УДК 159.923
ББК 88.52

Светлана Александровна Яковлева,
аспирант,
Забайкальский государственный университет
(Чита, Россия), e-mail: aspirant-2013@mail.ru

Особенности совладающего поведения старшеклассников с учётом локуса контроля

В работе представлены результаты исследования особенностей совладающего поведения старшеклассников в зависимости от состояния субъективного контроля. Предполагается, что локус контроля (в континууме «экстернальность-интернальность») влияет на формирование индивидуального стиля совладающего поведения. Уверенные в возможности контролировать негативные обстоятельства, интерналы воспринимают стрессовые ситуации как возможность испытать свои силы. Экстерналы не считают себя ответственными за свои действия и предпочитают покорно переносить трудности, не пытаясь их изменить. В ходе исследования установлено, что экстернальный локус контроля ориентирует старшеклассников на выбор непродуктивных копинг-ресурсов. Интернальный локус способствует выбору копинг-стиля с преобладанием продуктивных стратегий совладания, которые способствуют успешной социализации и адаптации молодых людей. Таким образом, локус контроля может выступать в качестве фактора детерминации совладающего поведения.

Ключевые слова: стрессовая ситуация, копинг-поведение, факторы детерминации, экстерналы, интерналы, стиль совладания, копинг-стратегии.

Svetlana Alexandrovna Yakovleva,
Graduate Student,
Zabaikalsky State University
(Chita, Russia), e-mail: aspirant-2013@mail.ru

Coping Behavior Features of Senior Pupils Taking into Account the Locus of Control

The article presents the results of research on coping behavior features of senior pupils depending on the condition of subjective control. It is assumed that the locus of control (in a continuum “externality – internality”) influences the formation of the individual coping style. Confident in their ability to control negative circumstances, internals perceive stressful situations as an opportunity to test their strengths. Externals do not consider themselves responsible for their actions and prefer to endure difficulties obediently, without trying to change them. The study reveals that the external locus of control focuses senior pupils’ attention on the choice of unproductive coping resources. The internal locus contributes to the choice of coping style with a prevalence of productive coping strategies which promote successful socialization and adaptation of young people. Thus, the locus of control may act as a factor determining coping behavior.

Keywords: stressful situation, coping behavior, determination factors, internals, externals, coping style, coping strategies.

Современный период развития российского общества характеризуется радикальными социально-экономическими преобразованиями. Они оказывают существенное влияние на все области жизнедеятельности человека, изменяя систему морально-ценностных ориентаций, поведенческих стереотипов, межличностного взаимодействия и т. д. Современная социально-психологическая обстановка кардинальным образом влияет на характер активности людей, их способность к выработке новых форм психологической и социальной адаптации, а также готовность к преодолению часто возникающих стрессовых ситуаций. Отсутствие умения и готовности человека совладать с разного рода трудными жизненными ситуациями является основой расстройства его здоровья, ухудшения эмоционального состояния и снижения качества жизни в различных сферах.

Сказанное определяет актуальность изучения проблемы совладающего поведения как механизма адаптации к изменяющимся условиям жизни и возможности личности эффективно противостоять различным негативным внешним и внутренним воздействиям.

© С. А. Яковлева, 2012

Ряд исследователей связывает понятие «совладание» с индивидуальными различиями и рассматривает его как процесс мобилизации и оптимального использования личностных ресурсов (Бодров В. А., 2006; Крюкова Т. Л., 2004; Муздыбаев К., 1998; Шкуратова И. П., 2007). В качестве одного из таких ресурсов исследователями отмечается локус контроля личности (Анненкова Е. А., 2007; Быков С. В., 2001; Пантелеев С. Р., 1991; Роттер Дж., 1966; Столин В. В., 2001).

Локус контроля – личностная характеристика, отражающая предрасположенность и склонность индивида приписывать ответственность за происходящие в жизни события и результаты своей деятельности внешним силам (экстернальный локус контроля), либо собственным способностям и усилиям (интернальный локус контроля) [10].

Чаще всего в психологической литературе локус контроля личности рассматривается в качестве предиктора эффективных форм поведения человека, в частности совладающего поведения как поведения сознательного, направленного на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддаётся контролю) [1].

Цель исследования: изучить роль локуса контроля в выборе определённых стратегий совладающего поведения.

Объект исследования: совладающее поведение личности.

Предмет исследования: локус контроля как один из факторов системной детерминации совладающего поведения личности.

