

УДК 159.9

## ЛОКУС КОНТРОЛЮ В СТРУКТУРІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК КОГНІТИВНА ДЕТЕРМІНАНТА ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

Демчук О.А., старший викладач  
кафедри психології

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

У статті проаналізовано особливості локусу контролю як когнітивного утворення в структурі Я-концепції особистості, описано результати емпіричного дослідження домінуючих копінг-стратегій у студентів з інтернальним та екстернальним типами суб'єктивного контролю.

**Ключові слова:** *Я-концепція особистості, локус контролю, інтернальність-екстернальність, копінг-стратегії, долаюча поведінка.*

В статье проанализированы особенности локуса контроля как когнитивного образования в структуре Я-концепции личности, описаны результаты эмпирического исследования доминирующих копинг-стратегий у студентов с интернальным и экстернальным типами субъективного контроля.

**Ключевые слова:** *Я-концепция личности, локус контроля, интернальность-экстернальность, копинг-стратегии, преодолевающее поведение.*

Demchuk O.A. LOCUS OF CONTROL IN THE PERSON SELF-CONCEPT AS COGNITIVE DETERMINANTS OF CHOOSING COPING STRATEGIES

In the article it is analyzed the peculiarities of control locus as a cognitive formation in the structure of self-conception of a personality, described the results of empiric study of the dominating coping-strategies among students with internal and external types of subjective control.

**Key words:** *self-conception of a personality, control locus, internality-externality, coping-strategy, overcoming behavior.*

**Постановка проблеми.** Складні суспільно-політичні процеси, які відбуваються в нашій країні, все більше вимагають від людини відповідальності, самостійності в прийнятті рішень, вміння долати стресогенні життєві ускладнення, демонструючи адаптивну й конструктивну поведінку. У зв'язку з цим зростає увага дослідників до тих інтегральних характеристик особистості, які пов'язані з її самоставленням, самоприйняттям, оцінкою власної відповідальності й самоефективності у вирішенні різноманітних, часто складних життєвих ситуацій. Таким інтегральним системним утворенням є Я-концепція як сукупність усіх уявлень індивіда про себе, пов'язана з їх оцінкою. Я-концепція є важливим чинником в інтерпретації досвіду, сприяє досягненню внутрішньої узгодженості особистості і є джерелом очікувань, тобто уявлень про те, що має відбутися [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретико-методологічний аналіз феномена «Я-концепції» як наукової категорії засвідчує складність та багатогранність її вивчення, що обумовлюється різними підходами науковців до розуміння її сутності, змісту, структури та методів дослідження (У. Джемс, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон, Е. Берн, Р. Бернс, Р. Ассаджолі, Дж. Келлі, З. Фройд та ін.). Поняття Я-концепції розглядається в контексті загальної проблеми

формування і розвитку особистості людини (Л. Анциферова, Л. Божович, І. Кон, В. Столін, І. Чеснокова та ін.) як продукт самосвідомості, результат соціалізації й соціально-психологічної адаптації особистості, а також як чинник детермінації поведінки. Ґрунтовно досліджуються компоненти та функції «Я-концепції», фактори, що впливають на її формування, особливості розвитку в різні вікові періоди [2; 3; 6; 7; 11].

Наголошуючи на важливості цілісності й узгодженості Я-концепції для гармонійного розвитку особистості, дослідники підкреслюють необхідність аналізу окремих її елементів для виявлення їх детермінуючого впливу на загальну поведінкову активність людини. Зокрема, І. Кон вважав, що «прагнення до позитивного образу «Я» – один із головних мотивів людської поведінки. Найстійкіший, і, можливо, найсильніший мотив – самоповага. Другий специфічний мотив – відчуття «стабільності Я» [6, с. 234]. У цьому контексті продуктивним є виявлення зв'язку між такою інтегральною особистісною характеристикою у структурі Я-концепції, як локус контролю, й поведінковими стратегіями, що демонструють здатність особистості долати труднощі й відповідати за свої дії.

