**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

1. Локус контроля как атрибут ответственности

1.1 Основные теоретические подходы к изучению локуса контроля

1.2 Методы эффективного самоконтроля поведения

2. Стресс как проблема адаптации

2.1. Основные теоретические подходы к изучению стресса

2.2. Методы профилактики и предотвращения стресса

3. Исследование взаимосвязи направленности локуса контроля личности со стрессоустойчивостью

3.1. Методы и процедура исследования

3.2. Анализ результатов исследования и их обсуждение

Заключение

Список литературы

Приложения

**ВВЕДЕНИЕ**

Взаимосвязь направленности локуса контроля и стессоустойчивости основывается на таких немаловажных аспектах человеческой жизни как ответственность и подверженность стрессу.

Ответственность человека за свою жизнь является важной характеристикой жизненной позиции, которая рассматривается как способность человека к организации своей жизни. Способ самоопределения личности в жизни, обобщений на основе ее жизненных ценностей и отвечающей основным потребностям личности, можно назвать жизненной позицией. Обобщая все имеющиеся достижения личности, жизненная позиция начинает определять ее направленность. Она становится потенциалом развития личности, совокупностью ее объективных и субъективных возможностей, открывающихся именно на основе занятой человеком позиции, своеобразной опорой, крепостью.

Ответственность за жизнь – это сложная многоаспектная характеристика личности, отражающая в целом ее убежденность в возможности и своей способности контролировать собственную жизнь. Ответственность выполняет регулирующую и контролирующую функцию в жизнедеятельности человека и состоит из когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов локуса контроля.

Степень развитости чувства ответственности может рассматриваться как одно из главных отношений к жизни. Давно было замечено, что люди по-разному определяют причины своих жизненных успехов и неудач. Одни в большей степени склонны брать на себя ответственность за то, что происходит с ними, искать причины происходящего в особенностях своего характера и поведения, в наличии или отсутствии каких-то черт, особенностей. Другие возлагают эту ответственность на окружающих людей, происходящие события, стечения обстоятельств, судьбу.

Таким образом, человек может занять «созерцательную» или «активную» позицию по отношению к своей жизни. В первом случае он будет «плыть по течению», не ставя себе задач, отстраняться от решения проблем и сложных ситуаций, а во втором, самостоятельно определять свой жизненный мир. Однако следует учитывать, что «человек, вложивший большой вклад в созидание собственной жизни, может в большей мере рассчитывать и на «благосклонность» судьбы, прежде всего потому, что у него появляется больше возможностей для достижения успеха. А это в свою очередь способствует укреплению веры человека в собственную судьбу, раскрепощает его.

Исследования показали, что возможны два полярных типа локализации контроля над событиями: экстернальный и интернальный. Соответственно, люди, выносящие причины происходящих с ними событий вовне, были названы «экстерналами», а помещающие внутрь себя – «интерналами».

Но не для кого не секрет, что жизнь состоит из ожидаемых или неожиданных событий. Они могут быть приятными или нет. Мы на них реагируем в зависимости от наших потребностей, от знания ситуации и от способности брать на себя ответственности за происходящее. Но иногда человек должен быть готов к событию слишком неожиданному и важному для него, о котором он ничего или почти ничего не знает. В этом случае реакция организма может усилиться до такой степени, что возникнут серьезные нарушения, как в физиологическом, так и в психологическом плане. Тогда обычный набор эмоций уступает место беспокойству или тревоге: человек испытывает стресс. 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.

Исходя из всего выше сказанного, мы предполагаем, что жизненная позиция человека и его отношение к происходящим с ним событиям, находят отражение в его реакции на стрессовые ситуации и способности противостоять стрессу в целом.

Конечно, на отношение человека к стрессогенным событиям влияет множество факторов: различные индивидуальные личностные характеристики, жизненный опыт, значимость проблемы, нюансы ситуации и т. д. Но особым фактором является уровень субъективного контроля или локус контроля, который, определят жизненную позицию человека и, на наш взгляд, в определенной степени влияет на способность человека адаптироваться к экстремальным условиям и ориентироваться в них. Зная направленность 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.

В настоящее время проблема влияния стресса на человека приобретает все большую популярность. Существует множество теорий и классификаций стресса, а также практических рекомендаций по управлению им и предотвращению нежелательных реакций на стресс. Но исследователи проблемы стресса в своих работах мало уделяют внимание человеку, как личности, его отношению к жизни, его самоопределению в окружающем мире, в том числе и в стрессовых ситуациях.

**Актуальность** данной проблемы, ее недостаточная теоретическая разработанность определили выбор темы нашего исследования: «Изучение взаимосвязи направленности локуса контроля личности и стрессоустойчивости».

**Объектом** исследованияявляется эмоционально-личностная сфера жизни человека, **предметом** – субъективные личностные факторы, влияющие на уровень нервно-психической устойчивости человека.

**Целью** работы является изучение уровня нервно-психической устойчивости человека в зависимости от направленности локуса контроля.

**Задачи:**

— рассмотреть теоретические подходы к проблеме изучения локуса контроля в трудах зарубежных и отечественных авторов;

— определить сущность понятия «локус контроля»;

— определить типы направленности локуса контроля и особенности людей, принадлежащих к тому или иному типу;

— описать методы эффективного самоконтроля;

— рассмотреть теоретические подходы к проблеме изучения стресса в трудах зарубежных и отечественных авторов;

— определить сущность стресса и механизмы его влияния на человека;

— описать методы предотвращения и профилактики стресса;

— исследовать влияние типа направленности локуса контроля (экстернального, промежуточного и нтернального) на уровень стрессоустойчивости человека.

В ходе изучения теоретических основ локуса контроля и стресса нами была выдвинута **гипотеза**:

люди с промежуточным локусом контроля являются более стрессоустойчивыми, чем люди с экстернальным и интернальным локусом контроля.

Мы предпологаем, что 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, т. к. 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 энтерналов. Мы предпологаем, что 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.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**: анкетирование, тестирование с использованием различных методик, позволяющих определить типы локуса контроля, личностные особенности людей, принадлежащих к тому или иному типу и уровень их стрессоустойчивости.

Для исследования типов локуса контроля была использована «Шкала И-Э» Дж. Роттера.

Для исследования уровня стрессоустойчивости была использована «Методика определения нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе «Прогноз».

В исследовании приняли участие 30 человек: 8 мужчин в возрасте от 19 до 50 лет и 22 женщины в возрасте от 20 до 63 лет, сотрудники СМПП в г. Ступино Московской области.

**Методологической основой** исследования локуса контроля явились основные теоретические и методологические положения, сформулированные в трудах таких исследователей как Дж. Роттер, А. Бандура, Л. Хьелл и Д. Зиглер, Д. Майерс, Р. Лао, Д. Стрикланд, К. Вэлстоун и Б. Вэлстоун, Фарес, В. Н. Дружинин. Теоретической и методологической основой исследования стресса и стессоустойчивости явились труды таких исследователей как Г. Селье, Ю. А. Александровский, Ф. Б. Березин, В. Н. Васильев, Л. А. Китаев-Смык, Р. А. Тигранян.

Исследование взаимосвязи локуса контроля и стрессоустойчивости проводится впервые. **Новизна исследования** заключается в определении и уточнении представлений о направленности локус-контроля, к которому принадлежат стрессоустойчивые люди.

**1. Локус контроля как атрибут ответственности**

**1.1 Основные теоретические подходы к изучению локуса контроля**

Понятие «локус контроля» было введено в 1960-х гг. Джулианом Бернардом Роттером, американским психологом, в рамках теории социального научения.Являясь центральным конструктом этой теории, локус контроля представляет собой обобщенное ожидание того, в какой степени люди контролируют подкрепления в своей жизни. По Роттеру, ожидание относится к субъективной вероятности того, что определенное подкрепление будет иметь место в результате специфического поведения, пример, прежде чем вы решите, идти вам в гости или нет, вы, скорее всего, попытаетесь вычислить вероятность того, что хорошо проведете время. Так решая, готовиться ли к экзамену в выходные дни, мы, скорее всего, спросим себя, помогут ли нам эти занятия лучше сдать экзамен. С точки зрения Роттера, величина силы ожидания может варьировать от 0 до 100 (от 0% до 100% ) и в целом основана на предыдущем опыте такой же или подобной ситуации [20]. Таким образом, если мы никогда не наслаждались вечеринкой, ожидание, что мы получим от нее удовольствие, очень мало. Также, если занятия в выходные дни всегда помогали нам лучше сдать экзамен, вероятно, у нас будет высокое ожидание того, что мы вновь получим хорошую отметку.

Концепция ожидания Роттера ясно говорит о том, что если в прошлом люди за поведение в данной ситуации получали подкрепление, они чаще всего повторяют это поведение. Например, если мы всегда прекрасно проводили время на вечеринках, то, по всей вероятности, мы согласимся принять приглашение на выходной день. Но как может ожидание объяснить поведение в ситуации, с которой мы столкнулись в первый раз? По Роттеру, в этом случае ожидание основывается на нашем опыте в похожей ситуации. Недавний выпускник колледжа, получивший похвалу за то, что в выходные дни работал над семестровой контрольной, вероятно, ждет, что будет поощрен, если в выходные дни закончит доклад для своего начальника. Этот пример показывает, как ожидание может привести к постоянным формам поведения, независимо от времени и ситуаций. Фактически, Роттер говорит о том, что стабильное ожидание, генерализованное на основе прошлого опыта, действительно объясняет стабильность и единство личности. Оно получило название «экстернально-интернальный локус контроля» [20, с. 25]. Однако следует заметить, что ожидание не всегда соответствует реальности. У некоторых людей, например, могут быть нереально высокие ожидания относительно своих успехов, вне зависимости от ситуации. А другие могут быть настолько неуверенными, что постоянно недооценивают свои шансы на успех в данной ситуации. В любом случае, Роттер утверждает, что если мы хотим точно прогнозировать поведение индивида, нам следует полагаться на его собственную субъективную оценку успеха и неудачи, а не на оценку кого-то другого. Так или иначе, вслух или про себя, сознательно или неосознанно каждый, когда случается что-то существенное, связывает это либо с собой, либо с окружением, будь то болезнь, важная деловая или личная встреча, присвоение Нобелевской премии или увольнение с работы. Так, Роттер, не говоря о самоответственности, именно ее по-сути определяет как свойство интернальности личности, противостоящее экстернальности.

