

Гаврикова Татьяна Андреевна, студентка,
Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова,
г. Москва

**ИССЛЕДОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ НАУЧНЫХ РАБОТ,
ПОВЯЩЁННЫХ ВЗАИМОСВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ
И ЛОКУСА КОНТРОЛЯ КАК ФАКТОРОВ УСПЕШНОЙ
АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА
A STUDY OF MODERN SCIENTIFIC WORKS DEVOTED
TO THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND LOCUS
OF CONTROL AS FACTORS FOR SUCCESSFUL
PERSONALITY ADAPTATION UNDER STRESS**

Аннотация: Совладание с трудными ситуациями, являющимися ежедневным источником стресса для большинства современных людей, возможно благодаря пониманию понятия жизнестойкости, которое, в свою очередь, зависит от ряда факторов. В статье проводится анализ современных научных работ, посвященных взаимосвязи жизнестойкости и локуса контроля как факторов успешной адаптации личности в условиях стресса. Целью работы является систематизация и обобщение результатов исследований по данной теме. Для достижения поставленной цели были изучены теоретические подходы к пониманию понятий «жизнестойкость» и «локус контроля», проанализированы существующие исследования взаимосвязи между этими факторами, выявлены основные тенденции и направления в изучении данной темы. Результаты исследования могут быть полезны для психологов, педагогов и других специалистов, занимающихся вопросами адаптации личности к сложным жизненным ситуациям, а также послужить основой для дальнейших исследований в этой области.

Abstract: Coping with difficult situations, which are a daily source of stress for most modern people, is possible through understanding the concept of resilience, which, in turn, depends on a number of factors. The article analyzes modern scientific works devoted to the relationship between resilience and locus of control as factors of successful personality adaptation under stress. The purpose of the work is to systemize and summarize the results of research on this topic. To achieve this goal, theoretical approaches to understanding the concepts of “resilience” and “locus of control” were studied, existing studies of the relationship between these factors were analyzed, and the main trends and directions in the study of this topic were identified. The results of the study may be useful for psychologists, teachers and other specialists involved in the issues of personal adaptation to difficult life situations, and also serve as the basis for further research in this area.

Ключевые слова: жизнестойкость, локус контроля, адаптация личности, стресс, совладающее поведение, взаимосвязь факторов.

Keywords: resilience, locus of control, personality adaptation, stress, coping behavior, relationship between factors.

В современном мире люди сталкиваются с множеством вызовов и проблем, которые могут вызывать стресс. По данным мониторингового опроса ВЦИОМ, проведенного в апреле 2024 года среди граждан России, девять из десяти респондентов с разной периодичностью сталкиваются со стрессом. 19% опрошенных отметили, что сталкиваются со стрессом регулярно [9]. Исходя из этого, для специалистов в области психологии, педагогики и других социальных наук важно понимать, какие психологические факторы помогают людям справляться со стрессом и адаптироваться к новым условиям.



В частности, исследование того, как соотносятся между собой локус контроля и жизнестойкость помогает понять, как люди воспринимают свое окружение и события, происходящие в их жизни, и реагируют на них. В дальнейшем исследование данной темы поможет разработать более эффективные стратегии психологической поддержки и помощи людям, находящимся в стрессовых ситуациях.

Вопрос о взаимосвязи локуса контроля и жизнестойкости в последние годы рассматривается наиболее разнообразно российскими учеными [1,2,7,8] Несмотря на это, исследования зачастую проводятся в разных контекстах и с использованием различных методологий. Это затрудняет сравнение результатов и выявление общих тенденций. Литературно-обзорная статья помогает систематизировать существующие исследования и выявить основные направления и тенденции в изучении данной темы.

В рамках данного исследования поставлена цель проанализировать и систематизировать актуальные научные работы, посвященные взаимосвязи жизнестойкости и локуса контроля как факторов успешной адаптации личности в условиях стресса.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические подходы к пониманию понятий «жизнестойкость» и «локус контроля».
2. Проанализировать существующие исследования взаимосвязи между жизнестойкостью и локусом контроля.
3. Выявить основные тенденции и направления в изучении данной темы.

В рамках исследования автором были использованы различные методы, в частности такие типы научного анализа, как сравнительный, системный и структурный анализ. Для отбора были применены критерии актуальности темы, научной новизны, надежности методологии и методов исследования, репрезентативности выборки, качественного анализа данных.

Обратимся к определениям исследуемых категорий. Жизнестойкость – это убеждения человека, которые позволяют ему оставаться активным и препятствуют негативным последствиям стресса [11] Жизнестойкие люди видят в препятствиях шанс для роста, верят в контроль над происходящим и готовы действовать даже перед лицом неопределённости. Понятие жизнестойкости было введено Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди в 1984 году.

Локус контроля – понятие в психологии, характеризующее свойство личности приписывать свои успехи или неудачи внутренним либо внешним факторам. Склонность приписывать результаты деятельности внешним факторам называется «внешний локус контроля» (экстернальность), а внутренним – «внутренний локус контроля» (интернальность). Термин введён социальным психологом Джулианом Роттером в 1954 году. В концепции Дж. Роттера локус контроля считается генерализованным свойством личности, формирующимся в процессе ее социализации [10].

