

УДК 159.923

Т. В. Левкова

ВЗАИМОСВЯЗЬ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ И ЛОКУСА КОНТРОЛЯ ЛИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

В статье автор рассматривает проблемы изучения ответственности, интернальности локуса контроля личности. В рамках гуманистической психологии и экзистенциальной философии рассматриваются основные аспекты категорий «ответственность личности», «интернальность личности», «уверенность в себе». Автор анализирует взаимосвязь основных этих категорий.

In article author considers the problems of the study to responsibility, internus locus to personalities. Within the framework of humanistic psychology and existential philosophy are considered main aspects category «responsibility to personalities», «internus of personalities», «confidence in itself». The author analyses intercoupling main these category.

Одной из важнейших социально-психологических характеристик личности является степень независимости, самостоятельности и активности человека в достижении своих целей, развитие чувства личной ответственности за происходящие с ним события и уверенность в себе. Есть основание полагать, что эта обобщенная характеристика оказывает регулирующее влияние на многие аспекты поведения человека. Становление профессиональной компетентности студентов вуза происходит на основе многих личностных характеристик, основополагающими из них являются личная ответственность и социальная смелость, которая у исследователей соотносима с понятием «уверенность в себе».

Одним из самых часто используемых определений уверенности в себе является определение Р. Ульрих, включающее основные поведенческие, эмоциональные и когнитивные характеристики уверенного в себе человека. Под уверенностью в себе они понимают способность индивидуума предъявлять требования и запросы во взаимодействии с социальным окружением и добиваться их осуществления. Кроме этого к уверенности относится способность разрешать себе иметь запросы и требования (установки по отношению к самому себе), осмеливаться их проявлять (социальный страх и затормо-

женность) и обладание навыками их осуществления (социальные навыки).

Исходя из этих и многих других исследований, можно считать, что уверенность в себе есть свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей. Основой для формирования такого рода оценок служит достаточный поведенческий репертуар, позитивный опыт решения социальных задач и успешного достижения собственных целей (удовлетворения потребностей). Для формирования уверенности в себе важен не столько объективный жизненный успех, статус, деньги и т. д., сколько субъективная позитивная оценка результатов собственных действий и оценки, которые следуют со стороны значимых людей. Позитивные оценки наличия, «качества» и эффективности собственных навыков и способностей определяют социальную смелость в постановке новых целей и определении задач, а также инициативу, с которой человек берется за их выполнение. Однако позитивные оценки собственного поведенческого репертуара предполагают наличие некоторого поведенческого «фундамента» этих оценок.

Причины неуверенности пытались найти многие психологи и философы. Обобщая основные положения теорий Р. А. Альберти, А. Бандуры, В. Вендландт, Дж. Вольпе, Р. Зигмунда, А. Лазаруса, А. Сальтера, М. Селигмана, Р. и Р. Ульрихов, Х.-В. Хёферта, М. Л. Эммонса, П. Якубовски и др. можно констатировать, что становлению уверенности могут препятствовать следующие причины:

1. Р. Лэнг видит причину возникновения «неуверенности» в «несчастном сознании». «Онтологически неуверенная личность» характеризуется утратой ощущения целостности, жизненности, реальности.

2. Преобладание процессов торможения над процессами возбуждения, приводящее к формированию «тормозной» личности, неспособной к открытому и спонтанному выражению своих чувств, желаний и потребностей, ограниченной в самореализации и испытывающей вследствие этого затруднения в контактах с другими людьми. (А. Сальтер).

