

Сорокина И. С., студентка института педагоги и психологии

Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск

Куртова А. А., студентка института педагоги и психологии

Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск

Солодовник Е.М., старший преподаватель кафедры физической культуры,

Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск

e - mail: Solodovnikem@gmail.com

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ И ЛОКУСА КОНТРОЛЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В данной статье проведено исследование по вопросу локуса контроля у студентов, занимающихся любительским спортом и его связи с участием в соревнованиях. От того, насколько человек принимает или перекладывает ответственность за свою жизнь, зависит очень многое, именно поэтому исследования локуса контроля сейчас обширно развиваются. Кроме того, растет количество спортсменов-любителей, поэтому они начинают представлять интерес для науки. Это обуславливает актуальность данного исследования, описанного в статье.

Ключевые слова: спортсмены, локус контроль, успех, интернал, экстернал.

Abstract: This article conducted a study on the locus of control in students involved in amateur sports and its connection with participation in competitions. A lot depends on how much a person accepts or shifts responsibility for his life, which is why studies of the locus of control are now being developed extensively. In addition, the number of amateur athletes is growing, so they begin to be of interest to science. This determines the relevance of this study, described in the article.

Key words: athletes, locus control, success, internal, external.

Локус контроля — способы, посредством которых люди приписывают причинность и ответственность за результаты своей и чужой деятельности. Предполагается, что у разных людей есть склонность к определенному типу приписывания причинности и ответственности. Иначе говоря, люди могут сильно отличаться тем, какие атрибуции они дают своим и/или чужим успехам и неудачам.

На данных критериях основывается шкала, в которой каждый человек располагается между полярными значениями – интернал и экстернал. В первом случае говорят о внутреннем (интернальном) локусе контроля, причины происходящих событий личность видит в собственных действиях, качествах, желаниях. Во втором случае говорят о внешнем (экстернальном) локусе контроля, ответственность возлагается на других людей, судьбу, случайность и прочие факторы, не зависящие от личности. При этом стоит учесть, что часть людей находятся близко к середине шкалы, по результатам диагностики можно судить только о тенденции в локусе контроля, их условно можно назвать «неопределённый тип» [2].

Впервые описал этот феномен Дж. Роттер в своей теории социального научения и в 60-х годах разработал шкалу локуса контроля, что вызвало большой интерес со стороны его коллег. Эмпирические исследования, которые продолжаются и в настоящее время, свидетельствуют о существенной связи этого психологической характеристики с другими.

Например, получены сведения о том, что экстернальность положительно коррелирует с уровнем прокрастинации, также выраженный внутренний локус контроля связан со склонностью к зависимому поведению. При этом важно понимать, что высокая интернальность не всегда является благоприятным фактором, в связи с возникающим чувством ответственности. Если субъект постоянно все свои промахи воспринимает исключительно как результат собственных действий, он подвержен серьёзному риску дезадаптации.

В качестве способа учесть это А.А. Реан ввел модель «хорошего» интернального контроля, при котором ответственность за причины неудач связана с экстермальными факторами, а ответственность за преодоление неудач – с интернальными. Такая модель является одним из возможных путей сохранения личностной стабильности при переживании жизненных трудностей [3].

Одним из распространенных в отечественной психологии диагностических инструментов для измерения локуса контроля является опросник уровня субъективного контроля. Данная методика позволяет фиксировать как общую интернальность, так и интернальность в различных сферах жизни: в области достижений, в производственных, семейных и межличностных отношениях, а также в отношении здоровья и болезни.

Исследование проводилось на базе студии воздушной акробатики «Zebra» в городе Петрозаводске. Использовалась методика «Опросник уровня субъективного контроля» в модификации Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной и А. М. Эткинда [1]. Она была занесена в он-лайн форму. Участникам исследования предлагались 44 высказывания и семи балльная шкала, в которой - 3 означает «абсолютно не согласен», 3 означает «абсолютно согласен», 0 – «затрудняюсь ответить», а остальными значениями регулируется степень согласия или несогласия. Онлайн-форма была размещена на информационном ресурсе студии с просьбой пройти опрос, участие в котором добровольное. Затем по результатам, методики УСК были выделены люди с низким уровнем интернальности (экстерналы) и высоким уровнем интернальности (интерналы). В исследовании (таблица 1; таблица 2.) приняло участие 16 девушек от 19 до 32 лет, 8 с интернальным локусом контроля, 8 с экстернальным.

Таблица 1. Данные испытуемых с экстернальным локусом контроля (в стенах)

№ испытуемого	1	2	3	4	5	6	7	8
Интернальность общая	2	2	2	2	2	2	3	3
Интернальность в области достижений	1	4	3	4	3	3	2	3
Интернальность в области неудач	5	3	2	2	2	4	2	3
Кол-во участия в соревнованиях	2	3	3	2	1	2	1	3

Таблица 2. Данные испытуемых с интернальным локусом контроля (в стенах)

№ испытуемого	9	10	11	12	13	14	15	16
Интернальность общая	8	8	8	8	9	9	9	10
Интернальность в области достижений	9	9	10	9	10	10	9	10
Интернальность в области неудач	5	7	6	7	6	3	6	8
Кол-во участия в соревнованиях	5	4	5	7	5	5	4	6

В результате теоретического анализа и эмпирического исследования были сделаны следующие выводы. Люди с экстернальным локусом контроля в целом реже принимают ответственность за свои поступки и действия, всё, что происходит с ними. Они слишком большое значение придают влиянию внешних сил и обстоятельств. Следовательно, можно предположить, что экстерналы реже участвуют в соревнованиях, так как считают, что от них ничего не зависит, таким образом перекладывая ответственность за преодоление неудач с себя на «волю случая». Соответственно, экстернал не станет слишком утруждать себя доведением дела до конца, если это требует больших усилий, ему проще принять на себя ответственность за неудачи и признать, что у него ничего не получилось. Всё же у людей с экстернальным локусом контроля есть свои достоинства, например, их большая психологическая устойчивость к поражениям и неудачам, которые неизбежно

встречаются на пути каждого спортсмена. В отличие от испытуемых с интернальным локусом контроля, которые больше способны на принятие серьёзных решений и гораздо чаще готовы нести ответственность, особенно в области достижений. Возможно, они больше верят в себя или объективно осознают свою способность победить в соревнованиях, так или иначе они больше настроены на победу. Стоит заметить, что интерналом свойственна чрезмерная уверенность в своих возможностях, что может приводить к следующим трудностям. Например, переоценка своих сил и собственного влияния на ситуацию может повлечь за собой чрезмерно чувствительное отношение к поражениям с психологическими и физическими последствиями. Так же им может быть свойственна склонность винить себя во всех неудачах, что нередко провоцирует чувство раскаяния, подавленность и депрессию. Следовательно, если интернальный тип потерпел неудачу в соревнованиях, для него крайне полезной будет работа с психологом в целях снятия чрезмерной ответственности с себя, преодоления чувства вины и возможного страха перед неудачей, а экстернальному типу работа с психологом будет полезна для развития внутренней зрелости, освобождения от страха ответственности и обучение самостоятельному принятию важных решений.

Библиографический список:

1. Бажин Е. Ф. Метод исследования субъективного контроля / Е.Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинд // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5. № 3. с. 152-163.
2. Валиуллина Е. В. Локус воспринимаемого контроля и уровень прокрастинации/ Е. В. Валиуллина // Концепт. – М.: Межрегиональный центр инновационных технологий, 2018. – № 8, с. 5-32.
3. Реан А. А. Проблемы и перспективы развития концепции локуса контроля личности // Психологический журнал. – 1998. – № 4, с. 3-12.