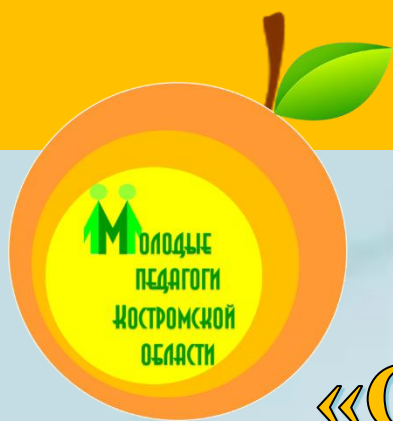


ДИСТАНЦИОННОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



Дистанционный семинар «САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ»



Рабочая тетрадь

Выпуск 4. КОНЦЕПЦИЯ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ.

Я И МОЕ РАЗВИТИЕ

Локус контроля, или ощущение локализации контроля (свойство личности приписывать свои успехи или неудачи внутренним, либо внешним факторам) уже столько лет является настолько значимым понятием в психологии личности, что породило огромное количество опытов и теоретических доктрин. Выступая одной из важнейших характеристик личности, оно отражает степень независимости, самостоятельности и активности человека в достижении своих целей, принятии личной ответственности за происходящие с ним события. Впервые методы исследования этой характеристики были разработаны в 60-х годах в США. Наиболее известной является «шкала локуса контроля» американского психолога Дж. Роттера, автора теории социального научения. Эта шкала основана на положении: люди различаются между собой по тому, кого они считают значимыми, ответственными за события (себя самого или окружающих). Возможны два четко выраженных локуса контроля и, соответственно, два типа людей, которых можно расположить на крайних полосах этой условной «шкалы».

Если человек склонен приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам, то это определяется как внешний, экстернальный локус контроля, а если собственным способностям и усилиям — то это внутренний, интервальный локус контроля.

Локус контроля определяет, в какой мере люди верят в то, что именно от них зависят результаты их действий, а в какой - убеждены, что все в этом мире осуществляется по воле случая.

Атрибуция (лат. *attributio* — приписывание) — психологический термин, обозначающий механизм объяснения причин поведения другого человека или деятельности.

Локус контроля — это сравнительно устойчивое свойство личности, проявляющееся в конкретных ситуациях. Формируя определенные формы поведения, локус контроля оказывает воздействие на саму ситуацию, ее восприятие и оценку человеком.

Безусловно, личностные особенности разных людей - в данном случае локус контроля - дают великое множество разнообразных форм восприятия одной и той же ситуации и поэтому вызывают у разных людей совершенно разные поступки.

Как же мы ведем себя **при внешнем локусе контроля?**

Люди, которые считают, что их достижения, успехи и неудачи, поощрения и наказания зависят от внешних сил, обстоятельств, других людей, это так называемые **эсктерналы** или **«радиолокаторы»**. По их мнению, результаты их конкретных действий определяет слепой случай или минутное настроение экзаменатора. Себя такие люди считают послушными винтиками огромной машины.

«Когда подкрепление рассматривается субъектом как следствие не только предпринятого им действия, тогда оно оценивается в нашей культуре как результат везения, удачи, или как зависящее от других, обладающих властью, или же, как непредсказуемое из-за сложности сил, окружающих индивида», - такое определение веры в существование внешнего контроля дает сам Вольтер.

Психологи установили, что на формирование локуса контроля решающим образом влияет тип семейного воспитания. Доказано, что при отсутствии цельности поведения родителей, при недостатке ясности и последовательности в формулировке задания и ограничений происходит формирование личности, направляемой и контролируемой извне. Поступки обоих родителей, как правило, непоследовательны и не согласованы между собой. Взрослые проявляют жесткие установки и стараются как можно дольше сохранить эмоциональную, социальную и материальную зависимость детей. А отсутствие дисциплины и неясность требований дополнительно усиливают у ребенка тенденцию к внешней локализации контроля.

Способ воспитания, препятствующий достижению психической самостоятельности ребенка, подавляющий все ее проявления, губителен для воспитываемого.

Это подавление может принимать две совершенно разные формы.

