

**СПЕЦИФИКИ НА ГЕНЕРАЛИЗИРАНОТО ОЧАКВАНЕ ЛОКУС НА КОНТРОЛ В
РАЗРАБОТВАНЕ НА ЕФЕКТИВНИ СТРАТЕГИИ И ИНТЕРВЕНЦИИ ЗА
ПРЕВЕНЦИЯ НА ДЕПРЕСИЯТА**

Борислава Петрова Димитрова

Докторант, Медицински университет „ Проф. д-р Параскев Стоянов “, Варна,
България, e-mail: bubydimitrova@gmail.com

***Резюме:** Генерализираното очакване локус на контрол като регулативна функция на личността е ключов конструкт в психологията. Целта на този материал е да насочи вниманието върху спецификите и ролята на локус на контрола изследван в контекста на депресията и психичното здраве във връзка с разработване на стратегии и интервенции за намаляване на риска от развитие на депресия. Чрез обзор на научната литература, се представят основни ключови аспекти на психологическата концепция локус на контрол, анализира се връзката между генерализираното очакване локус на контрол и депресията и как този конструкт може да бъде полезен и значим фактор за разработване и изграждане на адаптивни и ефективни стратегии за превенция на депресията.*

***Ключови думи:** генерализирано очакване, локус на контрол, депресия, стратегии, интервенции, превенция, психично здраве*

**SPECIFICITY OF GENERALIZED EXPECTANCY LOCUS OF CONTROL IN
DEVELOPING EFFECTIVE DEPRESSION PREVENTION STRATEGIES AND
INTERVENTIONS**

Borislava Petrova Dimitrova

Student of PhD, Medical University „ Prof Dr. Paraskev Stoyanov “, Varna,
Bulgaria, e-mail: bubydimitrova@gmail.com

***Summary:** Generalized locus of control expectancy as a regulatory function of personality is a key construct in psychology. The purpose of this material is to focus attention on the specifics and role of locus of control studied in the context of depression and mental health in relation to the development of strategies and interventions to reduce the risk of developing depression. Through a review of the scientific literature, the main key aspects of the psychological concept of locus of control are presented, the relationship between the generalized expectation of locus of*

control and depression is analyzed and how this construct can be a useful and significant factor for developing and building adaptive and effective strategies for depression prevention.

Keywords: *generalized expectancy, locus of control, depression, strategies, interventions, prevention, mental health*

Въведение:

Конструктът локализация на контрола е въведен през 1996г. от Д. Ротър във връзка с описание на генерализираните очаквания за източниците на причинност за получаване от индивида резултати. Според него има две противоположни очаквания вътрешни и външни за връзката между собственото поведение и резултатите. Вътрешния локус на контрол е обобщено очакване получените резултати да се разглеждат като производни от собствено поведение, усилия и способности т.е подлежат на вътрешен, личен контрол. Външния локус на контрол е тенденция на човек да се възприема като зависим от външни фактори, които не се подават на личен контрол. Според това убеждение получените резултати се обясняват с действието на причини независещи от човека – късмет, шанс, съдба, случайно стечение на обстоятелствата, силни други външни фактори [6].

Добре проучените ефекти на личния контрол върху емоционалната реактивност посочват положителна корелация на външния локус с невротизъм, тревожност и депресия. Екстерналите са предразположени към преживявания на широк спектър отрицателни емоции и създава препятствия срещу преживяване на положителни емоции. От друга страна интерналите са по склонни да подтискат негативните преживявания и да развиват положителни емоционални състояния [5].

Различията в очакванията за личен контрол дават отражение и върху начина, по който хората се справят с възникващите проблемни ситуации в ежедневието. Идентифицирана е тенденция, че хората с външен локус реагират по неадаптивно на проблемите и прибягват до по неефективни и пасивни стратегии за решаването им – затваряне в себе си, отлагане, примиряване, отказ от действие [5]. Следва да се предположи, че външния локус на контрол е предпоставка за развитието на депресивни състояния и обратно вътрешния локус по скоро е основа за намиране на решение и преодоляване на негативните преживявания в дадена ситуация.

Според теорията от Д. Ротър, съдържанието на субективната действителност може да се разглежда като система от генерализирани очаквания. Те обобщават миналия опит на човек в различни ситуации. Очакването е възприетата вероятност, че даден вид подкрепление ще се появи като функция на конкретно поведение в определена ситуация [4, 10].

