінити рівень психологічного благополуччя та суб'єктивного відчуття реалізації особистісного потенціалу. Особливу значущість для даного дослідження має підшкала «особистісне зростання», що безпосередньо відповідає темі роботи та дозволяє простежити роль самоконтролю у процесі особистісного зростання [33; 34].

Таблиця 2.5

Паспорт методики Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю  
Дж. Роттера

Автор/автори	Дж. Роттер
Назва	Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю
Рік створення	1996 р.
Призначення	Дослідження спрямованості локусу контролю - інтернальної або екстернальної позиції особистості.
Опис	Методика містить твердження щодо причин успіхів, невдач і життєвих подій. Дозволяє оцінити уявлення людини про ступінь її впливу на результати власної діяльності.
Віковий діапазон	Дорослі та молодь від старшого підліткового віку
Психометричні характеристики	Високий рівень ретестової надійності; підтвержена валідність у численних емпіричних дослідженнях.
Адаптація	Є. Бажина, С. Голинкіної, А. Еткінда

Методика включає 29 тверджень, спрямованих на визначення рівня інтернальності та екстернальності у різних сферах життєдіяльності. Вона дозволяє оцінити, наскільки особистість схильна брати відповідальність за події власного життя або приписувати їх зовнішнім чинникам. Методика є важливою для аналізу відповідальності, самостійності та усвідомленості поведінки. Її використання дає змогу дослідити зв'язок між локусом контролю, самоконтролем та особистісним розвитком [31; 38].

Таблиця 2.6

Паспорт методики Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS)

Автор/автори	Кім Л. Гратц та Лізабет Ремер
Назва	Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS).
Рік створення	2004 р.
Призначення	Оцінка труднощів у сфері емоційної саморегуляції.

Опис	Містить шкали, що відображають усвідомлення, прийняття емоцій, імпульсивність, труднощі у використанні стратегій регуляції та обмежений доступ до них.
Віковий діапазон	Дорослі та молодь від старшого підліткового віку
Психометричні характеристики	Висока внутрішня узгодженість шкал, підтверджена конструктна та міжкультурна валідність.
Адаптація	Сак Леся Віталіївна, Федотова Зоя Володимирівна - Національний медичний університет ім. О.О.Богомольця

Методика складається з 36 тверджень, які утворюють шість підшкал, що відображають основні аспекти труднощів емоційної регуляції: неусвідомлення емоцій, неприйняття емоційних реакцій, труднощі контролю імпульсів, обмежений доступ до ефективних стратегій регуляції, труднощі цілеспрямованої поведінки та недостатня емоційна ясність. Методика дозволяє оцінити рівень емоційної дезрегуляції. Її включення у дослідження забезпечує аналіз емоційного компонента самоконтролю [26].

Таблиця 2.7

## Паспорт методики Тест: «Дослідження вольової саморегуляції»

(А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана)

Автор/автори	А. І. Зверьков, Е. В. Ейдман
Назва	Тест: «Дослідження вольової саморегуляції»
Рік створення	Наприкінці 1970-х р.
Призначення	Діагностика рівня розвитку вольових якостей і довільної регуляції поведінки.
Опис	30 тверджень (тверджень-ситуацій, що вимагають оцінки власної реакції), де пропонується обрати відповідь, що найкраще відповідає вашим почуттям чи поведінці.
Віковий діапазон	Дорослі та молодь від старшого підліткового віку
Психометричні характеристики	Демонструє достатній рівень надійності та прогностичної інформативності.

Методика містить 30 тверджень, що утворюють дві основні шкали: самоконтроль та наполегливість. Вона спрямована на оцінку рівня розвитку вольових якостей і здатності до довільної регуляції поведінки. Методика дозволяє визначити ступінь сформованості вольових механізмів саморегуляції. Її використання доповнює уявлення про самоконтроль як вольовий компонент особистісного розвитку [14].

На основі даних, зібраних у ході емпіричного дослідження з використанням спеціально підібраних психодіагностичних методик, отримано результати учасників. Далі буде проведено детальний аналіз та інтерпретація отриманих показників і виявлених закономірностей.

### **2.3. Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)**

З метою оцінки рівня розвитку навичок саморегуляції, зокрема здатності до усвідомленого планування, контролю імпульсивних реакцій та загального самоуправління, було використано методику «Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)». Дослідження проводилося в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms, що забезпечило легкість доступу та конфіденційність відповідей. Учасникам було запропоновано пройти адаптований варіант шкали, який складався з тверджень, що стосувалися їхньої здатності до самоорганізації, самостереження та поведінкової саморегуляції. Кожен респондент самостійно визначав ступінь відповідності цих тверджень своїй типовій поведінці. Результати, отримані шляхом підрахунку балів за окремими шкалами та загальним показником самоконтролю згідно з ключем методики, були узагальнені до середніх групових значень та представлені у вигляді рівневих характеристик (табл. 2.8), (рис. 2.2).

Таблиця 2.8

Розподіл середніх показників учасників дослідження за методикою:

Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)

Шкали	Юнаки		Дівчата		Загальний показник
	1 вікова група (17-19 р.)	2 вікова група (20-23 р.)	1 вікова група (17-19 р.)	2 вікова група (20-23 р.)	
Самомоніторинг (SM)	16,75	22,92	19,05	25,14	21,58
Самооцінювання (SE)	11,25	12,58	10,91	14,14	12,38
Самопосилення (SR)	16,13	17,5	14,59	20,59	17,4
SCMS	44,13	53	44,55	59,86	51,34

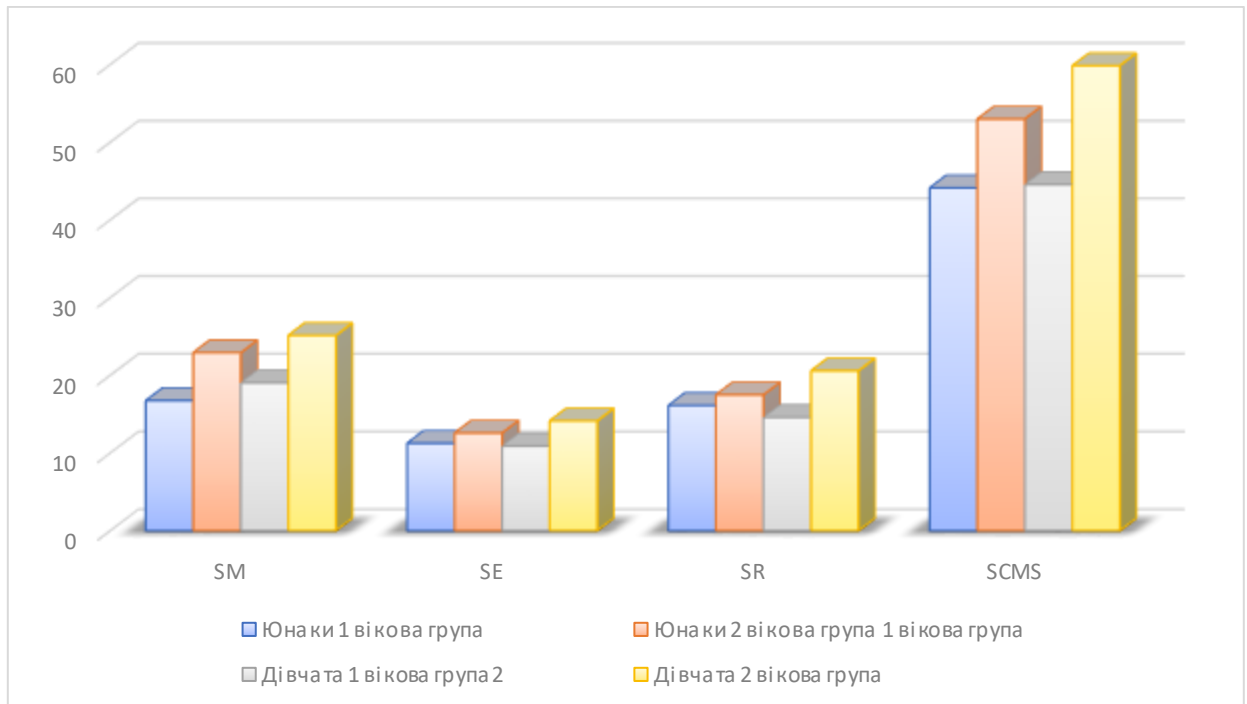


Рисунок 2.2 – Порівняльний аналіз середніх показників учасників дослідження за методикою: «Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)»

Отримані результати за методикою Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS) свідчать про наявність виразних вікових та статевих відмінностей у структурі самоконтролю досліджуваних.

За шкалою самомоніторингу (SM) спостерігається чітка тенденція до підвищення показників у другій віковій групі (20 - 23 роки) як серед юнаків, так і серед дівчат. Так, у юнаків середній показник зростає з 16,75 балів у першій віковій групі до 22,92 балів у другій, тоді як у дівчат - з 19,05 до 25,14 балів відповідно. Це вказує на зростання здатності до усвідомленого контролю власної поведінки, оцінювання власних дій та адаптації до соціальних вимог у процесі дорослішання. Вищі показники у жіночої статі в межах обох вікових груп можуть свідчити про більшу чутливість до самоспостереження та соціального зворотного зв'язку.

Аналіз шкали самооцінювання (SE) також демонструє вікову динаміку. У другій віковій групі зафіксовано зростання середніх значень як у хлопців (з 11,25 до 12,58 балів), так і у дівчат (з 10,91 до 14,14 балів). Це може вказувати на поступове формування більш реалістичної оцінки власних можливостей і результатів діяльності. При цьому у дівчат другої вікової групи показник самооцінювання є вищим порівняно з хлопцями, що може бути пов'язано з вищим рівнем рефлексивності та орієнтації на особистісне зростання.

За шкалою самопосилення (SR) простежується найбільш виражена різниця між віковими групами, особливо серед учасників жіночої статі. У юнаків спостерігається помірне зростання показників з 16,13 балів у першій групі до 17,50 балів у другій, тоді як у дівчат цей показник підвищується з 14,59 до 20,59 балів. Це свідчить про зростання внутрішньої мотивації, здатності до самопідтримки та вольового подолання труднощів у старшій віковій групі, що є важливим компонентом особистісного розвитку.

Загальний інтегральний показник SCMS підтверджує виявлені тенденції. У другій віковій групі зафіксовано вищі значення самоконтролю як у хлопців (53 проти 44,13 балів), так і у дівчат (59,86 проти 44,55 балів). При

цьому найвищий загальний рівень самоконтролю спостерігається у дівчат віком 20 - 23 роки, що може свідчити про більш сформовану систему саморегуляції та особистісної відповідальності на цьому етапі розвитку.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що самоконтроль і самоуправління зростають з віком, а також мають певні статеві особливості, зокрема більш високі показники у дівчат. Отримані результати підтверджують припущення про зростання рівня самоконтролю у процесі особистісного розвитку в юнацькому віці.

Аналіз розподілу респондентів за рівнями розвитку показників самоконтролю та самоуправління засвідчив переважання середнього рівня за більшістю шкал методики (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Розподіл рівнів самоконтролю та самоуправління за шкалами методики SCMS

Шкали	Низький	Середній	Високий
Самоконтроль (SM)	9,38%	67,19%	23,44%
Самооцінювання (SE)	10,94%	85,94%	3,16%
Самопосилення (SR)	7,81%	71,88%	12,50%
SCMS	4,69%	43,75%	51,56%

Аналіз розподілу респондентів за рівнями розвитку показників самоконтролю та самоуправління засвідчив переважання середнього рівня за більшістю шкал методики.

За шкалою SM (самоконтроль) у більшості учасників виявлено середній рівень (67,19%), що свідчить про загалом сформовану здатність до контролю власної поведінки. Водночас майже чверть респондентів (23,44%) мають високий рівень самоконтролю, що вказує на розвинені навички усвідомленого регулювання поведінки.

За шкалою SE (самоуправління) домінує середній рівень (85,94%), що характеризує достатню, проте не повністю стабільну здатність до організації власної діяльності та управління поведінковими процесами. Низька частка високого рівня (3,16%) свідчить про те, що для більшості респондентів самоуправління перебуває на стадії формування.

Розподіл за шкалою SR (саморегуляція) також демонструє переважання середнього рівня (71,88%), що вказує на загальну здатність адаптувати поведінку до вимог ситуації, при наявності резервів для її подальшого розвитку.

Особливої уваги заслуговує загальний показник SCMS, за яким у більш ніж половини респондентів зафіксовано високий рівень (51,56%), що свідчить про достатньо сформовану систему самоконтролю та самоуправління в цілому. Середній рівень виявлено у 43,75% учасників, а низький - лише у 4,69%, що підтверджує загальну тенденцію до позитивного розвитку саморегуляційних процесів у досліджуваній вибірці. Для наочності розглянемо отримані результати за допомогою діаграми (рис. 2.3).

