

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**  
Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

**УРОВЕНЬ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ И  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ У ПОДРОСТКОВ**  
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

студентки 5 курса 51 группы  
направления подготовки 44.03.02  
«Психолого-педагогическое образование»,  
профиля «Практическая психология образования»,  
психолого-педагогического факультета  
Виноградовой Валерии Алексеевны

Научный руководитель  
доцент кафедры педагогики и психологии,  
кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ М.А. Лученкова  
(подпись, дата)

Заведующий кафедрой педагогики и психологии,  
кандидат психологических наук, доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

**Балашов 2023**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Современные подростки нацелены на активное включение в социальное пространство взаимодействий. Причем, выраженность социального экспериментирования представлена достаточно вариативно и обширно. Это связано с тем, что молодые люди в период подростничества находятся в динамичном процессе самопознания и рефлексивного принятия нормативных требований социума. Их рефлексивные этюды, связанные с осознанием собственных ресурсных и не ресурсных зон личности, а также оценочные суждения, касающиеся потенциала окружающих людей, еще далеки от выраженной социальной компетентности, объективности.

Собственно, сам подростковый возраст, представляет собой системный кризисный период для взрослеющей личности, когда эмоциональные состояния, когнитивные утверждения и схемы поведенческих реакций могут иметь склонность к быстрым, подчас диаметрально противоположным, изменениям. В этой связи, молодые люди, часто оказываются в ситуации неуспеха/и/или отсутствия ожидаемого полноценного результата собственных усилий.

Вне всякого сомнения, в данном случае, личности приходится проживать ситуацию принятия/не принятия объективно имеющихся обстоятельств. В первую очередь, речь идет именно о степени готовности проявлять личностную ответственность за все, что происходит с личностью и вокруг нее. В подростковом возрасте субъективный контроль за жизненными обстоятельствами находится в зоне дефицита. Иными словами, молодые люди склонны скорее к экстернальному (перенос ответственности за происходящие на внешние обстоятельства, окружающих) формату контроля, чем к интернальному (принятие личностной ответственности за собственные интеракции и их последствия).

Кроме того, столкновения с ситуацией неуспеха, запускает в сознании подростков функционирование негативных эмоциональных состояний, вызванных, в частности, проживанием стресса. Как следствие, подростки

обнаруживают не достаточную готовность энерго экономично справляться с ситуацией кризиса, в связи с отсутствием выраженных навыков стрессоустойчивого поведения.

В научно-исследовательской, психологической практике существуют исследования, связанные с проблемой субъективного контроля и стрессоустойчивости у подростков, однако, объективные реалии современной действительности сопряжены с многовариативными воздействиями на массовое сознание взрослеющей личности и потребность в продолжении исследовательских действий все еще имеет актуальный статус.

Этими обстоятельствами вызван интерес к заявленной проблеме.

**Цель нашего исследования:** изучить особенности субъективного контроля и стрессоустойчивость у подростков.

**Объект исследования:** уровень субъективного контроля и стрессоустойчивость у подростков.

**Предмет исследования:** особенности взаимосвязи уровня субъективного контроля и стрессоустойчивости у подростков.

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь уровня субъективного контроля и стрессоустойчивости у подростков.

**Задачи исследования:**

1. Осуществить теоретический анализ проблемы взаимосвязи уровня субъективного контроля и стрессоустойчивости у подростков в научной литературе.

2. Охарактеризовать феномены «субъективный контроль», «интернальность», «экстернальность», «стресс», «стрессоустойчивость», их виды и особенности.

3. Эмпирически доказать существование взаимосвязи уровня субъективного контроля и стрессоустойчивости у подростков.

4. Разработать рекомендательную программу тренинга, ориентированную на развитие личностной ответственности и навыков стрессоустойчивости у подростков.

