

М. Г. Лаврова

соискатель,

старший преподаватель кафедры клинической психологии,
заместитель директора ИИПО,

Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова

ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО ЛОКУСА КОНТРОЛЯ КАК ДЕТЕРМИНАНТ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В СОСТОЯНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

В статье проведена систематизация и обобщение теоретических и методологических подходов к изучению взаимосвязи субъективного локуса контроля и стрессоустойчивости личности в состоянии психологического напряжения. Определяется стрессоустойчивость личности как интегративное психологическое свойство, включающее в себя личностный и поведенческий компоненты. Предполагается необходимость рассмотрения субъективного локуса контроля как детерминант формирования способности личности адаптироваться к стрессогенным факторам и экстремальным условиям, а также ориентироваться в них.

Ключевые слова: субъективный локус контроля, психологическое напряжение, стрессоустойчивость личности, психологический стресс.

Постановка проблемы. В настоящее время среди большого количества психологических исследований отечественных и зарубежных авторов проблема психологического напряжения и его влияния на личность приобретает все большую популярность. Под напряжением понимается эмоциональное состояние индивида или группы, характеризующееся нарушенным внутренним равновесием, тревогой, беспокойством, возбужденностью или невозможностью действовать адекватным для данной ситуации образом. В работах современных исследователей проблема влияния психологического напряжения, возникающего в процессе учебной деятельности у студентов, на его личность и процесс обучения приобретает все большую популярность. Такой период учебного процесса, как экзаменационная сессия, сопровождается значительным нервно-психическим напряжением, вызванным интенсивной умственной деятельностью, крайним ограничением двигательной активности, эмоциональными переживаниями, что неизменно сказывается на результатах экзаменов. В состоянии психологического напряжения в первую очередь страдают сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние ненаправленные действия, снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций. Очень часто экзамен становится психотравмирующим фактором. Поэтому современные исследователи все больше внимания уделяют выявлению детерминант устойчивости личности студента к стрессогенным факторам в учебной

деятельности, а также их роли в профессиональном становлении молодого специалиста. Это отражено в работах многих отечественных и зарубежных авторов, таких как Л. М. Аболин, А. П. Акимова, А. Ю. Малинова, А. А. Баранов, Л. В. Куликов, К. К. Платонов, О. Я. Черникова, В. Л. Марищук, Л. А. Китаев-Смык, В. А. Бодров, Л. И. Анцыферова, А. Либина, А. А. Реан, R. Lazarus, S. Folkman, L. Pearlin, S. Kobasa и др. Несмотря на это, специфика развития стрессоустойчивости студентов в учебной деятельности ещё недостаточно изучена, не избраны концепции образовательного процесса, способствующие формированию стрессоустойчивости.

Цель статьи — углубленное изучение теоретических и методологических подходов к изучению взаимосвязи субъективного локуса контроля и стрессоустойчивости личности в состоянии психологического напряжения.

Стрессоустойчивость — напряжение — стресс

Стрессоустойчивость является важнейшим компонентом психического здоровья личности, это способность противостоять стрессу, самостоятельно преодолевать проблемы, возникающие на пути ее духовного роста и физического самосовершенствования. Работы многих ведущих отечественных психологов акцентируют на то, что устойчивость личности связана с умением человека ориентироваться на определенные цели, с характером временной перспективы, организацией своей деятельности. Как интегративное психологическое свойство личности, стрессоустойчивость включает в себя личностный компонент, определяющий развитие когнитивной, мотивационной, эмоционально-регулятивной функций, и поведенческий компонент, включающий актуализацию и применение антистрессовых стратегий [7].

Несмотря на то, что специфика развития стрессоустойчивости студентов раскрывается в работах многих авторов, в настоящее время феномен стрессоустойчивости в учебной деятельности ещё недостаточно изучен, не избраны концепции образовательного процесса, способствующие формированию стрессоустойчивости студентов. В связи с этим возникают противоречия: между важностью проблемы стрессоустойчивости студентов и ее недостаточной теоретической разработкой. От влияния стресса у студента в условиях интеллектуальных испытаний снижается мотивация к учению и уровень самореализации, что создаёт угрозу его психологическому здоровью, возникают предпосылки для его будущей профессиональной стагнации.