3. Прошлый опыт определяет способ оценки себя. Человек задает себе вопрос: как я выгляжу, как я хотел бы выглядеть, как, предположительно, меня воспринимают другие. Неуверенность в себе возникает как следствие негативных оценок, «нарушенного образа себя», собственные достижения недооцениваются в сравнении с другими. В результате индивид начинает привычно негативно оценивать себя, свои достижения, способности и цели. (Р. Зигмунд)

4. Чувства вины и стыда наряду с дефицитом навыков социального поведения (Рита и Рюдигер Ульрихи);

5. Чувство выученной беспомощности может тормозить становление уверенности. На ее основе возникает чувство неуверенности в себе, отсутствие или недостаток веры в эффективность собственных действий. Низкая самооэффективность возникает на основе массированных негативных оценок со стороны близких людей и профессионального окружения. Эти негативные самооценки блокируют, с одной стороны, социальную инициативу, а с другой стороны – вызывают негативные (неприятные) эмоции. (М. Селигман).

6. Социальный страх, испытываемый человеком в определенных ситуациях. Однажды возникнув, социальный страх прочно ассоциируется с определенными социальными ситуациями и затем подкрепляет сам себя. Страх и связанное с ним поведение выучивается, автоматизируется, поддерживается и воспроизводится, распространяясь на смежные социальные ситуации. Социальный страх проявляется в самых различных формах и в самых разных ситуациях. (Дж. Вольпе);

7. Недостаток способов поведения, которые должны обеспечивать полноценное овладение социальной реальностью, ригидность и неадаптивность небольшого количества поведенческих альтернатив. (А. Лазарус).

8. А. Бандура объясняет возникновение неуверенности в себе с точки зрения «обучения на моделях» – новый репертуар навыков агрессивного, уверенного и неуверенного поведения возникает как результат подражания. Поведенческий репертуар, по его мнению, – это некий «слепок» образцов поведения, доминирующих в окружающей среде человека;

9. Неясные формулировки целей поведения обуславливают нереалистичные притязания, неверную оценку результатов действий, неумение использовать позитивные последствия в качестве «подкреплений» к недостаточной коррекции планов поведения на основе результатов совершенных в прошлом действий (В. Вендландт и Х-В. Хёферт) [2].

Все основные причины неуверенности в себе личности авторы в той или иной мере связывают с проявлением ответственности, точнее с ее недостаточным проявлением.

В работах отечественных психологов подчеркивается, что существенное влияние на принятие ответственности за успех или неудачу в совместной деятельности оказывают уровень развития группы и ее сплоченность, близость ценностных ориентации, эмоциональная идентификация, уверенность в себе и другие характеристики [4].

Чувство ответственности – это способность и готовность быть тесно привязанным и сотрудничать с другими, не отказываясь от уважения к себе, своей интегральности и индивидуальности. Это значит управлять своей жизнью, принимать решения, опираясь на собственные ценности, искать свое счастье в мире и позволять это делать другим. Чувство ответственно-

сти означает свободу от зависимости от других людей и сотрудничество с окружающими. Никто не может быть абсолютно независимым, поскольку наши отношения всегда касаются других людей. Совместно работать, помогать, делиться, давать и получать – это основа совместной жизни людей. Существенным фактором, определяющим характер активности и ответственности личности, является ее локус контроля. Понятие это обозначает,

во-первых, представления субъекта о том, как вообще управляется мир (философским воплощением экстернальности можно считать механистический детерминизм, а интернальности – волюнтаризм);

во-вторых, характерное для него чувство личного контроля (насколько он считает себя хозяином собственной жизни);

в-третьих, связанную с этим склонность к само- или внешнеобвинительности при неудачах.

Центральная определяющая характеристика ответственности, как определяет ее Д. А. Леонтьев, – это способность человека сознавать себя как обладающего миром и связанного с этим миром, то есть свобода воли, а свобода воли есть способность человека к самоопределению в своих действиях [3]. Э. Фромм считает позитивную свободу, «свободу для», главным условием роста и развития человека, связывая ее со спонтанностью, целостностью, креативностью и биофилией – стремлением к утверждению жизни в противовес смерти [7], [8].

