

3. Кабаченко, Т.С. Психология в управлении человеческими ресурсами: Учебное пособие / Т. С. Кабаченко. – СПб.: Питер, 2003. – 400 с.
4. Карпов, А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А.В. Карпов. – Москва: Институт психологии РАН, 2004. – 424 с.
5. Карпов, А.В. Психология менеджмента: учебник для вузов / А.В. Карпов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 481 с.
6. Ладенко, И.С. Феномен рефлексивного стиля мышления и генетическая логика // Рефлексия, образование и интеллектуальные инновации / Под ред. И.С. Ладенко. Новосибирск, 1995. С. 8 – 25.
7. Ломов, Б.Ф., Сурков, Е.Н. Антиципация в структуре деятельности / Б.Ф. Ломов, Е.Н. Сурков. – Москва: Наука, 1980. – 279 с.
8. Щедровицкий, Г.П. Рефлексия и ее проблемы / Г.П. Щедровицкий // Рефлексивные процессы и управление: Междунар. науч.-практ. междисциплин. журн. – 2001. – № 1. – С. 47 – 54.
9. Щедровицкий, П.Г. К анализу топике организационно-деятельностных игр / П.Г. Щедровицкий. – Пущино: НЦБИ, 1986. – 35 с.

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

Циркунова Н.И., старший преподаватель
cirkunovan@mail.ru

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 316.625:159.944.4-053.66

ЛОКУС КОНТРОЛЯ КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕТЕРМИНАНТА КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Статья посвящена проблеме изучения локуса контроля и копинг-поведения, особенностям их проявления в юношеском возрасте. Представлены результаты исследования взаимосвязи локуса контроля и степени предпочтительности копинг-стратегий в юношеском возрасте на примере выборки студентов 1 и 3 курсов дневной формы получения образования факультета социальной педагогики и психологии. Показано, что локус контроля является существенной социально-психологической характеристикой формирующейся личности.

Ключевые слова: локус контроля, интернальность, экстернальность, копинг-поведение, стратегии совладающего поведения, юношеский возраст.

LOCUS OF CONTROL AS A SOCIAL-PSYCHOLOGICAL DETERMINANT OF COPING BEHAVIOR IN ADOLESCENCE

The article is devoted to the problem of studying the locus of control and coping behavior, the features of their manifestation in adolescence. The results of the study of the relationship between the locus of control and the degree of preference for coping strategies in adolescence are presented using the example of a sample of 1st and 3rd year full-time students of the Faculty of Social Pedagogy and Psychology. It is shown that the locus of control is an essential social-psychological characteristic of the developing personality.

Keywords: locus of control, internality, externality, coping behavior, coping strategies, adolescence.

Введение. На протяжении всей жизни каждый человек сталкивается с ситуациями, субъективно переживаемыми им как трудные, нарушающие привычный ход жизни.

В связи с этим особую актуальность приобретают вопросы, связанные с функционированием, адаптацией и выработкой личностью эффективных стратегий преодоления ситуаций, связанных с неопределенностью, различными стрессовыми ситуациями. Изучение поведения, направленного на преодоление трудностей, в психологии проводится в рамках исследований, посвященных анализу «coping»-механизмов или «coping behavior».

Проблематика совладания в современной психологии сегодня однозначно является междисциплинарной, будучи широко представлена в таких ее предметных областях как психология личности, клиническая психология, социальная и возрастная психология [1].

Отличительным признаком современного понимания копинг-поведения является перенос рассмотрения проблемы совладания на более широкий круг ситуаций, не только экстремальных, но и просто субъективно значимых. Так, С.К. Нартова-Бочавер говорит о том, что «со временем понятие «coping» «оторвалось» от проблематики экстремальных условий и стало успешно применяться для описания поведения людей в поворотные жизненные моменты, а затем – в условиях хронических стрессоров и повседневной действительности» [2].

Социальную ситуацию развития в юности можно рассматривать как стрессогенную. Конструктивные способы совладания во многом определяют решение ведущих задач этого возраста. В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев называют этот период «становлением авторства в собственной жизни».

Анализ особенностей проявления копинг-поведения в юношеском возрасте позволяет выявить адекватные стратегии выхода из проблемных и критических ситуаций, уменьшить отрицательное воздействие негативных обстоятельств, трудностей на личностное развитие, сформировать программы психологического сопровождения молодежи в этот период.

Материал и методы. Нами было проведено исследование локуса контроля и копинг-поведения на примере выборки студентов 1 и 3 курсов дневной формы получения образования факультета социальной педагогики и психологии. В исследовании приняло участие 48 человек в возрасте от 17 до 24 лет.

Исследовались показатели локуса контроля и копинг-поведение (использование стратегий совладающего поведения), а также наличие и степень связи этих показателей между собой для использования полученных диагностических данных в коррекционной работе психолога.