Исследовательская гипотеза: известно, что локус контроля отражает убеждение человека в своей способности контролировать происходящие события, влиять на них и справляться с трудными ситуациями жизни. В связи с этим можно предположить, что локус контроля в зависимости от его характера (экстернальный-интернальный) может выступать в качестве одного из факторов, определяющих выбор предпочитаемых стратегий совладающего поведения личности.

Методологическая основа исследования. В основу исследования легли теоретические и методологические принципы отечественной психологии: принцип единства сознания и деятельности, согласно которому сознание образует внутренний план деятельности, её программы. Деятельность оказывает формирующее воздействие на сознание (А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн); принцип детерминизма, согласно которому внешние воздействия на человека дают поведенческий эффект через внутренний мир, психическое состояние личности, через сложившийся строй мыслей и чувств (А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн); принцип системности и системный подход Б. Ф. Ломова.

Теоретической основой исследования является ряд работ авторов, задавших формат анализа совладающего поведения личности: Бодрова В. А., 2006; Гущиной Т. В., 2005; Крюковой Т. Л., 2004; Русиной Н. А., 2008; Сапоровской М. В., 2002; Хазовой С. А., 2002. А также работы Бодалёва А. А., Столина В. В., 2001; Кондратьева М. Ю., 2007; Муздыбаева К., 1998; Роттера Дж., 1966; Шкуратовой И. П., Анненковой Е. А., 2007 – при изучении локуса контроля.

Большое количество публикаций, посвящённых диагностике совладающего поведения, за последние два десятилетия наблюдается в зарубежной психологии, в то время как в отечественной психологии таких работ явно недостаточно [1]. Наибольшее количество эмпирических исследований совладающего поведения отмечается в медицинской психологии (Русина Н. А., 2008; Сирота Н. И., Ялтонский М., 2011 и др.). Анализ процессов совладания на современном этапе осуществляется также в возрастной психологии (Анциферова Л. И., 1994; Либин А. В., 1998; Хазова С. А., 2002 и др.), психологии труда и инженерной психологии (Бодров В. А., 2006; Китаев-Смык Л. А., 1983 и др.).

В настоящей работе предпринята попытка раскрыть суть феномена совладающего поведения, представить психологический механизм формирования совладания с учётом характера локуса контроля.

Совладающее поведение связано с системой целеполагающих действий человека, прогнозированием исхода процесса, творческим порождением новых выходов и решений трудной (проблемной) ситуации [6].

В специальной литературе рассматриваются различные значения понятия «совладающее поведение», или «копинг-поведение» (от англ. *to cope* – справляться, совладать).

В качестве рабочего мы взяли определение Т. Л. Крюковой, определяющей совладающее

поведение как целенаправленное социальное поведение, которое позволяет субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуации [1].

Совладающее поведение детерминируется системой факторов и сопровождается применением различных стратегий совладания (копинг-стратегий), в частности на основе активизации личностных ресурсов [9]. К ресурсам личности, определяющим выбор продуктивных стратегий совладания, по мнению ряда исследователей, относится адекватная «Я-концепция», позитивная самооценка, энергетический ресурс, включая выносливость и темпераментальные характеристики, интеллект, креативность, а также локус контроля личности [7].

На сегодняшний день существует дефицит работ, направленных на изучение факторов детерминации совладающего поведения. Полученные разными специалистами неоднозначные эффекты влияния важнейших факторов детерминации (диспозиционных (личностных), динамических (ситуативных), регулятивных, социально-психологических) на выбор субъектом поведения в трудной ситуации требуют дальнейшего осмысления и научного обоснования [6].

Исследований, посвящённых анализу роли локуса контроля личности в выборе конкретных стратегий совладающего поведения, также явно недостаточно.

Известно, что интерналы (конструктивно преобразующие, активные типы личности) воспринимают трудную проблему в точки зрения её отрицательных и положительных сторон [6]. Именно у личности с интернальным локусом контроля, доминирующим в построении собственной активности, становится преимущественно ориентация на будущие достижения и преодоление неизбежных трудностей при реализации жизненных планов [2]. Высокий уровень саморегуляции позволяет контролировать негативные эмоции и импульсивные действия. Неудачи не снижают самооценку интерналов, а используются ими в качестве полезной информации для изменения направления поиска решения в той или иной ситуации [3]. Таким образом, уверенные в возможности контролировать негативные события, они воспринимают стрессовые обстоятельства как возможность испытать свои силы.