1. Оно может состоять в выдвижении множества ограничений, запретов, в контроле и надзоре за ребенком даже в мелочах.
2. Оно может выражаться в исполнении любых желаний и прихотей ребенка.

Встречаются такие матери (а сколько таких бабушек!), которые не спускают с ребенка глаз. Для них характерны постоянные предостережения, приказы и запреты: «Не бегай. Оденься, а то простудишься. Не прикасайся к этому, это грязь! Не отходи от меня, а то попадешь под машину! Не

разговаривай с чужими! Не гуляй во дворе, тебя там научат плохим словам! Не бегай быстро! Не оглядывайся. Не сиди, не стой и не уходи...»

Все мудрые воспитатели подчеркивают: воспитательные требования и правила будут эффективными, если являются НЕМНОГОЧИСЛЕННЫМИ И ВАЖНЫМИ (понятными, обоснованными и согласованными). Дети иногда спрашивают: «А дышать можно?» - и это вполне закономерный вопрос в такой ситуации.

Второй способ поведения воспитателей более завуалирован, но столь же вреден. Потакание прихотям дает самим взрослым разного рода удовлетворение. Возможно, они сами в детстве переживали сильные фрустрации (лат. *frustratio* — «обман», «неудача», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов») — психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям, такая ситуация может рассматриваться как до некоторой степени травмирующая, и депривации (лат. *deprivatio* — потеря, лишение) — психическое состояние, вызванное лишением возможности удовлетворения самых необходимых жизненных потребностей (таких как сон, пища, жилище, общение ребёнка с отцом или матерью, и т. п.), либо лишением благ, к которым человек был привычен долгое время. Использование такого метода воспитания чрезвычайно эгоистично!

Люди абсолютно не понимают, что это была (и есть) в первую очередь их собственная проблема, и ребенок не имеет к ней никакого отношения... А они радуются, думая, что ребенок доволен и испытывает к ним искреннюю симпатию и благодарность.

(«Люблю дедулю, потому что он покупает мне дорогие игрушки. А бабулю люблю больше - игрушки, которые покупает она, еще дороже!» - поверьте, эта цитата из жизни.) Они в восторге, что имеют возможность дать ребенку то, в чем он, по их мнению, больше всего нуждается (к примеру, двадцатую куклу или пятидесятый игрушечный автомобиль). Это явление часто наблюдается у обеспеченных людей, которые «наслаждаются» своими материальными возможностями и с их помощью получают ощущение собственной значимости.

Последствия такого поведения (особенно если оно постоянно, а не является эпизодическим) для дальнейшей жизни ребенка очень серьезны. К сожалению, это часто остается непонятным для родителей и воспитателей. У ребенка исчезает желание к любым проявлениям самостоятельности. Ведь все,

чего бы он ни пожелал (а иногда и то, чего даже и пожелать то не успел!), подается ему «на блюдечке», без каких либо усилий с его стороны.

Такой ребенок не имеет возможности установить связь между поведением и его последствиями, необходимую для формирования **внутреннего локуса контроля**.

Единственное, чему может научиться ребенок, воспитываемый таким образом, - это умение ловко лавировать, вынуждать, выманивать, манипулировать окружающими. Такой ребенок - безусловная жертва неразумных взрослых, но помимо этого он становится личностью несимпатичной, расчетливой, неспособной к переживанию глубоких чувств, к истинной любви и бескорыстию. Его научили любить «за что-то», причем за что-то конкретное, измеряемое не поступками, а материальными благами.

Нередко воспитываемые так дети вырастают крайне ограниченными существами. Во взрослой жизни, особенно в чужом, незнакомом окружении, они совершенно беспомощны, робки, полны страхов и беспокойства. Ни с чем не умеют справиться самостоятельно. Обожают ситуации, когда кто-то другой берет на себя ответственность, и прекрасно себя чувствуют в ролях, требующих от них предельной зависимости и послушания. Им комфортно с людьми внутренне сильными, пожелавшими их оберегать. Они прекрасно понимают, что людям для достижения определенных результатов необходимо что-то делать, но пусть это будут другие, а не они сами.