**Постановка завдання.** На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає у визначенні до-



мінуючих копінг-стратегій в осіб з різними типами суб'єктивного контролю.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Реалізація мети передбачала окреслення ролі та місця локусу контролю в структурі Я-концепції особистості й емпірико-діагностичне виявлення рівня суб'єктивного контролю й переважаючих типів поведінки у вибірці студентів IV–V курсів (n=229) різних спеціальностей Уманського державного педагогічного університету ім. П. Тичини. Віковий діапазон вибірки складав 20–22 роки – вік, який у психології розвитку відноситься до періоду ранньої зрілості й характеризується завершенням формування самосвідомості, усвідомленням юнаками свого місця в житті, в праці, суспільстві, визначенням життєвого шляху, що дає змогу говорити про сформованість їх Я-концепції [7; 11].

Окреслимо основні поняття дослідження. Вперше проблема «Я-концепції» як особливого психічного утворення в структурі самосвідомості була виокремлена й охарактеризована В. Джемсом. Вчений розглядав особистість як об'єднувальну цілісність, яка формується під час постійної взаємодії інстинктів, звичок та її власного вибору. Особистісна неперервність якраз і є основою для усвідомлення «Я» цієї особистості, творчою «Я-тотожністю». Таке глобальне особистісне «Я» (Self) В. Джемс розглядав як подвійне утворення, в якому водночас поєднуються «Я – що усвідомлює» (чисте «Я» – чистий досвід) і «Я – як об'єкт» – (досвідне «Я» – зміст цього досвіду) [3]. На думку У. Джемса, чисте «Я» включає в себе те, що людина переживає як саму себе, а досвідне «Я» – це все те, що людина може назвати своїм [3]. У сфері досвідного «Я» він виділив чотири складові і розташував їх за порядком значущості: духовне Я (об'єднання окремих станів свідомості, а саме сукупність психічних здібностей та задатків), матеріальне Я (одяг, потреба у житлі тощо), фізичне Я (відчуття власного тіла), соціальне Я (визначає значущість особистості серед інших представників людського роду, прагнення індивіда належати до тих чи інших соціальних груп) [3].

Досвідне «Я» спочатку усвідомлюється індивідом в уявленнях чуттєвого «Я-образу», а пізніше, в ході онтогенезу, соціалізації, інкультурації й персоналізації, вже особистістю в уявленнях і поняттях. Надалі цю другу половину глобального «Я» один із родоначальників феноменологічно-гуманістичної психології К. Роджерс запропонував називати «Я-концепцією» особистості [8].

У структурі Я-концепції особистості дослідники виокремлюють три компоненти:

1) переконання, що може бути як обґрунтованим, так і необґрунтованим (когнітивна складова установки); 2) емоційне ставлення до цього переконання (емоційно-оцінна складова); 3) відповідна реакція, яка, зокрема, може виражатися в поведінці (поведінкова складова) [3]. Ці компоненти є нероздільними й утворюють цілісну інтегровану систему, від узгодженості якої залежить формування ефективних або неефективних поведінкових стратегій. Отже, Я-концепція як складна структурно-динамічна система регулює загальну активність і поведінку людини, зокрема в ситуації подолання важких життєвих ситуацій [11].

Хоча в основі Я-концепції лежить складна система афективних і когнітивних елементів, в низці досліджень вказується на особливо важливу роль такої когнітивної орієнтації особистості, як рівень суб'єктивного контролю (локус контролю), який розглядається часто у зв'язку із поняттями відповідальності і завченої (набутої, прищепленої) безпорадності [4]. У сфері досягнень і в сфері міжособистісних стосунків вибір людиною тієї чи іншої лінії поведінки великою мірою залежить від її уявлень про те, наскільки результати її успіхів і невдач залежать від її зусиль, особистісних якостей та умінь або від зовнішніх обставин.