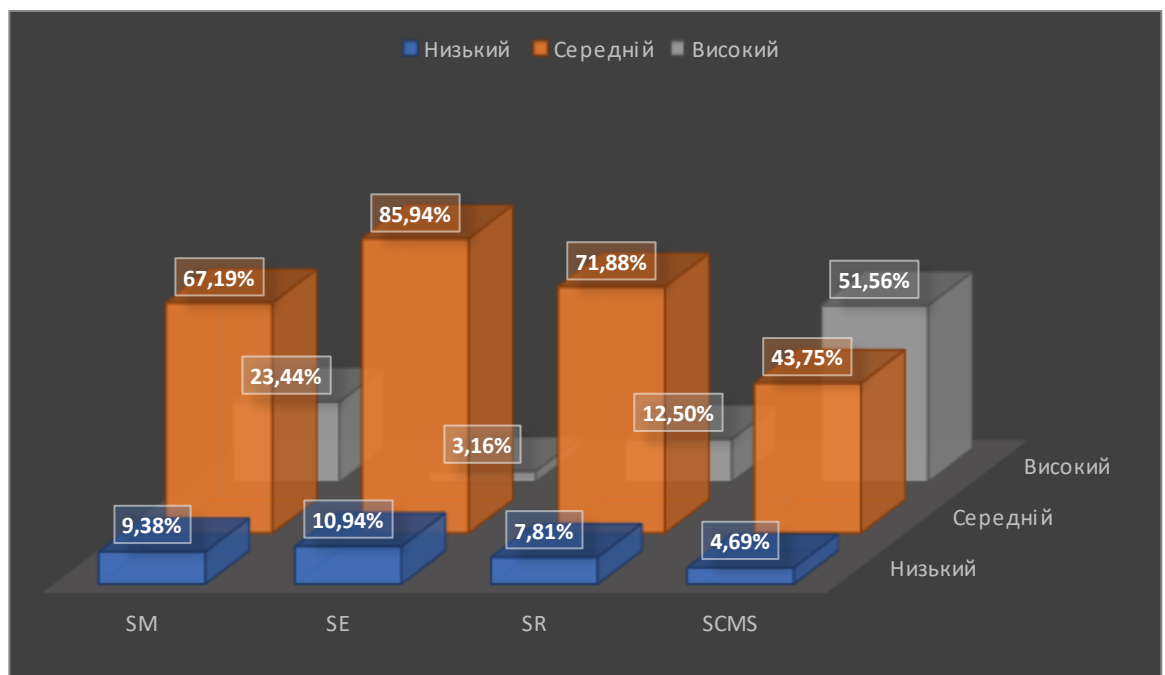


Рисунок 2.3 – Графічне відображення рівнів самоконтролю та самоуправління у досліджуваній вибірці

Отримані результати свідчать, що для більшості респондентів характерний середній та високий рівень розвитку самоконтролю, що відповідає віковим особливостям юнацького віку та підтверджує роль самоконтролю як важливого чинника особистісного розвитку.

#### **2.4. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В. І. Моросанова)**

Щоб глибше розібратися в механізмах свідомої саморегуляції поведінки учасників, використано Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В. І. Моросанова). Ця методика надає можливість оцінити ступінь розвитку основних регуляторних процесів, таких як планування, моделювання, програмування та оцінювання результатів, а також таких регуляторних властивостей особистості, як гнучкість і самостійність. Крім того, вона дозволяє визначити загальний рівень саморегуляції. Завдяки застосуванню цього інструменту в рамках дослідження, ми можемо проаналізувати вікові та гендерні відмінності в саморегуляції поведінки, а також дослідити її взаємозв'язок із самоконтролем як важливим аспектом особистісного зростання (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Розподіл середніх показників учасників дослідження за методикою:

Опитувальник «стиль саморегуляції поведінки» (В. І. Моросанова)

Шкали	Юнаки		Дівчата		Загальний показник
	1 вікова група (17-19 р.)	2 вікова група (20-23 р.)	1 вікова група (17-19 р.)	2 вікова група (20-23 р.)	
Планування	4,5	4,25	4,23	3,41	3,98
Моделювання	4,63	4,25	4,59	3,36	4,11

Продовження табл. 2.10

Програмування	5,13	4,42	4,32	3,86	4,28
Оцінювання результатів	5,25	4,25	4,91	3,86	4,47
Гнучкість	3,5	4,5	4,86	3,86	4,28
Самостійність	3,63	4,33	4,68	3,86	4,2
Загальний рівень саморегуляції	22,75	21,83	23,1	19,27	21,5

Аналіз середніх показників за методикою В. І. Моросанової свідчить про наявність вікових і статевих відмінностей у структурі саморегуляції поведінки досліджуваних.

За шкалою планування спостерігається тенденція до зниження показників у другій віковій групі (20 - 23 роки) як у юнаків (4,25 проти 4,5 балів), так і особливо у дівчат (3,41 проти 4,23 балів). Це може свідчити про зменшення орієнтації на жорстке попереднє планування діяльності у старшій віковій групі та перехід до більш ситуативних і гнучких стратегій поведінки.

Подібна тенденція простежується і за шкалою моделювання, де показники другої вікової групи є нижчими порівняно з першою як у юнаків (4,25 проти 4,63 балів), так і у дівчат (3,36 проти 4,59 балів). Це може вказувати на зменшення детального прогнозування умов діяльності, що характерно для періоду входження у ранню дорослість.

За шкалою програмування також зафіксовано зниження показників у другій віковій групі. У хлопців середній бал зменшується з 5,13 до 4,42 балів, у дівчат - з 4,32 до 3,86 балів. Отримані дані можуть свідчити про меншу схильність до жорсткого структурування дій і більшу відкритість до змін у способах досягнення цілей.

Аналіз шкали оцінювання результатів демонструє аналогічну динаміку: у другій віковій групі показники є нижчими як у представників чоловічої статі (4,25 проти 5,25 балів), так і жіночої (3,86 проти 4,91 балів). Це може вказувати на зниження орієнтації на постійний контроль і переоцінку результатів власної діяльності з віком.

Водночас за шкалою гнучкості спостерігається інша тенденція. У юнаків другої вікової групи показник є вищим (4,5 проти 3,5 балів), що свідчить про зростання здатності адаптувати поведінку відповідно до змінних умов. У дівчат, навпаки, показник дещо знижується (3,86 проти 4,86 балів), що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями адаптації до соціальних вимог на даному етапі розвитку.

За шкалою самостійності у другій віковій групі також фіксується зниження показників, особливо серед дівчат (3,86 проти 4,68 балів). Це може відобразити підвищену залежність від зовнішніх вимог та соціальних очікувань у період професійного та особистісного самовизначення.

Загальний рівень саморегуляції поведінки є вищим у першій віковій групі як у хлопців (22,75 проти 21,83 балів), так і у дівчат (23,1 проти 19,27 балів). Отримані результати свідчать, що у старшій віковій групі відбувається не зниження саморегуляції загалом, а перебудова її структури: зменшується роль жорстких регуляторних процесів (планування, програмування, оцінювання), водночас посилюється значення гнучкості та ситуативної регуляції. З метою більш повного уявлення про вираженість досліджуваних характеристик доцільно розглянути розподіл респондентів за рівнями саморегуляції поведінки (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Розподіл рівнів саморегуляції поведінки за опитувальником

В. І. Моросанової

Шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування	31,25%	62,50%	6,25%
Моделювання	39,10%	48,43%	12,50%
Програмування	51,56%	45,31%	3,13%
Оцінювання результатів	32,81%	50%	17,19%
Гнучкість	56,25%	40,63%	3,13%
Самостійність	40,63%	48,44%	10,94%
Загальний рівень саморегуляції	60,94%	39,10%	0%

Розподіл респондентів за рівнями саморегуляції поведінки свідчить про переважання низького та середнього рівнів за більшістю досліджуваних шкал опитувальника В. І. Моросанової.

За шкалами планування та моделювання домінує середній рівень (62,50% та 48,43% відповідно), що вказує на загалом сформовану здатність до постановки цілей і прогнозування умов діяльності. Водночас частка респондентів із високим рівнем за цими шкалами є незначною.

За шкалою програмування переважає низький рівень (51,56%), що може свідчити про труднощі у побудові чітких алгоритмів дій та послідовності виконання діяльності. Подібна тенденція спостерігається і за шкалою гнучкість, де низький рівень зафіксовано у 56,25% учасників, що вказує на обмежену здатність до перебудови поведінкових стратегій.

Розподіл за шкалами оцінювання результатів та самостійність є більш збалансованим, з переважанням середнього рівня (50,00% та 48,44%

відповідно), що відображає відносно сформовану здатність до аналізу результатів діяльності та автономності у прийнятті рішень.

Особливістю отриманих результатів є те, що за загальним рівнем саморегуляції поведінки високий рівень не виявлено (0%), тоді як переважає низький рівень (60,94%), що свідчить про фрагментарний характер сформованості регуляторних процесів та наявність резервів для їх подальшого розвитку.

З метою наочного відображення розподілу рівнів саморегуляції поведінки отримані результати представлено у вигляді діаграми (рис. 2.4).

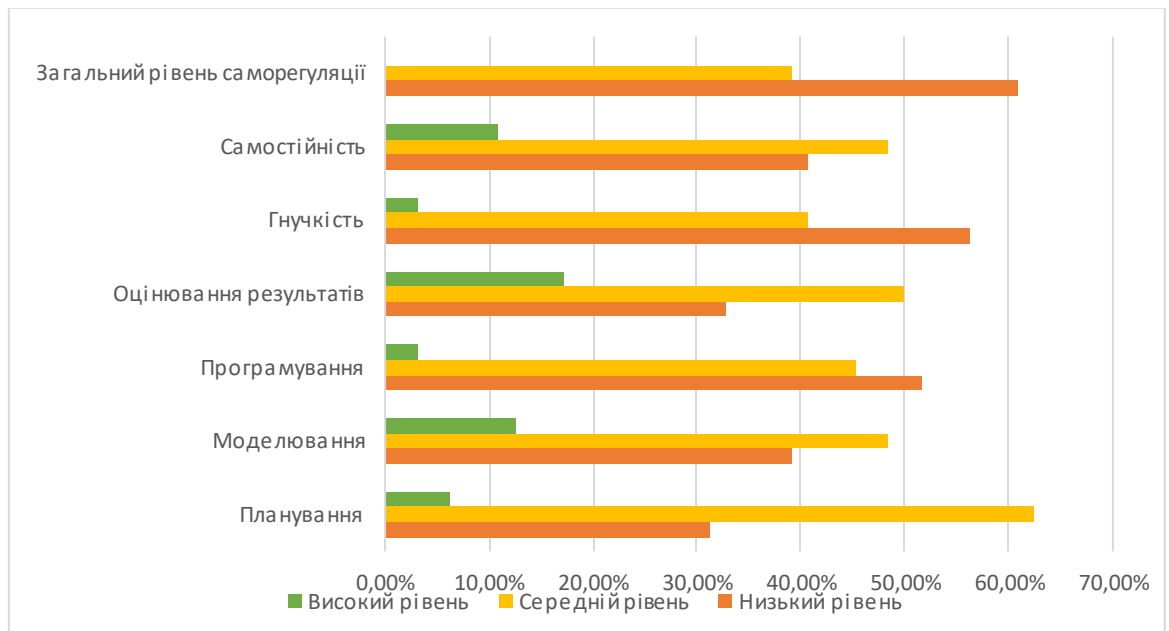


Рисунок 2.4 – Розподіл рівнів саморегуляції поведінки

## 2.5. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф)

З метою вивчення особливостей психологічного благополуччя студентської молоді та визначення його складових, пов'язаних із особистісним розвитком, у дослідженні використано опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф. Дана методика дозволяє комплексно оцінити рівень психологічного благополуччя особистості за такими підшкалами, як

автономія, управління середовищем, особистісний розвиток, позитивні стосунки з іншими, наявність життєвих цілей та самоприйняття.

Особливу увагу в межах дослідження приділено підшкалі «Особистісне зростання», оскільки вона безпосередньо відображає прагнення особистості до самореалізації, розвитку власного потенціалу та відкритості новому досвіду, що є концептуально значущим у контексті теми дипломної роботи. Саме рівень самоконтролю розглядається як внутрішній ресурс, що забезпечує цілеспрямованість, саморегуляцію поведінки та підтримання активної позиції у процесі особистісного зростання.

У (табл. 2.13) представлено середні показники психологічного благополуччя респондентів залежно від статі та вікової групи, що дозволяє проаналізувати статево-вікові особливості прояву окремих складових психологічного благополуччя та створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку самоконтролю й особистісного розвитку.

Таблиця 2.13

Розподіл середніх показників учасників дослідження за методикою «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф)

Шкали	Юнаки		Дівчата		Загальний показник
	1 вікова група (17-19 р.)	2 вікова група (20-23 р.)	1 вікова група (17-19 р.)	2 вікова група (20-23 р.)	
Автономія	48,46	47,17	51,55	51,23	50,13
Управління середовищем	48	47,92	50,34	49,5	49,55
Особистісне зростання	47,77	48,58	47,48	46,68	47,1
Позитивні стосунки	50,15	46,3	49,28	50,05	49,52
Цілі в житті	50,92	48,17	48,24	45,64	47,75
Самоприйняття	48,15	47,42	49,55	49,91	48,92

Отримані результати за методикою психологічного благополуччя К. Ріфф свідчать про наявність помірних відмінностей у середніх показниках між респондентами різної статі та віку. Зокрема, за шкалою «Автономії» дівчата мають вищі значення як у першій віковій групі (51,55 бали) порівняно з юнаками відповідного віку (48,46 бали), так і в другій групі (51,23 проти 47,17 балів). Аналогічна тенденція простежується і за шкалою «Управління середовищем», де показники дівчат (50,34 та 49,5 балів) перевищують відповідні значення у хлопців (48,0 та 47,92 балів), що свідчить про більш виражену здатність до самостійної організації діяльності та контролю життєвих обставин.

