

7. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2007.

8. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74, № 1. P. 9–43.

9. Стресс, А. Основы качественного исследования: обоснованная теория, процедуры и техники / А. Стресс, Дж. Корбин, пер. с англ. и послесловие Т.С. Васильевой. – М.: Эдиториал УРСС, 2001. – 256 с.

10. Pearling, L. The structure of coping / L. Pearling, C. Schooler // *J. Health., Soc. Be- hav.*– 1978.– Vol. 19. – P. 2-21.

11. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // *Психологические исследования: электрон. науч. журн.* – 2011. – N 3(17). – Режим доступа: URL: <http://psystudy.ru>. – Дата доступа: 23.01.2012.

12. Богомаз, С.Л. Использование копинг-стратегий в психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата / С.Л. Богомаз, С.Ф. Пашкович // *Вестник МГУ им. А.А. Кулешова. Серия С: психолого-педагогические науки.* – №2, 2012. – С. 32–43.

**Божко Г.А., студент**  
galchonok80@mail.ru

**Циркунова Н.И., старший преподаватель**  
*ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

УДК 159.922.6-053.81:159.944.4

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ И УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ В РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

Статья посвящена проблеме изучения взаимосвязи локуса контроля с эмоциональными состояниями, в частности, с тревожностью в период ранней взрослости. Представлены результаты исследования взаимосвязи локуса контроля с уровнем тревожности у молодых людей. Показано, что в структуре личности такие характеристики, как уровень тревожности и локализация контроля взаимосвязаны. Оптимальными для жизнедеятельности являются интернальный локус контроля и близкий к возрастной норме уровень тревожности.

Ключевые слова: локус контроля, интернальность, тревожность, ситуативная тревожность, личностная тревожность, ранняя взрослость.

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN LOCUS OF CONTROL AND ANXIETY LEVELS IN EARLY ADULTHOOD**

The article is devoted to the problem of studying the relationship of locus of control with emotional states, in particular, with anxiety in early adulthood. The results of the study of the relationship between the locus of control and the level of anxiety in young people are presented. It is shown that such characteristics as anxiety level and locus of control are interrelated in the personality structure. The internal locus of control and anxiety level close to the age norm are optimal for life activity.

Key words: locus of control, internality, anxiety, situational anxiety, personality anxiety, early adulthood.

**Введение.** Локус контроля является психологическим понятием, отражающим одну из важнейших характеристик личности – степень независимости, самостоятельности и активности в достижении своих целей, развитие личной ответственности за происходящие события. Принадлежность человека к внешнему или внутреннему типу локализации контроля оказывает влияние на многообразные характеристики его психики и поведения.

В то же время переход к периоду ранней взрослости связан с рядом жизненных и личностных изменений: в идентичности и внутренней жизни (изменяется чувство Я человека и его предположения о взрослой жизни; происходят перемены во всех отношениях в связи с перераспределением ролей).

Тревожность в ранней взрослости по-разному сказывается на устойчивости поведения и проявлении навыков его самоконтроля. Если при низком уровне тревожно-

сти наблюдается сохранение уверенности в своих силах, отсутствие нервозности, а в случае ошибок в деятельности – адекватное отношение и стремление исправить их, то при высоком уровне тревожности проявляется раздражительность, нетерпеливость. Помимо отрицательного влияния на здоровье, поведение и продуктивность деятельности, высокий уровень тревожности неблагоприятно сказывается и на качестве социального функционирования личности [1].

При рассмотрении тревожности различают личностную тревожность: как устойчивое качество психики человека и ситуативную тревожность: как временное состояние психики в виде реакций человека на возникшую угрозу. Личностная тревожность развивается из ситуативной (особенно если последняя часто переживается человеком), а также проявляется через нее. Поэтому, чтобы оценить уровень личностной тревожности человека, следует выявить у него ситуативные проявления тревоги [2].

Во время повышения общей напряженности в обществе проблема взаимосвязи локуса контроля с эмоциональными состояниями, в частности с тревожностью, становится очень актуальной для решения психодиагностических, психотерапевтических и психокоррекционных задач, повышения стрессоустойчивости каждого отдельного человека.