Понятие самоответственности — более глубокое, чем дисциплина или самодисциплина. Эти последние предполагают следование определенным критериям, в то время как личность принимает на себя не абсолютную, а относительную ответственность. То есть относительно любых внешних и внутренних обстоятельств ответственность личности не исключается, ибо в противном случае личность ограничивается в своем самоосуществлении. Утверждение принятия личностью ответственности *на* себя, во-первых, является иной формулировкой, чем та, что дана в одном из принципов объективной гуманистической этики Э. Фромма: «Добродетель — это ответственность по отношению к собственному существованию» [ 26, с. 33]. Ответственность только *за* себя, конечно, требует известного «искусства жить» в соответствии с некоторыми нормами [26]. Но еще большее искусство жизни состоит в принятии человеком ответственности *на* себя, в относительной, а не абсолютной самоответственности. Во-вторых, более точно говоря, личность не столько «принимает» ответственность, сколько она и есть эта воплощенная самоответственность. Личность не есть «выбор» или «позиция» где-то между свободой и необходимостью. Личность есть избранность, мера единства свободы и необходимости, и в этом смысле человек действительно является «мерой всех вещей». Каждая личность представляет собой свойственную ей меру необходимости и свободы, избирая способ существования, закрепленный в содержании ее познавательного опыта.

Такова подлинная диалектика этих понятий, согласно которой не дисциплинированность, а самоответственность представляет всеобще определенную морально-психологическую ношу современного человека, гораздо более весомую, чем его внешне определенные, абстрактные обязанности, ограниченные десятью заповедями или научно обоснованными нормами. Полностью, без оговорок исключается расхожее понимание неограниченности развития как моральной и прочей вседозволенности, поскольку эта последняя опровергается всей ответственностью человека.

При отсутствии требовательности и доброжелательности в семье, в школе и в обществе, выражающемся в попустительстве одновременно с запретительной опекой (все можно, кроме того, что нельзя), человек уродуется в своем развитии. Он склоняется к ничегонеделанию, инфантильности и уже с этих позиций требует дальнейшего воспроизводства условий инфантильного существования, естественных и привычных для него несвободных условий. Для такой личности гнет обстоятельств, людей, власти — вещи сами собой разумеющиеся, хотя со временем осознание собственной несвободы и неосуществленности неотвратимо приходит (иногда слишком поздно, и не в первом поколении).

Системность дефекта, ограничивающего развитие человека не только качественно, но и в плане простой продолжительности жизни, состоит в системной, целостной ограниченности свободы личности, ее дееспособности и самоответственности. За исключением крайних (органически исключающих личностное развитие) форм недееспособности, все остальные ограничения свободы личности — это, прежде всего различные формы самоограничения развития человека.

Кроме того, неосознанное или сознательное переживание человеком собственной безответственности вызывает вторичные осложнения в содержании его активности вплоть до суицидального поведения. Выходом из этой воронки несвободы является, прежде всего, всемерное перераспределение ответственности на субъекта в его отношениях с другими людьми и в его ценностных ориентациях в той именно мере, в какой у него еще сохранилась спасительная способность к самоизменению. Овладев самостоятельно или с помощью специалиста собою и всей Я-ситуацией, человек, вновь возложивший ответственность на себя, становится способным продолжать себя и далее, то есть развиваться в непрерывном творческом самоизменении своей активности в ее пространственных и временных координатах.

Так, интернальная личность и при неблагоприятных условиях не снимает с себя ответственности и не считает необходимым возлагать ее на других людей или на судьбу. Для крайне выраженной экстернальности, граничащей с патологией, дефекты и негативные обстоятельства ( впрочем, и позитивные также) довольно часто являются объектами демонстрирования. Экстерналы зачастую лелеют негативные аспекты своего существования, чтобы тем самым обеспечить себе привычное удовлетворение ложно определенных моральных и материальных потребностей, добиться «льготных» отношений с окружающими людьми, что близко по смыслу к потенциалу агрессивности и самоагрессии.

Интернальность представляет собою самосознание, или отношения «извне» и «сверху». Характеристики «извне» и «сверху» означают, что и чувства, и самосознание человека образуются в культуре, которая по отношению к нему никогда не перестает быть внешней, поскольку человек в принципе не может растворяться в культуре (т. е. овладеть ею полностью), но всегда ориентирован на свое самосохранение в ней. Человек существует, если существует культура чувств, культура отношений, если существует воспитывающая и питающая его цивилизация. Интернальность обнаруживает свободно возлагаемую человеком на себя ответственность перед культурой и цивилизацией, перед самим собою.

Экстернальность адекватна обращенному «вовне» или «вовнутрь» сознанию человека, образующемуся благодаря его активности в процессах социализации и ассимиляции. Средствами этих процессов выступает все то, что составляет содержание культуры и языка, а также исторически обусловленные способы, правила пользования этими средствами. Активность достижения и сознания, репрезентированные в экстравертности, выступают здесь в формах потребностей и речи. Способы удовлетворения потребностей и правила построения речи выявляют орудийную, символическую природу сознания человека. Экстернальность человека выражает степень его включенности в процессы социализации и аккультурации [8].

Для экстерналов свойственно внешне направленное защитное поведение, в качестве атрибуции ситуации они предпочитают иметь шанс на успех. В общем плане это указывает на то, что любая ситуация экстерналу желательна как внешне стимулируемая, причем в случаях успеха происходит демонстрация способностей. Экстернал убежден, что его неудачи являются результатом невезения, случайностей, отрицательного влияния других людей. Одобрение и поддержка таким людям весьма необходимы, иначе они работают все хуже. Однако особой признательности за сочувствие от экстерналов не приходится ожидать.

Интерналы имеют атрибуцией ситуации чаще всего убеждение в неслучайности их успехов или неудач, зависящих от компетентности, целеустремленности, уровня способностей и являющихся закономерным результатом целенаправленной деятельности и самодеятельности и структурировании процесса целеобразования и его стратегий ведущей мотивацией для интерналов является поиск эго-идентичности, независимо и ортогонально по отношению к экстравертированности или интровертированности. Вследствие большей когнитивной активности интервалы имеют более широкие временные перспективы, охватывающие значительное множество событий, как будущего, так и прошлого. При этом их поведение направлено на последовательное достижение успеха путем развития навыков и более глубокой обработки информации, постановки все возрастающих по своей сложности задач. Потребность в достижении, таким образом, имеет тенденцию к повышению, связанную с увеличением значений личностной и реактивной тревожности, что является предпосылкой для возможной большей фрустрированности и меньшей стрессоустойчивости в случаях серьезных неудач. Однако в целом, в реальном, внешне наблюдаемом поведении интерналы производят впечатление достаточно уверенных в себе людей, тем более что в жизни они чаще занимают более высокое общественное положение, чем экстерналы, — как считают Дж. Дигман, Р. Кеттелл и Дж. Роттер [27].

В соответствии с их взглядами стремление к достижению имеет на положительном полюсе свойства настойчивости, планомерности, старательности, ответственности, аккуратности и упорядоченности. Отрицательный полюс составляют апатичность, небрежность, безответственность и необязательность. Интерпретация такого рода отвечает понятию силы супер-Эго (фактору Р. Кеттелла). Дж. Роттер, как видно из вышеприведенного текста, несколько иначе расставляет акценты полюсов, смягчая характеристики исключением моральных оценок и представлением об архетипе личности локуса контроля. Это практически означает, что независимо от нравственных ценностей человек всегда в принципе склонен поступать в соответствии с его локусом контроля, обращенным либо на непосредственность реакций, либо на их большую опосредствованность. В таком случае для экстерналов естественно обнаруживается связь с эмоциональной нестабильностью и практическим, неопо-средствованным мышлением, для интерналов отмечается эмоциональная стабильность и склонность к теоретическому мышлению, абстрагированию и синтезу представлений [10].

Достаточно однозначно в целом ряде экспериментальных исследований показано, что индивиды, демонстрирующие свою приверженность к внутреннему локус-контролю, как правило, обладают адекватной самооценкой, у них чаще всего (если это не сугубо ситуативные обстоятельства) не проявляется 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, неуверенны 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. Следует специально отметить, что локус контроля личности нередко предопределяет ее статус в неформальной структуре власти сообщества. Так, в группах высокого уровня социально-психологического развития чаще всего именно внутренний локус контроля оказывается одним из оснований психологически благоприятной позиции индивида, в то время как, например, в корпоративных группировках внешний локус контроля в сочетании с официальной высокой властной позицией, как правило, характеризует именно лидера группировки [10].

Исследования локуса контроля проводились главным образом с использованием разработанной Дж. Роттером шкалы интернальности — экстернальности [10, с. 253]. Они позволили не только конкретизировать различия между интерналами и экстерналами относительно приписывания контроля над собственной жизнью внутренним или внешним источникам, но и выявили ряд интересных закономерностей. Так, Б. Стрикланд, К. Вэлстоун и Б. Вэлстоун установили, «…что интерналы с большей вероятностью, чем экстерналы будут активно искать информацию о возможных проблемах здоровья. Интерналы также в большей степени, чем экстерналы предпринимают меры предосторожности, чтобы сохранить или поправить свое здоровье, например, бросают курить, начинают заниматься физическими упражнениями и регулярно показываются врачу» [10, с. 34]. Это означает, что вопреки созданному некоторыми писателями образу убежденного фаталиста, которому «море по колено», не расстающегося с рюмкой и трубкой и отличающегося при этом феноменальным здоровьем в действительности внешний локус контроля, помимо всего прочего, существенно повышает риск серьезных заболеваний. Более того, в случае болезни, интернальный локус контроля способствует выздоровлению, в то время, как экстернальный, порождающий в крайних случаях, так называемый «синдром приобретенной беспомощности», напротив, препятствует ему. Как отмечает в данной связи Д. Майерс, «…в больницах «хорошие пациенты» не звонят в звонок, не задают вопросов, не контролируют то, что происходит» [10, с. 33]. Такая пассивность может быть хороша для «эффективности» госпиталя, но плоха для людей. Ощущение силы и возможности контролировать свою жизнь способствует здоровью и выживанию.

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. Также вероятность проявления психических заболеваний у интерналов ниже, чем у экстерналов. Было даже показано, что уровень самоубийств позитивно коррелирует (r = 0,68) со средним уровнем экстернальности населения [10, с. 36].

Кроме того, интернальность и экстернальность отчетливо связаны с проблемой конформизма и нонконформизма. По сообщению Л. Хьелла и Д. Зиглера, «...многочисленные исследования показывают, что экстерналы намного сильнее подвержены социальному воздействию, чем интерналы» [27, с. 53]. Действительно, Фарес обнаружил, что интерналы не только сопротивляются постороннему воздействию, но также, когда представляется возможность, стараются контролировать поведение других. Также интерналам обычно нравятся люди, которыми они могут манипулировать, и не нравятся те, на кого они не могут повлиять [10, с. 36]. Короче, интерналы, по-видимому, более уверены в своей способности решать проблемы, чем экстерналы, и поэтому независимы от мнения других.