Поняття «локус контролю» було запропоноване в 1954 році Дж. Роттером для пояснення інтерпретації людиною подій власного життя в межах біполярного континууму «інтернальність-екстернальність». Інтернальний локус контролю вказує на те, що особистість шукає причини поведінки в собі й бере відповідальність і контроль за своїм життям на себе. Екстернальний локус контролю властивий особистості, яка приписує відповідальність за результати власної діяльності зовнішнім силам (інші люди, фатум, обставини тощо) [9]. Різними авторами локус контролю розглядається як суб'єктивна оцінка особистісного контролю над подіями життя, яким володіє людина (Д. Майерс), схильність індивіда атрибутивувати відповідальність за успіхи й невдачі зовнішнім обставинам або розглядати їх як власні досягнення чи помилки (Є. Бажин, О. Голинка, В. Льїн, М. Кондратьєв, С. Нартова-Бочавер); фактор впливу на метакогнітивний досвід, що обумовлює пізнавальну діяльність (Л. Виноградова, М. Холодна) тощо [1; 5]. Водночас локус контролю не є результатом автоматичного узагальнення успішних чи неуспішних дій; він є наслідком осмислення навколишнього світу та власного місця в ньому, когнітивного процесу, інтегрованого у формування Я-концепції [1].

Тип локусу контролю обумовлює когнітивну оцінку складної ситуації, зміну ставлення до життєвих труднощів та успішність їх подолання. Водночас інтернальність тісно пов'язана з багатьма психологічними процесами та рисами особистості, що дає змогу виокремити певні особистісні характеристики, які притаманні особам із внутрішнім і зовнішнім локусом контролю. Зокрема, виявлено зв'язок інтернальності з витривалістю, емоційною стійкістю, пошуковою активністю, високим рівнем мотивації досягнення, самостійністю тощо. Особи з екстернальним локусом контролю характеризуються як емоційно невражені, з низьким самоконтролем і високою напруженістю. Експериментально Дж. Роттеру вдалося показати, що екстернали більш безпорадні, у них більш слабка мотивація, вони більш схильні до конформізму. Схильність до зовнішнього локусу контролю виявляється разом з такими рисами, як непевність у своїх можливостях, тривожність, підозрливість, гнів та агресивність. Суб'єктивне усвідомлення неможливості впливу на перебіг подій в осіб із зовнішнім локусом контролю призводить до формування завченої безпорадності та зниження пошукової активності, на відміну від осіб із внутрішнім локусом контролю. Саме тому в окремих дослідженнях екстернальний локус контролю розглядається як один із діагностичних критеріїв особистісної безпорадності [4].

«Копінг-стратегії» у загальному розумінні визначаються як стратегії справляння з труднощами і врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем (Р. Лазарус, С. Фолькман). Під «копінгом» розуміють когнітивні, емоційні та поведінкові спроби подолання специфічних зовнішніх та/або внутрішніх факторів, що оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини щодо їх подолання. Іншими словами, це форма поведінки, що виявляється в готовності індивіда до розв'язання життєвих проблем, ситуацій, завдань.

*Методика та організація дослідження.* Для реалізації мети та визначених завдань дослідження було проведено діагностику студентів із застосуванням «Методики оцінки рівня суб'єктивного контролю (РСК)» й опитувальника «Стратегії подолання стресових ситуацій».

Автори тесту РСК (Є. Бажин, О. Голинкіна, О. Еткінд) включили в методику діагностики локусу контролю низку субшкал: контроль в ситуації досягнень, невдач, в сферах сімейних, виробничих, міжособистісних відносин та у сфері здоров'я (шкала загальної інтернальності), шкала

інтернальності в галузі досягнень, шкала інтернальності в галузі невдач, шкала інтернальності у сімейних стосунках, шкала інтернальності в галузі виробничих відносин, шкала інтернальності в галузі міжособистісних відносин, шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороб. Опитувальник складається із 44 пунктів тверджень, які вимірюють екстернальність-інтернальність досліджуваних. Отримані бали за допомогою таблиці переводяться в стени (від 1 до 10): відхилення праворуч (>5,5 стенів) свідчить про інтернальний тип суб'єктивного контролю у відповідних ситуаціях і, навпаки, відхилення ліворуч (<5,5 стенів) свідчить про екстернальний тип РСК.