**Методологическая основа исследования:** научные разработки Дж. Роттера, А.Р. Давудовой, Е.А. Бондаренко, С.В. Истоминой, Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, Л.М. Эткинда, Ю.П. Санниковой и др., освещающие проблему локуса контроля (интернальности и экстернальности личности); научные идеи В.А. Бодрова, П.В. Зильбермана, Е.П. Ильина, А.А. Ковалевской, В.Д. Небылицина, Е.А. Чайка, Ю.В. Щербатых, Г. Селье, Р. Лазаруса, касающиеся изучения феномена стрессоустойчивости; исследования Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, И.Ю. Кулагиной, И.С. Кона и др., рассматривавших проблему становления личности в подростковом возрасте.

**Методы исследования:** теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; эксперимент, математические методы обработки данных.

**Методики исследования:**

- методика диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера (адаптация Бажина Е.Ф., Голынкиной С.А., Эткинда А.М.);
- методика на диагностику стрессоустойчивости Холмса и Раге;
- математические методы обработки данных – корреляционный анализ Пирсона.

**Экспериментальная основа исследования:** Эмпирическое исследование проходило в формате интернет-тестирования. В исследовании приняло участие 30 респондентов-подростков, в возрасте 13-14 лет. В ходе проведения эксперимента учитывался закон о персональных данных [1].

**Теоретическая значимость исследования** состоит в том, что полученные теоретические и эмпирические выводы могут быть использованы в воспитательно-образовательном процессе МОУ СОШ специалистами психологами для работы с подростками, имеющими психологические проблемы проявления личностной ответственности и дефицит навыков стрессоустойчивости.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что представленные в бакалаврской работе практико-ориентированные разработки, в частности, материалы рекомендательного тренинга могут быть реализованы в практической работе психолога, так же служить основой для разработки авторских психологических программ работы со школьниками.

**Структура бакалаврской работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка используемых источников, приложений.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В *первой главе* нашего исследования представлен психолого-педагогический анализ проблемы субъективного контроля и стрессоустойчивости подростков. В ходе теоретического анализа были сделаны следующие выводы:

1. Феномен «субъективный контроль» (локус контроль) трактуется учеными, как интегральная характеристика сознания личности, которая способствует атрибуции ответственности за успехи или поражения собственной активности или внешним обстоятельствам, людям.

2. Виды локуса контроля наиболее широко представленные в научной практике:

- интернальный локус контроля;
- экстернальный локус контроля.

3. Интернальный локус контроля - это личностную способность принимать ответственность за происходящие события, вызванные активностью личности на себя.

4. Экстернальный локус контроля – это способность личности к делегированию ответственности внешним обстоятельствам и действиям окружающих людей.

5. К. Уоллстон рассматривал локус контроля не в двухмерной модели, а в трехмерной. Он расширил научные представления о параметре

экстернальности личности и отметил следующие критерии оценки данного формата субъективного контроля:

- возложение ответственности на других людей, их действия;
- возложение ответственности на обстоятельства/судьбу.

6. Понятие «стресс» в буквальном смысле обозначает «напряжение». Это проживание негативных эмоциональных состояний, связанных с внешним и/или внутренним воздействием.

7. Р. Лазарус подразделял стресс на следующие виды:

- физиологический стресс;
- психологический стресс.

8. Физиологический стресс Р. – это реакция адаптации организма к неблагоприятным /измененным обстоятельствам, которые для человека являются избыточными, то есть не привычными, не нормативными для восприятия.

9. Психологический стресс представляет собой деструктивное напряжение когнитивных и эмоциональных ресурсов человека, которое вызвано внешними и внутренними воздействиями.

10. Стрессоустойчивость – это система навыков и умений совладения с возможным негативным воздействием, стрессом и меры превенции недопущения негатива в свою жизнь/или адаптации к ним.

11. Стрессоустойчивость в современной психологической практике представлено двумя основными векторами трактовок. Доминирующими факторами функционирования стрессоустойчивости рассматривают: фактор целевой адаптации личности к неблагоприятным условиям и фактор саморегуляции.