Интерналы считают, что большинство важных событий их жизни было результатом их собственных действий, и чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Они считают, что добились сами всего хорошего, что было и есть в их жизни и что они способны с успехом достигать своих целей и в будущем. Но они берут на себя ответственность и за все отрицательные события, склонны обвинять себя в неудачах, неприятностях, страданиях. Такие люди считают свои действия важным фактором в организации собственного производства, в складывающихся отношениях в коллективе, в своих продвижениях. Интернал считает себя ответственным за события семейной жизни, в семейных проблемах обвиняет не супруга, а, прежде всего самого себя, стремится изменить себя. Такой человек считает себя в силах контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение, симпатию, активно формировать свой круг общения. Интернал считает себя во многом ответственным и за свое здоровье. В болезни обвиняет самого себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий, а не от врачей. Таким образом, интерналу присущи активная жизненная позиция, независимость и ответственность за себя. Люди-экстерналы, напротив, чаще пассивны, пессимистичны, чувствуют, что от них ничего не зависит, все

зависит от обстоятельств, а они – пешки в этой жизни, и даже свои успехи, достижения и радости приписывают внешним обстоятельствам, везению, счастливой судьбе или помощи других людей. Человек типа «интернал» чаще в жизни «победитель», экстернал - «побежденный», у них различные жизненные сценарии, различное отношение к себе и другим людям [5].

Также важно различать интернальность-экстернальность не только по ситуативным (поведенческим) областям: область достижений, область неудач, область производственных отношений и т. п. Теоретически и практически важно различать интернальность-экстернальность по каузальным (детерминистским) областям:

- ответственность за причины неудач и
- ответственность за преодоление неудач.

Первая область ответственности обращена к прошлому, вторая область ответственности обращена к настоящему и будущему. «Эффективный» интернальный контроль, таким образом, есть не одномерная характеристика, и может быть представлен следующим образом [5].

Нетрудно заметить, что эта модель не тождественна гораздо более примитивной модели поведения и интерпретации событий, которая отражается формулой: интернал в области достижений - экстернал в области неудач. Иначе говоря: «за успехи ответственен Я, за неудачи – случай, обстоятельства, другие люди». Конечно, эта модель тоже имеет место в реальной жизни. Но, во-первых, она вовсе не «эффективная», а во-вторых, она и не интернальная по сути. Модель «эффективного» интернального контроля является более сложной концептуально и структурно и выгодно отличается, что самое главное, своим позитивным практическим (поведенческим) потенциалом.

Нельзя не сказать, что концепция локуса контроля прямо связана с психологией каузальной атрибуции. Различение, введенное Дж. Роттером, собственно, и касается противопоставления внутренних и внешних причин в смысле подконтрольности результата действия субъекту. Ф. Хайдер наряду с внутренними (личностными) и внешними (связанными с окружающим миром) возможностями выделил еще один параметр атрибуции: стабильность-вариативность. С точки зрения внутреннего (личностного) аспекта стабильность связывается со способностями, а вариативность – с мотивацией (желание, намерение, старание). С точки зрения внешнего аспекта (окружающий мир) стабильность связывается с трудностью задания (или, точнее, с его объективной сложностью), а вариативность – со случаем, удачей, везением (или неудачей, невезением). Б. Вайнер объединил оба параметра – локализацию и стабильность – в четырехмерной модели причин [5].

