

**Взаимосвязь направленности локуса контроля и стрессоустойчивости в
трудовой деятельности**

Черноскутова Елена Андреевна

Студент

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

Институт психологии, Екатеринбург, Россия

E-mail: ilovedestiny@mail.ru

Анализ состояний утомления, монотонии, различных видов стресса традиционен для целого ряда научных дисциплин — прежде всего комплекса наук о трудовой деятельности человека. В условиях современной жизни с ее интенсивными нагрузками, напряженным ритмом, расширением сфер человеческой деятельности актуальность этих исследований возрастает. Это обусловлено их непосредственной связью с решением важнейших практических задач - повышением эффективности труда и сохранением здоровья человека [1].

Данную проблему разрабатывали: Г. Селье, А.А.Виру, Р. Лазарус, С. Майер и М. Ланденслагер, А. Уэлфорд, Дж. Роттер, Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкина и многие другие учёные.

Стресс (в психологии) (англ. stress) — состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах, например, во время космического полёта, при подготовке к выпускному экзамену или перед началом спортивных соревнований. Понятие «стресс» было введено канадским физиологом Г. Селье (1936) при описании адаптационного синдрома. Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность, вплоть до её полной дезорганизации, что ставит перед исследователями задачу изучения адаптации человека к сложным (т. н. экстремальным) условиям, а также прогнозирования его поведения в подобных условиях [5]. Т. Холмс и Р. Раэ (Т. Ноте, К. Капе, 1967) разработали перечень типичных жизненных ситуаций, которые вызывают стрессовое состояние. Наиболее стрессогенной оказалась ситуация смерти супруга (100 баллов), однако за такими, безусловно, негативными ситуациями, как тюремное заключение (63 балла) и травма (53 балла), следуют позитивные и даже желательные ситуации, например вступление в брак (50 баллов) или рождение ребёнка (40 баллов). Кроме того, существует несколько подходов к изучению стресса в труде, таких как эпидемиологический и трансактный подходы [2, 3].

Одной из важных интегральных характеристик самосознания, связывающих чувство ответственности, готовность к активности и переживание «Я», является качество личности, получившее название локуса контроля [1]. Локус контроля (англ. locus of control) — термин американского психолога Джулиана Роттера (Rotter, 1966) для обозначения способов (стратегий), посредством которых люди приписывают (атрибутируют) причинность и ответственность за результаты своей и чужой деятельности. Предполагается, что у разных людей есть склонность (предпочтение) к определенному типу приписывания причинности и ответственности. Выделяют 2 полярных способа приписывания причинности и ответственности (локус контроля). В одном случае причинность

и ответственность приписывается самой действующей личности (её усилиям, способностям, желаниям) — эта стратегия называется «интернальной» («интернальный локус контроля», «субъективный локус контроля»), в другом случае «ответственность возлагается» на факторы, независимые от личности — внешние обстоятельства, случайности, везение, мистический фактор судьбы, фатальное действие наследственности и т. д.; второй способ называется «экстернальным локус контроля» [5].

Целью данного исследования является выявление взаимовлияния направленности локуса контроля и уровня стрессоустойчивости и разработка программы по повышению уровня стрессоустойчивости при такой необходимости. Объектом данного исследования выступает уровень стрессоустойчивости начальников отрядов, выполняющих свою профессиональную деятельность в Министерстве Юстиции Российской Федерации Государственном Управлении Федеральной Службы Исполнения Наказаний по Свердловской области Федеральном Бюджетном Учреждении Исправительной Колонии № 47 в г. Каменске – Уральском, а предметом является взаимосвязь направленности локуса контроля (уровня интернальности) и уровня стрессоустойчивости данных работников.

Данная организация является исполняющей уголовные наказания в виде лишения свободы. Основными задачами учреждения являются исполнение уголовного наказания в виде лишения свободы, привлечение осужденных к труду и создание условий для их моральной и материальной заинтересованности в результатах труда. С осужденными работает коллектив начальников отрядов. В исследовании приняли участие 13 человек (сотрудники учреждения – начальники отрядов) в возрасте от 24 до 43 лет (средний возраст 30 лет). Начальники отряда имеют различный трудовой стаж. В исследовании использовались методики: определение нервно–психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз», разработанная Санкт – Петербургской военно–медицинской академией, и исследование уровня субъективного контроля, разработанная в НИИ им. Бехтерева. Для выявления наличия (отсутствия) корреляционной связи между уровнем нервно – психической устойчивости и уровнем общей интернальности, уровнем интернальности в производственных отношениях был проведён расчёт парной корреляции при помощи коэффициента Спирмена. По результатам расчёта получено подтверждение выдвинутой гипотезы о существовании взаимосвязи между направленностью локуса контроля (уровнем интернальности) и уровнем нервно–психической устойчивости (0,684 при $p \geq 0,01$). Таким образом, чем выше уровень интернальности в производственных отношениях, тем выше нервно–психическая устойчивость. Это может означать, что респонденты тем устойчивее к стрессу, чем больше они приписывают ответственность за свою деятельность себе (своим способностям, желаниям, усилиям). Возникающие экстремальные условия, вызывающие состояние стресса, приводят к тяжёлым последствиям и для личности человека и для его профессиональной деятельности. Но все эти процессы обратимы. Необходимо вовремя актуализировать возникающие проблемы, провести соответствующие профилактические или реабилитирующие мероприятия. Для поддержания высокого уровня нервно – психической устойчивости необходимо применять различные меры. Устранение психических стрессоров предполагает два возможных подхода: устранение психотравмирующей ситуации или изменение отношения личности к этой ситуации. При этом контролю эмоционального состояния можно научать (обучать) при помощи различных тренингов, а также обучение приёмам релаксации, специальным физическим и дыхательным упражнени-

ям.

Литература

1. Бодалёв А.А., Столин В.В., Аванесов В.С. «Общая психодиагностика». - СПб.: Изд-во «Речь», 2000.
2. Касл С. «Эпидемиологический подход к изучению стресса в труде» // А.Б. Леонова, О.Н. Чернышева «Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития». - М., 1995
3. Кокс Т., Маккей К. «Трансактный подход к изучению производственного стресса» // А.Б. Леонова, О.Н. Чернышева «Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития». - М., 1995.
4. Леонова А.Б. «Психодиагностика функциональных состояний человека». - М.: Изд-во Моск. ун-та. 1984.
5. Мещеряков Б., Зинченко В. «Большой психологический словарь». - М.: Прайм-Еврознак, 2003.
6. Тертель А.Л. «Психология. Курс лекций : учеб. пособие». - М. : ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006.