12. Параметры возрастного развития в подростковом возрасте:

- ведущая деятельность - интимно-личностное общение;
- новообразование - завершение формирования Я-концепции личности;
- социальная ситуация - бурное психофизиологическое развитие.

*Во второй главе* нашего исследования были выявлены и проанализированы взаимосвязи субъективного контроля и стрессоустойчивости подростков.

Эмпирическое исследование проходило в формате интернет-тестирования. В исследовании приняло участие 30 респондентов-подростков, в возрасте 13-14 лет. В ходе проведения эксперимента учитывался закон о персональных данных.

В результате проведенного исследования были получены данные по каждой методике.

По методике Дж. Роттера были получены следующие результаты (Рисунок 1).

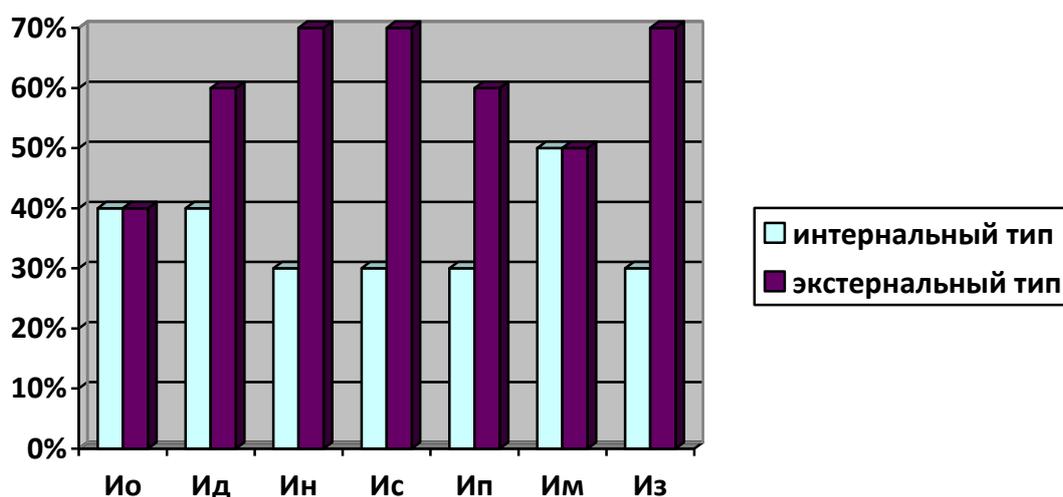


Рисунок 1 - Распределение показателей по шкалам по методике Дж. Роттера

Большинство респондентов были отнесены, исходя из результатов, к выраженному экстернальному типу и именно в данном контексте выявлены характерные показатели по следующим шкалам «Шкала интернальности в области неудач», «Шкала интернальности в области семейных отношений» и «Шкала интернальности в области здоровья и болезни».

Далее, с помощью методики на диагностику стрессоустойчивости Холмса и Раге мы установили степень стрессоустойчивости у респондентов (Рисунок 2).

