

**Особенности локуса контроля и сензитивности в юношеском возрасте (на  
материалах прикладного исследования)**

**Научный руководитель – Сагайдак Варвара Александровна**

***Плешакова Виктория Алексеевна***

*Студент (бакалавр)*

Волгоградский филиал Российской Академии народного хозяйства и государственной  
службы, Волгоград, Россия

*E-mail: viktoriaplesakova5@gmail.com*

Сензитивность – это черта личности, которая выражается в повышенной индивидуальной чувствительности к внешним событиям, сопровождающейся страхом перед новыми явлениями. В юношеском возрасте одной из основных задач является развитие интимно-личностных отношений, именно в этот период выраженная сензитивность может послужить препятствием для успешной коммуникации. Отсюда весьма высокой представляется востребованность комплексного знания о данном феномене, который обладает недостаточной изученностью.

Средством купирования неблагоприятных последствий изучаемой черты характера может послужить развитие локуса контроля личности – внутреннего убеждения человека о том, насколько он способен контролировать события в собственной жизни. Высокий уровень локуса контроля может помочь справляться с негативными эмоциями, способствовать построению адаптивных стратегий и гармоничных отношений. Практическая значимость изучения взаимосвязи сензитивности и локуса контроля обуславливает актуальность работы.

Целью исследования является изучение взаимосвязи локуса контроля и сензитивности личности в юношеском возрасте. Авторами в декабре 2023 г. – январе 2024 г. было проведено исследование с применением методик «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (шкала «Локус контроля – Я») и «Индивидуально-типологический опросник» Л.Н. Собчик (шкала «Сензитивность»). В выборку вошло 24 юношей и девушек в возрасте от 19 до 21 года.

Результаты исследования показывают, что у большинства опрошенных показатель «Локус контроля – Я» находится в норме и имеет оптимальное значение для данного возраста (см. рис. "Уровень локуса контроля – Я (методика Д.А. Леонтьева)"). Это свидетельствует о том, что респонденты в оптимальной мере контролируют свою жизнь, действия, и их результаты зависят от собственных личных усилий и способностей.

Среди опрошенных в единичном случае встречается низкий уровень локуса контроля – Я: как правило, такой человек не способен определять результаты своей деятельности как зависящие от него самого.

Каждый пятый исследуемый (20,8%) обладает высоким уровнем локуса контроля – Я. Данных людей можно обозначить как способных влиять на свою жизнь и умеющих добиваться поставленных целей. Люди с высоким локусом контроля в большей степени склонны к саморегуляции, самомотивации и стремлению к самосовершенствованию, они несут ответственность за свои поступки [2].

По результатам исследований с применением методики Л.Н. Собчик «ИТО», большинство опрошенных юношей и девушек (58,3%) имеют умеренную выраженность исследуемой черты характера (см. рис. "Уровень сензитивности (методика Л. Н. Собчик)"). Это свидетельствует о том, что у них сбалансированный уровень чувствительности, который

позволяет им реагировать на внешние стимулы и переживания, сохраняя при этом адекватный контроль над собственными эмоциями и поведением [1].

Сензитивность, проявленность которой находится в пределах нормы, выявлена у 25% респондентов. Как правило, такие люди могут проявлять меньшую реакцию на внешние стимулы, их эмоции могут быть менее выраженными, они могут казаться более уравновешенными и спокойными.

Избыточную выраженность сензитивности продемонстрировали 16,7% респондентов, что может говорить уже об акцентуации характера. Таким людям свойственны следующие черты: впечатлительность, склонность к рефлексии, готовность отступить в конфликтной ситуации. Люди с очень низкой сензитивностью в представленной выборке выявлены не были.

Сопоставление результатов психодиагностики позволяет сделать вывод о наличии взаимосвязи между уровнем локуса контроля – Я и уровнем сензитивности молодых людей (см. рис. "Соотношение уровня локуса контроля-Я и сензитивности респондентов"). Удалось выявить закономерность: чем ниже уровень локуса контроля – Я, тем ярче выражена сензитивность в характере личности.

Средний уровень локуса контроля – Я чаще диагностируется у людей с умеренной выраженностью сензитивности, что свидетельствует о гармоничности характера личности в целом. В то же время, стоит отметить, что распределение результатов исследования может быть обусловлено и другими индивидуально-личностными показателями юношей и девушек, такими как навыки саморегуляции, коммуникативные способности, уровень самооценки, вид доминирующего темперамента [5].