Хотя теория локуса контроля и опирается в своей основе на пред-

ставления о внутренней и внешней локализации ответственности, идея стабильности-вариативности не должна игнорироваться. Привлечение идеи стабильности-вариативности вносит существенные поправки: оказывается, интернальность может быть разной. Одно дело, например, интернальность в области неудач, связанная с вариативным компонентом. И совсем другое дело – интернальность в области неудач, связанная со стабильным компонентом. В первом случае атрибутивная формула кратко может быть выражена так: «За эту мою неудачу ответственен я сам. Не случай, не обстоятельства, не другие люди, а я. Я недостаточно постарался, не очень-то напрягся. Чтобы преодолеть эту неудачу, надо приложить больше стараний...» Во втором случае атрибутивная формула такой же неудачи звучит примерно так: «За эту мою неудачу ответственен я сам. Не случай, не обстоятельства, не другие люди, а я. Я просто недостаточно способен, чтобы справиться с таким заданием. Моих способностей здесь не хватает». И в первом и во втором случае, вообще говоря, речь идет об интернальном контроле. Но очевидна определенная разница. Таким образом, локус контроля является важной интегральной характеристикой личности, показателем взаимосвязи отношения к себе и отношения к окружающему миру. Интернальность или экстернальность – это не частная личностная черта, а определенный личностный паттерн, целостная личностная комбинация [5].

Исследования, основанные на шкале, разработанной Роттером, интернальность-экстернальность, показывают, что экстерналы и интерналы различаются не только по своему убеждению относительно того, где находится источник контроля их поведения. Одно из ключевых различий, отличающих экстерналов от интерналов – это способы, какими они ищут информацию об окружении. В нескольких исследованиях было показано, что интерналы с большей вероятностью, чем экстерналы, будут активно искать информацию о возможных проблемах здоровья.

Интерналы также в большей степени, чем экстерналы предпринимают меры предосторожности, чтобы сохранить или поправить свое здоровье, например, бросают курить, начинают заниматься физическими упражнениями и регулярно показываются врачу. Объяснение таким последовательным фактам можно найти в раннем семейном опыте людей, когда они были детьми. А именно, Ло, сравнивая экстерналов и интерналов, обнаружил, что последние в большей степени поощрялись родителями, если следили за своим здоровьем – придерживались диеты, хорошо чистили зубы, регулярно показывались стоматологу и терапевту. В результате этого раннего опыта интерналы больше, чем экстерналы, знают о том, что может послужить причиной заболевания, и в большей мере заботятся о своем здоровье и благополучии.

Исследования также показывают, что у людей с экстернальным локусом контроля чаще бывают психологические проблемы, чем у людей с интернальным локусом контроля. Например, Фарес сообщает, что тревога и депрессия у экстерналов выше, а самоуважение ниже, чем у интерналов. Также вероятность появления психических заболеваний у интерналов ниже, чем у экстерналов. Было даже показано, что уровень самоубийств позитивно коррелирует ($r = 0,68$) со средним уровнем экстернальности населения. Почему экстернальность связывается с плохой адаптацией? Можно только рассуждать о том, что люди способны большего добиться в жизни, если они верят, что их судьба находится в их собственных руках. Это, в свою очередь, ведет к лучшей адаптации у интерналов, что было отмечено во многих исследованиях [5]. По данным К. Муздыбаева (1983) существует положительная корреляция между интернальностью и наличием смысла жизни: чем больше субъект верит, что все в жизни зависит от его собственных усилий и способностей, тем в большей мере находит он в жизни смысл и цели [4].

И, наконец, многочисленные исследования показывают, что экстерналы намного сильнее подвержены социальному воздействию, чем интерналы. Действительно, Фарес обнаружил, что интерналы не только сопротивляются постороннему воздействию, но также, когда представляется возможность, стараются контролировать поведение других. Также интерналам обычно нравятся люди, которыми они могут манипулировать, и не нравятся те, на кого они не могут повлиять. В общем, интерналы, по-видимому, более уверены в своей способности решать проблемы, чем экстерналы, и поэтому независимы от мнения других. Экспериментально доказанным является тот факт, что внутренний локус контроля является социально одобряемой ценностью — идеальному «Я» всегда приписывается внутренний локус контроля [1].

Таким образом, люди, обладающие внутренним локусом контроля, более уверены в себе, последовательны и настойчивы в достижении поставленной цели, склонны к самоанализу, уравновешенны, общительны, доброжелательны и независимы. Склонность к внешнему локусу контроля, напротив проявляется наряду с такими чертами, как неуверенность в своих способностях, неуравновешенность, стремление отложить реализацию своих намерений на неопределенный срок, тревожность, подозрительность, конформность и агрессивность.