Ряд исследователей предполагает, что преобладание интернального локуса контроля обуславливает более выраженную личную ответственность, умение сталкиваться с негативными последствиями собственных решений и преодолевать их и, соответственно, более высокий уровень жизнестойкости [4,5,6] Люди с экстернальным локусом контроля, напротив, возлагают ответственность за результат на внешние факторы и не чувствуют в себе сил противостоять обстоятельствам окружающего мира, а значит, с меньшей эффективностью преодолевают жизненные трудности и стрессовые ситуации.

Существующие исследования взаимосвязи между локусом контроля и жизнестойкостью предполагают наличие положительной корреляции между ними. Их результаты показали, что люди с более выраженным внутренним локусом контроля с большей вероятностью проявляют высокий уровень жизнестойкости, что указывает на возрастание способности справляться с трудными жизненными ситуациями по мере того, как растет



уверенность в способности самостоятельно влиять на результаты и контролировать свою жизнь [3] Кроме того, исследования показали, что люди с высокими показателями по шкалам интернальной направленности локуса контроля и жизнестойкости, как правило, имеют лучшие показатели физического и психического здоровья. В целом, существующие на сегодняшний день работы предполагают, что локус контроля и жизнестойкость во взаимосвязи играют важную роль в преодолении индивидом жизненных трудностей.

Кроме того, человек, обладающий высоким показателем внутреннего локуса контроля при столкновении со стрессовыми обстоятельствами с большей вероятностью проявит активное совладающее поведение. К нему относятся:

1. Прогнозирование возможных проблем в будущем;
2. Постановка целей и задач для разрешения сложившейся ситуации;
3. Планирование того, каким образом цели и задачи будут реализованы;
4. Реализация планов по преодолению сложной ситуации.

Подобный подход можно охарактеризовать как проактивный, поскольку он направлен не только на то, чтобы решить проблему в момент ее появления, но и на прогнозирование проблем, появление которых потенциально возможно в будущем.

Таким образом, понимание связи между локусом контроля и жизнестойкостью важно для личностного развития и жизнестойкости, поскольку это помогает людям лучше осознавать свои убеждения и установки, а также развивать навыки и образ мышления, необходимые для эффективного решения жизненных задач. Культивируя внутренний локус контроля и развивая выносливость, люди могут повысить жизнестойкость и улучшить свою способность справляться с жизненными взлетами и падениями. В заключение следует отметить, что внешний локус контроля может оказывать значительное влияние на способность людей развивать выносливость и справляться со стрессорами.

Он может приводить к чувству беспомощности, недостатку жизнестойкости и склонности обвинять в трудностях внешние факторы, что препятствует способности человека эффективно справляться со стрессорами и развивать необходимую силу духа, чтобы преодолевать невзгоды. С другой стороны, люди с более развитым внутренним локусом контроля с большей вероятностью проявят жизнестойкость, решительность и проактивный настрой, связанные с выносливостью.

Список литературы:

1. Ледовская Т. В., Панина Н. А. Экстернальные и интернальные ресурсы жизнестойкости педагога // Интеграция в психологии: теория, методология, практика. – 2022. – С. 36-39.
2. Мозговая Н. Н., Манвелян Н. Г., Костенко С. А. Функция границы личности, жизнестойкости у студентов с разным локусом-контроля // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – №. 68-4. – С. 297-301.
3. Омарова М.К. Жизнестойкость в её взаимосвязи с отдельными характеристиками личности // Вестник Дагестанского государственного университета. Серия 2: Гуманитарные науки. – 2018. – №1 (33), 95-100.
4. Покасов М. Д. Взаимосвязь локуса контроля и жизнестойкости у тяжелоатлетов высокой квалификации // Научные исследования молодых ученых. – 2021. – С. 328-331.
5. Пшеницина К. В. Взаимосвязь жизнестойкости и субъективного контроля у лиц юношеского возраста // Педагогические науки: вопросы теории и практики. – 2020. – С. 164-166.
6. Самаль Е. В., Плащинская К. Ю. Жизнестойкость и удовлетворенность жизнью у студентов с разным локусом контроля. – 2022.



7. Шукшина Л. В., Шукшина Т. А. Исследование взаимосвязи социальной тревожности и локуса контроля в ситуациях неопределенности у студентов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – С. 214.
8. Maslova T. M. et al. Correlation Between Hardiness And Locus Of Control In University Students // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences. – 2021.
9. Управление стрессом. “Заземление, общение и свежий воздух – топ-3 народных рецептов борьбы со стрессом”: [Электронный ресурс] // Всероссийский центр изучения общественного мнения. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/upravlenie-stressom> (Дата обращения: 15.05.2024)
10. Galvin B. M. et al. Changing the focus of locus (of control): A targeted review of the locus of control literature and agenda for future research // Journal of Organizational Behavior. – 2018. – Т. 39. – №. 7. – p. 820-833.
11. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of Positive Psychology, 2006, 1 (3), p. 160–168.