Такие люди обретают равновесие и уверенность в себе, только найдя кого-то, на кого они могут опереться. (К сожалению, эти другие, ВЗРОСЛЫЕ, в жизни наших «слабаков», неосознанно или из добрых намерений, закрепляют их прежний образ действий.)

Помимо способа воспитания, на **локус контроля** влияют и другие факторы. Так, младшие дети в семье (не первенцы) независимо от пола часто демонстрируют в жизни внешний локус контроля. Вероятно, их дольше и интенсивней, чем первенцев, оберегают и рассматривают как маленьких и безответственных.

Внешний контроль усиливается одновременно с возрастанием неуверенности, неопределенности и убежденности в невозможности влиять на окружающих. Другими словами, наши недостатки, отсутствие успехов, неопределенность условий достижения желаемых результатов, непрочность нашего положения и отсутствие поддержки в группе рождают убежденность, что от нас мало что зависит.

Люди, которые считают, что успех или неудача, победа или поражение зависят от их собственных действий, - это **интерналы**, или «**гироскопы**». Они видят причинно-следственную связь между действием и его результатом. В соответствии с этим они полагают, что знания и умения индивида, его мотивация и эмоциональная зрелость решающим образом влияют на его успехи или неудачи.

Дж. Роттер описывает **внутренний контроль** следующим образом:
«Если индивид видит, что событие является следствием его собственного действия или его собственных относительно устойчивых свойств, мы называем это верой во внутренний контроль».

Подобные убеждения тоже формируются в процессе социального научения, в ходе процесса социализации и через подчинение воздействиям данной культуры.

Главным источником **внутреннего контроля** является такая история индивидуальных подкреплений, которая возникает на основе воспитания родителями, придерживающимися разрешительных принципов. Матери будущих «**гироскопов**» предоставляют своим детям раннюю независимость. Дополнительными факторами, формирующими **внутренний контроль** в процессе индивидуального развития, являются: достаточная, но не чрезмерная защита, одобрение и эмоциональная близость родителей, которые не отталкивают ребенка от себя ни в каких ситуациях.

Как же маленький ребенок учится видеть связь поведения с его последствиями? Одним из способов накопления знаний о жизни является для человека его личный опыт. Его часто называют вторым источником информации о мире, поскольку в жизни человека он возникает позже знаний, сообщаемых родителями и другими важными взрослыми. Иногда говорят, что взрослые — это «фильтр», сквозь который до ребенка доходит шум мира. Итак, ребенок, сначала совершенно беспомощный и помещенный под полную опеку взрослых, по мере развития становится все более самостоятельным, получая возможность познания мира через собственную деятельность.

Опыт, о котором мы говорим, — это, прежде всего возможность ощущать последствия собственного поведения.

Родители должны дать детям возможность самостоятельно приобрести такой опыт. Даже если это опыт поражений и обид, он стимулирует развитие.

Ребенок убеждается, к примеру, что, когда он жалуется на товарища по детскому саду, воспитательница сердится; когда он не хочет делиться с другими своими игрушками, на него обижаются.

А сейчас я хочу привести интересный пример.

ПРИМЕР

Один четырехлетний ребенок во время радиотрансляции какого-то «эпохального» политического события развлекался выключением радио. Отец просил его этого не делать, но безуспешно - дитя продолжало забавляться. Повышенный тон не производил на него впечатления, а —обещание отшлепать вызывало смех. Игра ребенка с отцом в «кошки - мышки» длилась долго, мешая следить за ходом событий. В этот момент в комнату пошла мать, которая, едва заметив происходящее, решительным тоном пообещала наказать малыша. На этот раз результат был молниеносным.

Как Вы думаете, почему?

Четырехлетний малыш отлично понимал, что последствием такого поведения будет: со стороны отца - беспомощное позволение, а стороны матери - наказание. Жаль только, что он связал следствие с определенным человеком, а не с собственным поведением.

