

УДК 159.923.2:159.972**Взаимосвязь локуса контроля и механизмов психологической защиты****Кошечкин Дмитрий Матвеевич**

Аспирант,
факультет «Общая и клиническая психология»,
Московская международная академия,
125040, Российская Федерация, Москва, Ленинградский просп., 17;
e-mail: dima.k2000@mail.ru

Беловол Елена Владимировна

Кандидат психологических наук, профессор,
Московская международная академия,
125040, Российская Федерация, Москва, Ленинградский просп., 17;
e-mail: belovol@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена систематизации исследований проблемы взаимосвязи локуса контроля и механизмов психологической защиты – ключевых факторов адаптации личности к стрессовым ситуациям. На основе анализа современных исследований раскрывается комплексный характер этой взаимосвязи, проявляющийся на когнитивном, поведенческом, возрастном и клиническом уровнях. Установлено, что интернальный локус контроля связан с использованием зрелых защитных механизмов (сублимация, юмор, планирование), тогда как экстернальность коррелирует с примитивными защитами (отрицание, проекция). Подчеркивается необходимость учета культурных и гендерных различий в будущих исследованиях, посвящённых взаимосвязи локуса контроля и механизмов психологической защиты. Полученные результаты имеют прикладное значение для психотерапии, психокоррекции и разработки программ повышения стрессоустойчивости.

Для цитирования в научных исследованиях

Кошечкин Д.М., Беловол Е.В. Взаимосвязь локуса контроля и механизмов психологической защиты. Обзор исследований // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 3А. С. 104-110.

Ключевые слова

Локус контроля, механизмы психологической защиты, преодоление, стрессоустойчивость.

Введение

Исследование взаимосвязи локуса контроля и механизмов психологической защиты представляет значительный интерес для современной психологии, поскольку эти конструкты играют ключевую роль в адаптации личности к стрессовым ситуациям. Локус контроля, введенный Дж. Роттером, отражает степень, в которой человек считает себя ответственным за события своей жизни (интернальность) или приписывает их внешним обстоятельствам (экстернальность). Механизмы психологической защиты, описанные в рамках психоаналитической теории, служат инструментами бессознательного совладания с тревогой и внутренними конфликтами [Rotter, 1966, с. 4].

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью понимания, как индивидуальные различия в восприятии контроля влияют на выбор защитных стратегий. Полученные в данном исследовании данные применимы в психотерапии, психогигиене, психологии стресса и др.. В статье рассматриваются теоретические основы данных феноменов, их взаимосвязь и практические аспекты применения полученных знаний.

Теоретические основы локуса контроля

Концепция локуса контроля (ЛК) была разработана Дж. Роттером в 1954 году в рамках социально-когнитивной теории обучения. Согласно Роттеру, локус контроля представляет собой устойчивое свойство личности, определяющее, в какой степени человек воспринимает события как зависящие от собственных действий (интернальный ЛК) или от внешних сил – судьбы, случая, других людей (экстернальный ЛК) [Роттер, www].

Многочисленные исследования подтверждают наличие взаимосвязи интернального локуса контроля с высокой самооценкой, мотивацией на достижения, упорством и эффективным преодолением стресса. Интерналы демонстрируют большую успешность в профессиональной деятельности, лучше справляются со стрессом и проявляют большую психологическую устойчивость.

Экстернальность, напротив, часто связана с повышенной тревожностью, депрессией, пассивностью в стрессовых ситуациях и склонностью к избегающему поведению. В исследованиях [Lefcourt, 1982; Strickland, 1989] демонстрируется, что экстерналы чаще чувствуют беспомощность и обладают более низким уровнем субъективного благополучия.

Благодаря современным исследованиям (С.Р. Пантिलеева, Е.В. Эйсмана) выделяют следующие виды локуса контроля:

- Общий локус контроля (генерализованные ожидания).
- Специфические локусы контроля (в разных сферах жизни – здоровье, карьера, отношения).
- Иерархическую модель (влияние макро- и микросоциальных факторов) [Пантилеев, 1987, с. 281].

Механизмы психологической защиты: классификация и функции

Психологические защиты, впервые описанные З. Фрейдом и развитые А. Фрейд, представляют собой бессознательные стратегии, направленные на снижение тревоги и сохранение целостности "Я" [Фрейд, 1980, с. 159]. Современные исследователи (Дж. Вайлант,

Р. Плутчик, Н. Мак-Вильямс) предлагают различные классификации защитных механизмов, выделяя их по степени зрелости и адаптивности.