Выявленная закономерность может быть связана с потребностью человека регулировать сензитивность, которая проявляется во впечатлительности и остром ощущении давления со стороны окружающей среды. В этом случае личность стремится увеличить контроль над собственным состоянием и более осознанно управлять своим поведением в процессе взаимодействия с другими людьми.

Для гармоничного развития сензитивности и локуса контроля – Я важно диагностировать и осознавать собственные эмоции и чувства, например, путем ведения дневника эмоций, в котором будут фиксироваться и вербализовываться компоненты эмоциональной сферы. Посещение тренингов развития навыка саморегуляции поможет овладеть навыками управления собственными реакциями. При повышенной сензитивности можно применить четырехэтапное упражнение Sperry, которое включает анализ слишком чувствительных реакций, анализ других реакций на социальные ситуации, обучение альтернативным вариантам реагирования и систематическую практику закрепленной стратегии [4]. Для людей, которым требуется коррекция локуса контроля и сензитивности, будет эффективна индивидуальная или групповая психологическая работа в рамках когнитивно-поведенческой терапии, в ходе которой будут трансформироваться нерациональные установки и паттерны поведения.

### Источники и литература

- 1) Ковалев А.М. Психология подростков: локус контроля и сензитивность как ключевые аспекты развития // Психологические исследования. 2018. Т. 11. №. 2. С. 45-59.
- 2) Локус контроля и сензитивность в психологии подростков и молодежи: сборник научных статей. М., 2020.
- 3) Моисеева И.Н., Варга Е.Г., Масенко Т.А. Локус контроля и сензитивность как факторы социального адаптивного поведения: теоретический обзор и эмпирическое ис-

следование // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2018. No. 3. С. 80-95.

- 4) Мосин А.В. Обучение снижению сензитивности (повышенной чувствительности) // Эмоции в жизни: <https://www.b17.ru/article/123161/>
- 5) Рыбакова И.И., Кузнецова Е.Г. Взаимосвязь локуса контроля и сензитивности у подростков и молодежи // Психологический журнал. 2019. Т. 40. No. 6. С. 73-85.

### Иллюстрации

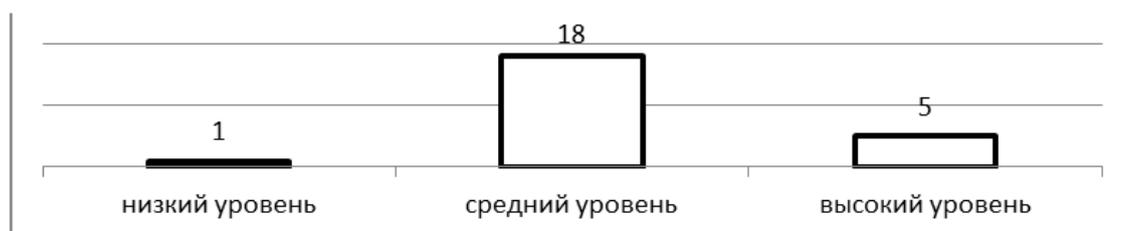


Рис. : Уровень локуса контроля – Я (методика Д.А. Леонтьева)



Рис. : Уровень сензитивности (методика Л. Н. Собчик)

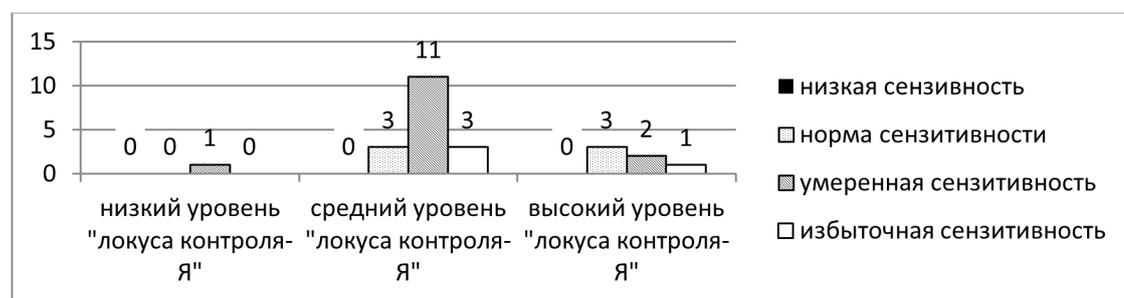


Рис. : Соотношение уровня локуса контроля-Я и сензитивности респондентов