При том, что из всего сказанного напрашивается вывод о предпочтительности внутреннего локус контроля над внешним, было бы глубоко ошибочным воспринимать экстернальность как страшное и необратимое «проклятие», а интернальность, напротив, как благо.

Прежде всего, интернальность и экстернальность не являются личностными чертами — врожденными и неизменными. Хотя локус контроль можно рассматривать как черту личности в смысле индивидуальных различий, Роттер ясно показывает, что экстерналы и интерналы не есть «типы», поскольку каждый имеет характеристики не только своей категории, но и, в небольшой степени, другой. Конструкт следует рассматривать как континуум, имеющий на одном конце выраженную экстернальность, а на другом – интернальность, убеждения же людей расположены на всех точках между ними, по большей части в середине. Иначе говоря, какие-то люди очень экстернальны, какие-то очень интернальны, а большинство находится между двумя экстремумами. Именно эта, своего рода «спутанность» интернальности и экстернальности, свойственная большинству людей, лежит в основе неоднократно экспериментально зафиксированного феномена, известного в социальной психологии как предрасположение в пользу собственнонго «Я».

Суть данного феномена заключается в том, что люди склонны видеть причины своих успехов в собственных способностях, личностных качествах, усилиях, т. е. используют внутренний локус контроля и, наоборот, приписывают неудачи действию внешних причин, прибегая к внешнему локусу контроля. При этом подобное наблюдается даже в тех случаях, когда социальная цена ошибки ничтожно мала. В одном из исследований, студентам четвертого курса, изучающим психологию, было предложено самостоятельно в течение недели выполнить творческое задание средней степени сложности. Им было сказано, что задание является факультативным, т. е. не обязательным и его невыполнение никоим образом не повлияет на успеваемость студента. Как и ожидалось, абсолютное большинство студентов проигнорировало задание. При ответе на вопрос о причинах невыполнения задания менее 10% респондентов указали на внутренние детерминанты такие, как «нежелание», «лень», «отсутствие интереса». Все остальные сослались на внешние обстоятельства — от банальной «нехватки времени», до «скверного характера заведующей университетской библиотекой». Выполнившие же задание, все без исключения обосновывали свои действия внутренними причинами: желанием узнать что-то новое, привычкой доводить все до конца, интересом и т. д. [10].

Некоторые современные исследования дают основания утверждать, что преобладание интернальности или экстернальности обусловлено социальным научением. Так, в ходе изучения взаимосвязи локуса контроля и отношения к собственному здоровью, Р. Лоу, «...сравнивая экстерналов и интерналов, обнаружил, что последние в большей степени поощрялись родителями, если следили за своим здоровьем — придерживались диеты, хорошо чистили зубы, регулярно показывались стоматологу. В результате этого раннего опыта интерналы больше, чем экстерналы, знают о том, что может послужить причиной заболевания, и в большей мере заботятся о своем здоровье и благополучии» [10, с. 34]. Это означает наличие потенциальной возможности смещения локуса контроля за счет социального переучивания. Не случайно самоэффективность, повышение которой является основной задачей психотерапии, с точки зрения А. Бандуры, в современной психологии напрямую связана с локусом контроля [3].

Анализ основных теоретических подходов к изучению локуса контроля личности, позволяет сделать следующие **выводы**:

Локус контроля должен рассматриваться как психологический фактор, характеризующий склонность человека атрибутировать ответственность за происходящие в жизни события и результаты своей деятельности, либо внешним, обстоятельствам, либо самому себе, собственным способностям и возможностям. По мнению исследователей, люди с внутренним локус-контролем (интерналы) характеризуются эмоциональной стабильностью, но потребность в достижении у них имеет тенденцию к повышению, связанную с увеличением значений личностной и реактивной тревожности, что является предпосылкой для возможной большей фрустрированности и меньшей стрессоустойчивости в случаях серьезных неудач. Люди с внешним локус-контролем (экстерналы) характеризуются эмоциональной нестабильностью, они нередко избыточно тревожны и подвержены неоправданной фрустрации, неуверенны как в своих способностях в целом, так и в отдельных своих возможностях, нуждаються в одобрении и поддержке окружающих

Экстернальность и интернальность не являются личностными чертами как таковыми (врожденными и неизменными). Хотя локус контроля можно рассматривать как черту личности в смысле индивидуальных различий. Но по сути эти две характеристики являются крайними полюсами одного целого и граница между ними расплывчата. Большинство людей имеют промежуточный локус контроля и сочетают в себе в определенной степени черты как интерналов, так и экстерналов. Так каждый человек в той или иной мере склонен приписывать свои неудачи обстоятельствам, а успехи – своим личностным качествам и способностям.

**1.2 Методы эффективного самоконтроля поведения**

Люди всегда заинтересованы в том, чтобы самостоятельно управлять своей жизнью. К сожалению, однако, далеко не все имеют адекватные навыки самоконтроля и поэтому живут не столь эффективно, как могли бы. Например, некоторые едят слишком много, другим никак не удается регулярно заниматься гимнастикой, а у кого-то отсутствуют навыки обучения. Большинство этих людей, если не все, хотели бы изменить нежелательное поведение, но просто не знают, как это сделать. Одни полагаются на «силу воли», а другие ищут профессиональную помощь, часто недоступную. Самоконтроль – это эмпирически обоснованное средство стойкого достижения более желательных форм поведения, которое имеет в своей основе понятие «самоэффективности» человека

Концепция самоэффективности относится к умению людей осознавать свои способности выстраивать поведение, соответствующее специфической задаче или ситуации. С точки зрения Бандуры, самоэффективность, или осознанная способность справиться ее специфическими ситуациями, влияет на несколько аспектов психосоциального функционирования. То, как человек оценивает собственную эффективность, они определяет для него расширение или ограничение возможности выбора деятельности, усилия, которые ему придется приложить для преодоления препятствий, настойчивость, с которой он будет решать какую-то задачу. Короче говоря, самооценка эффективности влияет на формы поведения, мотивацию, выстраивание поведения и возникновение эмоций [3].

По мнению Бандуры, люди, осознающие свою самоэффективность, прилагая больше усилий для выполнения сложных дел, чем люди, испытывающие серьезные сомнения в своих возможностях. В свою очередь, высокая самоэффективность, связанная с ожиданиями успеха, обычно ведет к хорошему результату. Таким образом способствует самоуважению. Напротив, низкая самоэффективность, связанная с ожиданием провала, обычно приводит к неудаче и таки образом снижает самоуважение. С этой точки зрения, люди, считающие се неспособными справиться со сложными или опасными ситуациями, вероятно, будут уделять чрезмерное внимание своим личным недостаткам и постоянно измерять себя самокритикой по поводу собственной некомпетентности. Бандура говорит, что те, кто считает себя «неспособными добиться успеха, более склонны к мысленному представлению неудачного сценария и сосредоточиваются на том, что все будет плохо. Уверенность в неспособности добиться успеха ослабевает мотивацию и мешает выстраивать поведение» [3, с. 72]. Напротив люди, верящие в свою способность решить проблему, вероятно, будут настойчивы в достижении своих целей, несмотря на препятствия, и не будут склонны предаваться самокритике. Как замечает Бандура, «те, кто обладает сознанием высокой самоэффективности, мысленно представляют себе удачный сценарий, обеспечивший позитивные ориентиры для выстраивания поведения, и осознанно репетиру успешные решения потенциальных проблем» [3, с. 72].

Бандура предположил, что приобретение самоэффективности может происходить любым из четырех путей (или любой их комбинации): способности выстроить поведение, косвенного опыта, вербального убеждения и состояния физического (эмоционального) возбуждения. Рассмотрим каждый из четырех факторов.

*1. Способность выстроить поведение.* Бандура утверждает, что наиболее важным источником эффективности является прошлый опыт успеха и неудач в попытке достичь желаемых результатов. Попросту говоря, успешный личный опыт порождает высокие ожидания, а предыдущие неудачи порождают низкие ожидания. Эстрадный артист, которого вдруг обуял страх перед выступлением может сказать себе, что он уже выступал много раз без каких-либо происшествий и конечно сумеет сделать это опять. С другой стороны, люди, страдающие от неуверенности в своей способности выступать перед аудиторией из-за неудачи в прошлом, могут прийти к заключению, что им это просто не дано. Конечно, если человеку с низкой самоэффективностью дать какой-то стимул сделать то, чего он боится, самоэффективность будет усиливаться.

*2. Косвенный опыт.* Хотя и не столь действенный, как фактическое поведение, косвенный опыт также может быть источником высокой самоэффективности. То есть наблюдение за другими людьми, успешно выстраивающими поведение, Может вселить в человека надежду на самоэффективность и уверенность, что с подобной деятельностью вполне можно справиться. Студенты, которые боятся задавать вопросы в большом классе, могут, например, изменить прогноз эффективности с «я не могу сделать это» на «возможно, я смогу», если они были свидетелями того, как их товарищи задавали вопросы без катастрофических последствий для себя. В то же время, если человек наблюдает за тем, как другие столь же не компетентные люди неоднократно терпят неудачу, несмотря на настойчивые попытки, это, по всей вероятности, ухудшит его прогноз собственной способности выполнить подобные действия.

*3. Вербальное убеждение.* Эффективность может также быть достигнута или изменена через убеждение человека в том, что он обладает способностями, необходимыми для достижения цели. Возьмем мать, которая уверяет дочь, что она может справиться с трудным предметом в школе. Вербальная поддержка не просто помогает дочери поверить, что ей по силам «сделать это», но и может способствовать развитию навыков учения и концентрации усилий, ведущих к конечному успеху. Конечно, такая уверенность может с легкостью исчезнуть, если фактические успехи в освоении трудного предмета не соответствуют ожидаемому результату, нее того, вербальное воздействие на ребенка, который пытается добиться какого то результата, должно быть в рамках его реальных возможностей и способностей. Если не следовать этому правилу, то попытка помочь, возможно, напротив, подорвет веру в родителя и оставит ребенка с пониженным прогнозом эффективности. Бандура выдвигает гипотезу о том, что сила вербального убеждения ограничивается осознаваемым статусом и авторитетом убеждающего. Терапевт может убедить чересчур полного пациента поменьше есть и побольше заниматься физическими упражнениями; но тот же самый терапевт вряд ли сможет убедить клиента в том, что тот способен влезть на Эверест.