Напряжение (психологическое и физиологическое) — это главный механизм развития всех симптомов стресса. Существует множество теорий, изучающих стресс как особый тип психологического затруднения. О типичности стресса в жизни современной личности из-за ее насыщенности такими стрессагентами, как социальная оценка, неопределенность, повседневная рутина, говорят многие зарубежные исследователи (Г. Селье, Ulrich, M. Arnold, R. S. Lazarus, R. S. Launier, A. Lehtonen, E. Hubbard, M. Seligman, J. Rosenstock, N. P. Rizvi, Д. Гринберг и др.). Проблеме стресса посвящено также большое количество работ отечественных иссле-

дователей, таких как А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский, Ф. Е. Васильюк, В. А. Бодров, Д. М. Аболин, Д. П. Исаев и др.

Стресс — это прежде всего эмоциональное состояние, которое характеризуется повышенной физиологической и психической активностью. При этом одной из главных характеристик стресса является его крайняя неустойчивость. При благоприятных условиях это состояние может трансформироваться в оптимальное состояние, а при неблагоприятных условиях — в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которого характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов, что ведет к дезадаптации человека в социуме [1].

Различные аспекты стресса являются предметом исследований в области психологии, физиологии, медицины, социологии и других наук [5]. Но по сей день в литературе не всегда четко разграничиваются понятия стресса, дистресса, напряжения, напряженности, эмоционального стресса и т. д., что еще больше затрудняет изучение этой и без того довольно сложной проблемы.

Стресс как особое психическое состояние связан с зарождением и проявлением эмоций, но он не сводится только к эмоциональным феноменам, а детерминируется и отражается в мотивационных, когнитивных, волевых, характерологических и других компонентах личности. Именно поэтому феномен стресса требует специального психологического изучения.

Анализ литературы по изучению психологического стресса свидетельствует о том, что основное внимание авторов уделялось организационным факторам и внешним условиям деятельности как стрессовым воздействиям и в меньшей степени — влиянию личностных особенностей на стрессорную реакцию. Исследования проблемы психологического стресса в значительной степени основываются на положениях ее когнитивной теории [9; 10; 11; 12]. Основное содержание этой теории сводится к положению о том, что когнитивные процессы определяют качество и интенсивность эмоциональных реакций за счет включения механизмов оценки значимости реального и антиципирующего взаимодействия человека со средой, а также личностной обусловленности этой оценки.

Обзор теоретико-эмпирической литературы свидетельствует, что исследователи проблемы стресса в своих работах мало уделяют внимания человеку как личности, его отношению к жизни, его самоопределению в окружающем мире, в том числе и в стрессовых ситуациях. На отношение человека к стрессогенным событиям влияет множество факторов, среди которых различные индивидуальные личностные характеристики, жизненный опыт, значимость проблемы, нюансы ситуации и т. д. Ситуация становится для человека источником стресса только в том случае, если субъективно оценивается им как стрессовая [2]. Индивидуальная реакция человека на стрессовое воздействие в значительной степени предопределена его личностными характеристиками, среди которых особое место занимает уровень субъективного контроля или локус контроля, который определяют жизненную позицию человека и, на наш взгляд, в определенной степени

влияет на способность человека адаптироваться к экстремальным условиям и ориентироваться в них. В. И. Ковальчук (2000) в своих работах отмечал, что такие личностные особенности, как самооценка и локус контроля, оказывают важную роль в формировании стрессоустойчивости личности. Например, людям с низким уровнем самооценки и экстернальным локусом контроля больше угрожает напряжение, поэтому они более уязвимы и подвержены «выгоранию» [3].