*Результати емпіричного дослідження.* Попередній аналіз узагальнених даних за результатами діагностики РСК продемонстрував: за шкалою загальної інтернальності було виявлено, що 13,5% респондентів схильні до високого суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями (інтернальний контроль, інтернальна особистість). Такі студенти вважають, що більшість подій у їх житті стали результатом їх конструктивних дій. Отже, вони відчують власну відповідальність за ці події, усвідомлюють необхідність контролю за тим, як складається їх життя загалом. Інтернальним особистостям властиве позитивне ставлення до світу, чітка усвідомленість сенсу та цілей власного життя.

84,6% респондентів за шкалою загальної інтернальності демонструють низький рівень суб'єктивного контролю (екстернальний контроль, екстернальна особистість). Такі респонденти вважають себе не здатними контролювати розвиток подій у власному житті (демонструють схильність до безпорадності); ключові та важливі події в житті вони інтерпретують як результат випадку або дій інших людей. Таким студентам властива стурбованість, підвищена агресивність та тривожність, менша терпимість до інших.

Відображення рівня інтернальності в різних сферах діяльності та соціальної взаємодії серед осіб, що схильні до безпорадності, та серед тих, хто більш самостійний, відображено на рисунку 1.

Аналізуючи отримані результати, ми можемо констатувати, що респондентам з показниками інтернальності більше 5,5 стенів властивий високий рівень суб'єктивного контролю у галузі досягнень, у сферах сімейних та міжособистісних відносин. Проте у сфері невдач, виробничих відносин та у сфері здоров'я особи із загальним високим рівнем РСК проявляють деяку схильність до екстернальності при інтерпретації





подій власного життя. У цих же сферах респонденти з низьким рівнем суб'єктивного контролю демонструють цілковиту екстернальність, перекладаючи відповідальність за власне життя на інших осіб (групи осіб).

Кожна із сфер, що діагностує рівень суб'єктивного контролю, передбачає певний тип поведінкової активності, взаємодію із соціальним оточенням, подолання перешкод, отримання результату, що неможливо без виникнення стресових ситуацій, ситуацій невизначеності або відчаю. Саме тоді обирається певний спосіб подолання стресу, тобто активізується відповідна копінг-стратегія поведінки.

Для реалізації мети дослідження щодо встановлення домінуючих стратегій копінг-поведінки у студентів з різними рівнями РСК, нами було застосовано методику визначення стратегії та моделі долаючої поведінки «Стратегії подолання стресових ситуацій» (Strategic Approach To Coping Scale – SACS). Вона призначена для вивчення стратегій і моделей копінг-поведінки як типу реакції особистості на стресову ситуацію. Опитувальник запропонований С. Хобфоллом на основі багатовісвової моделі «поведінки подолання» стресу.

Опитувальник містить 54 твердження, кожне з яких обстежуваний повинен оцінити за п'ятибальною шкалою, й визначає дев'ять моделей поведінки (стратегії подолання стресу): асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії,

агресивні дії. Відповідно до ключа підраховується сума балів за кожною діагностичною шкалою.

За результатами обрахунку загального індексу конструктивності (ІК) копінг-стратегій, що використовуються респондентами, було встановлено, що у вибірці осіб з високим рівнем суб'єктивного контролю  $ІК=1,32$  (середній рівень); в осіб, які схильні до безпорадності, та з низьким рівнем суб'єктивного контролю  $ІК=0,9$  (низький рівень).