Экстерналы не считают себя ответственными за свои действия, которые интерпретируют как навязанные извне [6]. Низкий уровень саморегуляции, мотивации достижения, когнитивного оценивания и контроля окружающего мира задают тенденцию ухода от решения проблем, поэтому люди этого типа предпочитают покорно переносить трудности, не пытаясь их изменить.

Нами проведено исследование с целью изучения психологических особенностей совладающего поведения в юношеском возрасте с учётом характера локуса контроля.

Выбор возрастной группы обусловлен актуальностью анализа проблемы совладающего поведения именно в контексте ранней юности, рассматриваемой традиционно как один из наиболее уязвимых и стрессогенных периодов в онтогенетическом развитии [8]. Данный период связан с познанием и открытием своего внутреннего «Я», становлением мировоззрения, необходимостью профессионального выбора и потребностью в самоутверждении. Нестабильность современных условий жизнедеятельности определяет рост различных форм социально-психологической, психической дезадаптации молодых людей, среди которых самыми распространёнными являются поведенческие отклонения: агрессивное поведение, делинквентность, суицид, зависимость [5; 10].

Соответственно, необходимо изучать, каким образом молодым людям (прежде всего, подросткам и старшеклассникам) удаётся справляться с жизненными, учебными трудностями; к выбору каких стратегий совладания они склонны, чтобы справиться и преодолеть порождаемые ими эмоциональные, адаптационные, социально-психологические проблемы. От возможности преодоления и совладания с кризисными ситуациями во многом зависит вектор не только будущего профессионального, но и личностного развития в целом.

Выборку составили 60 старшеклассников г. Читы в возрасте 15–17 лет. В процессе исследования применялся метод психодиагностического тестирования, в рамках которого была использована методика диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера (в адаптации Е. Ф. Бажина, С. А. Голынкиной, А. М. Эткинда) и опросник для диагностики стилей психологического совладания (копингов) Adolescent Coping Scale (ACS) (Юноше-

ская копинг-шкала (ЮКШ), разработанный Э. Фрайденберг и Р. Льюисом, адаптированный Т. Л. Крюковой [1].

В результате исследования интернальный локус контроля был выявлен у 58 % старшеклассников, в то время как экстернальный локус контроля в данной группе был обнаружен у 42 % испытуемых.

При изучении стилей психологического совладания по методике ЮКШ Э. Фрайденберг и Р. Льюиса была определена роль локуса контроля (в континууме «экстернальность-интернальность») в выборе стратегий совладающего поведения.

Старшеклассники с интернальным локусом контроля в большей степени склонны к выбору стратегий «Решение проблемы» (43 %) и «Позитивный фокус» (29 %), относящихся к Продуктивному стилю. У старшеклассников с экстернальным локусом контроля выявлено преобладание стратегий Непродуктивного стиля совладания, с повышением показателей шкал: «Разрядка» (у 44 % испытуемых), «Чудо» (у 24 %), «Игнорирование» (у 8 %). Он сочетается в данной группе с Социальным стилем совладания: выбор шкалы «Друзья» (20 % испытуемых).

Таким образом, существуют отличия в тех стратегиях совладания, к которым чаще прибегают юноши с разным локусом контроля. Можно думать, что локус контроля является одним из факторов детерминации совладающего поведения старшеклассников. В зависимости от характера локус контроля влияет на формирование индивидуального копинг-стиля. Полученные данные подтверждают возможность рассматривать локус контроля в качестве фактора детерминации совладающего поведения. Экстернальный локус контроля, сопровождающийся восприятием большинства событий как результата случайностей, ориентирует старшеклассников на выбор непродуктивных копинг-ресурсов и является фактором риска совладающего поведения. Интернальный локус способствует выбору копинг-стиля (стиля совладания) с преобладанием продуктивных копинг-стратегий разрешения проблем, способствующих успешной социализации и адаптации молодых людей, и является фактором эффективности совладания в стрессовых обстоятельствах.

Практическая значимость работы определяется тем, что полученные в исследовании начальные эмпирические результаты раскрывают детерминированность выбора предпочитаемых стратегий совладания уровнем субъективного контроля («интернального-экстернального»). Зная, что за выбором стоит такая психологическая характеристика личности, как локус контроля, можно делать научно обоснованные прогнозы адекватности реагирования личности на стресс и её дальнейшей успешной адаптации в изменяющихся условиях жизни.