Другой разновидностью опыта, приобретаемого ребенком в процессе развития, является реализация намерений. Он учится понимать: чтобы получить от других то, чего желаешь, нужно выполнить их требования, приспособиться к созданным условиям (скажем, чтобы пойти на прогулку в парк, нужно собрать игрушки; чтобы посмотреть интересный фильм, нужно выполнить домашнее задание...). **Таким образом, ребенок начинает сознательно контролировать собственные намерения, планировать действия, а также требовать подкреплений, если он их заслужил.**

Еще одну разновидность опыта составляют наблюдения за последствиями действий окружающих. Ребенок убеждается, например, что если отец ходит по ковру в грязной обуви, мама сердится на него; если мама хочет получить в магазине нужный товар, она должна за него заплатить.

Чем старше ребенок, тем богаче и разнообразнее его опыт. Он касается все более сложных ситуаций и все большего количества сфер деятельности человека. Его опыт возрастает и умножается, если родители не окружают его слишком назойливой опекой, делящейся дольше, чем это нужно...

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЛОКАЛИЗАЦИЮ КОНТРОЛЯ

Процесс обретения опыта, к счастью, бесконечен; всю жизнь человек учится новым формам поведения, познает новые явления и правила. Однако родители, воспитывая нас определенным образом, способны помочь в обнаружении связи наших поступков с подкреплениями.

Для восприятия мира в этих категориях необходим целостный опыт, без внутренних противоречий в применяемой родителями воспитательной стратегии. Это касается как дисциплины, так и выдвигаемых требований. Важны как целостность в поведении каждого из родителей, так и согласованность, и решительность обоих. **Ребенок, перед которым ставят четко сформулированные требования, учится видеть и понимать их последствия, быстро усваивает стандарты поведения.**

На локализацию контроля оказывают влияние и такие переменные, как социальные факторы. В группах, расположенных на высших ступенях общественной иерархии, чаще появляются люди с внутренним локусом контроля. Это объясняется в первую очередь тем, что социальное происхождение оказывает значительное влияние на человека в построении им образа мира, а также на ощущение собственной значимости. (С другой стороны, хорошо известно, что лица, успешно продвигающиеся по социальной лестнице, также не относятся к категории пассивных и зависимых.)

Большое значение имеют также убеждения, существующие в конкретных культурах. Это утверждения о том, что предопределено судьбой или, напротив, зависит от знаний и умений индивида. Чем категоричней эти утверждения, тем меньше поведение индивида в определенной сфере зависит от его собственного локуса контроля.

«Индивид избирательно наблюдает, какие аспекты его поведения повторяются, а какие - нет, это наблюдение зависит от его собственного восприятия природы причинности в отношениях между подкреплением и предшествующим поведением», — пишет Дж. Роттер. Речь здесь идет об отношении к новому опыту, не подтверждающему прежних суждений.



Если девушка убеждена, что парни неверны, потому что она слишком много от них требует, она постоянно будет искать подтверждения своей теории в действительности и, оставшись одна, будет уверена, что так и должна было быть. Вывод - бегом-к психотерапевту!

Если девушка убеждена, что парни неверны, потому что она слишком много от них требует, она постоянно будет искать подтверждения своей теории

в действительности и, оставшись одна, будет уверена, что так и должна было быть. Вывод - бегом-к психотерапевту!

Вернемся к нашей теме.

Лица, уверенные в том, что могут контролировать свою жизнь:

внимательны к поступающей извне информации, в зависимости от которой строят свое поведение;

стремятся улучшить свои жизненные условия;

обращают основное внимание на собственные способности и недостатки;

невосприимчивы к попыткам давления на них.

Внутренний контроль развивается у детей вместе с возрастом. Это связано увеличением их возможностей влияния на окружающих, а также с накоплением личного опыта. Внутренний контроль связан также со стабильностью и определенностью внешней ситуации. Чем она более предсказуема, тем быстрее мы учимся связывать поступки и их последствия, тем сильнее верим в свои деловые возможности. Обретение внутреннего контроля позволяет сократить время зависимости индивида от его семьи, что способствует достижению эмоционально-социальной зрелости и установлению связи собственных действий с их последствиями.

Оказывается, можно изменить локус контроля с помощью соответствующего тренинга, целью которого является получение людьми специфического опыта.