Ступінь вираження переважаючих копінг-стратегій у студентів з різними рівнями суб'єктивного контролю представлено на рисунку 2.

Як видно з рисунку, домінуючі копінг-стратегії диференціюються залежно від рівня суб'єктивного контролю респондентів. Модель поведінки, що передбачає асертивні дії у стресовій ситуації, більш притаманна особам з високим РСК, адже асертивність трактується як філософію особистої відповідальності. Ступінь вираження вказаної моделі долаючої поведінки в осіб з низьким РСК знаходиться на середньому рівні.

Частота вибору адаптивної копінг-стратегії «вступ у соціальний контакт» в осіб з високим РСК знаходиться на середньому рівні (стресогенна ситуація детермінує включення сторонніх осіб у процес вирішення проблеми); особи з низьким рівнем РСК рідко застосовують вказану стратегію як спосіб подолання стресу (низький ступінь вираження).

Вибір долаючої стратегії у формі пошуку соціальної підтримки переважно не властивий респондентам з різними рівнями РСК

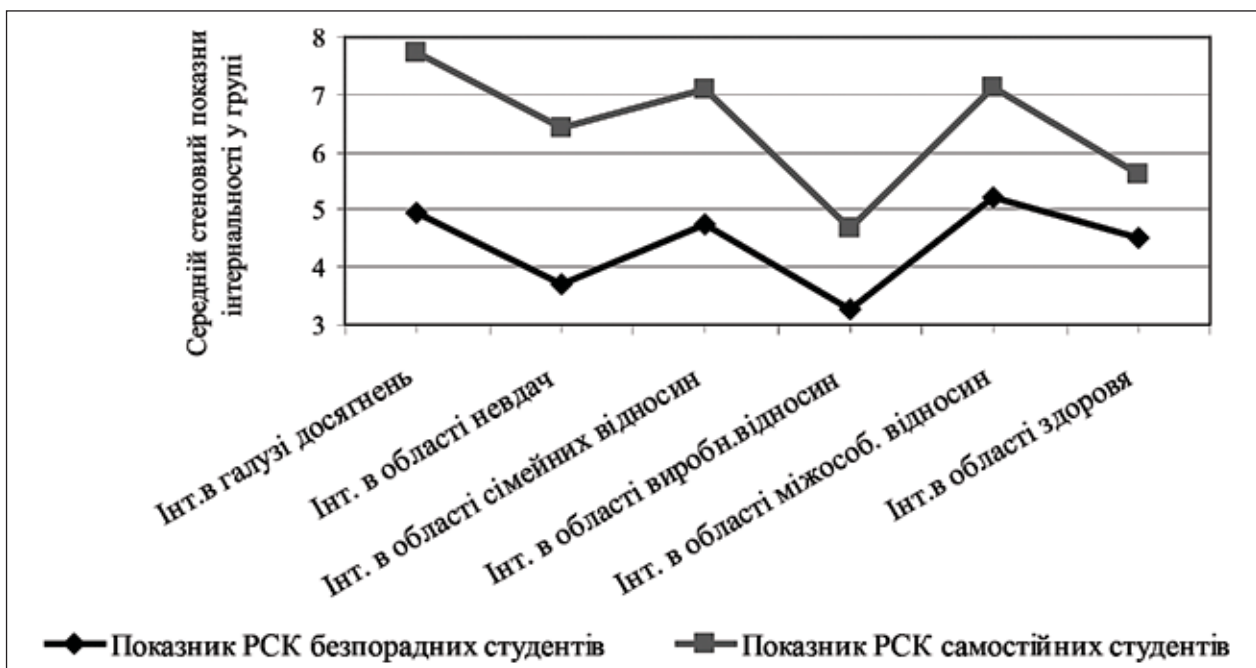


Рис. 1. Показники оцінки рівня суб'єктивного контролю досліджуваних

(в обох групах частота його застосування знаходиться на низькому рівні). Така специфіка поведінки, швидше за все, детермінується тим, що особи з високим РСК схильні самостійно вирішувати проблеми та труднощі, а особи, схильні до безпорадності, залишають проблеми без вирішення й зупиняються перед перешкодами.