Генерализираните очаквания се разглеждат като регулативни структури в системата на личността, които насочват поведението в нови неясни или сложни ситуации [2,6,21,11]. Те служат за основа на поставяне на хипотези за вероятност дадено нещо да се случи и какви са факторите, които имат определяща роля за случващото се в дадена ситуация. Заемат основно място в процеса на организация на личността и модулират психичните процеси [1].

Актуалност и значимост на проблема:

Депресията е водеща причина за заболявания и увреждания с глобални размери в световен мащаб. Оказва негативно въздействие върху всички области от живота на човек както и на цялостното качество на живот. Представлява затворен цикъл, води до деградация на личното и околното пространство, което поддържа депресията, която на свой ред влошава средата и уврежда личността.

От психологична гледна точка генерализираното очакване локализация на контрола е важен фактор в превенцията срещу депресия.

Целта на този материал е да насочи вниманието върху спецификите и ролята на локус на контрола изследван в контекста на депресията и психичното здраве във връзка с разработване на ефективни стратегии и интервенции за намаляване на риска от развитие на депресия.

Специфики на генерализираното очакване локус на контрол:

Хората с изразен външен локус на контрол, често определят причините за успехите си на шанса, късмета, случайността или съдбата, в най-общ план на независещи от тях причини и фактори. Външната локализация на контрола при тях е явно предпоставена от липсата на сигурност в себе си и ниска самооценка. Поради това се нуждаят от външен стимул и постоянно търсят одобрение и външна подкрепа. Изпитват потребност да бъдат център на внимание, да се зачитат и изтъкват приносите им и да бъдат награждавани. Рядко изпитват хронична тревожност поради факта, че избягват дългосрочни планирания. Също така с по голяма лекота снижават напрежението си, като приписват вероятността от

неуспехи на конюктурни обстоятелства. Неуспехите за тях са силен демотивиращ фактор [3].

Изследване на Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC) проучва връзката между локуса на контрол и развитието на депресия при юноши. Изследването показва, че юношите с външен локус на контрол имат значително по-висок риск от развитие на депресия в младата възраст. Според данните, всеки стандартен отклон на повишаване на външния локус на контрол е свързан с 19% по-висок риск от депресия. Това остава значимо дори след контролиране на началното настроение и други демографски променливи. Тези резултати подчертават важността на интервенции, насочени към намаляване на външния локус на контрол, за превенция на депресията при младите хора [13].

При хората с изразен вътрешен локус на контрол, се наблюдава прагматична ориентация. За тях неуспехите имат стимулираща и мотивираща функция и ги отдават единствено като резултат от собствени умения, усилия и компетентност. В тях битува убеждението, че сами ръководят и управляват собствения си живот, което индуцира допълнително самостоятелност, увереност и целенасочена активност. По-голямата когнитивна активност на интерналите има по-широка времева перспектива, обхващаща много по-далечни и по-широки събития в бъдещето и в миналото. Те по-трудно забравят миналият си опит, по-лесно извличат поуки от него и същевременно прогнозите им са по-дългосрочни–стратегически. В общия случай интерналите имат цялостна и дългосрочна визуализация за своето развитие, което ги прави по-предвидими. Тази им предвидимост предполага и по-голямата социална желателност. Вътрешният локус на контрол бива приет като самоконтрол, самоувереност, висока самооценка, устойчивост, вътрешна дисциплина и амбициозност. Неговата желателност обаче не бива да се абсолютизира.

Интерналите могат да бъдат психически нестабилни и невротични, когато обективните външни обстоятелства прекомерно възпрепятстват амбицията и нуждата им от постижения. Освен това вътрешната локализация на контрола трябва да бъде съпроводена от адекватна компетентност и информираност, лична ефективност и интелигентност, за да може личността действително да приложи самоконтрола и отговорността си в реални ситуации. Хората със силно изразена вътрешна локализация на контрола, на които им липсва подходящата компетенция, когнитивна и емоционална интелигентност, ефикасност, както и обективни възможности, са предразположени на риск от развитие на невротичност,

тревожност и поява на депресивни симптоми. Т.е, интерналите трябва да имат реалистична представа за сферата си на въздействие, за да осъществят нуждата си от постижения.