**Материал и методы.** Цель исследования – изучение взаимосвязи локуса контроля и уровня тревожности в ранней взрослости. Респондентами явились учащиеся 2-4 курса УО «Минский государственный областной колледж» (а.г. Сеница) по специальности «Производство, хранение и переработка продукции растениеводства». В исследовании приняло участие 38 человек в возрасте от 18 до 21 года.

В ходе исследования были использованы общенаучные методы (анализ, синтез, абстрагирование), а также психодиагностические методики: тест-опросник личностной и ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина, опросник УСК Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинды. В качестве методов математической статистики применены: Т-критерий Стьюдента, коэффициент  $r_s$  ранговой корреляции Спирмена.

**Результаты и их обсуждение.** Показатели общей интернальности, полученные в результате проведенного исследования, представлены на рисунке 1.

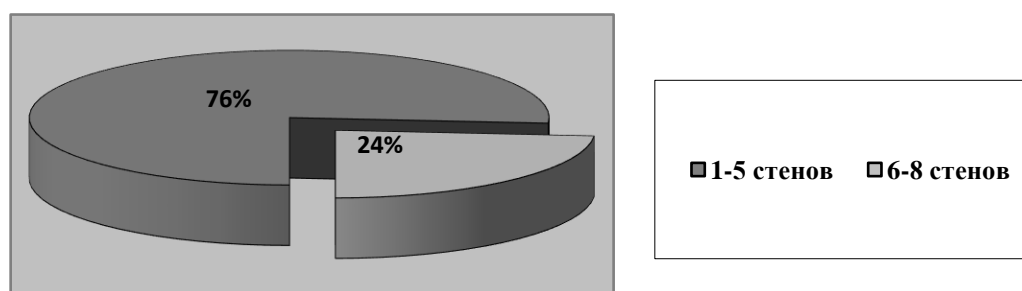


Рисунок 1 – Показатели общей интернальности

Из рисунка 1 видно, что в ходе исследования 29 испытуемых (76%) показали общую интернальность в пределах 1–5 стенов, и только 9 испытуемых (24%) – в пределах 6–8 стенов. Значения 9–10 стенов в результатах исследуемой выборки по данной шкале отсутствуют.

Показатели личностной и ситуативной тревожности в исследуемой выборке представлены на рисунке 2.

Анализ данных, отраженных на рисунке 2, позволяет отметить, что высокая личностная тревожность была выявлена у 31,6% молодых людей, у 44,7% – умеренная и у

23,7% – низкая. Показатели ситуативной тревожности в изучаемой выборке распределились следующим образом: 15,8% – высокая, 50,0% – умеренная и 34,2% – низкая.

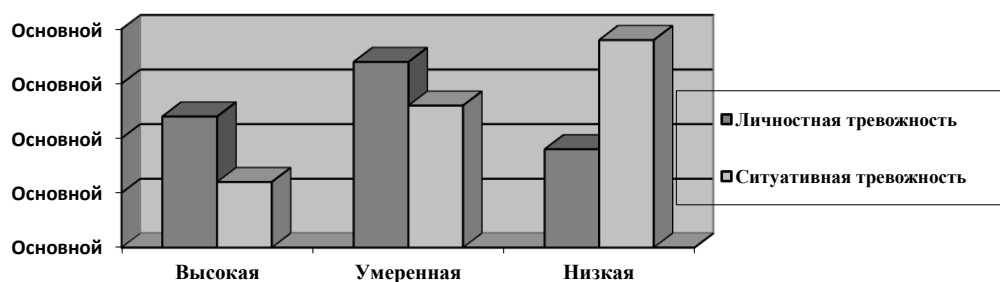


Рисунок 2 – Показатели тревожности

В результате оценки различий между средними по выборке значениями общей интернальности, личностной и ситуативной тревожности и их средними принятыми показателями было выявлено, что среднее значение обоих видов тревожности по выборке не отличается от принятых средних показателей, в то время как среднее значение по показателю общей интернальности в исследуемой выборке статистически значимо отличается от принятого среднего показателя ( $p < 0,05$ ).