Существуют, например, программы, направленные на формирование и развитие:

понятия «Я»;

мотивации достижений;

постановки реальных целей;

понимания концепции «Короля и пешки» (где король - это внутренний локус контроля, а пешка - внешний).

Локус контроля может быть изменен и терапевтическим вмешательством.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ РОЛИ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ

Рассмотрим результаты исследований, связанных с локусом контроля.

Интересна взаимосвязь локуса контроля и реакции на беспокоящие события.

К этой категории событий относятся ситуации неопределенные, вызывающие в людях чувство озабоченности, обманутости. Эти ситуации можно создать и экспериментальным путем. В ходе такого забавного (для исследователя!) эксперимента испытуемые должны были ответить, какие преступления, вероятнее всего, совершили люди, изображенные на предъявляемых фотографиях. Последними им предлагались их собственные фотографии, сделанные скрытой камерой в ходе эксперимента. В эксперименте участвовали три группы испытуемых:

- 1) безо всякой подготовки;
- 2) с предварительно созданным хорошим настроением (с помощью шуток, анекдотов);
- 3) с предварительно созданным плохим настроением (путем прослушивания трудного философского текста с требованием немедленно написать его краткое резюме).

Оказалось, что хорошее настроение снижает разницу в реакциях испытуемых с различным локусом контроля. В ситуации «предварительного раздражения» лица с внутренним локусом контроля чаще и легче реагировали с юмором, чем лица с внешним локусом контроля. Так, один из испытуемых - «гироскопов» после «предварительного раздражения» отреагировал на свой снимок возгласом: «Это явный насильник!» - и с улыбкой посмотрел на экспериментатора... Испытуемые-радиолокаторы» реагировали иначе: «Это бессмыслица!», «Глупость!», «Что это значит?»

Лица с внешним контролем чаще реагируют испугом и проявлением защитных реакций. Лица с внутренним контролем реагируют на аналогичные ситуации, как правило, с юмором. Они вообще менее восприимчивы к потенциально стрессогенным событиям, редко ощущают испуг или депрессию. И в исследованиях общих особенностей настроения

«радиолокаторы» чаще демонстрируют страх, общее напряжение и депрессию, а «гироскопы» - ощущение силы и энергии.

Мечты людей с внешним локусом контроля (интересно, как исследуются мечты?..) содержат немало элементов прошлого, в них много страхов и неудач. Это еще больше усиливает их защитные установки. Мечты людей с внутренним локусом контроля касаются будущего, связаны с потребностью в успехах, что облегчает целенаправленную деятельность.

Интересно выглядят результаты исследования связи локуса контроля со стрессогенными событиями, общественным интересом и умением приспосабливаться.

Эксперименты показали, что внутренний локус контроля является показателем социальной и психологической зрелости личности. Кроме того, оказывается, что при наличии функциональных расстройств у индивида уровень внешнего локуса контроля высокий. Все эти переменные тесно связаны друг с другом и проявляются в комплексе.

Интересно, а какая зависимость существует между познавательным диссонансом и локусом контроля? Оказывается, концепция локуса контроля дает возможность объяснить результаты, противоречивые с точки зрения теории познавательного диссонанса. Люди с внешним локусом контроля в экспериментальной ситуации, касавшейся изменения собственного мнения в условиях «вынужденной уступчивости», изменяли свои позиции быстрее и значительнее, чем лица с внутренним контролем.

Таким образом, внутренний локус контроля делает нас более устойчивыми к попыткам изменить нашу точку зрения, чем внешний контроль.

Еще одна важная переменная — это так называемая зависимость-независимость от «поля». Данное понятие сформулировано Г. Виткиным и его сотрудниками. Оно характеризует индивидуальный стиль восприятия.

Человека, с трудом отвлекающегося от перцептивного (воспринимаемого) поля, называют «полезависимым». Ему трудно отделить конкретный раздражитель от фона, ситуации, в которой он действует, восприятие происходит глобально, в целом. «Полenezависимые» способны к аналитическому восприятию, легко и быстро выделяют отдельные раздражители на фоне общей ситуации.