Особливу увагу в контексті теми дипломної роботи заслуговує підшкала «Особистісне зростання», яка безпосередньо відображає прагнення особистості до самореалізації, розвитку власного потенціалу та відкритості новому досвіду. Аналіз результатів показав, що середні значення за цією шкалою є відносно стабільними як у групи чоловічої статі (47,77 балів у першій віковій групі та 48,58 балів у другій), так і у жіночої статі (47,48 та 46,68 балів відповідно). Відсутність суттєвих статево-вікових відмінностей може свідчити про те, що потреба в особистісному розвитку є однаково актуальною для студентської молоді незалежно від статі та віку. Водночас помірний рівень показників вказує на потенціал для подальшого розвитку цієї сфери, зокрема через формування самоконтролю як внутрішнього психологічного ресурсу.

За шкалою «Позитивні стосунки» з іншими виявлено вікові відмінності: у хлопців першої вікової групи показники є дещо вищими (50,15 бали) порівняно з дівчатами (49,28 бали), тоді як у другій віковій групі перевага спостерігається у дівчат (50,05 проти 46,3 балів). Це може відобразити зміну характеру міжособистісних взаємин у процесі дорослішання та накопичення соціального досвіду.

Аналіз шкали «Цілі в житті» засвідчив, що найвищі значення характерні для чоловічої молодшої вікової групи (50,92 бали), тоді як у старшому віці як

у юнаків (48,17 бали), так і у дівчат (45,64 бали) простежується тенденція до зниження показників. Це може бути пов'язано з переосмисленням життєвих орієнтирів та ускладненням процесу самовизначення, що також актуалізує роль самоконтролю у підтриманні спрямованості на особистісний розвиток.

Показники «Самоприйняття» є вищими у жінок в обох вікових групах (49,55 та 49,91 балів) порівняно з юнаками (48,15 та 47,42 балів), що свідчить про більш позитивне ставлення до себе та прийняття власного життєвого досвіду.

Враховуючи отримані середні значення, доцільним наступним кроком є перехід від опису середніх показників до аналізу рівнів психологічного благополуччя (низький, середній, високий) за кожною шкалою. Це дозволить уточнити не лише напрям тенденцій, а й частку учасників, які належать до різних рівнів благополуччя, та глибше інтерпретувати виявлені відмінності за статтю й віком (табл. 2.14).

Таблиця 2.14

## Рівні психологічного благополуччя за шкалами методики К. Ріфф

Шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Автономія	14,10%	75%	10,94%
Управління середовищем	15,63%	71,88%	12,50%
Особистісне зростання	18,75%	64,10%	17,19%
Позитивні стосунки	12,50%	76,56%	10,94%
Цілі в житті	14,10%	71,88%	14,10%
Самоприйняття	17,19%	71,88%	10,94%

Отримані результати свідчать про те, що в більшості респондентів переважає середній рівень психологічного благополуччя за всіма шкалами методики К. Ріфф (від 64,10% до 76,56%). Частка осіб із високим рівнем

коливається в межах від 10,94% до 17,19%, що свідчить про наявність у частини учасників виражених позитивних психологічних ресурсів, зокрема за шкалами «Особистісне зростання» (17,19%) та «Цілі в житті» (14,10%). Водночас від 12,50% до 18,75% респондентів мають низькі показники, що може свідчити про труднощі у сфері самоприйняття, досвіду автономії та особистісного розвитку. Загалом розподіл рівнів відображає переважно адаптивний, але нерівномірно сформований характер психологічного благополуччя, що потребує подальшого аналізу окремих компонентів.

З метою наочного відображення розподілу рівнів психологічного благополуччя отримані результати представлено у вигляді діаграми (рис. 2.5).

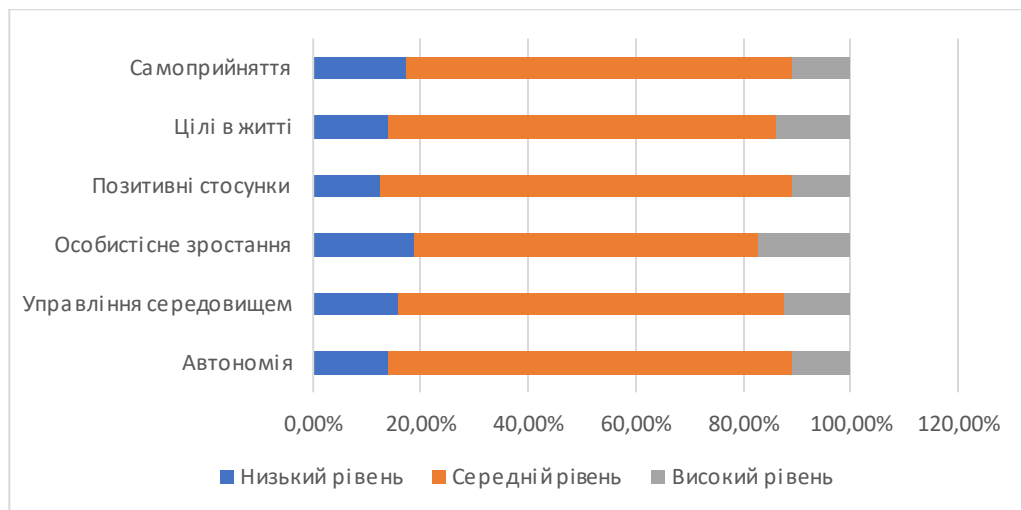


Рисунок 2.5 – Рівні психологічного благополуччя за шкалами (методика К. Ріфф).

## 2.6. Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптація Є. Бажина, С. Голинкіної, А. Еткінда).

Щоб зрозуміти, як самоконтроль проявляється як риса особистості у студентської молоді, було проведено дослідження з використанням методики рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера. Ця методика, адаптована Є. Бажиним, С. Голинкіною та А. Еткіндом, вимірює ступінь інтернальності (внутрішнього контролю) та екстернальності (зовнішнього контролю)

особистості в різних сферах життя. Ці показники є ключовими для розуміння самоконтролю як рушійної сили особистісного зростання. Наведено середні значення за шкалами РСК, диференційовані за статево-віковими групами (табл. 2.15).

Таблиця 2.15

Розподіл середніх показників учасників дослідження за методикою дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера

Шкала	Юнаки		Дівчата		Загальний показник
	1 вікова група (17-19 р.)	2 вікова група (20-23 р.)	1 вікова група (17-19 р.)	2 вікова група (20-23 р.)	
Загальної інтернальності	2,63	2,5	2,59	2,55	2,56
Інтернальності в області досягнень	3,88	3,5	3,73	4,09	3,83
Інтернальності в області невдач	3,38	3,08	3,45	3,09	3,25
Інтернальності в сімейних відносинах	4,25	4,17	3,59	3,64	2,56
Інтернальності у виробничих відносинах	2,5	2,5	2,05	2,73	2,42
Інтернальності в області міжособистісних відносин	4,13	3,75	4,45	3,91	4,09
Інтернальності стосовно здоров'я та хвороби	2,75	2,67	3,5	2,77	3

Отримані результати за методикою рівня суб'єктивного контролю свідчать про наявність помірних відмінностей у показниках інтернальності залежно від статі та віку респондентів. Загальний показник інтернальності є відносно стабільним у всіх групах і коливається в межах середніх значень, що

вказує на помірно виражений рівень суб'єктивного контролю у вибірці загалом.

За шкалою інтернальності в досягненнях вищі показники спостерігаються у дівчат другої вікової групи (4,09 бали), що свідчить про схильність приписувати власні успіхи особистим зусиллям і внутрішнім ресурсам. У юнаків ці показники є дещо нижчими та мають тенденцію до зниження з віком (з 3,88 до 3,5 балів).

Аналіз шкали інтернальності в невдачах показує відносно близькі значення у всіх групах (3,08 - 3,45 балів), що може свідчити про помірну готовність респондентів брати відповідальність за власні помилки незалежно від статі та віку.

За шкалою інтернальності у сфері сімейних відносин вищі показники зафіксовано у юнаків обох вікових груп (4,25 та 4,17 балів) порівняно з дівчатами (3,59 та 3,64 балів). Це може вказувати на більш виражене відчуття особистої відповідальності юнаків за події у сфері сімейних взаємин.

Показники інтернальності у сфері виробничих відносин є найнижчими серед усіх шкал, особливо у дівчат першої вікової групи (2,05 бали), що може свідчити про недостатню сформованість відчуття контролю над професійною сферою на етапі навчання.

За шкалою інтернальності в міжособистісних стосунках вищі значення виявлено у дівчат першої вікової групи (4,45 бали), що свідчить про їх більшу схильність усвідомлювати власну роль у побудові соціальних контактів. У юнаків показники є дещо нижчими та знижуються з віком.

Аналіз шкали інтернальності щодо здоров'я та хвороби показує вищі значення у дівчат першої вікової групи (3,5 бали), що може свідчити про більшу відповідальність за стан власного здоров'я порівняно з іншими групами.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що більш високий рівень інтернальності, як прояв суб'єктивного контролю, є важливим психологічним ресурсом самоконтролю та створює передумови для активного

особистісного розвитку, що підтверджує доцільність подальшого аналізу взаємозв'язку показників РСК з рівнем психологічного благополуччя.

## 2.7. Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS)

Щоб зрозуміти, як студенти регулюють свої емоції та з якими труднощами вони стикаються в цьому процесі, було проведено дослідження з використанням Шкали труднощів емоційної регуляції (DERS). Ця методика дозволила виявити рівень складнощів у таких аспектах, як прийняття емоцій, їх усвідомлення та розуміння, контроль імпульсивних дій, застосування ефективних методів емоційної регуляції, а також здатність залишатися цілеспрямованим під час емоційного напруження. Результати у вигляді середніх показників труднощів емоційної регуляції, диференційовані за статтю та віком, представлені в таблиці (табл. 2.16).

Таблиця 2.16

Розподіл середніх показників учасників дослідження за методикою:

### Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS)

Шкали	Юнаки		Дівчата		Загальний показник
	1 вікова група (17-19 р.)	2 вікова група (20-23 р.)	1 вікова група (17-19 р.)	2 вікова група (20-23 р.)	
Неприйняття	18,75	20,08	19,82	15,91	18,39
Цілі	15,88	16,75	15,27	14,09	15,22
Імпульс	18,88	18,42	17,92	16,59	17,67
Усвідомлення	15,13	16	17,09	15,18	15,98
Стратегії	25,88	25,58	26,64	22,36	24,88
Чіткість	15,25	14,58	14,91	12,55	14,08
Загальний бал	109,75	111,42	111,64	96,68	106,22

Порівняльний аналіз середніх показників труднощів емоційної регуляції, отриманих за методикою DERS, дозволив виявити як вікові, так і статеві особливості прояву.

Загалом результати свідчать про зменшення рівня труднощів емоційної регуляції у старшій віковій групі (20–23 роки) порівняно з молодшою (17–19 років), особливо серед дівчат. Це підтверджується нижчим загальним балом у жінок другої вікової групи (96,68 бали) порівняно з першою (111,64 бали).

У хлопців вікові відмінності виражені менш чітко. Навпаки, у другій віковій групі юнаків спостерігається незначне зростання загального показника труднощів емоційної регуляції (111,42 бали) порівняно з першою віковою групою (109,75 бали).

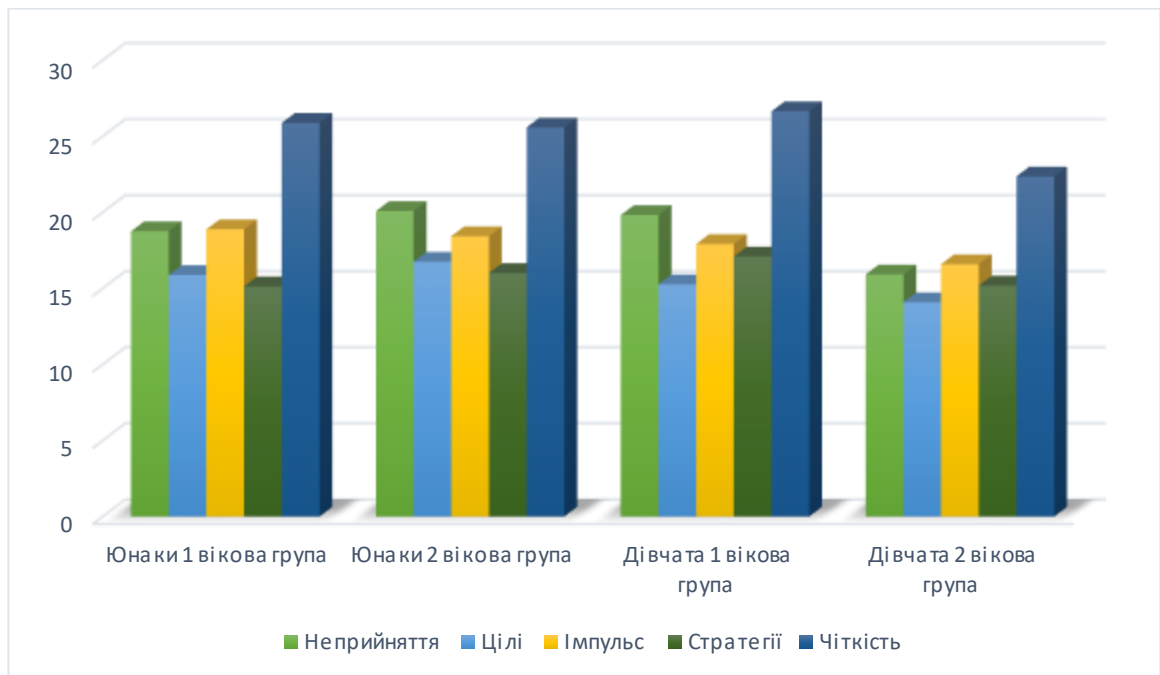


Рисунок 2.6 – Порівняльний аналіз середніх показників учасників дослідження за методикою «Шкала труднощів емоційної регуляції» (DERS)

За окремими шкалами у дівчат старшої вікової групи відзначається зниження показників за шкалами:

- «Неприйняття емоцій»,
- «Імпульсивність»,
- «Стратегії»,

- «Чіткість емоцій».