*4. Эмоциональный подъем.* И наконец, так как люди сверяют уровень эффективности с уровнем эмоционального напряжения перед лицом стрессовых и угрожающих ситуаций, любой способ, понижающий возбуждение, повысит прогноз эффективности. Человек, испытывающий неуверенность при общении с женщинами, может почувствовать, как его сердце начинает ускоренно биться и ладони становятся мокрыми, когда он звонит женщине, назначая ей свидание. Если он относит эти физиологические реакции к тревоге, он может решить, что слишком нервничает, чтобы вынести все это. Если, однако, он замечает, что вполне спокоен, набирая номер, то может решить, что он более эффективен, чем полагал, видно из данного примера, люди с большей вероятностью добиваются успеха, не напряжены и эмоционально спокойны.

Считается, что самоконтроль проявляется всякий раз, когда «данное поведение человека имеет меньшую вероятность проявления с точки зрения его предыдущей поведения, чем другая возможная реакция» [3, с. 122]. Haпример, самоконтроль имеет место, если вы слишком много ели в прошлом, а теперь установили для себя более умеренную и разумную диету. При самоконтроле желаемая реакция (умеренное питание) часто сопровождается непосредственно неприятными, но в конечном итоге желаемыми последствиями, а альтернативные реакции (чрезмерное питание) дают приятные, но в конечном итоге аверсивные результаты.

С социально-когнитивной точки зрения, самоконтроль не существует исключительно в рамках только внутренних (например, сила воли) или только внешних (например, подкрепление в скиннеровском понимании) сил. Он проявляется в тщательно спланированном взаимодействии человека с окружением.

Уотсон и Тарп [3, с. 46] предположили, что процесс поведенческой самоконтроля состоит из пяти основных шагов. Они включили в него определение формы поведения, на которое надо воздействовать, сбор основных данных разработку программы для увеличения или уменьшения частоты поведения-мишени, выполнение и оценку программы и завершение программы.

*1. Определение формы поведения.*Начальная ступень самоконтроля определение точной формы поведения, которое требуется изменить. К сожалению, этот решающий шаг бывает много сложнее, чем можно подумать. Многие нас стремятся представить наши проблемы в терминах неопределенных негативных личностных особенностей, и требуется немало усилий, чтобы ясно описать специфическое открытое поведение, которое заставляет нас думать, что у нас особенности есть. Если женщину спросить, что ей не нравится в ее поведении, то в ответ можно услышать: «Я чересчур язвительна». Это может быть истинно правдой, но это не поможет создать программу изменения поведения. Для того, чтобы подойти к проблеме эффективно, нам нужно перевести неопределенные высказывания о личностных особенностях в точные описания специфической реакций, которые иллюстрируют эти особенности. Значит, женщина, полагающая, что она «слишком язвительна», могла бы назвать два примера характерных реакций высокомерия, которые демонстрировали бы ее сарказм, скажем, принижение мужа на людях и отчитывание детей. Это и составляет специфическое поведение, над которым она может работать по составленной ею программе самоконтроля.

*2. Сбор основных данных.* Второй шаг самоконтроля – сбор основной информации о факторах, воздействующих на поведение, которое мы хотим изменить. Фактически мы должны стать чем-то вроде ученого, не только отмечающего собственные реакции, но также регистрирующего частоту их появления с целью обратной связи и оценки. И так, человек, пытающийся похудеть, систематически заполняет таблицу с результатами ежедневного взвешивания в течение нескольких месяцев. Как видно из этих примера, в социально-когнитивной теории сбор точных данных о поведении, которое требуется изменить (с использованием какой-то подходящей единицы измерения), совсем не похож на глобальное самопонимание, акцентируемое в этих терапевтических методиках. Это относится и к установке Фрейда на проникновение в бессознательные процессы, и к постулируемой в йоге и дзен необходимости концентрации внимания на внутреннем опыте. Логическое обоснование, лежащее в основе этого шага самоконтроля, заключается в том, что человек должен сначала четко определить повторяемость специфического поведения, прежде чем он сможет успешно изменить его.

*3. Разработка программы самоконтроля.*Следующим шагом по изменению поведения является разработка программы, согласно которой изменение частоты повторяемости этого поведения можно достичь несколькими путями. В основном это самоподкрепление, самонаказание и планирование окружения.

*а) Самоподкрепление.* Бандура полагает, что если люди хотят изменить свое поведение, они должны постоянно поощрять себя за то, что поступают желаемым образом. Хотя основная стратегия довольно проста, есть некоторые соображения по разработке эффективной программы самоподкрепления. Во-первых, так поведение контролируется его последствиями, оно обязывает человека организовывать эти последствия заранее, чтобы воздействовать на поведение желаемым разом. Во-вторых, если в программе самоконтроля самоподкрепление является предпочтительной стратегией, необходимо выбрать подкрепляющий стимул, кoторый реально доступен человеку. В программе, разработанной для того, чтобы улучшить поведение обучения, например студентка, могла бы слушать любимые аудиозаписи вечером, если днем она занималась четыре часа. И кто знает, в результате, возможно, ее отметки также улучшатся, – что станет более позитивным поощрением!

*б) Самонаказание.* Для того чтобы уменьшить повторяемость нежелательного поведения, можно также выбрать стратегию самонаказания. Однако существенный недостаток наказания состоит в том, что многие считают трудным постоянно наказывать себя, если им не удается добиться желаемого поведения. Чтобы справиться с этим, Уотсон и Тарп рекомендуют помнить два руководящих указания [3, с. 48]. Во-первых, если проблемой являются навыки обучения, чрезмерное питание, застенчивость или еще что-то, лучше пользовать наказание вместе с позитивным самоподкреплением. Сочетание аверсивных и приятных саморегулируемых последствий по всей вероятности поможет выполнению программы изменения поведения. Во-вторых, лучше использовать относительно мягкое наказание – это повысит вероятность того, что оно действительно будет саморегулируемым.

*в) Планирование окружения.*Для того чтобы нежелательные реакции встречались реже, надо изменить окружение так, чтобы либо изменились стимулы, предшествующие реакции, либо последствия этих реакций. Чтобы избежать искушения, человек может уклониться от искушающих ситуаций, во-первых, или, вторых, наказать себя за то, что поддался им.

Знакомая всем ситуация, когда тучные люди пытаются ограничить питание служит прекрасным примером. С точки зрения социально-когнитивной теории чрезмерное питание является не чем иным, как вредной привычкой – это прием пищи без физиологической потребности в ответ на ключевой раздражитель окружения, который поддерживается немедленными приятными последствиями. При помощи тщательного самоконтроля можно определить ключевые стимулы чрез мерного питания (например, поглощение пива и жевание соленых крекеров время просмотра телепередач или повышенный аппетит при эмоциональном расстройстве). Если эти ключевые раздражители точно установлены, становится возможным отделить от них реакцию приема пищи. Так, человек может пить диетическую содовую воду или ничего не есть и не пить, когда смотрит телевизор, или развивать альтернативные реакции на эмоциональное напряжение (например, мышечная релаксация или медитация).

*4. Выполнение и оценка программы самоконтроля.* После того как разработана программа самомодификации, следующий логический шаг – выполнить ее и приспособиться к тому, что кажется необходимым. Уотсон и Тарп предупреждают, что для успеха бихевиоральной программы необходима постоянная бдительность, но время промежуточного периода, чтобы не возвратиться вновь к старым саморазрушительным формам поведения [3, с. 49]. Великолепным средством контроля является договор с самим собой – письменное соглашение с обещанием придерживаться желаемого поведения и использовать соответствующие поощрения и наказания. Условия такого договора должны быть ясными, последовательными, позитивными и честными. Также необходимо периодически пересматривать условия договора, чтобы удостовериться в их разумности: многие сначала устанавливают нереалистично высокие цели, что часто приводит к излишним затруднениям и пренебрежению программой самоконтроля. Чтобы сделать программу максимально успешной, в ней должен участвовать, по крайней мере, еще один человек (супруга, друг). Оказывается, это заставляет людей более серьезно относиться к программе. Также и последствия должны быть детально определены в договоре в терминах поощрений и наказаний. И, наконец, поощрения и наказания должны быть немедленными, систематическими и иметь место фактически – не оставаться просто устными обещаниями или высказываемыми намерениями.

Уотсон и Тарп отмечают несколько наиболее общих ошибок в выполнении программы самоконтроля [3, с. 49]. Это ситуации, когда человек а) пытается выполнить слишком много, слишком быстро, установив нереальные цели; б) позволяет длительную отсрочку поощрения соответствующего поведения; в) устанавливает слабые поощрения. Соответственно, эти программы оказываются недостаточно эффективными.

*5. Завершение программы самоконтроля.* Последний шаг в процессе разработки программы самоконтроля – уточнение условий, при которых она считается завершенной. Другими словами, человек должен точно и обстоятельно определить конечные цели – регулярное выполнение физических упражнений, достижение установленного веса или прекращение курения в предусмотренный промежуток времени. Вообще говоря, полезно завершать программу самоконтроля, постепенно снижая частоту поощрений за желаемое поведение.

Успешно выполненная программа может просто исчезнуть сама по себе или с минимальными сознательными усилиями со стороны человека. Иногда человек может сам решить, когда и как закончить ее. В конечном итоге, однако, целью является формирование новых улучшенных форм поведения, которые сохраняются навсегда – например, таких навыков, как прилежно учиться, регулярно заниматься физическими упражнениями и правильно питаться. Конечно, человеку нужно всегда быть готовым восстановить стратегии самоконтроля, если вновь появятся неадаптивные реакции.

Изучив, методы поведенческого самоконтроля, мы можем сделать следующие **выводы**:

Самоконтроль поведения позволяет человеку выстраивать поведение, соответствующее специфической задаче или ситуации и наиболее эффективно достигать поставленных целей. Следует отметить, что людям с выраженной экстернальностью навыки саморегулирования поведения просто необходимы. Поскольку их низкая самоэффективность, связанная с неуверенностью в себе, своих способностях и возможностях, обычно приводит к неудаче, и таким образом снижает самоуважение. Так рождается неуверенность в способности добиться успеха, что ослабевает мотивацию и мешает выстраивать эффективное поведение.

Главными направлениями, помогающим формированию самоэффективного поведения являются:

― развитие способности выстроить эффективное поведение на основе прошлого опыта;

― косвенный опыт (наблюдение за другими людьми, успешно выстраивающими поведение);

― вербальное убеждение;

― снижение уровня эмоционального напряжения перед лицом стрессовых и угрожающих ситуаций.

Процесс поведенческой самоконтроля, помогающий выстроить более эффективное поведение, состоит из пяти основных шагов:

― определение точной формы поведения, которое требуется изменить;

― сбор основной информации о факторах, воздействующих на поведение, которое требуется изменить;

― самоподкрепление, самонаказание и планирование окружения;

― выполнение и оценка действий, регулирующих поведение;

― определение конечных целей самоконтроля.