Локус контроля — психологический фактор, определяющий направленность личности

Понятие «локус контроля» введено в социальную психологию и психологию личности в середине 60-х гг. XX в. американским психологом Д. Роттером. Локус контроля (от лат. *locus* — место, местоположение и фр. *controle* — проверка) — это личностная характеристика, отражающая предрасположенность и склонность индивида атрибутировать ответственность за успехи и неудачи своей активности либо внешним обстоятельствам, условиям и силам, либо самому себе, своим усилиям, своим недочетам, рассматривать их в качестве собственных достижений или результатов собственных просчетов, а также попросту отсутствия соответствующих способностей или недоработок [8]. Таким образом, локус контроля, как черта личности, выражает склонность человека принимать на себя ответственность за происходящие события либо отрицать свою ответственность и приписывать ее внешним обстоятельствам, существенно определяет, как человек ведет себя в стрессовых ситуациях и насколько он способен адаптироваться в стрессе и контролировать свое поведение. Зная направленность субъективного локуса контроля, можно в определенной степени предвидеть поведение человека и той или иной стрессовой ситуации и по возможности управлять им, что является важным аспектом в различных сферах деятельности, особенно в экстремальных условиях, которые требуют особой ответственности и высокой нервно-психической устойчивости. Самоконтроль поведения, выраженный через субъективный локус контроля позволяет человеку выстраивать поведение, соответствующее специфической задаче или ситуации и наиболее эффективно достигать поставленных целей, что существенно снижает риск дезадаптации в стрессе.

По мнению Д. Роттера, интернальность и экстернальность являются достаточно устойчивыми свойствами личности, которые слабо поддаются влиянию под воздействием личностных качеств, несмотря на то, что окончательно формируется в процессе социализации [4]. Во многом стабильность локуса контроля обусловлена тем, что он практически напрямую связан с таким показателем социальной ориентации личности, как экстернальность (экстернальный, или внешний локус контроля) и интернальность (интернальный, или внутренний локус контроля).

В современной отечественной психологии насчитывается незначительное число работ, посвященных изучению взаимосвязи стрессоустойчивости и субъективного локуса контроля. Анализ существующих эксперименталь-

ных исследований достаточно однозначно показывают, что индивиды, демонстрирующие свою приверженность к внутреннему локусу контроля, как правило, обладают адекватной самооценкой, у них чаще всего не проявляются неоправданные тревога, чувство вины и страха, они склонны к достаточно последовательному решению поставленных задач, умеют постоять за себя, оправданно доброжелательны к окружающим, коммуникабельны и испытывают готовность к взаимодействию на партнерских началах. Что касается тех личностей, которых характеризует внешний локус контроля, то они нередко избыточно тревожны и подвержены неоправданной фрустрации, неуверены как в своих способностях в целом, так и в отдельных своих возможностях и потому чаще всего не готовы решать стоящие перед ними задачи в логике «сегодня и здесь», а склонны скорее подходить к их решению по схеме «завтра и где-нибудь». Помимо этого они, как правило, не способны на личностное самоопределение в группе, адекватную атрибуцию ответственности в условиях совместной деятельности, демонстрируют отсутствие действенной групповой идентификации.

Также зафиксирована взаимосвязь типа локуса контроля с психическим здоровьем индивида. В частности, «исследования показывают, что у людей с экстернальным локусом контроля чаще бывают психические проблемы, чем у людей с интернальным локусом контроля. Например, Фарес сообщает, что тревога и депрессия у экстерналов выше, а самоуважение ниже, чем у интерналов. Вероятность проявления психических заболеваний у интерналов ниже, чем у экстерналов. Было даже показано, что уровень самоубийств связан со средним уровнем экстернальности населения» [8].

Анализ теоретически-концептуальных основ субъективного локуса контроля и стрессоустойчивости личности указывает, что люди с промежуточным локусом контроля являются более стрессоустойчивыми, чем люди с экстернальным и интернальным локусом контроля. Локализация личностных черт на крайних полюсах локуса контроля, т. е. выраженная экстернальность или интернальность личности, отрицательно влияет на способность человека адаптироваться к быстро меняющимся условиям жизни, что существенно ослабляет их нервно-психическую устойчивость. У ярко выраженных экстерналов и интерналов в силу их психологических особенностей существуют определенные относительно устойчивые способы реагирования на различные жизненные ситуации, в том числе и стрессовые, что препятствует успешной адаптации и усиливает риск дезадаптации в стрессе. Люди с промежуточным локусом контроля обладают в равной (или близкой к тому) степени чертами как экстерналов, так и интерналов. В связи с этим они более лабильны и соответственно обладают более широкими возможностями менять свое поведение в зависимости от требований ситуации и сохранять самообладание в экстремальных условиях.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод о том, что на современном этапе развития отечественной системы высшего образования главной его задачей является формирование активной, успешной, здоровой и конкурентоспособной личности профессионала. Поэтому дальнейшее исследование взаимосвязи стрессоустойчивости личности и субъективного