Низьким ступенем вираження в обох групах характеризується копінг-стратегія «обережні дії», оскільки її застосування дає досить відтермінований або мінімальний результат на шляху подолання перешкод. Схильність до використання імпульсивних дій в обох групах, навпаки, характеризується високим ступенем вираження, адже саме у стресовій (невизначеній) ситуації доволі складно зберегти емоційний спокій, що призводить до необдуманих, незапланованих актів поведінки.

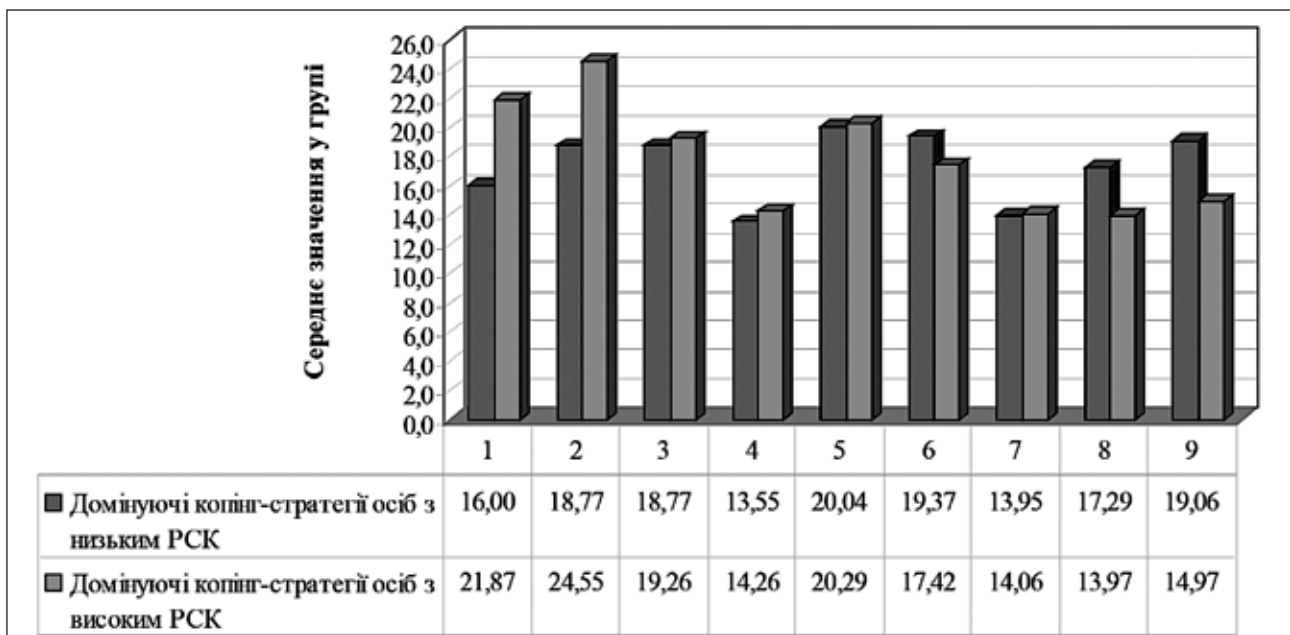
Уникнення як дезадаптивна копінг-стратегія характеризується високою частотою застосування серед осіб з низьким РСК, адже такий стиль поведінки, як захисна реакція, мінімізує дію стресогенних факторів і підтримує цілісність Я-концепції. Особи з високим РСК рідше використовують стратегію уникнення, долаючи труднощі по мірі їх виникнення (середній рівень вияву).