В ходе исследования были использованы общенаучные методы (анализ, синтез, абстрагирование), а также психодиагностические методики: тест-опросник субъективной локализации контроля (модификация С.Р. Пантелеева и В.В. Столина); опросник «Индикатор копинг-стратегий» (адаптация Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского); опросник «Стратегии совладающего поведения» (адаптация НИПНИ под рук. Л.И. Вассермана). В качестве методов математической статистики были использованы критерий t-Стьюдента, критерий ϕ^* Фишера и коэффициент r_s ранговой корреляции Спирмена.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведенного исследования субъективной локализации контроля выявлено, что у 36 (75%) юношей и девушек уровень интернальности выше уровня экстернальности, у 10 (21%) – наоборот, уровень экстернальности превышает уровень интернальности. У 2 (4%) испытуемых интернальность и экстернальность проявлена на одинаковом уровне. Таким образом, 75% респондентов считают, что происходящие с ними события, прежде всего, зависят от их личностных качеств, таких, как компетентность, целеустремленность, уровень способностей, и являются закономерным результатом их собственной деятельности. 21% испытуемых убеждены, что их успехи или неудачи являются результатом таких внешних сил, как везение, случайность, давление окружения, другие люди и т.п. 4% обследуемых студентов в равной степени характерны интернальные и экстернальные черты. Таким образом, большинство обследуемых

студентов предпочитают активные поведенческие стратегии: 61% респондентов предпочли стратегию разрешения проблем, 30% – стратегию поиска социальной поддержки. Меньшинство (9%) предпочитают стратегию избегания – одну из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения.

Распределение процентов (от максимально возможного числа) выборов испытуемыми копинг-стратегий по данной методике на уровне не ниже среднего отражено на рисунке.

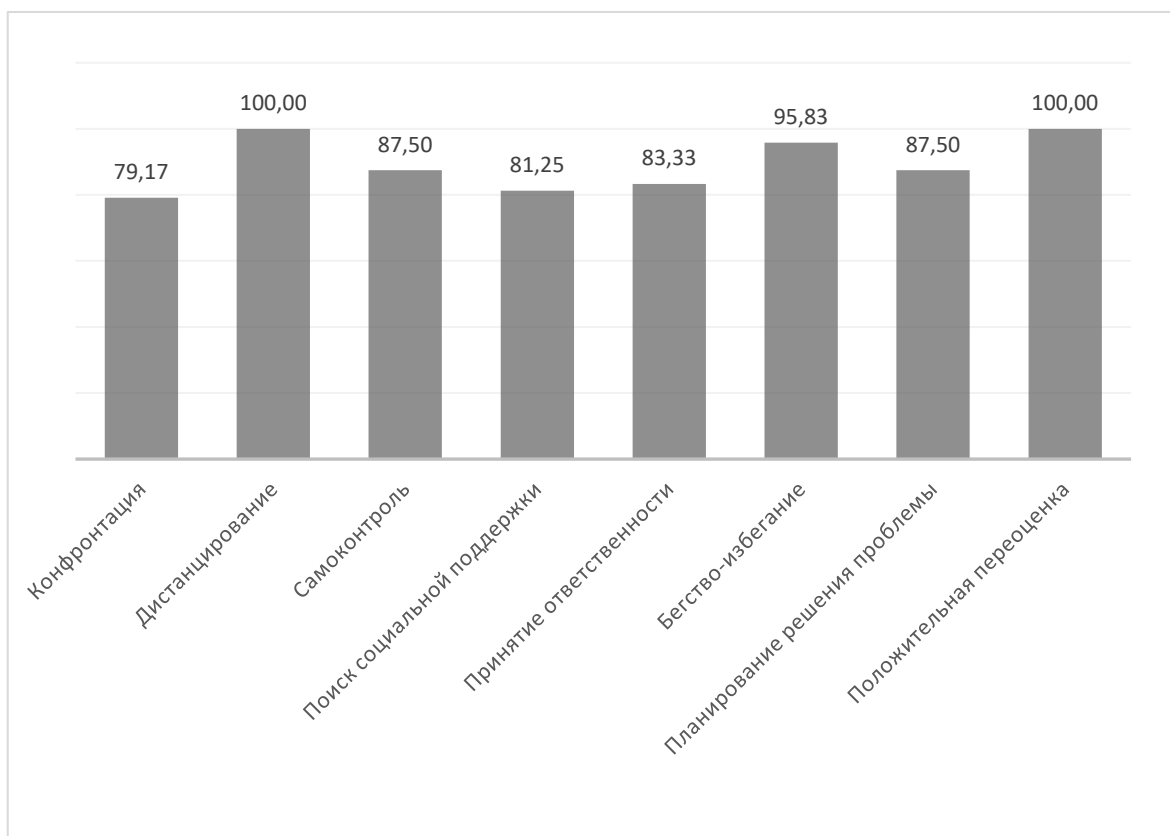


Рисунок – Распределение выборов копинг-стратегий (в %)

Таким образом, из рисунка 3 следует, что высокий процент (95-100%) степени предпочтительности на среднем уровне и выше получили стратегии дистанцирования, положительной переоценки, а также стратегия бегства-избегания. Использование неадаптивных стратегий может быть обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем у предпочитающих их юношей и девушек.

В результате статистической оценки различий между средним по выборке значением степени предпочтительности для испытуемого каждой стратегии совладания со стрессом по методике «Стратегии совладающего поведения» и средним показателем, принятым по этой методике, было выявлено, что среднее значение степени предпочтительности стратегий дистанцирования, бегства-избегания и положительной переоценки по выборке статистически значительно отличается от принятого среднего показателя ($p < 0,001$).