От друга страна хората с външна локализация на контрола, често водят безгрижен, релаксиращ и щастлив живот. Въпреки тези аспекти, психологичните проучвания отбелязват, че индивидите с вътрешен локус на контрола статистически са по-благополучни, тоест постигат повече, заемат по-високи постове, получават повече материални и социални облаги, както и че са психически интегрирани и здрави [3,19].

Връзката между локуса на контрол и депресията е добре изследвана тема в психологията.

Проучване (Empowering Well-Being: Validation of a Locus of Control Scale Specific to благосъстоянието, и изследва връзката му с депресията и суицидните мисли. Вътрешният локус на контрол е свързан с по-ниски нива на депресия.

Основно предположение на позитивната психология е, че можем да повлияем на благосъстоянието си чрез собственото си поведение. Остава открит въпросът дали широката общественост споделя това възприятие и как това е свързано с действителното им ниво на благосъстояние. Изпитват ли чувство за контрол върху своето благополучие или го виждат повече като обект на външни влияния? Понастоящем няма дефинирана научна конструкция, която да опише този феномен. Следователно целта на настоящото изследване е да се дефинира концепция за локус на контрол, специфичен за благосъстоянието и да се разработи многоизмерна скала, с която да се измерва [14].

Психологическите изследвания и проучвания показват значителна връзка между локуса на контрол и депресията. Когато хората имат външен локус на контрол са склонни да вярват, че техните действия имат малък или никакъв ефект върху изходите от събитията в техния живот, което може да доведе до чувство на безпомощност, безполезна както и развитие на депресия. Обратно, вътрешният локус на контрол е свързан с по-висока самооценка, самоувереност, самоконтрол и способност за справяне в стресови събития и ситуации.

Хората с външен локус на контрол са по-предразположени към депресия поради няколко причини:

- Чувство на безпомощност: Хората с външен локус на контрол често изпитват чувство на безпомощност и вярват, че не могат да променят обстоятелствата. Това чувство на безпомощност е ключов фактор в развитието на депресивни състояния [17,9,7].

- Отрицателните когнитивни стилове осигуряват уязвимост към първите симптоми на депресия [8].

- Ниска самооценка: Външният локус на контрол е свързан с ниска самооценка и чувство на некомпетентност. Тези индивиди често се чувстват неспособни да се справят с предизвикателствата в живота си, което може да доведе до депресия.

- Дефицит на себепознание – ниските нива на компетентност по отношение на собствените ресурси и умения за справяне увеличават риска от поява на депресивни симптоми.

- Стрес и тревожност: хората с външен локус на контрол са по-склонни да изпитват високи нива на стрес и тревожност, тъй като вярват, че нямат контрол върху стресовите ситуации в живота си. Продължителният стрес и тревожност са основни предразполагащи фактори и водещи предиктори за депресия [15, 9].

Проучване показва, че локуса на контрол може да действа като медиатор във връзката между стресорите и депресията. Например, проучване върху расовата дискриминация установи, че външният локус на контрол медира връзката между стреса, свързан с дискриминацията, и депресивните симптоми сред възрастните от расово/етническо малцинство. Това предполага, че хората, които възприемат по-малък контрол върху околната среда, може да са по-податливи на депресия, когато са изправени пред значителни стресори. Установява, се че външният локус на контрол медира връзката между стрес, причинен от расова дискриминация, и депресивни симптоми сред малцинствени групи [16].

Въпреки, че много изследвания изследват биологичните явления, които опосредстват връзката между стрес и болест, са необходими повече изследвания по отношение на психологическите променливи, които могат да опосредстват тази връзка. По този начин в проучване на Roddenberry, A., & Renk, K. се изследва посредническите ефекти на мястото на контрол и самоефективността във връзките между стреса, болестта и използването на здравни услуги. Резултатите предполагат, че участниците, които подкрепят по-високи нива на стрес, също подкрепят по-високи нива на заболяване, по-високи нива на външен локус

на контрол и по-ниски нива на самоефективност. Мястото на контрол изглежда е частичен и потенциален медиатор във връзката между стреса и болестта [18].

Стратегии и интервенции за намаляване на риска от депресия, които целят промяна на локус на контрола и укрепване на вътрешното усещане за контрол и развитие на адаптивни умения за справяне:

Идентифициране на локуса на контрол:

Цел: прилагане на въпросници и интервюта за оценка на локуса на контрол на индивида.