Це може свідчити про поступове формування більш адаптивних механізмів емоційної регуляції з віком.

Аналіз статевих відмінностей показав, що дівчата молодшої вікової групи (17–19 років) мають вищий загальний рівень труднощів емоційної регуляції (111,64 бали) порівняно з хлопцями цієї ж вікової групи (109,75 бали). Найбільші відмінності спостерігаються за шкалами «Стратегії» та «Усвідомлення емоцій», де дівчата демонструють вищі середні значення.

У старшій віковій групі (20–23 роки) ситуація змінюється: юнаки мають вищий загальний показник труднощів емоційної регуляції, ніж дівчата (111,42 проти 96,68 балів відповідно). Особливо помітні відмінності за шкалами «Неприйняття», «Цілі» та «Імпульсивність».

Таким чином, результати дослідження свідчать, що:

- у дівчат з віком спостерігається тенденція до зниження труднощів емоційної регуляції;
- у хлопців вікові зміни менш виражені та не мають чіткої позитивної динаміки;
- у молодшому віці дівчата демонструють вищий рівень емоційних труднощів, тоді як у старшому віці вищі показники фіксуються у хлопців.

## **2.8. Тест: «Дослідження вольової саморегуляції» (А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана)**

Для аналізу специфіки вольової саморегуляції, яка є важливою складовою самоконтролю особистості, серед студентської молоді було застосовано тест «Дослідження вольової саморегуляції» авторства А. В. Зверькової та Е. В. Ейдмана. Ця методика надає можливість оцінити як загальний рівень вольової саморегуляції, так і її окремі аспекти: наполегливість та самоконтроль. Ці компоненти відображають здатність

особистості до цілеспрямованої діяльності, вміння долати перешкоди та здійснювати контроль над власними вчинками.

Таблиця 2.17

Розподіл середніх показників учасників дослідження за методикою  
«Дослідження вольової саморегуляції»

Шкали	Юнаки		Дівчата		Загальний показник
	1 вікова група (17-19 р.)	2 вікова група (20-23 р.)	1 вікова група (17-19 р.)	2 вікова група (20-23 р.)	
Загальний індекс	11,25	11,67	12,14	13,55	12,42
Настирливість	6,38	7,58	8,23	9,32	8,25
Самоконтроль	5,88	6	5,23	6,14	5,77

Отримані результати за методикою дослідження вольової саморегуляції свідчать про наявність помірних статево-вікових відмінностей у рівні сформованості вольових якостей у студентської молоді. Загальний індекс вольової саморегуляції поступово зростає з віком як у юнаків (з 11,25 до 11,67 балів), так і у дівчат, у яких це зростання є більш вираженим (з 12,14 до 13,55 балів). Загальний показник по вибірці становить 12,42 бали, що відповідає середньому рівню розвитку вольової саморегуляції.

Аналіз підшкали «Настирливість» показує, що у дівчат показники є вищими, ніж у юнаків, в обох вікових групах. Зокрема, у дівчат першої вікової групи середнє значення становить 8,23, а у другої - 9,32 балів, тоді як у юнаків відповідні показники дорівнюють 6,38 та 7,58 балів. Це свідчить про більшу здатність дівчат до наполегливості, доведення розпочатої справи до кінця та подолання труднощів у процесі досягнення мети. Загальний показник за підшкалою настирливості становить 8,25 бали.

За підшкалою «Самоконтроль» показники є більш рівномірними. У юнаків спостерігається незначне підвищення з віком (з 5,88 до 6,0 балів), тоді

як у дівчат показники дещо коливаються (5,23 у першій віковій групі та 6,14 балів у другій). Загальний показник самоконтролю становить 5,77 бали, що вказує на середній рівень здатності до контролю власних дій, емоцій і поведінкових реакцій.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що більш високі показники вольової саморегуляції, зокрема настирливості, характерні для дівчат, особливо у старшій віковій групі. Отримані дані підтверджують важливу роль вольової саморегуляції як складової самоконтролю та значущого психологічного чинника особистісного розвитку особистості, що узгоджується з темою дипломної роботи.

## **2.9. Кореляційний аналіз показників самоконтролю та особистісного розвитку**

З метою поглибленого аналізу отриманих емпіричних результатів та перевірки гіпотези щодо взаємозв'язку рівня самоконтролю з показниками саморегуляції та особистісного розвитку було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнту кореляції Пірсона. Аналіз дозволив визначити силу та напрямок зв'язку між інтегральним показником самоконтролю за методикою SCMS та низкою психологічних змінних, що відображають різні аспекти саморегуляції, емоційної та вольової сфери особистості.

До кореляційного аналізу було включено такі показники: підшкала «Особистісне зростання» опитувальника психологічного благополуччя К. Ріфф, загальний рівень саморегуляції за методикою О. Моросанової, загальний інтернальний показник (локус контролю) за методикою Дж. Роттера, загальний бал емоційної дизрегуляції за опитувальником DERS, а також показник вольової саморегуляції. Рівень статистичної значущості було прийнято як  $p \leq 0,05$ , а коефіцієнти інтерпретувались відповідно до загальноприйнятих критеріїв сили кореляції.

Результати аналізу подано у табл 2.18 та на рис. 2.7 (кореляційна матриця).

Таблиця 2.18

Кореляційні зв'язки між показником самоконтролю (SCMS)  
та іншими змінними

Показники	Особистісне зростання (К.Ріфф)	Загальний рівень саморегуляції (Моросанова)	Загальна інтернальність (Дж. Роттер)	Емоційна дисрегуляція (DERS)	Вольова саморегуляція (А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана)
SCMS	-0,07	-0,14	-0,02	-0,10	0,29

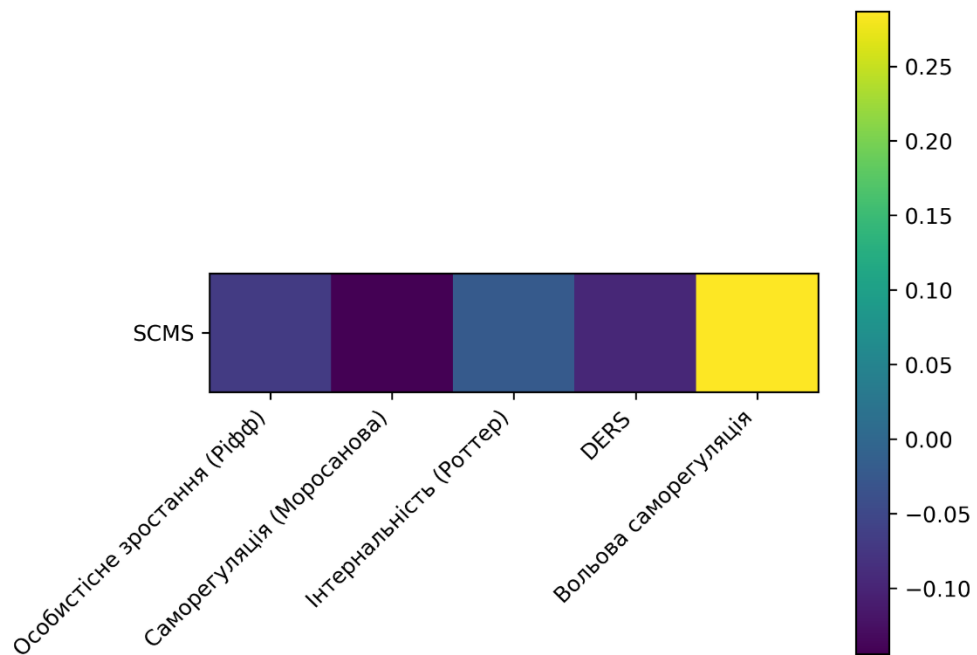


Рисунок 2.7 – Кореляційна матриця з позначенням статистично значущих коефіцієнтів ( $p \leq 0,05$ ) між показником самоконтролю та іншими змінними

Найбільш виражена тенденція встановлена між рівнем самоконтролю та показниками вольової саморегуляції ( $r = 0,29$ ;  $p > 0,05$ ). Хоча зв'язок не досяг

рівня статистичної значущості, його позитивний напрямок свідчить про узгодженість процесів самоконтролю та вольового регулювання поведінки. Це проявляється у тенденції до зростання цілеспрямованості, наполегливості та здатності долати труднощі за умов вищого рівня самоконтролю.

Аналіз взаємозв'язку між показниками самоконтролю та труднощами емоційної регуляції (SCMS ↔ DERS) виявив негативний напрямок кореляції ( $r = -0,10$ ;  $p > 0,05$ ), що відображає тенденцію до зменшення емоційних труднощів зі зростанням самоконтролю. Отриманий результат узгоджується з уявленнями про компенсаторну роль самоконтролю в емоційно-реактивній сфері та підкреслює значення емоційно-вольової регуляції як центральної ланки у структурі самоконтролю.

Водночас кореляційні зв'язки між самоконтролем та інтегральними показниками особистісного розвитку, такими як особистісне зростання, загальний рівень саморегуляції та інтернальність локусу контролю, не виявили статистичної значущості. Це свідчить про відсутність прямого лінійного впливу самоконтролю на глобальні особистісні характеристики у юнацькому віці.

Таким чином, у частині, що стосується емоційно-вольової складової особистісного розвитку, висунута гіпотеза дослідження отримує емпіричне підтвердження, тоді як відсутність значущих прямих зв'язків з окремими інтегральними показниками розвитку підкреслює складний і багаторівневий характер досліджуваних психологічних процесів [20; 22; 35].

## Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження самоконтролю як чинника особистісного розвитку у юнацькому віці. Вибірку склали 64 здобувачі вищої освіти віком від 17 до 23 років, з яких 30 осіб належали до вікової групи 17 - 19 років та 34 особи - до групи 20 - 23

років; за статтю переважали дівчата (44 особи), що відповідає типовій структурі студентських вибірок.

За результатами методики Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS) встановлено, що загальний рівень самоконтролю зростає з віком. Так, середній інтегральний показник SCMS у юнаків підвищується з 44,13 балів у першій віковій групі до 53,00 балів у другій, а у дівчат - з 44,55 балів до 59,86 балів відповідно. Найвищі показники зафіксовані у дівчат віком 20–23 роки, що свідчить про більш сформовані навички самомоніторингу, самопосилення та внутрішньої регуляції поведінки.

Аналіз рівневого розподілу показав, що 51,56 % респондентів мають високий загальний рівень самоконтролю, 43,75 % - середній, і лише 4,69 % - низький, що загалом характеризує вибірку як таку, що перебуває на етапі активного формування саморегуляційних процесів.

Результати за опитувальником стилю саморегуляції поведінки В. І. Моросанової виявили вікові відмінності у структурі регуляторних процесів. У старшій віковій групі зафіксовано зниження показників планування, моделювання та програмування, при одночасному зростанні гнучкості та самостійності. Це свідчить не про зниження рівня саморегуляції, а про якісну перебудову її стилю - перехід від жорстко структурованих стратегій до більш адаптивних і ситуативних форм контролю поведінки.

Результати за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф, зокрема за підшкалою «особистісне зростання», підтвердили, що більш високий рівень самоконтролю поєднується з відчуттям особистісного зростання, реалізації власного потенціалу та відкритості до нового досвіду. Це свідчить про тісний взаємозв'язок між самоконтролем і позитивним функціонуванням особистості.

Аналіз даних за методикою локусу контролю Дж. Роттера показав, що респонденти з вищими показниками самоконтролю характеризуються переважно інтернальним локусом контролю, що вказує на усвідомлення

відповідальності за власні дії та події життя. Це підтверджує роль самоконтролю як механізму особистісної відповідальності та автономії.

Результати, отримані за шкалою труднощів емоційної регуляції (DERS), засвідчили, що більш сформований самоконтроль супроводжується нижчим рівнем емоційної дезрегуляції, кращим усвідомленням емоцій та здатністю керувати імпульсивною поведінкою. Це підкреслює значущість емоційного компонента самоконтролю у структурі особистісного розвитку.

Дані тесту вольової саморегуляції доповнили загальну картину, продемонструвавши, що високий рівень самоконтролю поєднується з більш вираженими вольовими якостями, такими як наполегливість, самодисципліна та здатність до подолання труднощів.