Полезависимые создают образ собственного «Я», опираясь в большей мере на мнения других людей. Полenezависимые люди обладают более развитым чувством индивидуальной идентичности.

Экспериментально было подтверждено, что существует тесная связь между зависимостью от поля и эффективностью обучения человека, способами разрешения им конфликтных, ситуаций, особенностями межличностных отношений и другими личностными характеристиками.

Интересны выводы исследований влияния локуса контроля на поведение человека в группе:

лица с внутренним контролем менее восприимчивы к давлению группы, больше доверяют собственным суждениям и более уверены в себе;

попытки оказания едва заметного воздействия вызывают у лиц с внутренним контролем сильную негативную реакцию;

исследования изменений во взглядах показывают, что «гироскопы» меняют точку зрения с большим трудом, чем «радиолокаторы»; для последних очень важен престиж источника получаемых сведений, тогда как для «гироскопов» более существенно само содержание информации (они могут изменить свою точку зрения с учетом того, что им сказали, а не кто это сказал);

интерналы в целом более активно участвуют в общественно-политических акциях;

обладая властью над другими людьми, экстерналы чаще обращаются к насилию, а интерналы - к воздействиям, основанным на убеждении;

«гироскопы» проявляют большее стремление к оказанию помощи, особенно в ситуациях «один на один».

Локус контроля непосредственно связан с убеждением человека в знании причин различных событий и происшествий. Безусловно, существуют и другие характеристики, оказывающие влияние на поступки человека, но только учет всей совокупности этих переменных позволяет более точно предвидеть поведение человека. Оно обусловлено большим количеством внутренних и внешних факторов, несводимых только к особенностям локуса контроля. Это ясно, не правда ли?

А в чем состоит связь между самопознанием и ощущением контроля? Некоторые данные свидетельствуют, что сам Дж. Роттер и его сотрудники считали, что ощущение контроля выступает частью общего представления о людях. Другие же факты говорят о том, что эта переменная является элементом образа собственной личности.

Например, сама шкала Роттера, являющаяся первичным, оригинальным методом изучения ощущения контроля, включает такие утверждения:

1. Я очень часто чувствую, что имею небольшое влияние на то, что со мной происходит.

2. Никогда не соглашусь с тем, что «счастье» или «везение» играют важную роль в моей жизни.

Первое утверждение свидетельствует об ощущении внешнего контроля, второе об ощущении контроля внутреннего. Эти вопросы касаются самопознания.

Данные ощущения можно рассматривать и как личные суждения, являющиеся разновидностью самооценок. Говоря, что «от меня многое зависит» или «моей жизнью правит случай», люди тем самым формируют свою самооценку.

А на прощание несколько цитат.

«Мир, в котором каждый человек живет, зависит прежде всего от того, как этот мир понимают; в зависимости от разума он бедный, ничтожный, плоский или же богатый, интересный, полный значения» (А. Шопенгауэр).

«Будем просты и некичливы, будем верить первым чувствам, которые найдем в себе, а, восстанавливая естественные человеческие ценности, освободимся от безнравственности, которую принес прогресс цивилизации» (Ж. Ж. Руссо (1712-1778)).

«У каждого организма есть одна-единственная высшая потребность - реализация собственного потенциала» (Р. Мэй).

«Каждый из нас имеет возможности достижения любой цели, реализации любой мечты. Единственное, чего нам не хватает, так это знаний, умений, навыков и интуиции, чтобы использовать то, что у нас уже есть» (М. Твен).

«Все, что расширяет сферу людских возможностей, что показывает человеку, что он может достичь того, что казалось ему невозможным, невероятно ценно» (Б. Джонсон).

«В человеке заключен весь мир, и если Вы знаете, как надо смотреть и учиться, двери появятся сами собой, а ключ Вы найдете в своей руке»

В завершение курса предлагаем Вам [пройти тест](#).

Рабочую тетрадь составила Лариса Александровна Кузичкина, психолог-медиатор, ст. преподаватель ОГБОУ ДПО "Костромской областной институт развития образования"

*При составлении тетради использованы материалы лекций "Практическая психология"
Европейской Школы Корреспондентского Обучения, город Белгород*