Примери за инструменти:

Въпросникът на Rotter за локус на контрол е широко използван инструмент за оценка.

Rotter (1966) разработва скала за измерване на вътрешния и външния локус на контрол. Тази конструкция се счита за едноизмерна. Хората с вътрешен локус вярват, че техните успехи и неуспехи се управляват от техните действия и способности. Докато тези с изразен външен локус вярват, че техните успехи и неуспехи се управляват от съдбата, късметата, случайността, могъщите други и непредсказуемите сили на околната среда. Неговият основен подход се нарича Теория на очакваната стойност. Хората с вътрешен локус на контрол (с висока обща очакваност) вярват, че могат да контролират вероятността да получат подсилващи средства. Хората с външен локус на контрол (с ниско общо очакване) не виждат голяма връзка между поведението си и вероятността да бъдат възнаградени.

Левенсън (1981) предлага многоизмерна концептуализация на локус на контрол с три скали: I, P и C, като всяка скала се състои от въпросник с 6 точки в 7-точков формат на Likert. Скалата I измерва степента, в която хората вярват, че имат контрол над живота си. Скалата P се занимава с Мощни други. Скалата C се занимава с възприятията за контрол на шанса. Тя предложи, че има два вида външни ориентации: вяра в основната неопределена и произволна природа на света; и вяра в основния ред и предвидимост на света (където има потенциал за контрол). Основното заключение е, че да бъдеш „външен“ не винаги е нежелателно или лошо. Скалата е разработена с концепцията, че онези, които вярват в Силните Други (P- където съществува потенциал за контрол), ще се държат и мислят по различен начин от онези, които смятат, че светът е непредсказуем и се основава на фактора Шанс (C- където има потенциал за контрол не съществува). Анализът на факторите,

извършен по-късно, потвърждава, че всеки от трите фактора на I, P & C е съставен изцяло от съответните елементи на скалата. Няма припокриване и трите ориентации са разработени теоретично и се появяват емпирично [12].

Когнитивно-поведенческа терапия (КПТ): КПТ е ефективна за намаляване на симптомите на депресия, чрез промяна на локуса на контрол. Фокус върху когнитивното преструктуриране:

Цел: Промяна на негативни мисловни модели, убеждения и поведение.

Когнитивно-поведенческата терапия е един от основните методи, използвани за постигане на тази промяна като включва идентифициране и промяна на негативни мисловни модели, вярвания, нагласи и убеждения, които поддържат външния локус на контрол. Терапията насърчава и мотивира хората да разпознават автоматичните мисли, които водят до чувство на безпомощност, вина и безнадеждност и да ги заменят с по-реалистични, оптимистични и адаптивни мисли. Припомняне на минал положителен опит и преразглеждане на минали събития и идентифициране на ситуации, в които действията са довели до положителни резултати са предпоставка за развитие на оптимистични мисли и нагласи.

Проучване изследва връзката между локуса на контрол и негативните когнитивни стилове в юношеството и вероятната депресия в млада зряла възраст. Предполага се, че наличието на външен локус на контрол и задържането на негативни когнитивни стилове в средно до късно юношество е свързано с повишена вероятност и се явява предиктор за развитие на депресия в млада възраст [13].

Изследвания показват, че КПТ е ефективна за намаляване на симптомите на депресия, чрез промяна на локуса на контрол.

Развитие на умения за справяне в трудни житейски ситуации и способности за решаване на проблеми:

Цел: Увеличаване на усещането за контрол и компетентност, чрез обучение в специфични умения за решаване на проблеми, управление на стреса и емоционална регулация. Тези умения могат да помогнат на индивидите да се справят по-ефективно в трудни ситуации, да се чувстват по-уверени в своите способности съответно да намалят чувството на безпомощност и безнадеждност.

Социална подкрепа и групова терапия:

Цел: Увеличаване на усещането за контрол и намаляване на изолацията, чрез социална подкрепа.

Методи: Групова терапия и социални подкрепящи мрежи могат да осигурят емоционална подкрепа и чувство за принадлежност, което може да намали чувството на безпомощност и депресия.