Обязательным условием, при котором возможно формирование новых улучшенных форм поведения, является осознание неэффективности существующего поведения, потребность его изменить и ориентация человека на возможность и способность выстроить новые, более эффективные формы поведения. Люди с выраженным экстернальным локусом контроля, отличающиеся низкой самоэффективностью, особенно нуждаются в стимуле к изменению неэффективного поведения. А поскольку экстерналы намного более конформны, чем интерналы, то для них таким стимулом может стать оценка и одобрение значимого окружения.

**2. Стресс как проблема адаптации**

**2.1 Основные теоретические подходы к изучению стресса**

Пятьдесят лет назад мало кто знал слово «стресс». Использовали его разве что физики - для обозначения «внешней силы, приложенной к объекту и вызывающей его деформацию». У них и позаимствовал этот термин канадский психолог и физиолог Ганс Селье, всю жизнь исследовавший защитные реакции, возникающие у человека при действии внешних и внутренних раздражителей. Впервые понятие «стресс» появилось в его труде 1956 года «The stress of life» («Стресс в нашей жизни») и, согласно теории Селье, обозначало психическое напряжение, возникающее у человека под давлением трудных условий - как в повседневной жизни, так и в экстремальных ситуациях [11].

Сейчас стресс принято понимать как неспецифический ответ организма на предъявляемые ему внешние или внутренние требования. Данное понятие также было предложено канадским физиологом Гансом Селье [22, с. 14]. Любое условие может вызвать стресс, но ни одно из них нельзя выделить и сказать – «вот это и есть стресс», потому что этот термин в равной мере относится ко всем другим. Факторы, вызывающие стресс, получившие название стрессоры, различны, но они пускают в ход одинаковую, в сущности, биологическую реакцию стресса, т. е. ответ организма на вопрос внешней среды.

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или адаптации. Мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным, и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость. Специфические результаты 2-х событий - горе и радость — совершенно различны, даже противоположны, но их стрессорное действие, т. е. неспецифическое требование приспособления к новой ситуации - могут быть одинаковым.

Организм противопоставляет воздействиям среды, прежде всего свою сильнейшую способность гибко приспосабливаться. Стресс и есть набор приспособленных реакций, предназначенных на всякий случай, который получил название — общий адаптационный синдром (ОАС).

Адаптация — это динамический процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода. Именно механизм адаптации, выработанный в результате длительной эволюции, обеспечивает возможность существования организма в постоянно меняющихся условиях среды.

Благодаря процессу адаптации достигается сохранение гомеостаза при взаимодействии организма с внешним миром. Гомеостаз – это подвижное равновесное состояние какой-либо системы, сохраняемое путем ее противодействия, нарушающим это равновесие внешним и внутренним факторам. Если же нарушить равновесие процессов и систем организма, то параметры внутренней среды нарушаются, т. е. организм начнет болеть. Причем болезненное состояние будет сохраняться на протяжении всего времени восстановления параметров, обеспечивающих нормальное состояние организма. Если же необходимых для сохранения равновесия внутренней среды прежних параметров достичь не удается, то организм может попытаться достичь равновесия при других, измененных параметрах. В этом случае общее состояние организма может отличаться от нормального, т.е. проявляться в виде заболевания. В этой связи процессы адаптации включают в себя не только оптимизацию функционирования организма, но и поддержание сбалансированности в системе «организм-среда». Процесс адаптации реализуется всякий раз, когда в системе «организм-среда» возникают значимые изменения, и обеспечивает формирование нового гомеостатического состояния, которое позволяет достигать максимальной эффективности физио-логических функций и поведенческих реакций. Поскольку организм и среда находятся не в статическом, а в динамическом равновесии, их соотношения меняются постоянно, а, следовательно, также постоянно должен осуществляется процесс адаптации [21].

Вышеприведённое относится в равной степени и к животным, и к человеку. Но следует отметить, что у человека адаптация происходит иначе, чем у животных. Это связано с тем, что человек обладает сознанием и что он по своей природе является существом биосоциальным. Поэтому причины стресса у человека более многообразны, чем причины, вызывающие адаптивные реакции у животных. Так, стрессорами для человека могут быть как физические, так и социальные раздражители, как реально действующие, так и вероятные. Причем человек реагирует не только на действительную физическую опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Из этого следует, что существенным отличием человека является то, что решающую роль в процессе поддержания адекватных отношений в системе «индивидуум-среда», в ходе которого могут изменяться все параметры системы, играет психическая адаптация. Психическую адаптацию рассматривают как результат деятельности целостной самоуправляемой системы (на уровне «оперативного покоя»), подчёркивая при этом её системную организацию. Но при таком рассмотрении картина остаётся не полной. Необходимо включить в формулировку понятие потребности. Максимально возможное удовлетворение актуальных потребностей является, таким образом, важным критерием эффективности адаптационного процесса. Следовательно, психическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который (процесс) позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие максимальной деятельности человека, его поведения, требованиям среды [4].

Психическая адаптация является сплошным процессом, который, наряду с собственно психической адаптацией (то есть поддержанием психического гомеостаза), включает в себя ещё два аспекта:

а) оптимизацию постоянного воздействия индивидуума с окружением;

б) установление адекватного соответствия между психическими и физиологическими характеристиками [1].

Изучение адаптационных процессов тесно связано с представления об эмоциональном напряжении и стрессе. Это послужило основанием для определения стресса как неспецифической реакции организма на предъявляемые ему требования, и рассмотрение его как общего адаптационного синдрома.

Известный зарубежный психолог Ганс Селье, основоположник западного учения о стрессах и нервных расстройствах, определил следующие *стадии стресса* как процесса:

1) непосредственная реакция на воздействие (стадия тревоги);

2) максимально эффективная адаптация (стадия резистенции);

3) нарушение адаптационного процесса (стадия истощения).

На первой стадии – стадии тревоги – осуществляется мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на данном этапе он еще справляется с нагрузкой с помощью поверхностной, или функциональной, мобилизации резервов, без глубинных системных перестроек. Физиологически первичная мобилизация проявляется в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышенное выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и т. д. У большинства людей к концу первой стадии отмечается некоторое повышение работоспособности.

Вслед за первой стадией наступает вторая. Ее обычно называют стадией резистенции (стабилизации), или максимально эффективной адаптации. На данном этапе отмечается сбалансированность расходования адаптационных резервов организма. При этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование организма на воздействующие факторы среды. Возникает равновесие между силой вопроса - непривычным требованием окружающей среды и силой ответа - изменением гомеостаза, новым уровнем равновесий внутренней среды организма. Эта стадия может длиться очень долго - месяцами и даже годами.

Тогда неизбежно наступает третья стадия – стадия истощения. Поскольку функциональные резервы исчерпаны на первой и второй стадиях, в организме происходят структурные перестройки, но когда для нормального функционирования не хватает и их, дальнейшее приспособление к изменившимся условиям среды и деятельности осуществляется за счет невосполнимых энергетических ресурсов организма, что в свою очередь заканчивается истощением [21].

Не для кого не секрет, что стрессовое воздействие на человека оказывают те или иные экстремальные ситуации. В психологии такие ситуации делят на кратковременные, когда актуализируются программы реагирования, которые в человеке всегда «наготове», и на длительные, которые требуют адаптационной перестройки функциональных систем человека, иногда субъективно крайне неприятной, а подчас неблагоприятной для его здоровья.

При кратковременно сильных экстремальных воздействиях ярко проявляются разные симптомы стресса.

Кратковременный стресс - это как бы всестороннее проявление начала длительного стресса.

При действии стрессоров, вызывающих длительный стресс (а длительно может выдержать только сравнительно несильные нагрузки), начало развития стресса бывает стертым, с определенным числом занятных проявлений адаптационных процессов. Поэтому кратковременный стресс можно рассматривать как усиленную модель начала длительного стресса. И хотя по своим бросающимся в глаза проявлениям кратковременный и длительный стресс отличаются друг от друга, тем не менее, в их основе лежат идентичные механизмы, но работающие в разных режимах (с разной интенсивностью). Кратковременный стресс—бурное расходование «поверхностных» адаптационных резервов и наряду с этим начало мобилизации «глубоких». Если «поверхностных» резервов не достаточно для ответа на экстремальные требования среды, а темп мобилизации «глубоких» недостаточен для возмещения расходуемых адаптационных резервов, то особь может погибнуть при совершенно неизрасходованных «глубоких» адаптационных резервах.

Длительный стресс - постепенная мобилизация и расходование и «поверхностных» и «глубоких» адаптационных резервов. Его течение может быть скрытым, т.е. отражаться в изменении показателей адаптации, которые удается регистрировать только специальными методами. Максимально переносимые длительные стрессоры вызывают выраженную симптоматику стресса. Адаптация к таким факторам может быть при условии, что организм человека успевает, мобилизуя глубокие адаптационные резервы «подстраиваться» к уровню длительных экстремальных требований среды. Симптоматика длительного стресса напоминает начальные общие симптомы соматических, а подчас тяжелых болезненных состояний. Такой стресс может переходить в болезнь. Причиной длительного стресса может стать повторяющийся экстремальный фактор. В этой ситуации попеременно «отключаются» процессы адаптации и реадаптации. Их проявления могут казаться слитными. В целях совершения диагностики и прогноза течения стрессогенных состояний предложено рассмотреть как самостоятельную группу состояния, вызванные прерывистыми длительными стрессорами.

При длительном пребывании в экстремальных условиях возникает сложная картина изменений физиологических, личностных и социально-личностных характеристик человека. Многообразие проявлений длительного стресса, а также трудности организации экспериментов с многосуточным, многомесячным и т. д. пребыванием человека в экстремальных условиях, препятствуют более глубокому изучению длительного стресса [5].

Г. Селье выделил основные черты психического стресса:

1) стресс — состояние организма, его возникновение предполагает взаимодействие между организмом и средой;

2) стресс — более напряженное состояние, чем обычное мотивационное; оно требует для своего возникновения восприятия угрозы;

3) явления стресса имеют место тогда, когда нормальная адаптивная реакция недостаточна [21].

Так как стресс возникает, главным образом, именно от восприятия угрозы, то его возникновение в определенной ситуации может возникать по субъективным причинам, связанным с особенностями данной личности.

Вообще, так как индивидуумы не похожи друг на друга, от фактора личности зависит очень много. К примеру, в системе «человек-среда» уровень эмоциональной напряженности нарастает по мере увеличения различий между условиями, в которых формируются механизмы субъекта, и вновь создавшихся. Таким образом, те или иные условия вызывают эмоциональное напряжение не в силу их абсолютной жёсткости, а в результате несоответствия этим условиям эмоционального механизма индивида.

