

РОЛЬ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Терещенко О.В., Книш А.Є.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Стресові ситуації є невід'ємною частиною життя будь-якої людини і можуть виникати в різних сферах, включаючи робоче середовище, особисті стосунки, фінансові проблеми та інші аспекти повсякденного життя. Реакція на стрес залежить від багатьох факторів, одним з яких є локус контролю.

Локус контролю визначається як уявлення про те, наскільки індивід вірить у можливість власного впливу на події та результати свого життя. Існують два типи локусу контролю: внутрішній і зовнішній. У людей з внутрішнім локусом контролю віриться, що вони мають контроль над своїм життям, тоді як у людей з зовнішнім локусом контролю переконання в тому, що події визначаються зовнішніми факторами або випадком. Розглянемо деякі дослідження, що підтверджують цю роль.

Данкель Шеттер та його колеги в 1987 році провели дослідження серед вагітних жінок та виявили, що ті, хто мали внутрішній локус контролю, відчували менше стресу та показували менше показники депресії порівняно з тими, хто мав зовнішній локус контролю.

Луцинська з колегами у 2005 провели метааналіз досліджень і показали, що внутрішній локус контролю корелює зі стресом менше, ніж зовнішній. Це свідчить про те, що переконання у власному впливі можуть захищати від стресу.

Лівенсон у 1981 р. у своїх дослідженнях знайшов, що у старших дорослих внутрішній локус контролю пов'язаний з кращим фізичним і психологічним здоров'ям.

Дослідження показують, що особи з внутрішнім локусом контролю зазвичай виявляють більшу здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Вони частіше використовують активні стратегії розв'язання проблем, такі як пошук підтримки або пошук інформації, і мають схильність більше вірити в свою здатність подолати труднощі. З іншого боку, особи з зовнішнім локусом контролю можуть відчувати більший рівень безпорадності та стресу в ситуаціях, де вони відчують відсутність контролю.

Розуміння ролі локусу контролю у стресових ситуаціях має важливе значення для розвитку індивідуальних та колективних стратегій управління стресом. Наприклад, у програмах психологічного підтримки можна врахувати розвиток внутрішнього локусу контролю як один з ключових елементів для збільшення резильєнтності та зниження рівня стресу серед учасників. У поглиблених дослідженнях реакції на стрес, розуміння локусу контролю відіграє ключову роль у визначенні ефективних інтервенцій та стратегій для підтримки психологічного благополуччя та здатності до адаптації в ситуаціях стресу.