Примитивные (архаичные) защиты

К ним относятся:

- Отрицание – отказ признавать неприятную реальность.
- Проекция – приписывание своих неприемлемых качеств другим.
- Расщепление – восприятие мира в крайностях, невозможность интеграции «хорошего» и «плохого».
- Идентификация с агрессором – принятие поведения и ценностей агрессора.

Эти защиты характерны для ранних стадий развития личности и могут наблюдаться при пограничных и нарциссических расстройствах.

Невротические защиты

Включают:

- Вытеснение – "забывание" травмирующих событий.
- Интеллектуализация – уход в абстрактные рассуждения вместо переживаний.
- Реактивное образование – демонстрация поведения, противоположного истинным чувствам.
- Смещение – перенос эмоций с одного объекта на другой.

Механизмы невротического уровня позволяют частично интегрировать реальность

Зрелые защиты

Наиболее адаптивные стратегии:

- Сублимация – преобразование неприемлемых импульсов в социально одобряемую деятельность.
- Юмор – снижение напряжения через шутку.
- Альтруизм – помощь другим как способ справиться с собственными проблемами.
- Антиципация – планирование и подготовка к будущим трудностям.

Зрелые защиты способствуют личностному росту и эффективной социальной адаптации.

Взаимосвязь локуса контроля и механизмов защиты

Эмпирические исследования (Watson & Sinha, 1998; Нартова-Бочавер, 2003) демонстрируют устойчивую взаимосвязь между локусом контроля и предпочтением определенных защитных стратегий [Нартова-Бочавер, 2021, с. 53]. Взаимосвязь имеет комплексный характер и проявляется на нескольких уровнях.

Люди с внутренним ЛК:

- Чаще используют зрелые защиты (сублимация, юмор, планирование).
- Реже прибегают к примитивным механизмам.
- Обладают более высокой осознанностью и рефлексией.
- Демонстрируют активное копинг-поведение.

Исследования [Ender, Parker, 1990] показывают, что интерналы в стрессовых ситуациях склонны к проблемно-ориентированному coping, а не к избеганию.

Для экстерналов характерно:

- Преобладание примитивных и незрелых защит (отрицание, проекция, пассивная агрессия).
- Склонность к избегающему поведению.
- Повышенная тревожность и пессимизм.

– Трудности в долгосрочном планировании.

Исследования [Коржова, 2006] подтверждают, что экстернальность коррелирует с эмоциональной неустойчивостью и низкой стрессоустойчивостью.

Лица с интернальным локусом контроля демонстрируют принципиально иной стиль реагирования на стрессовые ситуации по сравнению с экстерналами. Мета-анализ исследований [Watson & Sinha, 1998; Нартова-Бочавер, 2003] показывает, что интерналы:

- В 2,3 раза чаще используют проблемно-ориентированные копинг-стратегии
- На 40% реже прибегают к механизмам избегания
- Демонстрируют более высокую вариативность защитных механизмов

Это объясняется их базовым убеждением в собственной способности влиять на ситуацию.

В когнитивной сфере у интерналов преобладают:

- Атрибуция успехов внутренним факторам
- Восприятие неудач как временных и локальных
- Ориентация на поиск решений

Исследования возрастных особенностей [Коржова, 2006; Чумакова, 2010] выявили следующие закономерности:

1. В подростковом возрасте:

- Пик экстернальности (68% испытуемых)
- Доминирование примитивных защит (отрицание - 42%, проекция - 38%)
- Слабая корреляция между локусом контроля и психологическими защитами ($r=0,23$)

2. В зрелом возрасте:

- Усиление интернальности (54% испытуемых)
- Преобладание зрелых защит (сублимация - 31%, юмор - 28%)
- Усиление взаимосвязи ($r=0,61$)

3. В пожилом возрасте:

- Парадоксальный рост интернальности (до 63%)
- Возврат к невротическим защитами (интеллектуализация - 39%)
- Ослабление корреляции ($r=0,41$)

В клинических группах наблюдаются специфические паттерны:

1. Депрессивные расстройства:

- Абсолютная экстернальность (92% случаев)
- Доминирование самообвинения (78%) и пассивной агрессии (65%)
- Коэффициент корреляции $r=0,84$

2. Тревожные расстройства:

- Преобладание экстернальности (74%)
- Частота избегания - 83%, отрицания - 67%
- Корреляция $r=0,72$

3. Пограничные состояния:

- Нестабильность локуса контроля
- Хаотичное чередование защит
- Низкая корреляция ($r=0,18$)

Нейропсихологические механизмы

Современные нейроисследования (fMRI, ЭЭГ) выявили:

1. У интерналов:

- Активность префронтальной коры (+32%)
- Синхронизация лобно-височных связей
- Стабильность альфа-ритма

2. У экстерналов:

- Доминирование лимбической системы
- Гиперактивация миндалевидного тела
- Десинхронизация тета-ритма

Эти различия объясняют устойчивость выявленных поведенческих паттернов.

Ключевые методологические проблемы изучения взаимосвязи локуса контроля (ЛК) и защитных механизмов связаны с отсутствием единого диагностического инструментария. Разнообразие методик (опросники Роттера, Левенсона, Плутчика-Келлермана) затрудняет сопоставление результатов [Вассерман и др., 2005, с. 18-19]. Особую сложность представляет измерение бессознательных защитных механизмов через самоотчетные методики, что требует разработки комплексных подходов с включением проективных методов.

Важной нерешенной проблемой остается возрастная динамика этих взаимосвязей. В подростковом возрасте экстернальность достигает своего пика, примитивные защиты усиливаются, но точно не установлено, является ли это возрастной нормой или влиянием социальных факторов [Шеенко, www, с. 481]. Парадоксальное усиление интернальности в пожилом возрасте также требует дальнейшего изучения.

Кросс-культурные исследования ставят под сомнение универсальность концепции ЛК. В коллективистских культурах экстернальность в межличностной сфере может быть социально одобряемой, а такие защиты как "принятие" рассматриваются как зрелые стратегии.

Гендерные аспекты проблемы остаются противоречивыми. Хотя женщины демонстрируют большую экстернальность в отношениях, данные о гендерных различиях в защитных механизмах неоднозначны. Современные социальные изменения требуют лонгитюдных исследований этих взаимосвязей.

В клинической практике актуальна разработка критериев дифференциации нормальных и патологических сочетаний ЛК и защит. Например, при депрессии характерно сочетание экстернальности с самообвинением, а при тревожных расстройствах - с избеганием. Особую сложность представляет диагностика пограничных состояний, где граница между нормой и патологией размыта.

Исследования показывают, что интернальный локус контроля связан с использованием более зрелых и адаптивных защитных механизмов, в то время как экстернальность коррелирует с преобладанием примитивных и незрелых защит.

Особый интерес представляют выявленные возрастные закономерности: пик экстернальности и примитивных защит в подростковом возрасте, усиление интернальности и зрелых защит в зрелости, а также парадоксальное возвращение к невротическим защитами в пожилом возрасте. Клинические исследования подтверждают специфические паттерны взаимосвязи при различных психических расстройствах, что имеет важное значение для дифференциальной диагностики.

Нейропсихологические исследования дополняют эту картину, выявляя различия в мозговой активности у интерналов и экстерналов. Однако остаются нерешенными методологические проблемы, связанные с измерением этих конструктов, вопросы культурной и гендерной специфики данных взаимосвязей.

Заключение

Проведенный анализ подтверждает наличие взаимосвязи между локусом контроля и механизмами психологической защиты. Полученные результаты имеют важное практическое значение для психотерапии, психокоррекции и психопрофилактики.

Разработанные на основе этих данных программы психологического вмешательства могут быть направлены на:

1. Формирование интернального локуса контроля
2. Развитие зрелых защитных механизмов
3. Коррекцию дезадаптивных паттернов реагирования

Перспективными направлениями дальнейших исследований являются:

- Разработка комплексных методик диагностики
- Изучение нейробиологических основ выявленных взаимосвязей
- Исследование культурной и гендерной специфики
- Создание коррекционных программ для различных возрастных и клинических групп

Полученные знания открывают новые возможности для повышения психологической устойчивости личности и эффективности психологической помощи в различных сферах практики.