Экспериментальное исследование взаимосвязи локуса контроля и ответственности личности проводилось в г. Биробиджане с октября по март 2008 года, в рамках НИРС и написания дипломных проектов. В эксперименте принимали участие 53 студента ДВГСГА третьего, четвертого и пятого курса специальности «Педагогика и психология». Возраст участников эксперимента от 18 до 24 лет. В практическом исследовании были использованы

«Тест на уверенность личности» (Ромек), «Локус контроля» (Роттер) (УСК).

Анализируя данные, полученные после исследования студентов 3 курса можно увидеть следующее соотношение шкал: по шкале «Уверенность в себе» 40 % испытуемых имеют высокие показатели, средние – 60 % и низкий уровень – 0 % испытуемых. Высокий уровень по этой шкале говорит о том, что человек адекватно оценивает свои способности к принятию решений в сложных ситуациях, контролирует собственные действия и их результативность.

По шкале «Социальная смелость» 13 % испытуемых имеют высокий уровень, 80 % средний и 7 % низкий. Утверждения этой шкалы касаются преимущественно эмоциональных процессов, сопровождающих выбор той или иной альтернативы поведения и возникающих при необходимости оценки собственных навыков и способностей, являются индикаторами робости и застенчивости.

По шкале «Инициатива в социальных контактах» высокие показатели лишь у 7 % испытуемых, средние показатели имеют 80 % и низкие 13 %, что говорит о том, что они испытывают «страх обременить другого человека». Три шкалы опросника В. Ромека оценивают некоторую комбинацию качеств, тесно связанных между собой. Можно сказать, что эти три шкалы оценивают разные стороны уверенности в себе – уверенность в ее когнитивных, эмоциональных и поведенческих проявлениях.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена, устанавливающий зависимость между двумя различными признаками, оказался $q = 0,83$, при $n15$, где $q_{кр} = 0,52$ при уровне значимости $0,05$; $q_{кр} = 0,66$ при уровне значимости $0,01$.

Аналогичная процедура анализа данных проводится для четвертого и пятого курсов. Результаты исследования 4 курса, полученные по тесту уверенности В. Ромека: «Уверенность в себе» – 39 % испытуемых имеют высокие показатели по этой шкале, средние – 56 % и низкий уровень – 5 % испытуемых. По шкале «Социальная смелость» 17 % испытуемых имеют высокий уровень, 50 % средний и 33 % низкий. По шкале «Инициатива в соц. контактах» высокие показатели лишь у 5 % испытуемых, средние показатели имеют 67 % и низкие 28 %.

По методике УСК результаты тестирования 4 курса: Шкала общей интернальности: 61 % участников эксперимента интернального локуса контроля, 33 % – экстернального локуса контроля и 6 % испытуемых – неопределенный тип (относятся и к интерналам и к экстерналам). Коэффициент ранговой корреляции данных 4 курса - $q = 0,85$, при $n18$, где $q_{кр} = 0,47$ при уровне значимости $0,05$; $q_{кр} = 0,60$ при уровне значимости $0,01$.

Результаты тестирования 5 курса по методике В. Ромека: по шкале «Уверенность в себе» 15 % испытуемых имеют высокие показатели, средние – 65 % и низкий уровень – 20 % испытуемых. По шкале «Социальная

смелость» 20 % испытуемых имеют высокий уровень, 40 % средний и 40 % низкий. По шкале «Инициатива в соц. контактах» высокие показатели лишь у 5 % испытуемых, средние показатели имеют 60 % и низкие 35 %, что говорит о том, что они испытывают «страх обременить другого человека».