При любом нарушении сбалансированности «человек-среда» недостаточность психических или физических ресурсов индивидуума для удовлетворения актуальных потребностей или рассогласование самой системы потребностей является источником тревоги. Тревога, обозначаемая как

— ощущение неопределенной угрозы;

— чувство диффузного опасения и тревожного ожидания;

— неопределенное беспокойство, которое представляет собой наиболее сильно действующий механизм психического стресса. Это вытекает из уже упоминаемого ощущения угрозы, которое представляет собой центральный элемент тревоги и обуславливает ее биологическое значение как сигнала неблагополучия и опасности.

Тревога может играть охранительную и мотивационную роль, сопоставимую с ролью боли. С возникновением тревоги связывают усиление поведенческой активности, изменение характера поведения или включение механизмов интрапсихической адаптации. Но тревога может не только стимулировать активность, но и способствовать разрушению недостаточно адаптивных поведенческих стереотипов, замещению их более адекватными формами поведения.

В отличие от боли тревога — это сигнал опасности, которая еще не реализована. Прогнозирование этой ситуации носит вероятностный характер, а в конечном итоге зависит от особенностей индивида. При этом личностный фактор играет зачастую решающую роль, и в таком случае интенсивность тревоги отражает скорее индивидуальные особенности субъекта, чем реальную значимость угрозы.

Тревога, по интенсивности и длительности неадекватная ситуации, препятствует формированию адаптационного поведения, приводит к нарушению поведенческой интеграции и всеобщей дезорганизации психики человека. Таким образом, тревога лежит в основе любых изменений психического состояния и поведения, обусловленных психическим стрессом [19].

Профессор Березин определил тревожный ряд, который представляет существенный элемент процесса психической адаптации:

1) ощущение внутренней напряженности — не имеет ярко выраженного оттенка угрозы, служит лишь сигналом ее приближения, создавая тягостный душевный дискомфорт;

2) гиперестезические реакции — тревога нарастает, ранее нейтральные стимулы приобретают негативную окраску, повышается раздражительность;

3) собственно тревога — центральный элемент рассматриваемого ряда. Проявляется ощущением неопределенной угрозы. Характерный признак: невозможность определить характер угрозы, предсказать время ее возникновения. Часто происходит неадекватная логическая переработка, в результате которой из-за нехватки фактов выдается неправильный вывод;

4) страх — тревога, конкретизированная на определенном объекте. Хотя объекты, с которыми связывается тревога, могут и не быть ее причиной, у субъекта создается представление о том, что тревогу можно устранить определенными действиями;

5) ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы — нарастание интенсивности тревожных расстройств приводит субъекта к представлению о невозможности предотвращения грядущего события;

6) тревожно-боязливое возбуждение — вызываемая тревогой дезорганизация достигает максимума, и возможность целенаправленной деятельности исчезает [4].

Уже упоминавшийся Селье выдвинул весьма интересную гипотезу о том, что старение — итог всех стрессов, которым подвергался организм в течение своей жизни. Оно соответствует «фазе истощения» общего адаптационного синдрома, который в некотором смысле представляет собой ускоренную версию нормального старения. Любой стресс, особенно вызванный бесплодными усилиями, оставляет после себя необратимые химические изменения; их накопление обуславливает признаки старения в тканях. Особенно тяжёлые последствия вызывает поражение мозговых и нервных клеток. Но успешная деятельность, какой бы она не была, оставляет меньше последствий старения, следовательно, говорит Селье, вы можете долго и счастливо жить, если выберете подходящую для себя работу и удачно справляетесь с ней [22].

Эффективность психической адаптации в целом зависит от организации микросоциального взаимодействия. При конфликтных ситуациях в семейной или производственной сфере, затруднениях в построении неформального общения нарушения механической адаптации отмечались значительно чаще, чем при эффективном социальном взаимодействии. Также с адаптацией напрямую связан анализ факторов определенной среды или окружения, Оценка личностных качеств окружающих как фактора привлекающего в подавляющем большинстве случаев сочеталась с эффективной психической адаптацией, а оценка таких же качеств как фактора отталкивающего — с её нарушениями.

Но не только анализ факторов окружающей среды определяет уровень адаптации и эмоциональной напряжённости. Необходимо также принимать во внимание индивидуальные качества, состояние непосредственного окружения и особенности группы, в котором осуществляется микросоциальное взаимодействие [15].

Стресс всегда предшествует значительной трате энергетических ресурсов организма, а затем и сопровождается ею, что само по себе может приводить к истощению функциональных резервов. Но при этом стресс не должен рассматриваться как отрицательное явление, поскольку лишь благодаря нему возможна адаптация. Кроме того, умеренно выраженный стресс оказывает благоприятное воздействие, как на общее состояние организма, так и на психические характеристики личности. Стресс, как целостное явление, должен рассматриваться в качестве позитивной адаптивной реакции, вызывающей мобилизацию организма. Тем не менее, существуют стрессовые реакции, которые наоборот приводят к демобилизации систем организма. Это отрицательное проявление стресса получило название *дистресс* (англ.) – истощение. Именно дистресс несет в себе факторы, разрушительно действующие на организм. Трансформация стресса в дистресс происходит при чрезмерно интенсивном воздействии факторов среды и условий жизнедеятельности, при которых очень быстро истощаются функциональные резервы организма или нарушается деятельность механизмов психической регуляции [25].

Анализ основных теоретических подходов к изучению стресса, позволяет нам сделать следующие **выводы**:

Стресс следует рассматривать как один из видов эмоционального состояния, которое характеризуется повышенной физиологической и психической активностью. Исследователями доказано, что само по себе состояние стресса - не является негативным и наносящим вред. Если бы не было стресса, жизнь превратилась бы в абсолютное равновесие, которое губительно для всего живого. Именно стресс поддерживает активность систем организма на уровне нормы, т. к. является, необходимым ответом организма на изменяющиеся условия внешней и внутренней среды, для осуществления успешной адаптации человека.

Адаптация — это динамический процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода.

Благодаря процессу адаптации достигается сохранение гомеостаза при взаимодействии организма с внешним миром. Гомеостаз – это подвижное равновесное состояние какой-либо системы, сохраняемое путем ее противодействия, нарушающим это равновесие внешним и внутренним факторам.

Выделяют три стадии стресса:

― непосредственная реакция на воздействие (стадия тревоги);

― максимально эффективная адаптация (стадия резистенции);

― нарушение адаптационного процесса (стадия истощения).

По длительности и интенсивности экстремальных воздействий стресс бывает: кратковременный и длительный. Кратковременный стресс характеризуется бурным расходованием адаптационных резервов, при котором ярко проявляются различные симптомы стресса. Длительный стресс характеризуется постепенной мобилизацией и расходованием адаптационных резервов. Его течение может быть скрытым, т.е. отражаться в изменении показателей адаптации, которые удается регистрировать только специальными методами. Максимально переносимые длительные стрессоры вызывают выраженную симптоматику стресса.

Иногда стрессовые реакции приводят к демобилизации систем организма. Это отрицательное проявление стресса получило название дистресс или деструктивный стресс. Трансформация стресса в дистресс происходит при чрезмерно интенсивном воздействии факторов среды и условий жизнедеятельности, при которых очень быстро истощаются функциональные резервы организма или нарушается деятельность механизмов психической регуляции.

Одним из главных факторов диресса является эмоциональная напряженность или, проще говоря, тревога.Тревога, по интенсивности и длительности неадекватная ситуации, препятствует формированию адаптационного поведения, приводит к нарушению поведенческой интеграции и всеобщей дезорганизации психики человека. Исследователи установили, что тревога лежит в основе любых изменений психического состояния и поведения, обусловленных психическим стрессом.

Эффективность психической адаптации впрямую зависит от организации микросоциального взаимодействия. Также с адаптацией напрямую связан анализ факторов определенной среды или окружения. Необходимо также принимать во внимание индивидуальные качества, состояние непосредственного окружения и особенности группы, в котором осуществляется микросоциальное взаимодействие.

**2.2 Методы предотвращения и профилактики стресса**

В нормальных условиях в ответ на стресс у человека возникает состояние тревоги, смятения, которое является автоматической подготовкой к активному действию: атакующему или защитному. Такая подготовка осуществляется в организме всегда, независимо от того, какой будет реакция на стресс - даже тогда, когда не происходит никакого физического действия. Импульс автоматической реакции может быть потенциально небезопасен и приводит организм в состояние высшей готовности. Сердце начинает биться учащенно, повышается кровяное давление, мышцы напрягаются. Вне зависимости от того, серьезна ли опасность (угроза жизни, физическое насилие) или не очень (словесное оскорбление), в организме возникает тревога и в ответ на нее - готовность противостоять.

Существует несколько методов, облегчающих противостояние организма стрессу.

Первый из них *релаксация* - это метод, с помощью которого человек может частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, человек может научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и снижает душевное равновесие. Психическая ауторелаксация может вызвать состояние «идейной пустоты». Это означает минутное нарушение психических и мыслительных связей с окружающим миром, которое дает необходимый отдых мозгу. Здесь надо проявлять осторожность и не переусердствовать с отрешением от мира.

Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было легко противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно становятся как бы привычкой, и ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение.

Второй метод, в отличие от релаксации, основывается не на расслаблении, а наоборот, на умении сосредотачиваться. Этот метод – *концентрация.*

Неумение сосредоточиться - фактор, тесно связанный со стрессом. Например, большинство работающих женщин дома выполняют три функции: домашней хозяйки, супруги и матери. Каждая из этих функций требует от женщины сосредоточенности, предельного внимания и, естественно, полной самоотдачи. Возникает многократная рассеянность. Каждая из этих трех функций вызывает целый ряд импульсов, отвлекающих внимание женщины от выполняемой в данный момент деятельности и способных вызвать стрессовую ситуацию. Такое «разрывание на части» изо дня в день приводит, в конце концов, к истощению, главным образом психическому. В таком случае концентрационные упражнения просто незаменимы. Они основаны на концентрации внимания на определенном действии, например, на счете, на слове и т. д.

Третий метод заключается в регуляции дыхания и называется *ауторегуляция дыхания.*

В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то люди невольно задерживают дыхание (затаивают дыхание).

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения - как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.

Отметим достоинства метода ауторегуляции дыхания:

1. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.

2. При смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят определенные изменения ритма дыхания по сравнению с так называемым нормальным автоматическим дыханием. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления.

3. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.

4. Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, по ритму дыхания можно определить психическое состояние человека.

5. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения - важен ритм.

6. От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни. И если дыхание является врожденным безусловным рефлексом, то, следовательно, его можно сознательно регулировать [15].