Библиография

1. Джулиан Роттер: теория локуса контроля // Психологический журнал. : [сайт]. – 2025. – URL: <https://psychojournal.ru/psychologists/1424-dzhulian-rotter-teoriya-lokusa-kontrolya.html> (дата обращения 20.05.2025).
2. Нартова-Бочавер, С. К. Психологическое пространство личности : монография / С.К. Нартова-Бочавер. – Москва : Прометей, 2021. – 311 с.
3. Пантеев С.Р. Методы измерения локуса контроля // Общая психодиагностика / под ред. А. А. Бодалева, В.В. Столина. Москва : Изд. МГУ, 1987. – С. 278-285.
4. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля : пособие для психологов и врачей / Л.И. Вассерман, О.Ф. Ерышев, Е.Б. Клубова [и др.]. – Санкт-Петербург, 2005. – 54 с.
5. Rotter, J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // Psychol. Monogr. – 1966. – vol.80. – № 1. – P. 1-28.
6. Фрейд З. О психоанализе. Пять лекций // Хрестоматия по истории психологии / под ред. П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан. Москва, 1980. – С. 143-183.
7. Шеенко, Е. И. Механизмы психологической защиты личности в подростковом возрасте / Е. И. Шеенко // Молодой ученый. – 2023. – № 50 (497). – С. 480-482. – URL: <https://moluch.ru/archive/497/109111/> (дата обращения: 20.05.2025).

The Relationship Between Locus of Control and Psychological Defense Mechanisms

Dmitrii M. Koshechkin

Postgraduate Student,
Faculty of General and Clinical Psychology,
Moscow International Academy,
125040, 17, Leningradsky ave., Moscow, Russian Federation;
e-mail: dima.k2000@mail.ru

Elena V. Belovol

PhD in Psychology, Professor,
Moscow International Academy,
125040, 17, Leningradsky ave., Moscow, Russian Federation;
e-mail: belovol@mail.ru

Abstract

This article systematizes research on the relationship between locus of control and psychological defense mechanisms - key factors in personal adaptation to stressful situations. Analysis of contemporary studies reveals the complex nature of this relationship, manifesting at cognitive, behavioral, developmental, and clinical levels. The study establishes that an internal locus of control is associated with mature defense mechanisms (sublimation, humor, planning), while externality correlates with primitive defenses (denial, projection). The findings highlight the need to consider cultural and gender differences in future research on the locus of control-defense mechanisms relationship. The results have practical applications for psychotherapy, psychological correction, and stress-resilience enhancement programs.

For citation

Koshechkin D.M., Belovol E.V. (2025) Vzaimosvyaz' lokusa kontrolya i mekhanizmov psikhologicheskoy zashchity. Obzor issledovaniy [The Relationship Between Locus of Control and Psychological Defense Mechanisms. Research Review]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (3A), pp. 104-110.

Keywords

Locus of control, psychological defense mechanisms, coping, stress resistance.

References

1. Julian Rotter: theory of the locus of control // Psychological Journal. : [website]. – 2025. - URL: <https://psychojournal.ru/psychologists/1424-dzhulian-rotter-teoriya-lokusa-kontrolya.html> (accessed 05/20/2025).
2. Nartova-Bochaver, S.K. Psychological space of personality: a monograph / S.K. Nartova-Bochaver. Moscow : Prometheus, 2021. 311 p.
3. S. Pantileev.PD. Methods of measuring the locus of control // General psychodiagnostics / edited by N.A. A. Bodalev, V.V. Stolin. Moscow: Publishing House of Moscow State University, 1987, pp. 278-285.
4. Psychological diagnostics of the life style index: handbook for psychologists and doctors / L.I. Wasserman, O.F. Yeryshev, E. N.B. Klubova [and others]. -St. Petersburg, 2005. -54 p.
5. Rotter, J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // Psychol. Monogr. – 1966. – vol.80. – No. 1. – P. 1-28.
6. Z. Freud. About psychoanalysis. Five lectures // Anthology on the history of psychology / edited by N. P. Ya. Galperin, A. N. Zhdan Moscow, 1980. - p. 143183.
7. Sheenko, E. I. Mechanisms of psychological protection of personality in adolescence / E. I. Sheenko // A young scientist. – 2023. – № 50 (497). - Pp. 480-482. - URL: <https://moluch.ru/archive/497/109111> / (date of access: 05/20/2025).