Согласно полученным данным, можно предположить, что уверенные в себе люди будут иметь интернальный локус контроля, брать ответственность за значимые события их жизни, а неуверенные – экстернальный. По методике УСК были получены следующие результаты исследования 5 курса: 60 % испытуемых имеют интернальный локус контроля, 30 % – экстернальный локус контроля и 10 % испытуемых – неопределенный тип (относятся и к интерналам и к экстерналам).

Соотношение шкал «Уверенность в себе» и «Общая интернальность» у 5 курса по коэффициенту ранговой корреляции Спирмена: $r = 0,97$, при $n=20$, где $r_{кр} = 0,45$ при уровне значимости $0,05$; $r_{кр} = 0,57$ при уровне значимости $0,01$.

Сравнивая полученные коэффициенты ранговой корреляции Спирмена: 3 курс - $r = 0,83$, 4 курс - $r = 0,85$, 5 курс - $r = 0,97$.

Сравнивая результаты, становится видно, что во всех студенческих группах наблюдается выраженная динамика увеличения корреляционной взаимосвязи локуса контроля и уверенности в себе. Самые высокие показатели взаимосвязи выявлены у пятикурсников. А это значит, что можно сделать вывод о наличии связи интернального локуса контроля с уверенностью в себе. Интернальность и экстернальность тесно связаны с уровнем социальной зрелости и ответственности, характеризующим общую направленность личности. Менее ответственные студенты более склонны к экстернальному локусу контроля и как следствие к неуверенности в себе. Студентов, принимающих участие в эксперименте, скорее можно отнести к респондентам с высокой ответственностью и высокой интернальностью.

Уверенный человек «открыт миру», склонен к самовыражению, умеет защитить свои права, берет ответственность за свою жизнь в собственные руки. Высокие баллы по шкалам «Уверенность в себе», «Социальная смелость», «Инициатива в социальных контактах» указывают на то, что уверенная личность обладает устойчивостью, но не ригидной, стремится к разрешению сложных конфликтных ситуаций конструктивным путем. Локус контроля является важной интегральной характеристикой личности, показателем взаимосвязи отношения к себе и отношения к окружающему миру. Данные эмпирического исследования подтверждают это предположение.

Но уверенность в себе – это неоднозначная характеристика личности: в одних обстоятельствах мы уверены в себе, а в других себя можем так не чувствовать. Многим из нас в какой-то момент не достает уверенности, оп-

ределенные упражнения и рекомендации по уверенному поведению, помогут лучше понять себя и повысить уверенность.

Ответственность личности как основная категория гуманистической психологии отражает способность человека сознавать себя как обладающего миром и связанного с этим миром, то есть свобода воли, а свобода воли есть способность человека к самоопределению в своих действиях. Ответственность в реальном поведении может быть представлена в рамках проявления интернальности личности. Интернальность как таковая может быть представлена в различных сферах, в частности в области достижений и неудач. Именно здесь интернальность личности может проявляться как уверенность в себе. Как показало исследование студентов вуза, существует достаточно высокий уровень связи между уверенностью в себе и интернальностью личности. Усиление этой связи на протяжении становления личности студента как будущего профессионала, говорит о том, что возрастает уровень проявления его ответственности.

Литература

1. Алашеев С. Ю., Быков С. В. Диагностика локуса контроля личности в асоциальных подростковых группах // Социологический журнал. – 2003. – № 1.
2. Левкова Т. В. Агрессия в педагогических отношениях. – Биробиджан: БГПИ, 2003. – 58 с.
3. Леонтьев Д. А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. – 2000. – № 1.
4. Муздыбаев К. Психология ответственности. – Л.: Наука, 1983. – 240 с.
5. Реан А. А. Психология изучения личности. – Спб.: Питер, 1999. – 257 с.
6. Ромек В. Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии // Психологический вестник. – Выпуск 1. – Часть 2. – 1996.
7. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 294 с.
8. Фромм Э. Душа человека. – М.: «Издательство АСТ», 2000. – 448 с.
9. Фромм Э. Бегство от свободы. – М.: Прогресс, 1990. – 325 с.