Для перевірки висунутої гіпотези було проведено кореляційний аналіз, результати якого засвідчили наявність статистично значущих позитивних кореляцій між загальним рівнем самоконтролю та показниками:

- особистісного розвитку;
- психологічного благополуччя;
- інтернального локусу контролю;
- вольової саморегуляції.

Особливу роль у структурі самоконтролю відіграє емоційно-вольова регуляція, яка виявилася найбільш чутливою до індивідуальних відмінностей досліджуваних. Отримані дані свідчать, що вищий рівень самоконтролю поєднується з кращою здатністю керувати емоційними реакціями, стримувати імпульсивні дії та зберігати цілеспрямованість у складних ситуаціях. Саме ця складова виступає психологічною основою формування відповідальності та здатності до саморефлексії.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що самоконтроль є важливим психологічним ресурсом особистісного розвитку у юнацькому віці, а його вплив реалізується передусім через емоційно-вольові та поведінкові механізми саморегуляції.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження самоконтролю як чинника особистісного розвитку особистості у юнацькому віці. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив розглядати самоконтроль як складне інтегративне утворення, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти й забезпечує здатність особистості до усвідомленої саморегуляції.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що вищий рівень самоконтролю створює умови для більш гармонійного особистісного розвитку, який проявляється у підвищеній саморегуляції поведінки, відповідальності, емоційно-вольовій регуляції та здатності до саморефлексії [20; 21; 32]. Виявлена вікова динаміка самоконтролю підтверджує його поступове ускладнення та зростання значущості у процесі юнацького становлення особистості.

Кореляційний аналіз показав, що вплив самоконтролю на особистісний розвиток має опосередкований характер і реалізується насамперед через емоційно-вольову складову. У цій частині гіпотеза дослідження отримала емпіричне підтвердження, тоді як відсутність статистично значущих прямих зв'язків з окремими інтегральними показниками розвитку відображає складність і багатовимірність процесів особистісного становлення.

Отже, самоконтроль можна розглядати як важливий психологічний ресурс гармонійного розвитку особистості у юнацькому віці, ефективність якого визначається рівнем сформованості емоційно-вольових механізмів регуляції та їх взаємодією з іншими чинниками особистісного розвитку.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ

1. Балашов Е. М. Психологічні особливості саморегуляції навчальної діяльності студентів як одного з компонентів самосвідомості. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень - 2019* : тези III міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 125-130.
2. Баумайстер Р. Ф., Вохс К. Д. Сила волі: відкриття людської здатності до самоконтролю. Київ : Наш формат, 2019. 384 с.
3. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2(1). С. 49-58.
4. Емішянц О. Б. Психологічні особливості самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 15. С. 127-134.
5. Ключко В. Є. Вікова психологія. Київ : Каравелла, 2003. С. 100-105.
6. Лисенко-Гелемб'юк К. М. Саморегуляція як чинник розв'язування міжособистісних конфліктів студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05. Київ, 2011. 19 с.
7. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 256 с.
8. Максименко С. Д. Загальна психологія. 3-тє вид. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 567 с.
9. Максименко С. Д. Психологія особистості: змістовні ознаки. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 45–52.
10. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія особистості і спілкування. Київ : Либідь, 2004. 576 с.
11. Оршко Н. К. Індивідуально-психологічні та особистісні чинники самовдосконалення в юнацькому віці. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2013. С. 156–167.

12. Проценко Н. В. Проблема самоконтролю в психології особистості. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2009. Вип. 5. С. 380–389.
13. Самотворення у розвитку особистості : наук.-метод. посібник / Л. З. Сердюк, Т. М. Яблонська, О. І. Пенькова та ін. ; за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Педагогічна думка, 2015. 93 с.
14. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Шкала залученого життя (ELS): українськомовна адаптація методики та її психометричні властивості. *Наукові перспективи*. 2024. № 7(49). С. 1293–1311.
15. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження : монографія / за ред. О. М. Гомонюк. Хмельницький : ФОП Цюпак А. А., 2021. 460 с.
16. Чайкіна Н. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Харків, 2019. 30 с.
17. Шахов В. І., Джихур А. Р. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків у воєнний час. *Програмадський вектор університетської освіти у викликах сьогодення*. Київ, 2025. С. 352–354.
18. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991. Vol. 50(2). P. 248–287.
19. Baumeister R. F., Vohs K. D. Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*. 2007. Vol. 1. P. 115–128.
20. Baumeister R. F., Vohs K. D. Strength model of self-control revisited: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*. 2021. Vol. 16(6). P. 1255–1272.
21. Carver C. S., Scheier M. F. *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge : Cambridge University Press, 1998. 439 p.
22. Duckworth A. L., Gross J. J. Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*. 2020. Vol. 29(4). P. 319–325.

23. Dzhyvak V., Protsailo M., Voroncova T., Levenets S., Mudryk U., Yarema N., Mysula M. Assessment of quality of life in students with connective tissue dysplasia. *Prospects and Innovations of Science*. 2024. Vol. 1(35). P. 771–787.
24. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
25. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. Boston : Beacon Press, 2006. 165 p.
26. Gratz K. L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2004. Vol. 26(1). P. 41–54.
27. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26(1). P. 1–26.
28. Kenwood M. M., Kalin N. H., Barbas H. The prefrontal cortex, pathological anxiety, and anxiety disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2022. Vol. 47(1). P. 260–275.
29. Mezo P. G. *The Self-Control and Self-Management Scale (SCMS)*. Thesis. 2005.
30. Rogers C. R. *On Becoming a Person*. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
31. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*. 1966. Vol. 80(1). P. 1–28.
32. Ryan R. M., Deci E. L. Self-regulation and the problem of human autonomy. *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74(6). P. 1557–1586.
33. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57(6). P. 1069–1081.
34. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9. P. 13–39.

35. Tangney J. P., Baumeister R. F., Boone A. L. High self-control predicts good adjustment. *Journal of Personality*. 2004. Vol. 72(2). P. 271–324.
36. Vohs K. D., Baumeister R. F. Understanding self-regulation: An introduction. In: *Handbook of Self-Regulation*. New York : Guilford Press, 2011. P. 1–9.
37. Zimmerman B. J. Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*. 2002. Vol. 25(1). P. 3–17.
38. Опитувальник локусу контролю Дж. Роттера. URL: [http://psychologis.com.ua/oprosnik\\_rottera.htm](http://psychologis.com.ua/oprosnik_rottera.htm) (дата звернення: 31.07.2025).
39. Матеріали з психології саморегуляції. URL: <https://studfile.net/preview/7213759/page:13/> (дата звернення: 31.07.2025).
40. Наукові публікації з проблем саморегуляції та самоконтролю. URL: <https://periodicals.karazin.ua/pnmp/article/view/22657/20861> (дата звернення: 31.07.2025).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

№	Вік	Стать	№	Вік	Стать
1	18	Ж	40	18	Ж
2	19	Ж	41	20	Ч
3	21	Ч	42	19	Ж
4	17	Ж	43	21	Ж
5	18	Ж	44	17	Ч
6	20	Ч	45	23	Ж
7	20	Ж	46	19	Ч
8	18	Ж	47	19	Ж
9	21	Ч	48	22	Ж
10	17	Ж	49	18	Ч
11	19	Ж	50	19	Ж
12	20	Ч	51	17	Ж
13	20	Ж	52	20	Ч
14	19	Ж	53	17	Ж
15	20	Ч	54	20	Ж
16	18	Ж	55	18	Ч
17	22	Ч	56	21	Ж
18	17	Ж	57	23	Ж
19	20	Ж	58	21	Ч
20	18	Ч	59	23	Ж
21	23	Ж	60	22	Ж

22	22	Ж	61	23	Ж
23	21	Ч	62	21	Ж
24	17	Ж	63	20	Ж
25	23	Ж	64	20	Ж
26	17	Ч			
27	22	Ж			
28	19	Ж			
29	19	Ч			
30	19	Ж			
31	20	Ж			
32	18	Ч			
33	21	Ж			
34	17	Ж			
35	21	Ч			
36	18	Ж			
37	17	Ж			
38	22	Ч			
39	23	Ж			
39	23	Ж			

## Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)

Складається із 16 тверджень, поєднаних у 3 субшкали. Методика містить таку інструкцію: «Будь ласка, прочитайте кожне з наведених нижче тверджень і оцініть, наскільки добре кожне твердження описує вас, використовуючи наведену шкалу». Відповідно, пропонується така шкала оцінки: 5 = дуже описово про мене, 4 = здебільшого описово про мене, 3 = трохи описово про мене, 2 = трохи неописово про мене, 1 = здебільшого неописово про мене, 0 = дуже неописово про мене. Оцінки за методикою обчислюються у наступний спосіб: Самомоніторинг (SM) – сума 1, 3, 5, 8, 11, 14; Самооцінювання (SE\*) – сума 2, 6, 10, 12, 15; Самопосилення (SR) – сума 4, 7, 9, 13, 16; інтегральний показник «Самоконтроль та самоуправління» – сума 1- 16 (\*усі твердження субшкали SE мають зворотну шкалу нарахування балів).

## Переклад тверджень методики SCMS

№	Шкала	Оригінальні твердження	Узгоджений переклад	Прихований конструктивний зміст
1	2	3	4	5
1	SM	When I work toward something, it gets all my attention.	Коли я над чимось працюю, це привертає всю мою увагу.	- концентрація уваги
2	SE*	The goals I achieve do not mean much to me.	Цілі, яких я досягаю, не значать для мене багато.	- низька оцінка досягнутих цілей
3	SM	I become very aware of what I am doing when I am working towards a goal.	Я добре усвідомлюю, що роблю, коли працюю над досягненням мети.	- уважне усвідомлення під час виконання завдання
4	SR	I get myself through hard things by planning to enjoy myself afterwards.	Я справляюся з труднощами, плануючи потім отримати задоволення.	- приховане SR з наступною відкритою винагородою; - внутрішній локус контролю
5	SM	I know I can track my behavior when working toward a goal.	Я знаю, що можу відслідковувати свою поведінку під час досягнення мети.	- ефективність і внутрішній локус контролю для залучення до поведінки SM

## Продовження додатку Б

1	2	3	4	5
6	SE*	When I set important goals for myself, I usually do not achieve them.	Коли я ставлю перед собою важливі цілі, я зазвичай їх не досягаю.	- встановлення складних стандартів для досягнення значущих цілей
7	SR	When I do something right, I take time to enjoy the feeling.	Коли я роблю щось правильно, я приділяю час, щоб насолодитися цим відчуттям.	- приховане SR як навмисне переживання позитивних емоцій; - внутрішній локус контролю
8	SM	I pay close attention to my thoughts when I am working on something hard.	Я уважно стежу за своїми думками, коли важко працюю над чимось.	- усвідомлення думок, що стосуються виконання завдання
9	SR	I silently praise myself even when others do not praise me.	Я мовчки хвалю себе, навіть коли інші мене не хвалять.	- приховане SR в термінах позитивної розмови з собою, що не залежить від зовнішнього підкріплення; - внутрішній локус контролю
10	SE*	I do not seem capable of making clear plans for most problems that come up in my life.	Здається, я не здатний будувати чіткі плани вирішення більшості проблем, що виникають у моєму житті.	- нездатність гнучко формулювати нові стандарти; - низька ефективність і зовнішній локус контролю у встановленні стандартів
11	SM	I make sure to track my progress regularly when I am working on a goal.	Я регулярно відстежую свій прогрес, коли працюю над метою.	- частота відстеження сигналів, пов'язаних із виконанням завдання
12	SE*	The standards I set for myself are unclear and make it hard for me to judge how I am doing on a task.	Стандарти, які я встановлюю для себе, нечіткі, тому мені важко судити про те, як я виконую завдання.	- неефективне розпізнання прогресу у виконанні поточного завдання
13	SR	I congratulate myself when I make some progress.	Я радію за себе, коли досягаю певного прогресу.	- приховане SR в аспекті позитивної розмови з собою; - внутрішній локус контролю
14	SM	I keep focused on tasks I need to do even if I do not like them.	Я залишаюся зосередженим на завданнях, які мені потрібно виконати, навіть якщо вони мені не подобаються.	- зосереджене відстеження цілей; - усвідомлення емоційних реакцій, пов'язаних з виконанням завдання
15	SE*	I have learned that it is useless to make plans.	Я зрозумів, що будувати плани марно.	- низька ефективність і зовнішній локус контролю у встановленні стандартів
16	SR	I give myself something special when I make some progress.	Я дозволяю собі щось особливе, коли досягаю певного прогресу.	- явне SR; - внутрішній локус контролю

**Примітка:** \* - оцінки обраховуються за зворотною шкалою.

**Продовження додатку Б**

**Тестові норми за субшкалами методики «Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)»**

Англійське позначення	Субшкала	Рівень індивідуального результату		
		Низький	Середній	Високий
SM	Самомоніторинг	$\leq 14$	15 – 24	$\geq 25$
SE	Самооцінювання	$\leq 8$	9 – 18	$\geq 19$
SR	Самопосилення	$\leq 12$	13 – 21	$\geq 22$

## Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанова

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» спрямована на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності. Інструкція: Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно» та поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей. Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

№	Твердження
1	Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
2	Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик
3	Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
4	Дотримуюся девізу: «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5	Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
6	Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
7	Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.
8	Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.

