

СУБЪЕКТИВНЫЙ ЛОКУС КОНТРОЛЯ КАК ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ В СОВЛАДАНИИ СО СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИЕЙ

Ю.А. Туркова
Витебск, УО «ВГУ им. П. М. Машерова»

Целью нашего исследования является выявление взаимосвязи между копинг – поведением и субъективным локусом контроля, как эмоциональным компонентом, в юношеском возрасте.

Актуальность данной темы определяется недостаточной степенью изученности возрастных аспектов копинг – поведения в контексте личностных характеристик.

Выборка испытуемых составила 50 человек в возрасте 18 - 19 лет. Исследование проводилось среди студентов первого курса на базе Витебского Государственного Университета им. П.М. Машерова.

При этом нами были использованы следующие методики: опросник способов совладания Р. Лазаруса и А. Фолкмана (адаптация Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк) [1] методика локуса субъективного контроля Дж. Роттера (адаптация Бажина Е.Ф., Голынкиной С.А Эткинда А.М.). Целью методики локуса субъективного контроля Дж. Роттера является определение локализации контроля над значимыми для человека событиями. Данная методика состоит из 7-ми шкал: шкала общей интернальности, шкала интернальности в области достижений, шкала интернальности в области неудач, шкала интернальности в семейных отношениях, шкала интернальности в области производственных отношений, шкала интернальности в области межличностных отношений, шкала интернальности в отношении здоровья и болезни) [2]. Опросник способов совладания Р. Лазаруса и А. Фолкмана предназначен для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности. Опросник включает в себя измерение следующих параметров: конфронтативный копинг, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы, самоконтроль, дистанцирование, положительная переоценка, принятие ответственности, бегство – избегание [1].

Анализируя результаты, полученные с помощью опросника способов совладания можно отметить следующие особенности:

1. Были получены достаточно высокие показатели по шкале «поиск социальной поддержки» (0,59), что может говорить о направленности усилий на получение помощи и эмоциональной поддержки от других людей.

2. Параметр анализа проблемы и планирование способов её решения находится на высоком уровне (данный показатель равняется 0,67).

3. Высокий балл наблюдается по шкале «самоконтроль» (0,62), что свидетельствует о регулировании эмоциональных и поведенческих проявлений.

4. Самый высокий показатель был отмечен по шкале «положительная переоценка»(0,73), что говорит о фокусировке на росте собственной личности в стрессовой ситуации.

5. Характеристикой данной выборки так же является признание своей роли в проблеме и активность, направленная на ее решение (0,62).

б. Нами отмечена низкая степень использования механизмов защиты в стрессовой ситуации, об этом говорят невысокие показатели по таким шкалам как «конфронтативный копинг» (0,51), «дистанцирование» (0,54) и «бегство-избегание» (0,51).

Результаты, полученные при помощи методики диагностики уровня субъективного контроля, говорят о том, что у испытуемых первой группы наблюдается достаточно высокие показатели по всем шкалам. Наиболее высокие значения отмечены по следующим параметрам: интернальность в области достижений (0,64), интернальность в области семейных отношений (0,58) и интернальность в области межличностных отношений (0,64) и общая интернальность (0,53).

Корреляция между локусом контроля и копинг – стратегиями в данной выборке составляет 0,76, с уровнем достоверности $<0,05$.

Можно сказать, что наблюдается высокий уровень использования адаптивных способов совладания, таких как положительная переоценка, принятие ответственности, самоконтроль, и незначительное использование механизмов защиты. Выборку можно охарактеризовать как социально зрелую, самостоятельную и ответственную за свои действия. Полученные результаты подтверждают мнение о том, что существует взаимосвязь между ответственностью личности и выбором наиболее продуктивных способов совладания со стрессовой ситуацией. Кроме этого, можно говорить о достаточно высоком уровне сформированности способности к совладанию со стрессовой ситуацией в данном возрастном периоде.

Таким образом, на основании исследования мы можем сказать, что в совладании со стрессом в значительной мере присутствует эмоциональный компонент. Эти данные могут быть использованы при создании программы совладания со стрессовой ситуацией, направленной на использование личностного потенциала через раскрытие внутренних ресурсов личности.

Список литературы

1. Маликова, Т.В., Михайлова Л. А., Соломин В.П., Шатровой О.В. Психологическая защита: направления и методы./ Т.В.Маликова - СПб.: Речь, 2008.-231с.
2. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. / Д. Я. Райгородский. – Самара: издательский Дом «БАХРАХ», 2007. – 672с.

ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ КАК ВЕДУЩИЙ ФАКТОР ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТРЕССОВ У УЧИТЕЛЯ

*В.И. Турковский,
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Анализ состава стрессоров, характерных для учителей, показывает, что влияние многих из них обусловлено незначительной динамикой личностно-профессионального развития учителя. Его активизация позволяет избежать или существенно ослабить влияние следующих стрессоров: нереализованные профессиональные знания и умения; низкая успеваемость уча-