В связи с этим очевидна целесообразность более глубокого анализа проблемы совладающего поведения личности с учётом характера локуса контроля.

Список литературы

1. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007. 60 с.

2. Лазебная Е. О. Локус-контроль и успешность посттравматической стрессовой адаптации. URL: http://psydialog.ru (дата обращения: 13.11.2010).

3. Реан А. А. Психология и психодиагностика личности. Теория, методы исследования, практикум: учеб. пособие. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. 255 с.

4. Симатова О. Б. Первичная психолого-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях средней общеобразовательной школы. Чита: Изд-во ЗабГГПУ, 2009. 172 с.

5. Сирота Н. А. Профилактика наркомании и алкоголизма: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., стер. М.: Академия, 2007. 176 с.

6. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во РАН, 2008. 474 с.

7. Фонарёва Н. В. Психология совладающего поведения. URL: http://festival.1september.ru/subjects/24/ (дата обращения: 8.11.2010).

8. Хазова С. А. Исследование социально-психологических трудностей и копинг-стратегий одарённых старшеклассников и их сверстников // Психология и практика. Кострома, 2001. Вып. 1. С. 86–92.

9. Шкуратова И. П., Анненкова Е. А. Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями // Психология кризиса и кризисных состояний: материалы междунар. междисц. симпозиума. (Ростов н/Д, 26–27 мая 2007). Вып. 4. Ростов н/Д, 2007. С. 17–23.

10. Яковлева С. А. Локус контроля как фактор риска и протекции делинквентного поведения старшеклассников // Теоретическая и прикладная психология: традиции и перспективы: материалы III Межрег. науч.-практ. конф. студентов (2009–2010 гг.) / Забайкал. гос. гум.-пед.ун-т. Чита, 2010. С. 267–271.

Spisok literatury

1. Krjukova T. L. Metody izuchenija sovladajuwego povedenija: tri koping-shkaly. Kost-roma: Avantitul, 2007. 60 s.

2. Lazebnaja E. O. Lokus-kontrol' i uspeshnost' posttravmaticheskoj stressovoj adapta-cii. URL: http://psydialog.ru (data obrawenija: 13.11.2010).

3. Rean A. A. Psihologija i psihodiagnostika lichnosti. Teorija, metody issledovanija, praktikum: ucheb. posobie. SPb.: Prajm-EVROZNAK, 2006. 255 s.

4. Simatova O. B. Pervichnaja psihologo-pedagogicheskaja profilaktika addiktivnogo po-vedenija podrostkov v uslovijah srednej obweobrazovatel'noj shkoly. Chita: Izd-vo Za-bGGPU, 2009. 172 s.

5. Sirota N. A. Profilaktika narkomanii i alkogolizma: ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij. 2-e izd., ster. M.: Akademija, 2007. 176 s.

6. Sovladajuwee povedenie: sovremennoe sostojanie i perspektivy / pod red. A. L. Zhu-ravleva, T. L. Krjukovoj, E. A. Sergienko. M.: psihologii RAN, 2008. 474 s.

7. Fonarjova N. V. Psihologija sovladajuwego povedenija. URL: http://festival.1september.ru/subjects/24/ (data obrawenija: 8.11.2010).

8. Hazova S. A. Issledovanie social'no-psihologicheskih trudnostej i koping-strategij odarjonnyh starsheklassnikov i ih sverstnikov // Psihologija i praktika. Kostro-ma, 2001. Vyp. 1. S. 86–92.

9. Shkuratova I. P., Annenkova E. A. Lichnostnye resursy kak faktor sovladanija s kri-zisnymi situacijami // Psihologija krizisa i krizisnyh sostojanij: materialy mezhdunar. mezhdisc. simpoziuma. (Rostov n/D, 26–27 maja 2007). Vyp. 4. Rostov n/D, 2007. S. 17–23.

10. Jakovleva S. A. Lokus kontrolja kak faktor riska i protekcii delinkventnogo povedenija star-sheklassnikov // Teoreticheskaja i prikladnaja psihologija: tradicii i per-spektivy: materialy III Me-zhreg. nauch.-prakt. konf. studentov (2009–2010 gg.) / Zabajkal. gos. gum.-ped.un-t. Chita, 2010. S. 267–271.

Статья поступила в редакцию 05.01.2012 г.