Групови терапевтични сесии, които насърчават обмен на опит и стратегии за справяне, както и социалната подкрепа биха могли да служат като важен буфер срещу стреса и да намалят вероятността от развитие на депресия.

Обучение в управление на стреса:

Цел: Намаляване на стреса и увеличаване на усещането за контрол, чрез усвояване на копинг стратегии за справяне със стрес.

Лична грижа:

Цел: Съзнателен стремеж към здравословен начин на живот е предпоставка за оптимално функциониране.

Здравословното хранене, физическата активност, достатъчно време за сън и почивка могат значително да подобрят психичното здраве и да предпазят човек от поява на депресивна симптоматика.

Промяна в мотивацията и целеполагането:

Цел: Насърчаване на вътрешен локус на контрол, чрез установяване на лични дългосрочни цели и мотивация за постигането им.

Поставяне на реалистични, постижими цели и успехът в постигането им увеличава усещането за увереност, компетентност и контрол. Личните постижения повишават самооценката и личната удовлетвореност респективно и самочувствието, по този начин се увеличава вътрешния локус на контрол и се намалява риска от депресия.

Образование и информираност:

Цел: Повишаване на информираността за връзката между локуса на контрол и психичното здраве.

Образователни програми и семинари могат да информират хората за значението на локуса на контрол, по какъв начин убежденията и очакванията влияят на емоционалното благополучие.

9. Социалното обучение върху развитието и поддържането на чувството за контрол.

Локуса на контрол се обуславя в голяма степен от характеровите особености на индивида, което е предпоставка и индикатор, че е сравнително устойчива личностна характеристика.

Замислен като стабилна черта, локусът на контрол е свързан с психологически и физически здравни резултати. Изследване проучва дали локусът на контрол е променлива на състоянието, дали вариацията в ежедневиия локус на контрол е свързана с тревожност и стресови събития и дали предсказва ежедневно здравословно поведение и симптоми. Открива се, че ежедневните вариации в локуса на контрол се предсказват от ежедневните проблеми и тревожност, така че високата тревожност и проблемите от същия ден и предишния ден са свързани с доклади за по-ниски нива на контрол. Освен това, ежедневиият локус на контрол е положително свързан с положително здравословно поведение и прогнозиран отрицателни здравословни симптоми. Тези резултати предоставят доказателства за гледна точка на социалното обучение върху развитието и поддържането на чувството за контрол на индивидите и предполагат, че мястото на контрол трябва да се разглежда както като конструкция на ниво състояние, така и на ниво черта в бъдещи изследвания [20].

Развитие на самосъзнание и самоприписване

Самосъзнанието и самоприписването се свързват с правенето на правилни избори, подобрени взаимоотношения, психично здраве, положителни умения за справяне и дори управление на пристрастяващото поведение. Heider (1958) е първият, който изследва това и твърди, че хората са склонни да откриват причината за поведението си или вътре в човека, или извън него (приписвайки го на факторите на околната среда). Самоприписването се отнася до изводите, които хората правят относно причините за собственото си поведение. Той установява измеренията, по които се правят приписванията: вътрешни срещу външни; стабилен срещу нестабилен; контролируеми срещу неконтролируеми. Концепцията на Хайдер) Вътрешни срещу външни: Вътрешните приписвания приписват причините за поведението на лични предразположения, черти, способности и чувства. Външните приписвания оказват огромно влияние върху личното приспособяване на човек, приписват причините за поведението на ситуационните изисквания, изискванията и ограниченията на околната среда. Стабилни срещу нестабилни: Интелигентността и чувството за хумор биха

били стабилни вътрешни причини за поведение. Докато нестабилните вътрешни причини биха били настроението и мотивацията. Стабилни външни причини за поведение биха били закони и правила. Докато нестабилните външни причини за поведение биха били времето и присъствието/отсъствието на хора. в) Събития под нечий контрол срещу събития, които не са под нечий контрол. Първият опит на Бине да създаде тест за интелигентност включва елементи на „самокритика“ – критично разбиране на себе си. Бандура създава концепция, наречена „Самоефикасност“ (вярата на човек относно способността му да произвежда определени нива на представяне, които упражняват влияние върху събития, които засягат живота му), която е изградена върху нашата различна степен на самосъзнание. Самосъзнанието оказва влияние върху емоционалното и социалното развитие. Осъзнаването е първата стъпка в процеса на създаване. Разбирането на себе си дава възможност и свобода на индивида да промени онези неща, които би искал да промени в себе си и да създаде живота, който иска. Стилът на приписване може да се разглежда като подобен на самосъзнанието и неговите взаимодействия с множеството форми на интелигентност предлагат ценни прозрения. С всичко това е свързана концепцията за локус на контрол [12].