## Продовження додатку В

9	Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
10	Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
11	Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.
12	Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
13	Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».
14	Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
15	Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16	У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17	Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
18	Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19	Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим».
20	Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21	Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
22	Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
23	У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
24	При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
25	Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
26	Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
27	Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.
28	Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
29	Перш ніж з'ясувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
30	У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.
31	Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.
32	Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги.
33	Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.
34	Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.
35	Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
36	В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.
37	Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин.
38	Рідко відступаю від розпочатої справи.
39	Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття.

## Продовження додатку В

40	Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.
41	Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного.
42	Чи не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.
43	Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.
44	Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати.
45	Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.
46	Зазвичай різко реауюю на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму.

Обробка результатів. Підрахунок показників опитувальника проводиться по ключам, представленим нижче, де «Так» означає позитивні відповіді, а «Ні» – негативні.

### Ключ до шкал

Регуляторні шкали	Відповіді, що збігаються з ключем (1 бал)	
	Вірно; мабуть, вірно	Не вірно; мабуть, не вірно
Планування	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделювання	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Програмування	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оцінювання результатів	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гнучкість	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостійсність	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Загальний рівень саморегуляції	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

### Кількість балів

Регуляторні шкали	Кількість балів		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування	<3	4-6	>7
Моделювання	<3	4-6	>7
Програмування	<4	5-7	>8
Оцінювання результатів	<3	4-6	>7
Гнучкість	<4	5-7	>8
Самостійсність	<3	4-6	>7
Загальний рівень саморегуляції	<23	24-32	33

## Бланк опитувальника «Шкали психологічного благополуччя»

Наступні твердження щодо Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей.

Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент	Повністю не згоден	Здебільшого, не згоден	Де в чому не згоден	Де в чому згоден	Швидше, згоден	Повністю згоден
1	2	3	4	5	6	7
1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я зміню свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.	1	2	3	4	5	6
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.	1	2	3	4	5	6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося.	1	2	3	4	5	6
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.	1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6	7
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.	1	2	3	4	5	6
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.	1	2	3	4	5	6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.	1	2	3	4	5	6
12. Взагалі, я відчуваю впевненість і позитивне відношення до себе.	1	2	3	4	5	6
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.	1	2	3	4	5	6
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.	1	2	3	4	5	6
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.	1	2	3	4	5	6
18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.	1	2	3	4	5	6
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.	1	2	3	4	5	6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.	1	2	3	4	5	6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.	1	2	3	4	5	6
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив.	1	2	3	4	5	6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.	1	2	3	4	5	6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.	1	2	3	4	5	6

## Продовження додатку Г

27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.	1	2	3	4	5	6
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.	1	2	3	4	5	6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6	7
33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.	1	2	3	4	5	6
34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.	1	2	3	4	5	6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.	1	2	3	4	5	6
36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.	1	2	3	4	5	6
37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.	1	2	3	4	5	6
38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу.	1	2	3	4	5	6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.	1	2	3	4	5	6
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.	1	2	3	4	5	6
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.	1	2	3	4	5	6
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.	1	2	3	4	5	6
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.	1	2	3	4	5	6
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.	1	2	3	4	5	6
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.	1	2	3	4	5	6

## Продовження додатку Г

49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.	1	2	3	4	5	6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.	1	2	3	4	5	6
52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом.	1	2	3	4	5	6
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.	1	2	3	4	5	6
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.	1	2	3	4	5	6
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.	1	2	3	4	5	6
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.	1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6	7
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.	1	2	3	4	5	6
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.	1	2	3	4	5	6
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.	1	2	3	4	5	6
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.	1	2	3	4	5	6
65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно.	1	2	3	4	5	6
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.	1	2	3	4	5	6
68. Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або поступати певним чином.	1	2	3	4	5	6
69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідношення, відповідні для мене, були вельми успішними.	1	2	3	4	5	6
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди міняються і «дорослішають» з роками.	1	2	3	4	5	6
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.	1	2	3	4	5	6

## Продовження додатку Г

72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.	1	2	3	4	5	6
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.	1	2	3	4	5	6
74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.	1	2	3	4	5	6
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.	1	2	3	4	5	6
76. Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті.	1	2	3	4	5	6
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.	1	2	3	4	5	6
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.	1	2	3	4	5	6
80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.	1	2	3	4	5	6
81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.	1	2	3	4	5	6
82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.	1	2	3	4	5	6
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато стоїть.	1	2	3	4	5	6
84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.	1	2	3	4	5	6

### Класичні ключі.

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить до низу шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається в гору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

**Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»:** 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79.

**Шкала «Автономія»:** 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80.

**Шкала «Управління середовищем»:** 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81

**Шкала «Особистісне зростання»:** 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82.

**Шкала «Цілі у житті»:** 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.

**Шкала «Самоприйняття»:** 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84.

## Шкали труднощів емоційної регуляції DERS

1) Я чітко розумію свої почуття.	19) Коли я засмучений, я відчуваю себе неконтрольованим.
2) Я звертаю увагу на те, що я відчуваю.	20) Коли я засмучений, я все ще можу щось зробити.
3) Я переживаю свої емоції як надзвичайні та неконтрольовані.	21) Коли я засмучений, мені стає соромно за себе за те, що я так почувуюся.
4) Я поняття не маю, як я почувуюся.	22) Коли я засмучений, я знаю, що можу знайти спосіб врешті почуватись краще.
5) Мені важко осмислити свої почуття.	23) Коли я засмучений, я відчуваю, що я слабкий.
6) Я уважний до своїх почуттів.	24) Коли я засмучений, я відчуваю, що можу зберегти контроль над своєю поведінкою.
7) Я точно знаю, як я почувуюся.	25) Коли я засмучений, я відчуваю провину за те, що почувуюся так.
8) Мені все одно, що я відчуваю.	26) Коли я засмучений, мені важко зосередитися.
9) Мене бентежить те, що я відчуваю.	27) Коли я засмучений, мені важко контролювати свою поведінку.
10) Коли я засмучений, я визнаю свої емоції.	
11) Коли я засмучений, я злюсь на себе за те, що так почувуюся.	
12) Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почувуюся.	
13) Коли я засмучений, мені важко виконувати роботу.	
14) Коли я засмучений, я виходжу з-під контролю.	
15) Коли я засмучений, я вважаю, що таким я буду залишатися протягом тривалого часу.	
16) Коли я засмучений, я вважаю себе дуже пригніченим.	
17) Коли я засмучений, я вважаю, що мої почуття є дійсними та важливими.	
18) Коли я засмучений, мені важко зосередитись на інших речах.	
19) Коли я засмучений, я відчуваю себе неконтрольованим.	

## Продовження додатку Г

28) Коли я засмучений, я вважаю, що я нічого не можу зробити, щоб почувати себе краще.
29) Коли я засмучений, я дратуюсь на себе, що так почуваюся.
30) Коли я засмучений, я починаю дуже погано почувати себе.
31) Коли я засмучений, я вважаю, що занурюватися в смуток - це все, що я можу зробити.
32) Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою.
33) Коли я засмучений, мені важко думати про щось інше.
34) Коли я засмучений, я витрачаю час, щоб зрозуміти, що я насправді відчуваю.
35) Коли я засмучений, мені потрібно багато часу, щоб почувати себе краще.
36) Коли я засмучений, мої емоції здаються надзвичайними.

- неприйняття емоційних реакцій - включає пункти 11, 12, 21, 23, 25, 29
- труднощі із цілеспрямованої поведінкою - включає пункти 13, 18, 20R, 26, 33
- труднощі з контролем імпульсів - включає пункти 3, 14, 19, 24, 27, 32
- відсутність усвідомлення емоцій - включає пункти 2, 6, 8, 10, 17, 34
- обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій - включає пункт 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35, 36
- відсутність емоційної чіткості - включає пункти 1, 4, 5, 7, 9

## Тест

### Дослідження вольової саморегуляції

Мета дослідження: визначити рівень розвитку рольової саморегуляції.

Матеріал та обладнання: тест-опитувальник А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана, бланк для відповідей і ручка. Процедура дослідження

Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника проводиться або з одним досліджуваним, або з групою. Щоб забезпечити незалежні відповіді, кожен отримує текст опитувальника, бланк для відповідей, на якому надруковані номери питань і поряд із ними графа для відповідей.

Інструкція: «Вам пропонується тест, який містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне і вирішіть, правильне чи неправильне це твердження щодо Вас. Якщо правильне, то на аркуші для відповідей проти номера цього твердження поставте знак "плюс" (+), а якщо неправильне — "мінус" (-).

## Тест

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання залишити цю справу.
2. Я не покидаю своїх планів і справ, навіть якщо доведеться обирати між ними і приємною компанією.
3. Мені неважко стримати спалах гніву, якщо це необхідно.
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який запізнюється.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюсь вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо йому не терпиться заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.

## Продовження додатку Д

9. Якщо потрібно, я можу не спати впродовж ночі (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «хорошій формі».
10. Мої плани дуже часто перекреслюють зовнішні обставини.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Мені не просто примусити себе холоднокрівне спостерігати за видовищем, яке хвилює.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжити роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюсь до когось погано, мені важко приховати це.
15. Я можу зайнятись своїми справами при незручних та невідповідних обставинах, якщо це необхідно.
16. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно обов'язково зробити до певного терміну.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. Фізичну втому я переношу легше, ніж інші.
19. Краще почекати ліфт, який щойно поїхав, ніж підніматися сходами.
20. Зіпсувати настрій мені не так просто.
21. Іноді якась дрібниця охоплює мої думки, не дає спокою, і я ніяк не можу від неї відчепитися.
22. Мені важче зосередитись на завданні або роботі, ніж іншим.
23. Пересперечати мене важко.
24. Я завжди прагну закінчити розпочаті справи.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюсь досягти свого всупереч обставинам.
27. Люди часом заздять моєму терпінню і ретельності.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час монотонної роботи несвідомо починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це призводить до погіршення результатів.

## Продовження додатку Д

30. Мене, зазвичай, сильно дратує, коли «перед носом» зачиняються дверцята транспорту або ліфта, який від'їжджає.

### Обробка результатів

Мета обробки результатів — визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (В) й індексів за субшкалами «настирливість» (Н) і «самоконтроль» (С).

Кожен індекс — це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей досліджуваного з ключем загальної шкали або субшкали.

В опитувальнику шість маскувальних тверджень, тому загальний сумарний бал за шкалою «В» має перебувати у діапазоні від 0 до 24, за субшкалою «настирливість» — від 0 до 16 і за субшкалою «самоконтроль» — від 0 до 13.

### Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Загальна шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 13- 14- 16-, 17+, 22-, 24+, 25-, 27+,	7+, 9+, 10-, 11+, 18+, 20+, 21-, 28-, 29-, 30-
«Настирливість»	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10 17+, 18+, 20+, 22-,	-, 11+, 13- 16-24+, 25- 27+
«Самоконтроль»	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 24+, 27+, 28-,	14-, 16-, 21-, 29-, 30-

## Додаток Е

Опитувальник РСК (рівень суб'єктивного контролю) Джуліана Роттера діагностує локалізацію контролю над значущими подіями, в інших словах - рівень особистої відповідальності. В основі його лежить розрізнення двох локусів контролю - інтернального і екстернального і, відповідно, двох типів людей - інтерналів і екстерналів.

Інтернальний тип. Людина вважає, що відбуваються з ним події залежать насамперед від його особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) і є закономірними наслідками його власної діяльності.

Екстернальний тип. Чоловік переконаний, що його успіхи і невдачі залежать насамперед від зовнішніх обставин - умов навколишнього середовища, дій інших людей, випадковості, везіння чи невезіння і т. д.

Будь-який індивід займає певну позицію на континуумі, що задається цими полярними локусами контролю.

Текст опитувальника

Інструкція: Вам буде запропоновано 44 твердження, що стосуються різних сторін життя і ставлення до них. Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди або незгоди з наведеними твердженнями за 6-бальною шкалою: -3-2 -1 + 1 + 2 + 3, від повного заперечення (-3) до повної згоди (+3).

Іншими словами, поставте проти кожного твердження бал від одиниці до трійки з відповідним знаком «+» (згода) або «-» (незгода).

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.

2. Більшість розлучень відбувається тому, що люди не захотіли пристосуватися одне до одного.

3. Хвороба - справа випадку; якщо вже судилося захворіти, то нічого не поробиш.

4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу і дружелюбності до оточуючих.

## Продовження додатку Е

5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини-батьки і добробут впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли керівник повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої оцінки в школі, в інституті часто залежали від випадкових обставин (наприклад, настрою викладача) більше, ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то, загалом, вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багатьом людям здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі і ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не старалися, налагодити сімейне життя все одно не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінений іншими.
16. Люди виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не грають важливої ролі в моєму житті.
18. Я не намагаюся планувати далеко вперед, оскільки багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі найбільше залежали від моїх зусиль і рівня підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю відповідальність за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.

## Продовження додатку Е

22. Я волю таке керівництво, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху в своїх справах.
25. В кінці кінців, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в сформованих обставинах.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе майже кожного.
28. На підростаюче покоління впливає так багато обставин, що зусилля батьків по його вихованню часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.
31. Чоловік, який не зміг добитися успіху у своїй роботі, швидше за все, не проявив достатньо зусиль.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, що хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше були винні інші люди, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за ним стежити і правильно одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми не вирішаться самі собою.
36. Успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.