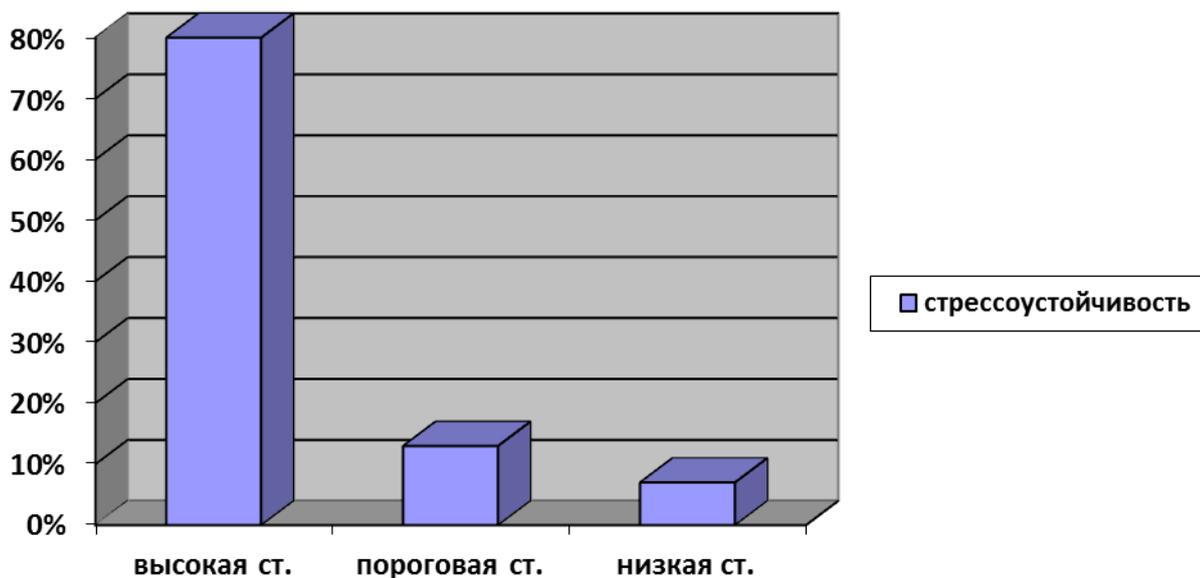


Рисунок 2 - степень стрессоустойчивости подростков

Из диаграммы мы можем увидеть, что у подростков преобладает высокая степень стрессоустойчивости – 80% (24 человека). Они хорошо приспосабливаются к различным сложностям, могут проявлять активность при решении проблем.

Исходя из полученных данных, с помощью корреляционного анализа Пирсона, мы установили следующие взаимосвязи между шкалами:

- чем выше шкала интернальности в области неудач, тем выше уровень стрессоустойчивости подростков ( $r_s=0,474$ , при  $p \leq 0,05$ ).

Вероятно, данные показатели связаны с тем, что подростки респонденты при функционировании контроля над событийным пластом жизни понимают все трудности и с оптимизмом смотрят на процесс решения проблем.

- чем выше интернальность в области межличностных отношений, тем выше показатель стрессоустойчивости ( $r_s=0,694$ , при  $p \leq 0,01$ ).

Вероятно, подростки респонденты склонны контролировать контекст неформальных взаимоотношений и по причине выстроенной схемы контроля и способны испытывать самоуважение и уважение к другим.

- чем выше уровень стрессоустойчивости, тем выше интернальность в области производственных отношений ( $r_s=0,459$ , при  $p \leq 0,05$ ).

Вероятно, подростки респонденты склонны к восприятию жизненного результаты, как эффекта успешных и ответственных производственных отношений, поэтому они готовы действовать в стрессовой ситуации.

- чем выше шкала интернальности в области достижения, тем выше уровень стрессоустойчивость ( $r_s=0,517$ , при  $p \leq 0,01$ ).

Вероятно, подростки респонденты склонны связывать контроль за собственными когнитивными, эмоциональными и поведенческими проявлениями с определенной результативностью жизни и эффективностью достижения желаемых целей.

Таким образом, можно констатировать, что подростки при проявлении стрессоустойчивости, склонны к интернальности, т.е. к проявлению ответственности и контролю за происходящие события. На основе полученных данных была разработана рекомендательная программа психологического тренинга.

**Цель программы:** развитие личностной ответственности и навыков стрессоустойчивости у подростков.

**Задачи:**

- Актуализация в сознании участников Т-группы роли личностной ответственности за собственные выборы; расширение представлений о навыках и форматах совладания со стрессом;
- Рефлексия и анализ, имеющихся когнитивных искажений в конструкте представлений о собственном Я и индивидуальных ресурсах;
- Развитие навыков эффективного совладания со стрессом и тревогой;
- Развитие навыков ответственного поведения, ориентации на диалоговое взаимодействие;
- Развивать навыки саморегуляции, реалистичного восприятия себя и окружающих, позитивного мышления.