Изучив, методы предотвращения и профилактики стресса, мы можем сделать следующие **выводы**:

В повседневной жизни главной причиной стресса является неумение расслабляться. Врачи и психологи всего мира сходятся в едином мнении, что человеку для физического и психического здоровья необходим полноценный отдых, прежде всего, зависит от образа жизни. Образ жизни - это повседневная жизнь с раннего утра до позднего вечера, каждую неделю, каждый месяц, каждый год. Составными частями активного и релаксационного образа жизни являются и начало трудового дня, и режим питания, и двигательная активность, и качество отдыха и сна, и взаимоотношения с окружающими, и реакция на стресс, и многое другое. Именно от человека зависит, каким будет его образ жизни - здоровым, активным или же нездоровым, пассивным.

Если человеку удастся положительно повлиять на свои основные жизненные принципы, добиться того, чтобы релаксация, концентрация и ауторегуляция дыхания стали составной частью его образа жизни, то он станет уравновешеннее и будем более спокойно реагировать на стрессогенные факторы. Необходимо знать, что каждый человек в сознательно воздействовать воздействовать на те или иные процессы, происходящие в организме, т.е. обладает способностью ауторегуляции.

3. Исследование взаимосвязи локуса контроля личности со стрессоустойчивостью

3.1 Методы и процедура исследования

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анкетирование, тестирование с использованием различных методик, позволяющих определить типы направленности локуса контроля, личностные особенности людей, принадлежащих к тому или иному типу и уровень их стрессоустойчивости.

Для исследования типов локуса контроля была использована «Шкала И-Э» Дж. Роттера. Тест содержит 29 вопросов [10].

Методика позволяет определить направленность локуса контроля по двум шкалам: «экстернальность» и «интернальность».

Общая и максимальная сумма баллов по интернальности и экстериальности составляет 23, поскольку 6 из 29 вопросов являются фоновыми. О направленности локуса контроля следует судить по относительному превышению результатов одного измерения над другим.

Для исследования уровня стрессоустойчивости была использована «Методика определения нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе «Прогноз». Методика разработана в Санкт-Петербургской военно-медицинской академии и предназначена для выявления нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации человека в стрессовых ситуациях. Опросник содержит 84 вопроса [7].

Результат анкетирования определяется по десятибалльной шкале, на основании которой выноситься заключение о группе нервно-психической устойчивости. Выделено четыре такие группы:

высокая нервно-психическая устойчивость;

хорошая нервно-психическая устойчивость;

удовлетворительная нервно-психическая устойчивость;

неудовлетворительная нервно-психическая устойчивость.

Исследование включало в себя 3 этапа:

1. Изучение направленности локуса контроля у людей, принявших участие в исследовании.

2. Изучение уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) у тех же людей .

3. Изучение взаимосвязи направленности локуса контроля и уровня НПУ.

**3.2 Анализ результатов исследования и их обсуждение**

Общий объем выборки составил 30 человек: 8 мужчин в возрасте от 19 до 50 лет и 22 женщины в возрасте от 20 до 63 лет, сотрудники СМПП в г. Ступино Московской области.

Результаты, полученные с помощью анкетного опроса, позволили описать социально-демографические характеристики респондентов.

Одним из важных социально-демографических показателей является возраст опрошенных, который, по нашему мнению, находится в тесной взаимосвязи со способностью противостоять стрессу. Средний возраст опрошенных составил 40,2 года, из них в возрасте от 18 до 36 лет – 40%, от 36 до 66 лет – 60%.

Для определения уровня нервно-психической устойчивости нами была использована «Методика определения нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе «Прогноз». Результаты, полученные при помощи этой методики, представлены в таблицах (см. Таблицы 1, 2, 3.).

Результаты по методике «Прогноз»

Таблица 1

Хорошая НПУ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № испытуемого | Возраст | Баллы по шкале НПУ | Оценка по 10-балльной шкале |
| 1 | 50 | 9 | 7 |
| 3 | 28 | 10 | 7 |
| 4 | 37 | 8 | 8 |
| 5 | 46 | 9 | 7 |
| 6 | 24 | 8 | 8 |
| 7 | 54 | 8 | 8 |
| 17 | 49 | 10 | 7 |
| 18 | 54 | 10 | 7 |
| 19 | 63 | 9 | 7 |
| 29 | 39 | 7 | 8 |

Таблица 2

Удовлетворительная НПУ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № испытуемого | Возраст | Баллы по шкале НПУ | Оценка по 10-балльной шкале |
| 2 | 59 | 20 | 4 |
| 8 | 20 | 12 | 6 |
| 9 | 50 | 11 | 6 |
| 10 | 19 | 16 | 5 |
| 11 | 48 | 17 | 5 |
| 13 | 22 | 16 | 5 |
| 14 | 33 | 19 | 4 |
| 15 | 50 | 21 | 4 |
| 16 | 48 | 18 | 4 |
| 30 | 20 | 19 | 4 |

Таблица 3

Неудовлетворительная НПУ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № испытуемого | Возраст | Баллы по шкале НПУ | Оценка по 10-балльной шкале |
| 12 | 21 | 32 | 2 |
| 20 | 51 | 34 | 1 |
| 21 | 26 | 33 | 1 |
| 22 | 26 | 30 | 2 |
| 23 | 35 | 25 | 3 |
| 24 | 48 | 27 | 3 |
| 25 | 40 | 33 | 1 |
| 26 | 60 | 31 | 2 |
| 27 | 31 | 27 | 3 |
| 28 | 53 | 25 | 3 |

Анализ результатов позволяет сделать следующие выводы:

В возрастной группе от 18 до 36 лет 16,7% испытуемых обладают хорошей нервно-психической устойчивостью, составляют 20% испытуемых от выборки с хорошей НПУ и 6,6% от общей выборки.

В возрастной группе от 36 до 66 лет 44,4% испытуемых обладают хорошей нервно-психической устойчивостью, составляют 80% испытуемых от выборки с хорошей НПУ и 26,6% от общей выборки.

Удовлетворительной нервно-психической устойчивостью в возрастной группе от 18 до 36 лет обладают 41,6% испытуемых, которые составляют 50% от выборки с удовлетворительной НПУ и 16,6% от общей выборки. В возрастной группе от 36 до 66 лет 27,7% испытуемых обладают удовлетворительной нервно-психической устойчивостью, составляют 50% от выборки с удовлетворительной НПУ и 16,6% от общей выборки.

Неудовлетворительной нервно-психической устойчивостью в возрастной группе от 18 до 36 лет обладают 41,6% испытуемых, которые составляют 50% от выборки с неудовлетворительной НПУ и 16,6% от общей выборки. В возрастной группе от 36 до 66 лет 27,7% испытуемых обладают неудовлетворительной нервно-психической устойчивостью, составляют 50% от выборки с удовлетворительной НПУ и 16,6% от общей выборки. (см. Приложение 1, Рис. 1.)

На основе выше приведенных результатов мы заключаем, что испытуемые в возрастной группе от 36 до 66 лет обладают более высокой стрессоустойчивостью, чем испытуемые в возрастной группе от 18 до 36 лет. Это можно объяснить тем, что в зрелом возрасте у человека уже пройден этап личностного становления, он имеет больше жизненного опыта, легче ориентируется в стрессовых ситуациях и обладает большей нервно-психической устойчивостью при адаптации. Определены конкретные жизненные цели, сформированы интересы, выработаны механизмы личностного самосохранения. Таким образом, можно сделать вывод, что у молодых людей больше риск дезадаптации в стрессе.

Однако следует отметить, что испытуемые в возрастной группе от 36 и выше могут быть также менее стрессоустойчивы и даже нестрессоустойчивы наравне с испытуемыми в возрасте от 18 до 36 лет в рамках своей группы стрессоустойчивости.

Для определения направленности локуса контроля, нами была использована «Шкала экстернальности-интернальности Дж. Роттера». Результаты, полученные при помощи этой шкалы, представлены в таблице (см. Таблицу 4.).

Таблица 4

Результаты по шкале Э-И Дж. Роттера (в %)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № испытуемого | Экстер-нальность | Интер-нальность | №испытуемого | Экстер-нальность | Интер-нальность |
| 1 | 48,6 | 51,4 | 16 | 67,0 | 33,0 |
| 2 | 43,5 | 56,5 | 17 | 69,5 | 30,5 |
| 3 | 38,2 | 61,8 | 18 | 67,0 | 33,0 |
| 4 | 59,2 | 40,8 | 19 | 64,5 | 35,5 |
| 5 | 69,5 | 30,5 | 20 | 67,0 | 33,0 |
| 6 | 43,5 | 56,5 | 21 | 38,2 | 61,8 |
| 7 | 59,2 | 40,8 | 22 | 27,8 | 72,2 |
| 8 | 40,8 | 59,2 | 23 | 43,5 | 56,5 |
| 9 | 20,8 | 79,2 | 24 | 43,5 | 56,5 |
| 10 | 54,0 | 46,0 | 25 | 64,5 | 35,5 |
| 11 | 56,5 | 43,5 | 26 | 67,0 | 33,0 |
| 12 | 30,5 | 69,5 | 27 | 54,0 | 46,0 |
| 13 | 43,5 | 56,5 | 28 | 27,8 | 72,2 |
| 14 | 46,0 | 54,0 | 29 | 54,0 | 46,0 |
| 15 | 48,6 | 51,4 | 30 | 38,2 | 61,8 |

Анализ результатов позволяет сделать следующие выводы: экстернальной направленностью локуса контроля обладают 46,7% испытуемых, интернальной – 53,3% испытуемых.

Выраженной экстернальностью обладают 33,3% испытуемых; выраженной интернальностью – 26,7% испытуемых; усредненный показатель локуса контроля выявился у 40% испытуемых.

Для определения взаимосвязи локуса контроля и НПУ мы сопоставили показатели направленности локуса контроля с группами испытуемых, отличающихся разными уровнями нервно-психической устойчивости. Результаты приведены в таблице (см. Таблицу 5.)

Таблица 5

Усредненные показатели интернальности-экстернальности у разных групп НПУ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Хорошая НПУ | Удовлетворительная НПУ | Неудовлетворительная НПУ |
| Экстернальность | 57,3 | 45,9 | 46,3 |
| Интернальность | 42,7 | 54,1 | 53,7 |

Приведенные результаты позволяют сделать следующие выводы:

В группе испытуемых с хорошей нервно-психической устойчивостью преобладают лица с завышенными показателями экстернальности (57,3). В группе испытуемых с удовлетворительной нервно-психической устойчивостью преобладают лица с завышенными показателями интернальности (54,1). В группе испытуемых с неудовлетворительной нервно-психической устойчивостью также преобладают лица с завышенными показателями интернальности (53,7), но у них показатели завышены в меньшей степени, чем у испытуемых с удовлетворительной нервно-психической устойчивостью.