## Продовження додатку Е

37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї.

38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюсь іншим.

39. Я завжди віддаю перевагу приймати рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей чи на долю.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі його старання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при самому сильному бажанні.

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.

43. Багато мої успіхи були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість моїх невдач сталося від невміння, незнання чи ліні і мало залежало від везіння чи невезіння.

### Обробка результатів

Обробка результатів тесту включає кілька етапів.

#### **1-й етап. Підрахунок «сирих» (попередніх) балів за шкалами.**

Показники (шкали):

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

## Продовження додатку Е

Підрахуйте суму балів по кожній з семи шкал, при цьому питання, вказані в стовпчику «+», беруться з тим же знаком бали, а питання, вказані в стовпчику « - » змінюють знак бали на зворотний.

У наведеній нижче таблиці вказані номери тверджень, які належать до відповідних шкалах.

### «Ключ»

<i>I</i> <sub>заг.</sub>		<i>I</i> <sub>досяг.</sub>		<i>I</i> <sub>невдач</sub>		<i>I</i> <sub>сім'я</sub>		<i>I</i> <sub>виробн. відн.</sub>		<i>I</i> <sub>міжособ. відн.</sub>		<i>I</i> <sub>здоров'я</sub>	
+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
2	1	12	1	2	7	2	7	19	1	4	6	13	3
4	3	15	5	4	24	16	14	22	9	27	38	34	23
11	5	27	6	20	33	20	26	25	10				
12	6	32	14	31	38	32	28	42	30				
13	7	36	26	42	40	37	41						
15	8	37	43	44	41								
16	9												
17	10												
19	14												
20	18												
22	21												
25	23												
27	24												
29	26												
31	28												
32	30												
34	33												
36	35												
37	38												
39	40												
42	41												
44	43												

### *Обробка та інтерпретація результатів*

Обробка результатів проводиться шляхом підсумовування співпадаючих з «ключем» відповідей по стовпчиках (+) та відповідей зі зворотним знаком (-).

Отримані «сирі» бали за 7 шкалами переводяться в стени.

Переклад «сирих» балів у стандартні оцінки

Стени	«Сирі» бали													
	I <sub>заг.</sub> інтервал		I <sub>д</sub> інтервал		I <sub>н</sub> інтервал		I <sub>с</sub> інтервал		I <sub>н</sub> інтервал		I <sub>м</sub> інтервал		I <sub>зд.</sub> інтервал	
	від	до	від	до	від	до	від	до	від	до	від	до	від	до
1	-132	-14	-36	-11	-36	-8	-30	12	-30	-5	-12	-7	-12	-6
2	-13	-3	-10	-7	-7	-4	-11	-8	-4	-1	-6	-5	-5	-4
3	-2	0	-6	-3	-3	0	-7	-5	0	3	-4	-3	-3	-2
4	10	21	-2	1	1	4	-4	-1	4	7	-2	-1	-1	0
5	22	32	2	5	5	7	0	3	8	11	0	1	1	2
6	33	44	6	9	8	11	4	6	12	15	2	4	3	4
7	45	56	10	14	12	15	7	10	16	19	5	6	5	6
8	57	68	15	18	16	19	11	13	20	23	7	8	7	8
9	69	79	19	22	20	23	14	17	24	27	9	10	9	10
10	80	132	23	36	24	36	18	30	28	30	11	12	11	12

## Додаток Є

Результати дослідження за методикою Шкала самоконтролю та  
самоуправління (SCMS)

№	Вік	Стать	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	SM	SE	SR	SCMS
1	18	Ж	4	2	3	4	3	2	4	3	3	1	4	2	4	3	1	4	20	17	19	56
2	19	Ж	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	2	3	22	12	16	50
3	21	Ч	5	1	4	3	5	1	4	4	5	1	5	1	4	5	1	5	28	20	21	69
4	17	Ж	2	4	3	2	3	4	2	3	2	4	3	4	2	3	4	2	17	5	10	32
5	18	Ж	4	2	4	5	4	2	5	4	4	2	4	2	5	4	2	5	24	15	24	63
6	20	Ч	3	3	2	3	5	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	17	10	16	43
7	20	Ж	5	2	5	4	4	2	4	5	4	2	5	2	4	5	2	4	29	15	20	64
8	18	Ж	2	4	2	2	3	4	2	3	2	4	3	3	2	3	5	2	16	5	10	31
9	21	Ч	4	3	3	4	4	1	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	22	13	20	55
10	17	Ж	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	18	12	15	45
11	19	Ж	4	2	4	3	4	3	5	4	4	2	4	4	4	4	2	4	24	12	20	56
12	20	Ч	2	4	2	3	2	4	3	2	3	3	2	1	3	2	4	3	12	9	15	36
13	20	Ж	5	1	4	5	5	2	5	4	5	1	5	3	5	5	1	5	28	17	25	70
14	19	Ж	4	3	4	2	4	3	4	5	4	2	4	3	4	4	5	4	25	9	18	52
15	20	Ч	5	2	5	4	5	3	4	5	4	2	5	4	4	5	1	4	30	13	20	63
16	18	Ж	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	4	2	12	10	10	32
17	22	Ч	4	3	4	3	4	3	2	4	3	2	4	3	3	4	1	3	24	13	14	51
18	17	Ж	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	5	3	3	3	2	3	20	14	16	50
19	20	Ж	4	2	4	4	4	2	4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	24	14	20	58
20	18	Ч	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	15	13	15	43
21	23	Ж	5	1	5	5	5	1	5	5	5	2	5	3	5	5	1	5	30	17	25	72
22	22	Ж	2	4	3	2	3	2	2	3	2	4	3	3	2	3	4	2	17	8	10	35
23	21	Ч	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	1	4	4	3	4	24	13	20	57
24	17	Ж	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	18	12	15	45
25	23	Ж	4	2	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	24	12	20	56
26	17	Ч	2	4	2	3	2	2	3	2	3	4	2	5	3	2	1	3	12	9	15	36
27	22	Ж	5	1	4	5	5	3	5	4	5	1	5	2	5	5	1	5	28	17	25	70
28	19	Ж	3	2	5	3	3	2	1	3	3	5	3	3	2	3	4	3	20	9	12	41
29	19	Ч	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	24	14	20	58
30	19	Ж	2	4	3	2	3	2	2	3	2	4	3	5	2	3	4	2	17	6	10	33
31	20	Ж	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	1	4	24	13	20	57
32	18	Ч	5	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	17	9	15	41
33	21	Ж	5	2	5	4	5	2	4	5	4	3	5	2	4	5	1	4	30	15	20	65
34	17	Ж	2	4	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	12	8	10	30
35	21	Ч	4	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	24	10	15	49
36	18	Ж	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	18	14	15	47
37	17	Ж	4	2	4	4	4	3	4	4	4	2	4	1	4	4	2	4	24	15	20	59

## Продовження додатку Є

38	22	Ч	3	1	3	3	4	3	3	5	3	3	3	4	3	3	2	3	21	12	15	48
39	23	Ж	5	1	5	5	5	1	5	5	5	1	5	1	5	5	1	5	30	20	25	75
40	18	Ж	2	4	3	2	3	2	2	3	2	4	3	1	2	3	4	2	17	10	10	37
41	20	Ч	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	1	4	4	3	4	24	13	20	57
42	19	Ж	3	2	3	3	3	4	3	3	3	1	3	2	3	3	4	3	18	12	15	45
43	21	Ж	4	2	4	4	4	3	4	4	4	2	4	5	4	4	2	4	24	11	20	55
44	17	Ч	2	4	2	3	2	1	3	2	3	4	2	3	3	2	4	3	12	9	15	36
45	23	Ж	3	1	4	5	5	2	5	4	5	3	5	1	4	5	4	5	26	14	24	64
46	19	Ч	4	2	4	3	4	1	4	3	4	2	4	2	4	4	2	4	23	16	19	58
47	19	Ж	2	4	3	2	3	3	2	3	2	4	3	5	2	3	1	2	17	8	10	35
48	22	Ж	4	3	4	5	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	1	4	24	13	21	58
49	18	Ч	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	16	10	15	41
50	19	Ж	5	2	5	4	3	2	4	5	4	2	5	2	4	5	2	4	28	15	20	63
51	17	Ж	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	4	2	2	4	2	13	5	11	29
52	20	Ч	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	24	10	15	49
53	17	Ж	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3	19	15	15	49
54	20	Ж	4	2	4	5	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	24	15	21	60
55	18	Ч	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	15	10	15	40
56	21	Ж	4	2	4	3	4	2	3	5	2	3	4	2	4	3	3	4	24	13	16	53
57	23	Ж	4	2	5	2	5	1	5	5	5	2	5	2	5	5	1	4	29	17	21	67
58	21	Ч	4	3	5	5	4	2	3	5	3	2	5	2	4	2	1	4	25	15	19	59
59	23	Ж	5	3	5	5	4	1	5	5	5	3	4	3	5	5	1	4	28	14	24	66
60	22	Ж	3	2	4	3	4	4	5	3	2	4	4	3	5	3	2	4	21	10	19	50
61	23	Ж	4	3	4	3	4	2	3	3	4	2	3	2	5	4	2	4	22	14	19	55
62	21	Ж	5	3	5	5	3	2	5	4	2	1	4	3	5	4	2	4	25	14	21	60
63	20	Ж	4	4	3	3	4	2	2	3	2	3	5	2	4	3	2	4	22	12	15	49
64	20	Ж	3	1	3	5	3	1	3	3	5	3	3	3	5	5	1	4	20	16	22	58

Результати дослідження за методикою Опитувальник «Стиль  
саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова

№	Вік	Стать	Планування	Моделювання	Програмування	Оцінювання результатів	Гнучкість	Самостійність	Загальний рівень саморегуляції
1	18	Ж	5	7	4	6	2	2	24
2	19	Ж	5	7	4	7	4	5	27
3	21	Ч	3	6	2	5	4	3	18
4	17	Ж	4	6	3	7	2	2	24
5	18	Ж	5	2	3	4	7	7	22
6	20	Ч	6	4	6	4	7	6	28
7	20	Ж	2	5	3	4	3	3	17
8	18	Ж	5	2	7	4	5	5	24
9	21	Ч	4	7	4	2	2	4	20
10	17	Ж	4	3	5	5	6	4	23
11	19	Ж	2	4	5	5	2	2	19
12	20	Ч	7	0	6	4	7	8	23
13	20	Ж	2	7	3	5	3	3	19
14	19	Ж	4	6	5	6	7	6	25
15	20	Ч	4	3	6	5	4	3	23
16	18	Ж	4	5	8	2	7	7	26
17	22	Ч	5	7	2	8	2	2	24
18	17	Ж	5	4	2	4	7	6	24
19	20	Ж	4	4	3	6	2	3	18
20	18	Ч	5	3	5	4	7	6	23
21	23	Ж	4	3	6	2	7	7	24
22	22	Ж	5	6	5	5	5	5	22
23	21	Ч	3	5	7	3	4	5	23
24	17	Ж	7	3	7	3	6	5	27
25	23	Ж	6	2	7	2	6	6	26

**Продовження додатку Ж**

26	17	Ч	5	7	7	5	1	2	27
27	22	Ж	4	3	5	3	6	6	21
28	19	Ж	6	4	5	5	4	5	22
29	19	Ч	4	6	8	5	4	4	26
30	19	Ж	4	5	5	5	7	8	26
31	20	Ж	3	4	5	7	6	5	24
32	18	Ч	2	8	6	8	5	5	27
33	21	Ж	7	2	5	6	6	6	26
34	17	Ж	4	6	3	5	2	1	20
35	21	Ч	4	3	3	2	9	7	20
36	18	Ж	2	5	1	8	4	2	19
37	17	Ж	3	6	4	8	4	4	21
38	22	Ч	4	3	6	4	3	5	20
39	23	Ж	4	4	2	7	2	3	19
40	18	Ж	5	2	6	2	5	5	21
41	20	Ч	2	7	4	8	1	1	23
42	19	Ж	1	5	3	6	3	3	19
43	21	Ж	4	5	5	6	3	2	24
44	17	Ч	4	4	2	6	3	3	19
45	23	Ж	3	3	5	7	4	4	26
46	19	Ч	6	5	4	5	5	6	24
47	19	Ж	3	4	3	4	8	7	22
48	22	Ж	5	4	5	2	6	6	25
49	18	Ч	5	3	4	4	3	3	19
50	19	Ж	7	4	3	3	6	6	25
51	17	Ж	6	5	6	2	5	6	25
52	20	Ч	5	2	5	3	6	5	21
53	17	Ж	2	6	3	7	4	5	23
54	20	Ж	1	6	4	2	4	3	18
55	18	Ч	5	1	5	5	0	0	17

### Продовження додатку Ж

56	21	Ж	2	1	1	2	2	3	9
57	23	Ж	3	5	2	5	2	1	20
58	21	Ч	4	4	2	3	5	3	19
59	23	Ж	4	2	4	2	6	6	21
60	22	Ж	2	2	1	2	0	1	8
61	23	Ж	1	0	2	2	0	0	6
62	21	Ж	4	3	7	5	4	4	25
63	20	Ж	1	1	3	1	4	5	10
64	20	Ж	4	2	2	2	4	3	16