В результате сопоставления выборов респондентов с интернальным и экстернальным локусом контроля по частоте встречаемости среднего и высокого уровня выбора копинг-стратегий, рассчитанного по методике «Индикатор копинг-стратегий», были получены данные, свидетельствующие о том, что доля юношей и девушек с интернальным локусом контроля, выбирающих стратегию разрешения проблем, статистически значительно больше, чем с экстернальным локусом контроля.

Выявление корреляционной связи проводилось между уровнем интернальности испытуемых и уровнем предпочтительности копинг-стратегий.

Показатели, полученные в результате проведенного исследования, представлены в таблице.

Таблица – Результаты корреляционного анализа

Стратегия	rs с интернальностью
Конфронтация	0,021
Дистанцирование	-0,332
Самоконтроль	-0,031
Поиск социальной поддержки	-0,011
Принятие ответственности	-0,113
Бегство-избегание	-0,297
Планирование решения проблемы	0,115
Положительная переоценка	0,167

Статистически значимая отрицательная корреляция была выявлена между уровнем интернальности и уровнем выбора стратегий дистанцирования и бегства-избегания ($p < 0,05$).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в юношеском возрасте для личности с высокими показателями интернальности характерны следующие направления копинг-поведения:

1. Стратегия разрешения проблем, когда человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

2. Попытки преодоления негативных переживаний за счет снижения субъективной значимости проблемы и степени эмоциональной вовлеченности в нее, следовательно – предотвращения сильных эмоциональных реакций – и это ее положительные свойства. В качестве отрицательных сторон здесь можно отметить возможное обесценивание собственных переживаний и чувств, а также неверие в возможность эффективного решения проблемы.

3. Попытки справиться со своими негативными переживаниями трудностей за счет реагирования по типу уклонения (отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий).

4. Преодоление негативных эмоций за счет ее философского переосмысления: включения ее в более широкий контекст и рассмотрение как стимула для личностного роста.

Следует отметить, что оптимальным копинг-поведением считается использование различных поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в-третьих – он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях.

Заключение. Локус контроля является существенной социально-психологической характеристикой личности, определяющей степень активности собственных усилий и готовность личности к конструктивному взаимодействию с окружающими. Уровень интернальности связан с ощущением человеком своей силы, уверенности, достоинства, ответственности за происходящее, с самоуважением, социальной зрелостью и самостоятельностью личности. Именно интернальный локус контроля является внешним выражением, объективацией принятия человеком на себя ответственности за события собственной жизни, за жизнь в целом как показателя. Успешное разрешение жизненных трудностей,

эмоциональная стабильность невозможны без наличия тесных связей, близких отношений человека с другими, в том числе в семье, которые необходимы большинству людей.

Проведенное нами исследование показало, что юноши и девушки с интернальным локусом контроля со статистически значимым уровнем достоверности отдают предпочтение как адаптивным, так и неадаптивным стратегиям совладающего поведения.

Таким образом, теоретические положения, эмпирические результаты и выводы исследования позволяют сделать вывод о том, что при оказании консультативной и психотерапевтической помощи юношам и девушкам, находящимся в трудной ситуации, необходим учет имеющихся у них ресурсов совладания, и построение дальнейшей помощи должно основываться как на актуальных ресурсах, так и на развитии новых.

Данные исследования о локусе контроля как социально-психологической детерминанте формирования копинг-поведения в юношеском возрасте могут быть использованы для разработки тренинговых и психокоррекционных программ по развитию индивидуальной стрессоустойчивости. Развитие интернального локуса контроля посредством психотерапевтических техник позволит повысить уверенность студентов в возможности разрешения трудностей и увеличить эффективность используемых стратегий совладания.

Список использованной литературы:

1. Белинская, Е.П. Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности [Электронный ресурс] / Е.П. Белинская, А.В. Вечерин, Е.Р. Агадуллина // Клиническая и специальная психология. – 2018. – Т.7. – № 3. – С. 192–211.

2. Морозова, Т.Ю. Изучение особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте / Т.Ю. Морозова // Системная психология и социология. – М.: МГПУ, 2014. – № 1(9) – С. 108-118.

Борщ Д.С., учитель физической культуры и здоровья
denisborsch1983@mail.ru

ГУО «Средняя школа №3 г. Витебска имени Л.Н. Белицкого»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Крестьянинова Т.Ю., доцент, кандидат биологических наук
auta@bk.ru

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.99:371.02:796.431.4.015

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Статья посвящена возможностям применения метода программированного обучения в психолого-педагогическом сопровождении баскетбольных команд.

Ключевые слова: психолого-педагогическое сопровождение, программированное обучение, память, мышление, скорость переключения быстрота реакции, внимание.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT FOR BASKETBALL PLAYERS

The article is devoted to the possibilities of using the programmed training method in psychological and pedagogical support of basketball teams.

Keywords: psychological and pedagogical support, programmed training, memory, thinking, switching speed, reaction speed, attention.