Выявление корреляционной связи проводилось между уровнями тревожности (ситуативной и личностной) и уровнем интернальности испытуемых по следующим шкалам:

- шкала общей интернальности (Ио);
- шкала интернальности в области достижений (Ид);
- шкала интернальности в области неудач (Ин);
- шкала интернальности в семейных отношениях (Ис);
- шкала интернальности в области производственных (учебных) отношений (Ип);
- шкала интернальности в области межличностных отношений (Им);
- шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из).

Результаты проведенного исследования отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Корреляционный анализ взаимосвязи уровня интернальности с уровнем ситуативной и личностной тревожности

Шкала	rs с тревожностью	
	ситуативной	личностной
Общая интернальность	-0,69	-0,53
Интернальность в области достижений	-0,65	-0,55
Интернальность в области неудач	-0,42	-0,28
Интернальность в семейных отношениях	-0,4	-0,33
Интернальность в области производственных отношений	-0,36	-0,39
Интернальность в области межличностных отношений	-0,4	-0,35
Интернальность в отношении здоровья и болезни	-0,08	-0,01

■  $p \leq 0,01$  □  $p \leq 0,05$

Статистически значимая отрицательная корреляция была выявлена:

- между уровнем ситуативной тревожности и уровнем общей интернальности, интернальности в области достижений и в области неудач ( $p < 0,01$ );

- между уровнем личностной тревожности и уровнем общей интернальности, а также интернальности в области достижений ( $p < 0,01$ );

- между уровнем ситуативной и личностной тревожности и уровнем интернальности в семейных отношениях, интернальности в области производственных и межличностных отношений ( $p < 0,05$ ).

Между уровнем тревожности и интернальностью в отношении здоровья и болезни статистически значимая корреляция не выявлена.

Следует отметить тот факт, что все испытуемые, получившие высокие показатели личностной тревожности, проявили общую интернальность на уровне от 1 до 5 стенов, что подтверждает наличие отрицательной корреляции между этими характеристиками.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в период ранней взрослости для личности с низкими показателями интернальности, т.е. с экстернальным локусом контроля (общим, а также в области достижений), характерен повышенный уровень тревожности, как личностной, так и ситуативной.

В то же время средний по выборке результат личностной тревожности, не показавший статистически значимое превышение от принятого среднего уровня, дает возможность предположить, что умеренная тревожность является в определенной степени неотъемлемой личностной чертой молодых людей, своеобразной формой проявления компенсации и защиты в процессе их самореализации в профессии и в обществе.

**Заключение.** Итоги проведенного исследования на примере возраста ранней взрослости свидетельствуют о наличии взаимосвязи между уровнем интернальности (типом локуса контроля) и уровнем тревожности.

Статистическая проверка исследовательских результатов с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена  $r_s$  показала обратную зависимость уровня интернальности личности и уровня тревожности: чем выше уровень тревожности, тем ниже уровень интернальности. И наоборот: низкий уровень тревожности проявляется у молодых людей с высокими показателями интернальности (внутренней локализацией контроля).

Таким образом, для решения проблемы формирования уверенности в себе, устойчивости к стрессу необходимо избавляться от страхов, формировать устойчивое чувство собственной, личной безопасности. Такие личностные качества необходимы человеку для эффективного выполнения в процессе жизни различных социально-психологических ролей.

Результаты исследований в области взаимосвязи тревожности и локуса контроля позволяют строить работу педагога-психолога, других специалистов по разработке программ, методических рекомендаций по выявлению и сопровождению тревожных людей, включая необходимые мероприятия не только по нивелированию ситуативной и личностной тревожности, но и нормализации межличностных отношений в коллективе, формированию адекватного поведения в стрессовых ситуациях, рефлексии своих поступков, овладению конструктивными формами поведения в процессе различных видов деятельности.

#### Список использованной литературы:

1. Антонова, Г.Н. Проблемы тревожности в образовании / Г.Н. Антонова, Е.В. Костюченко // Формирование профессиональной культуры специалистов социальной и образовательной сфер: материалы международной научно-практической конференции. – Витебск, 2007. – С. 108–110.
2. Глуханюк, Н.С. Общая психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.С. Глуханюк. – 3-е изд., перераб. и доп. – Екатеринбург: Деловая книга, 2005. – 364 с.