Результати дослідження за методикою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф

№	Стать	Вік	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Позитивні стосунки	Цілі в житті	Самоприйняття
1	Ж	18	46	52	52	49	44	45
2	Ж	19	52	51	46	51	44	43
3	Ч	21	45	53	43	49	45	49
4	Ж	17	57	59	43	53	52	47
5	Ж	18	51	49	51	46	46	48
6	Ч	20	52	42	53	53	52	41
7	Ж	20	51	51	44	48	44	50
8	Ж	18	46	60	48	47	47	48
9	Ч	21	46	44	40	55	45	46
10	Ж	17	49	54	44	50	54	56
11	Ж	19	51	41	46	44	48	54
12	Ч	20	50	47	45	50	55	52
13	Ж	20	53	52	58	52	47	53
14	Ж	19	58	57	53	48	51	46
15	Ч	20	41	48	42	54	46	44
16	Ж	18	46	49	52	47	46	50
17	Ч	22	43	58	47	55	45	52
18	Ж	17	54	43	51	52	42	46
19	Ж	20	49	53	49	51	45	47
20	Ч	18	54	45	47	52	44	51
21	Ж	23	42	52	50	52	45	42
22	Ж	22	53	46	47	49	46	51
23	Ч	21	47	49	47	41	48	51
24	Ж	17	59	42	47	48	45	49

**Продовження додатку 3**

25	Ж	23	50	51	50	50	49	46
26	Ч	17	48	43	47	52	41	48
27	Ж	22	45	44	54	51	38	48
28	Ж	19	52	52	45	49	51	44
29	Ч	19	50	49	43	48	52	51
30	Ж	19	51	44	47	47	46	55
31	Ж	20	52	46	47	53	49	48
32	Ч	18	48	51	49	52	49	51
33	Ж	21	54	50	42	48	51	49
34	Ж	17	54	57	50	53	54	53
35	Ч	21	45	45	42	44	48	40
36	Ж	18	47	56	49	48	50	50
37	Ж	17	51	46	48	47	43	37
38	Ч	22	53	44	52	47	43	43
39	Ж	23	48	55	44	46	49	43
40	Ж	18	55	51	47	47	49	49
41	Ч	20	49	51	52	43	53	50
42	Ж	19	56	53	44	51	58	53
43	Ж	21	50	45	50	50	49	55
44	Ч	17	42	54	45	51	52	50
45	Ж	23	52	46	47	43	47	50
46	Ч	19	50	47	52	51	55	45
47	Ж	19	49	45	47	58	51	47
48	Ж	22	52	53	56	47	43	44
49	Ч	18	49	51	46	54	60	51
50	Ж	19	50	49	48	43	52	56
51	Ж	17	46	55	49	50	50	49
52	Ч	20	49	46	52	42	55	48
53	Ж	17	43	49	47	47	53	51
54	Ж	20	54	52	42	49	49	52
55	Ч	18	48	50	48	50	48	44

**Продовження додатку 3**

56	Ж	21	51	54	44	56	40	47
57	Ж	23	53	48	39	51	44	51
58	Ч	21	49	51	41	50	40	50
59	Ж	23	52	54	43	62	45	52
60	Ж	22	45	46	50	44	49	47
61	Ж	23	53	45	44	46	45	61
62	Ж	21	55	54	44	52	41	51
63	Ж	20	51	49	44	49	45	51
64	Ж	20	62	43	39	52	44	60

## Додаток И

### Результати дослідження за методикою Опитувальник РСК

#### Джуліана Роттера

№	Вік	Стать	Ізаг	Ід	Ін	Іс	Ів	Ім	Ізд
1	18	Ж	3	4	4	5	2	3	4
2	19	Ж	2	4	3	7	1	5	3
3	21	Ч	2	3	2	2	2	6	1
4	17	Ж	3	4	5	4	2	7	7
5	18	Ж	1	1	3	3	1	6	1
6	20	Ч	2	2	4	4	2	1	2
7	20	Ж	2	5	4	5	2	4	1
8	18	Ж	1	4	1	2	3	4	3
9	21	Ч	3	6	3	4	1	4	4
10	17	Ж	2	3	3	2	2	5	7
11	19	Ж	2	1	1	1	1	6	4
12	20	Ч	1	1	2	4	4	1	1
13	20	Ж	3	3	6	3	1	6	3
14	19	Ж	4	3	6	3	2	6	3
15	20	Ч	2	4	1	3	3	2	3
16	18	Ж	3	4	5	3	1	5	5
17	22	Ч	3	1	5	3	2	6	6
18	17	Ж	2	6	1	2	1	5	2
19	20	Ж	3	3	5	5	3	3	1
20	18	Ч	1	1	2	3	2	6	3
21	23	Ж	3	4	2	4	4	3	3
22	22	Ж	1	2	1	1	2	4	4
23	21	Ч	2	5	3	6	2	7	3
24	17	Ж	2	1	5	7	2	2	1
25	23	Ж	3	5	3	4	3	7	1
26	17	Ч	2	3	4	5	1	3	1
27	22	Ж	1	5	1	3	2	4	1
28	19	Ж	4	4	2	1	2	6	6
29	19	Ч	4	6	4	5	3	4	6
30	19	Ж	4	6	3	2	1	6	2
31	20	Ж	3	4	7	5	4	6	1
32	18	Ч	1	2	2	1	3	4	1
33	21	Ж	1	3	1	2	1	5	2
34	17	Ж	4	7	5	5	1	6	6
35	21	Ч	2	4	1	3	2	6	1
36	18	Ж	3	4	4	3	1	4	4
37	17	Ж	2	2	4	3	3	1	3
38	22	Ч	3	3	2	4	4	1	4
39	23	Ж	3	4	4	5	2	4	5
40	18	Ж	4	6	4	3	3	3	3

**Продовження додатку И**

41	20	Ч	5	6	5	7	3	6	5
42	19	Ж	3	3	6	6	4	3	3
43	21	Ж	1	3	1	1	1	3	2
44	17	Ч	3	3	5	4	4	3	2
45	23	Ж	2	4	1	4	1	4	2
46	19	Ч	1	3	2	4	1	1	2
47	19	Ж	1	5	2	4	3	5	3
48	22	Ж	4	6	5	8	4	4	7
49	18	Ч	5	9	5	9	2	6	5
50	19	Ж	3	5	4	4	5	3	1
51	17	Ж	1	2	1	4	2	2	3
52	20	Ч	2	2	5	5	2	3	1
53	17	Ж	3	3	4	5	2	5	3
54	20	Ж	3	4	5	4	4	3	2
55	18	Ч	4	4	3	3	4	6	2
56	21	Ж	3	2	3	4	4	2	3
57	23	Ж	2	3	4	2	3	3	4
58	21	Ч	3	5	4	5	3	2	1
59	23	Ж	2	2	1	2	2	2	3
60	22	Ж	4	7	4	4	3	5	6
61	23	Ж	4	5	3	5	3	4	2
62	21	Ж	2	3	3	2	3	2	2
63	20	Ж	2	6	3	5	3	4	3
64	20	Ж	4	7	1	2	5	4	3

Результати дослідження за методикою  
Шкали труднощів емоційної регуляції DERS

№	Вік	Стать	Неприйняття	Цілі	Імпульс	Усвідомлення	Стратегії	Чіткість	Загальний бал
1	18	Ж	19	18	20	22	24	14	117
2	19	Ж	20	11	19	20	29	17	116
3	21	Ч	20	16	17	15	26	12	106
4	17	Ж	16	12	18	20	27	13	106
5	18	Ж	22	9	26	17	27	10	111
6	20	Ч	22	18	17	13	25	14	109
7	20	Ж	17	16	21	12	27	20	113
8	18	Ж	20	15	21	19	30	16	121
9	21	Ч	27	16	18	17	22	20	120
10	17	Ж	22	14	20	12	23	13	104
11	19	Ж	17	19	17	15	27	16	111
12	20	Ч	19	17	21	10	25	14	106
13	20	Ж	21	15	16	18	25	15	110
14	19	Ж	23	11	17	14	22	17	104
15	20	Ч	23	19	18	16	32	10	118
16	18	Ж	17	14	15	21	28	15	110
17	22	Ч	16	16	21	20	28	13	114
18	17	Ж	18	19	16	17	24	11	105
19	20	Ж	22	17	21	14	24	16	114
20	18	Ч	20	18	21	14	28	16	117
21	23	Ж	23	17	21	17	28	16	122
22	22	Ж	23	15	21	11	23	14	107
23	21	Ч	22	20	26	15	30	14	127
24	17	Ж	21	13	19	20	25	14	112
25	23	Ж	24	14	21	15	24	11	109
26	17	Ч	17	19	25	12	23	15	111
27	22	Ж	18	16	25	11	27	11	108

## Продовження додатку І

28	19	Ж	15	13	13	21	28	13	103
29	19	Ч	18	15	16	15	25	15	104
30	19	Ж	20	20	17	20	29	15	121
31	20	Ж	24	8	23	18	28	17	118
32	18	Ч	17	15	18	24	28	13	115
33	21	Ж	19	18	18	15	25	14	109
34	17	Ж	17	15	17	14	25	15	103
35	21	Ч	18	17	20	19	28	17	119
36	18	Ж	19	20	13	13	19	14	98
37	17	Ж	20	19	22	18	33	13	125
38	22	Ч	14	15	25	19	26	16	115
39	23	Ж	18	13	20	21	28	15	115
40	18	Ж	18	13	23	13	29	20	116
41	20	Ч	19	15	18	16	24	19	111
42	19	Ж	25	15	15	14	27	15	111
43	21	Ж	24	17	21	12	23	11	108
44	17	Ч	19	11	19	11	25	14	99
45	23	Ж	16	19	20	18	29	12	114
46	19	Ч	22	18	24	20	33	17	134
47	19	Ж	22	17	22	17	25	14	117
48	22	Ж	15	19	20	20	29	18	121
49	18	Ч	22	16	17	13	27	19	114
50	19	Ж	26	21	18	16	30	16	127
51	17	Ж	21	13	12	15	27	21	109
52	20	Ч	21	15	12	17	26	18	109
53	17	Ж	18	15	14	18	28	16	109
54	20	Ж	6	8	7	19	13	11	64
55	18	Ч	15	15	11	12	18	13	84
56	21	Ж	12	10	13	13	17	11	76
57	23	Ж	6	18	11	10	18	9	72
58	21	Ч	20	17	8	15	15	8	83

**Продовження додатку І**

59	23	Ж	10	15	14	10	19	6	74
60	22	Ж	14	16	12	17	28	14	101
61	23	Ж	6	7	6	14	12	12	57
62	21	Ж	12	10	9	13	16	9	69
63	20	Ж	11	10	12	19	12	9	73
64	20	Ж	9	12	13	17	17	5	73

Результати дослідження за методикою  
Тест Дослідження вольової саморегуляції

№	Вік	Стать	Загальний індекс	Настирливість	Самоконтроль
1	18	Ж	17	11	8
2	19	Ж	15	9	8
3	21	Ч	10	6	7
4	17	Ж	14	9	5
5	18	Ж	11	8	4
6	20	Ч	10	6	5
7	20	Ж	8	7	5
8	18	Ж	7	4	4
9	21	Ч	13	8	7
10	17	Ж	10	6	5
11	19	Ж	16	9	5
12	20	Ч	10	8	2
13	20	Ж	12	7	4
14	19	Ж	16	12	6
15	20	Ч	10	6	6
16	18	Ж	9	6	6
17	22	Ч	9	6	4
18	17	Ж	14	8	5
19	20	Ж	10	8	7
20	18	Ч	12	7	6
21	23	Ж	15	12	6
22	22	Ж	6	5	4
23	21	Ч	8	4	8
24	17	Ж	10	7	4
25	23	Ж	13	10	5
26	17	Ч	12	5	7

## Продовження додатку І

27	22	Ж	12	6	8
28	19	Ж	8	5	3
29	19	Ч	11	6	7
30	19	Ж	14	10	6
31	20	Ж	10	6	5
32	18	Ч	15	9	6
33	21	Ж	14	10	7
34	17	Ж	8	5	5
35	21	Ч	16	11	10
36	18	Ж	16	10	7
37	17	Ж	12	10	7
38	22	Ч	14	9	6
39	23	Ж	13	9	9
40	18	Ж	13	11	4
41	20	Ч	15	10	8
42	19	Ж	15	10	6
43	21	Ж	13	9	8
44	17	Ч	6	3	5
45	23	Ж	16	8	5
46	19	Ч	11	8	4
47	19	Ж	12	9	3
48	22	Ж	10	6	4
49	18	Ч	11	5	6
50	19	Ж	10	7	5
51	17	Ж	10	7	6
52	20	Ч	14	10	5
53	17	Ж	10	8	3
54	20	Ж	20	14	8
55	18	Ч	12	8	6
56	21	Ж	19	12	6

**Продовження додатку І**

57	23	Ж	14	9	8
58	21	Ч	11	7	4
59	23	Ж	16	12	5
60	22	Ж	12	7	5
61	23	Ж	19	12	7
62	21	Ж	18	13	8
63	20	Ж	16	13	8
64	20	Ж	12	10	3