Тези подходи подчертават важността на мястото на контрол като потенциална цел за създаване на интервенции, които ефективно намаляват риска от депресия, като насърчават вътрешен локус на контрол и укрепват психическата устойчивост на индивидите особено в трудни ситуации и стресови житейски събития.

Заключение:

Генерализираното очакване локус на контрол играе ключова роля в психичното здраве, влияе значително върху качеството на живот и може да бъде основна цел за разработване на стратегии и интервенции, насочени към превенция на депресията. Промяната на локуса на контрол от външен към вътрешен, чрез подходящи подходи може да увеличи устойчивостта на индивидите към стрес и негативни събития, като по този начин значително може да се намали риска от депресия и да се подобри общото благосъстояние на индивидите.

Литература:

- Величков, А. (2001) „Предполагаемите светове на личността“. София, МВР.
- Величков, А., Радославова, М., Рашева, М. (1993) „Метод за измерване на генерализираните очаквания за валентността на получените резултати (оптимизъм и негативни очаквания)“. Българско списание по психология, 3, с. 85-100.
- Гергов, Т. (2011) „Локус на контрола и самоприемане при дълголетниците“. Българско списание по психология, 3-4, с. 85-90.
- Корсини, Р. (2008) „Енциклопедия по психология и поведенческа наука“. НИ, София.
- Митева, Д. (2012) „ Психология на оптималното функциониране“. ВСУ „ Черноризец Храбър“, Варна.
- Радославова, М., Величков, А. (2005) „Методи за психодиагностика“. Пандора- Прим, София.
- А
- б
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Whitehouse, W. G., Hogan, M. E., Panzarella, C., & Rose, D. T. (2006) „Prospective incidence of first onsets and recurrences of depression in individuals at high and low cognitive risk for depression“. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(1), 145–156.
- Alloy, L. B., Peterson, C., Abramson, L. Y., & Seligman, M. E. (1984). „Attributional style and the generality of learned helplessness“. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 681–687.
- Carver, S. C., Scheier, M. F. (1999) „Themes and issues in self – regulation of behavior“. In R.S. Wyer, Jr. (Eds.), *Advances in social cognition*. Mahwah, New Jersey, Erlbaum, p.1-105.
- Carver, S. C., Scheier, M. F. (2003) „Self - regulatory perspectives on personality“. (Eds.) Irving Weiner, *Handbook of Psychology*, New Jersey, John Wiley & Sons, p. 185-208.
- „Multiple Intelligence and its Influence on Locus of Control“. *Journal of Psychosocial Research*, 10(2), 277–293.
- Costantini, I., Kwong, A. S. F., Smith, D., Lewcock, M., Lawlor, D. A., Moran, P., Tilling, K., Golding, J., & Pearson, R. M. (2021) „Locus of control and negative cognitive styles in adolescence as risk factors for depression onset in young adulthood: Findings from a prospective Birth cohort study“. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 599240.
- Farnier, J., Shankland, R., Kotsou, I., Inigo, M., Rosset, E., & Leys, C. (2021) „Empowering well-

l

i

g

m

being: Validation of a locus of control scale specific to well-being“. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 22(8), 3513–3542.

”

Khazvand, S., Zapolski, T. C. B., Cyders, M. A., & Pietri, E. S. (2022) „The relationship between racial discrimination and substance use: Does locus of control help explain risk“? *Addictive Behaviors Reports*, 15, 1–7.

Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982) The Attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6(3), 287–299.

Roddenberry, A., & Renk, K. (2010) „Locus of control and self-efficacy: Potential mediators of stress, illness, and utilization of health services in college students“. *Child Psychiatry and Human Development*, 41(4), 353–370.

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

Ryon, H. S., & Gleason, M. E. J. (2014) „The role of locus of control in daily life“. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(1), 121–131.

S
c
h
e
i
e
r

M. F. Carver, C. S. (1985) “Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies”. *Health Psychology*, 4(3), p. 219-247.