Более подробная картина распределения показателей экстернальности-интернальности по группам испытуемых с разным уровнем нервно-психической устойчивости представлена на рисунке 2 (см. Приложение 2).

Результаты представленные в диаграмме, позволяют утверждать, что в группе лиц с хорошей нервно-психической устойчивостью показатели экстернальности несколько выше показателей экстернальности, чем у испытуемых с удовлетворительной нервно-психической устойчивостью и выше показателей экстернальности также у испытуемых с неудовлетворительной нервно-психической устойчивостью.

Однако корреляционный анализ, проведенный нами, позволил установить иную взаимосвязь между показателями локуса контроля и нервно-психической устойчивостью. Результаты корреляции представлены в приложении (см. Приложение 3, Таблица 6, 7.).

В приведенных таблицах корреляции между локус-контролем и нервно-психической устойчивостью отличаются тем, что в таблице 7 представлены корреляции, при расчете которых, не учитывались данные по испытуемому №9. Его результат был исключен, как атипичный (выброс). Хотя статистически обосновать, что данные испытуемого №9 являются выбросом мы не можем, потому что этот выброс недостаточно велик и формально не является выбросом. Но, если все же его устранить, что мы и сделали, то корреляция между показателями нервно-психической устойчивостью и величиной отклонения от среднего значения по шкале локус-контроля становится статистически значимой. (см. Приложение 3, Таблица 7.). Без удаления выброса эта корреляция оказывается не значимой. (см. Приложение 3, Таблица 6.).

Однако линейных корреляций между показателем локус-контроля и нервно-психической устойчивостью не наблюдается даже при удалении выброса.

На рисунке 3 (см. Приложение 4) видно, что нервно-психическая устойчивость тем выше, чем сильнее величина отклонения от среднего значения по шкале локус-контроля, т. е., чем более выражена у испытуемого либо экстернальность, либо интернальность.

На рисунке 4 (см. Приложение 4) видно, что у испытуемых с выраженными показателями экстернальности и интернальности (у экстерналов и интерналов) встречаются более высокие показатели нервно-психической устойчивости, чем у испытуемых с невыраженным локусом контроля. Неудовлетворительная нервно-психическая устойчивость не встречается у лиц с невыраженным локусом контроля, т.е. все лица с невыраженным локусом контроля достаточно стрессоустойчивы.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы о взаимосвязи направленности локуса контроля и стрессоустойчивости.

Направленность локуса контроля, как черта личности, выражающая 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.

Самоконтроль поведения позволяет человеку выстраивать поведение, соответствующее специфической задаче или ситуации и наиболее эффективно достигать поставленных целей, что существенно снижает риск дезадаптации в стрессе.

Главными направлениями, помогающим формированию самоэффективного поведения являются: развитие способности выстроить эффективное поведение на основе прошлого опыта, косвенный опыт (наблюдение за другими людьми, успешно выстраивающими поведение), вербальное убеждение, снижение уровня эмоционального напряжения перед лицом стрессовых и угрожающих ситуаций.

Обязательным условием, при котором возможно формирование новых улучшенных форм поведения, является осознание неэффективности существующего поведения, потребность его изменить и ориентация человека на возможность и способность выстроить новые, более эффективные формы поведения.

Исследователи установили, что стресс, являясь одновременно самостоятельным физиологическим, психическим социальным явлением, по своей сути представляет собой еще один вид эмоционального состояния. Это состояние 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.

Стресс принято понимать как неспецифический ответ организма на предъявляемые ему внешние или внутренние требования. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или адаптации.

Стресс, как целостное явление, должен рассматриваться в качестве позитивной адаптивной реакции, вызывающей мобилизацию организма. Тем не менее, существуют стрессовые реакции, которые наоборот приводят к демобилизации систем организма. Это отрицательное проявление стресса, исследователи назвали дистрессом. Именно дистресс несет в себе факторы, разрушительно действующие на организм. Трансформация стресса в дистресс происходит при чрезмерно интенсивном воздействии факторов среды и условий жизнедеятельности, при которых очень быстро истощаются функциональные резервы организма или нарушается деятельность механизмов психической регуляции.

Для того, чтобы стресс не превратился в дистресс, человеку необходимо уметь выходить из под давления стрессоров т. е. расслабляться. Мы рассмотрели несколько методов, помогающих снять мышечное и психическое напряжение: релаксацию, концентрацию и ауторегуляцию дыхания.

Если человеку удастся положительно повлиять на свои основные жизненные принципы, добиться того, чтобы релаксация, концентрация и ауторегуляция дыхания стали составной частью его образа жизни, то он станет уравновешеннее и будем более спокойно реагировать на стрессогенные факторы.

Исследователи, в своих экспериментальных работах, установили связь разнообразных форм поведения (в том числе дезадаптивного) и индивидуальных параметров личности с экстернальностью-интернальностью.

Они отмечают, что люди с внутренним локус-контролем (интерналы) характеризуются эмоциональной стабильностью, но потребность в достижении у них имеет тенденцию к повышению, связанную с увеличением значений личностной и реактивной тревожности, что является предпосылкой для возможной большей фрустрированности и меньшей стрессоустойчивости в случаях серьезных неудач. Люди с внешним локус-контролем (экстерналы) характеризуются эмоциональной нестабильностью, они нередко избыточно тревожны и подвержены неоправданной фрустрации, неуверенны как в своих способностях в целом, так и в отдельных своих возможностях, нуждаются в одобрении и поддержке окружающих.

В настоящее время, исследователи делают акцент на том, что описание субъективного контроля личности с помощью обобщенных трансситуативных характеристик является недостаточным. Большинству людей свойственна более или менее широкая вариабельность особенностей поведения вообще, и в стрессовых ситуациях в частности, в зависимости от конкретных социальных ситуаций. Особенности субъективного контроля могут изменяться у одного и того же человека в зависимости от того, представляется ли ему стрессовая ситуация сложной или простой, приятной или неприятной и т.д. Поэтому изучение взаимосвязи направленности локуса контроля и уровня нервно-психической устойчивости, по-видимому, более перспективно рассматривать не как одномерную характеристику, а как многомерный профиль, компоненты которого привязаны к типам социальных стрессогенных ситуаций разной степени обобщенности.

Экстернальность и интернальность не являются личностными чертами как таковыми (врожденными и неизменными). Хотя локус контроля можно рассматривать как черту личности в смысле индивидуальных различий. Но по сути эти две характеристики являются крайними полюсами одного целого и граница между ними расплывчата. Большинство людей имеют промежуточный локус контроля и сочетают в себе в определенной степени черты как интерналов, так и экстерналов.

На основе этого, мы сделали вывод, что в процессе адаптации человек строит свое поведение, проявляя в определенной степени черты как экстерналов, так и интерналов, в зависимости от требований ситуации. Так каждый человек в той или иной мере склонен приписывать свои неудачи обстоятельствам, а успехи – своим личностным качествам и способностям.

Мы предположили, что 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, т. к. у ярко выраженных экстерналов и интерналов в силу их психологических особенностей, существуют определенные устойчивые способы реагирования на различные жизненные ситуации. Это, на наш взгляд, препятствует успешной адаптации и увеличивает риск дезадаптации в стрессе. А поскольку люди с промежуточным локусом контроля обладают в равной (или близкой к тому) степени чертами как экстерналов, так и энтерналов, то мы предположили, что 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, т. е. являються наиболее стрессоустойчивыми.

И в результате проведенного исследования взаимосвязи направленности локуса контроля и нервно-психической устойчивости, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсации. – М., 1976.

2. Альбухова-Славская К. А. Стратегии жизни. – М., 1991.

3. Бандура А. Социально-когнитивная теория личности. – М., 1989.

4. Березин Ф. Б. Психическая и психофизфиологическая адаптация человека. – Л., 1988.

5. Васильев. В. Н. Здоровье и стресс. – М., 1991.

6. Василюк Ф. Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи//Вопросы психологии. – 1996. – №7.

7. Гребень А. С. Психологические тесты для профессионалов. – СПб., 2007.

8. Дружинин В. Н. Варианты жизни. Очерки по экзистенциальной психологии. – СПб., 2000.

9. Дружинин В. Н. Психология//Учебник для гуманитарных вузов. – СПб., 2000.

10. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. – СПб., 2001.

11. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. – М., 1983.

12. Ковалев А. Г. Психология личности. – М., 1995.

13. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. – Л., 1970.

14. Леей Л. Эмоциональный стресс. – Л., 1972.

15. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика. – М., 1981.

16. Маклаков А. Г. Общая психология. – СПб., 2004.

17. Никифоров Г. С. Самоконтроль как механизм надежности человека. – Л., 1977.

18. Овчинникова О. В. Постановка проблемы стресса//Психологический журнал. 1985. – №12.

19. Разумов Р. С. Эмоциональные реакции и эмоциональный стресс. – Л., 1976.

20. Роттер Дж. Теория социального научения. – М., 1988.

21. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М., 1979.

22. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1979.

23. Скиннер Б. Наука об учении и искусстве обучения. – М., 1968.

24. Столяренко Л. Д. Основы психологии//Практикум. – Ростов н./Д., 2006.

25. Тигранян Р. А. Стресс и его назначение для организма. – М., 1992.

26. Фромм Э. Психоанализ и этика. – М., 1970.

27. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб., 1994.

28. Чудновский В. Э. Смысл жизни и судьба. М., 1997.

**Приложение 1**

Рис.1

**Приложение 2**

Рис. 2

**Приложение 3**

Таблица 6. Корреляция локус-контроля и нервно-психической устойчивости (коэффициент корреляции Пирсона, N=30, выбросы не устранены)

|  |  |
| --- | --- |
| Исследуемые показатели | Нервно-психическая устойчивость |
| Интернальность | *r* = 0,1161 (*p* = 0,541) |
| Экстернальность | *r* = -0,1161 (*p* = 0,541) |
| Абсолютное отклонение от среднего значения локус-контроля | *r* = 0,2458 (*p* = 0,190) |

Таблица 7. Корреляция локус-контроля и нервно-психической устойчивости (коэффициент корреляции Пирсона, N=29, выбросы устранены – исключен результат испытуемого № 9)

|  |  |
| --- | --- |
| Исследуемые показатели | Нервно-психическая устойчивость |
| Интернальность | *r* = 0,1981 (*p* = 0,303) |
| Экстернальность | *r* = -0,1981 (*p* = 0,303) |
| Абсолютное отклонение от среднего значения локус-контроля | ***r* = 0,3711 (*p* = 0,048)** |

*Примечание*: полужирным шрифтом выделены значимые корреляции (*p*≤0,05)

**Приложение 4**

Рис. 3

Рис. 4