Маніпуляційні (непрямі дії) серед копінг-стратегій студентів характеризуються низьким ступенем вираження в обох групах, що, на наш погляд, можна пояснити

особливостями психічного розвитку в цьому віці, а саме схильністю до отримання швидкого результату, більшою прямолінійністю й відкритістю, а маніпулятивна поведінка, як і обережні дії, відтермінують очікуваний/бажаний результат.

Асоціальні дії (як приклад дезадаптивних копінг-стратегій) більш притаманні особам з низьким РСК (середній рівень частоти застосування), водночас респонденти з високим РСК не схильні використовувати такий поведінковий стиль для подолання стресу (низький рівень частоти застосування). Стратегія копінг-поведінки у формі агресивних дій (як і дезадаптивна асоціальна копінг-стратегія) більш притаманна респондентам з низьким РСК (високий рівень частоти застосування); особи з високим РСК не так часто звертаються до такого стилю поведінки (середній рівень частоти застосування), адже її результати можуть не лише не принести бажаного результату, а й ще більше поглибити стресову ситуацію.

Таким чином, ми з'ясували, що респонденти з низьким рівнем суб'єктивного контролю більш схильні до застосування дезадаптивних (асоціальні, агресивні дії) та нейтральних (обережні дії, уникання) копінг-стратегій. Особи з високим РСК найчастіше використовують адаптивні копінг-стратегії, що забезпечують більшу ефективність та результативність їх діяльності в різних сферах життя.



**Рис. 2. Домінуючі копінг-стратегії в осіб з різним рівнем суб'єктивного контролю**

*Примітка:* діагностичний критерій 1 – асертивні дії, 2 – вступ у соціальний контакт, 3 – пошук соціальної підтримки, 4 – обережні дії, 5 – імпульсивні дії, 6 – уникнення, 7 – маніпуляційні (непрямі дії), 8 – асоціальні дії, 9 – агресивні дії.



**Висновки з проведеного дослідження.** Отже, отримані результати дослідження свідчать про те, що інтернальний локус контролю пов'язаний із такими типами долаючої поведінки, як асертивні дії (впевненість, відповідальність), вступ у соціальні контакти та пошук соціальної підтримки. Такі поведінкові стратегії характеризуються продуктивністю й позитивними наслідками їх застосування в складних життєвих ситуаціях. Типи долаючої поведінки осіб з екстернальним локусом контролю є неадаптивними й здатними дезорганізувати чинно впливати на цілісність Я-концепції особистості. Можна припустити, що це сприяє низькій результативності діяльності й детермінує прояви безпорадності у студентів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Метод исследования уровня субъективного контроля / [Е. Бажин, Е. Голынкина, А. Эткинд] // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5. – № 3. – С. 18–27.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М. : Прогресс, 1986. – 421 с.
3. Джемс У. Психология / У. Джемс ; пер. с англ. ; под ред. Л. Петровской. – М. : Педагогика, 1991. – 367 с.
4. Дучимінська Т. Теоретичний аналіз психологічного феномена завченої безпорадності / Т. Дучимінська // Педагогіка і психологія професійної освіти // Науково-методичний журнал. – 2011. – № 5. – С. 151–158.
5. Єлісеєв О. Локус контролю / О. Єлісеєв // Практикум з психології особистості – СПб., 2003. – С. 413–417.
6. Кон И. В поисках себя: личность и ее самосознание / И. Кон. – М. : Политиздат, 1984. – 335 с.
7. Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара : Бахрах-М, 2000. – 672 с.
8. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. / К. Роджерс. – М. : Прогресс, Универс, 1994. – 480 с.
9. Ротгер Дж. Теория социального научения / Дж. Ротгер. – М. : Просвещение, 1988. – 128 с.
10. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / [Н. Фетискин, В. Козлов, Г. Мануйлов]. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.
11. Фурман А. Психологія Я-концепції : [навчальний посібник] / А. Фурман, О. Гуменюк. – Львів : Новий Світ-2000, 2006. – 360 с.