### ***Структура тренинга:***

1 блок. Рефлексия и анализ базовых понятий проблемы взаимосвязи субъективного контроля личности и стрессоустойчивости.

2 блок. Реализация практико-ориентированных способов развития навыков конструктивного, стрессоустойчивого поведения и принятия личностной ответственности за собственные интеракции.

3. блок. Закрепление нового опыта, ориентация участников Т-группы на активное использование навыков в повседневной жизни.

Программа рассчитана на 5 занятий, с периодичностью 1 раз в неделю. С помощью участия в данной программе подростки могут осознать свое отношение к жизни, результативность своих действий и особенность взаимодействия с окружающими людьми.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Нами было проведено теоретическое и эмпирическое исследование по проблеме взаимосвязи субъективного контроля и стрессоустойчивости в подростковом возрасте.

С помощью теоретического анализа мы описали феноменологию проблемы.

Феномен «субъективный контроль» (локус контроль) трактуется учеными, как интегральная характеристика сознания личности, которая способствует атрибуции ответственности за успехи или поражения собственной активности или внешним обстоятельствам, людям.

Чаще всего в научной практике выделяют такие виды локуса контроля, как интернальный и экстернальный.

Интернальный локус контроля - это личностную способность принимать ответственность за происходящие события, вызванные активностью личности на себя.

Экстернальный локус контроля – это способность личности к делегированию ответственности внешним обстоятельствам и действиям окружающих людей.

Дж. Роттер выделил сферы проявления интернального и экстернального локуса контроля, которые затрагивают все сферы жизнедеятельности личности.

В своем анализе мы охарактеризовали понятие «стресс» и «стрессоустойчивость».

Понятие «стресс» в буквальном смысле обозначает «напряжение». Это проживание негативных эмоциональных состояний, связанных с внешним и/или внутренним воздействием.

Стрессоустойчивость – это система навыков и умений совладения с возможным негативным воздействием, стрессом и меры превенции недопущения негатива в свою жизнь/или адаптации к ним.

Рассматривая данную проблему в подростковом возрасте, необходимо отметить, что к параметрам возрастного развития в подростковом возрасте относят: ведущую деятельность - интимно-личностное общение; новообразование - завершение формирования Я-концепции личности; социальную ситуацию развития - бурное психофизиологическое развитие.

Исходя из теоретического анализа проблемы исследования, мы провели эмпирическое исследование с 30 подростками с 13-14 лет.

Мы установили, что большинство респондентов проявляют экстернальный тип локуса контроля, особенно по таким шкалам, как «Шкала интернальности в области неудач», «Шкала интернальности в области семейных отношений» и «Шкала интернальности в области здоровья и болезни». В таких главных сферах жизнедеятельности, подростки перекладывают ответственность на окружающих.

Уровень стрессоустойчивости у подростков находится на высоких показателях. Подростки могут противостоять стрессу, готовы рисковать.

Такие показатели мы связываем с особенностью возраста, когда чувство взрослости позволяет подросткам совершать поступки в нестандартных ситуациях.

Исходя из особенностей проявления субъективного контроля и стрессоустойчивости мы определили взаимосвязи показателей: чем выше шкала интернальности в области неудач, тем выше уровень стрессоустойчивости подростков; чем выше интернальность в области межличностных отношений, тем выше показатель стрессоустойчивости; чем выше уровень стрессоустойчивости, тем выше интернальность в области производственных отношений; чем выше шкала интернальности в области достижения, тем выше уровень стрессоустойчивость.

Исходя из полученных результатов, мы разработали рекомендательную программу психологического тренинга, который ориентирован на развитие ответственного поведения у подростков.

Таким образом, гипотеза о том, что существует взаимосвязь уровня субъективного контроля и стрессоустойчивости у подростков, доказана.

Цель и задачи достигнуты.