локуса контроля является значимым методом решения этой важной социальной задачи, так как способствует созданию методов редуцирования психических напряжений и развития устойчивости личности к стрессогенным факторам.

Литература

1. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Березин Ф. Б. — Л., 1988. — С.13—21.
2. Психология экстремальных ситуаций: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / [Гуренкова Т. Н., Елисеева И. Н., Кузнецова Т. и др.]. — М.: Смысл; Академия, 2009. — 320 с.
3. Ковальчук В. И. Психическое выгорание тренеров / Ковальчук В. И. // Ананьевские чтения-2000: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 2000. — С. 97–98.
4. Крылов А. А. Психология / Крылов А. А. — М.: Проспект, 1998. — 320 с.
5. Муздыбаев К. Психология ответственности / Муздыбаев К. — Л.: Наука, 1983. — 235 с.
6. Реан А. А. Психология адаптации личности: учебно-научное издание / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. — СПб.: Медицинская пресса, 2002. — 352 с.
7. Реан А. А., Баранов А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей / Реан А. А., Баранов А. А. // *Вопр. психологии.* — 1997. — [1] — С. 45–54.
8. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности / Хьелл Л., Зиглер Д. — СПб., 2004. — С. 420–421.
9. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R. S. Cognitive processes as mediators of stress and coping / V. Hamilton, D. M. Warburton (Eds.). *Human stress and cognition: An information processing approach.* N. Y.: Wiley, 1979. P. 265–298.
10. Lay C. H. et al. An assessment of appraisal, anxiety, coping and procrastination during an examination period / Lay C. H. et al. // *Europ. J. Pers.* 1989.
11. Lazarus R. S. Cognitive and coping processes in emotion / Lazarus R. S. // *Stress and coping.* N. Y. Columbia Univ. press, 1977. — P. 144–157.
12. Rosenham D. L., Seligman M. E. *Abnormal psychology* / Rosenham D. L., Seligman M. E. (2nd ed.). — New York: Norton, 1989.

М. Г. Лаврова

здобувач,
старший викладач кафедри клінічної психології,
заступник директора ІПО,
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ЯК ДЕТЕРМІНАНТ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СТАНІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАПРУГИ

Резюме

У статті наведена систематизація і узагальнення теоретичних та методологічних підходів до вивчення взаємозв'язку суб'єктивного локусу контролю і стресостійкості особистості у стані психологічної напруги. Визначається стресостійкість особистості як інтегративний психологічний стан, який включає до себе особистісний та поведінковий компонент. Обґрунтовується необхідність розглянути суб'єктивний локус контроль як детермінант формування здібності особистості до адаптації к стресогенним факторам та екстремальним умовам, а також орієнтуватися в них.

Ключові слова: суб'єктивний локус контролю, психологічне напруження, стресостійкість особистості, психологічний стрес.

M. G. Lavrova

PhD student,
Assistant Director of the IPE
Senior Lecture, Department of clinical psychology
Odessa National Mechnikov University

FEATURES OF A SUBJECTIVE LOCUS OF THE CONTROL AS A DETERMINANT OF THE PERSON STRESS RESISTANCE IN A CONDITION OF PSYCHOLOGICAL VOLTAGE

Summary

The article ordering and the theoretical and methodological campaigns generalization to studying of interrelation of a subjective locus of control and the person stress resistance in the psychological stress. The personal stress resistance is defined as integrated psychological property including both personal and behavioural components. The necessity of consideration of a subjective locus of control is intended as a determinant of ability person formation to adapt the stressful factors and extreme conditions, and to be guided by them.

Key words: The subjective locus of control, the psychological voltage, the person stress resistance, the psychological stress.