

И. Н. Науменко, Ю. А. Шевцова

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Республика Беларусь, г. Гомель

РАБОТА ПСИХОЛОГА ПО РАЗВИТИЮ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ПУТЕМ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРНАЛЬНОГО ЛОКУСА КОНТРОЛЯ

Я-концепция – это обобщенное представление о самом себе, система установок относительно собственной личности. Я-концепция является не статичным, а динамичным психологическим образованием. Формирование, развитие и изменение Я-концепции обусловлены факторами внутреннего и внешнего порядка. Социальная среда, подразумевающая под собой семью, участников учебно-воспитательного процесса, формальные и неформальные группы, в которые включена личность, оказывают сильнейшее влияние на формирование Я-концепции. С возрастом все более весомым в развитии Я-концепции становится значение опыта социального взаимодействия в школе и в неформальных группах. Однако вместе с тем семья как институт социализации личности продолжает играть важнейшую роль также в подростковом и юношеском возрасте. Для человека с позитивной Я-концепцией характерно позитивное отношение к себе, самоуважение, принятие себя, ощущение собственной ценности. Человек с негативной Я-концепцией отличается негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущение своей неполноценности [1, с. 154].

Я-концепция определяет, то, как будет действовать человек в конкретной ситуации; то, как он будет интерпретировать действия других; каковы его ожидания относительно будущего. Я-концепция человека тесно взаимосвязана с локусом контроля. Юноши и девушки с экстернальным локусом контроля пассивны, пессимистичны, не верят в себя, в достижении успехов не видят собственной заслуги, а ссылаются на внешние обстоятельства (везение, судьбу, стечение обстоятельств), что сказывается на формировании негативной Я-концепции. Интерналы интерпретируют значимые события как результат собственных усилий. Они 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. Лица с интернальным локусом контроля отличаются активной жизненной позицией, независимостью и ответственностью за себя. Они уверены в собственных силах контролировать жизненные события, считают, что могут вызывать к себе уважение, симпатию, активно формируют свой круг общения, обладают позитивной Я-концепцией.

Целью нашего эмпирического исследования являлось изучение специфики Я-концепции у юношей и девушек с экстернальным и интернальным локусом контроля. Эмпирическое исследование проводилось на базе ГУО «Средняя общеобразовательная школа № 24 г. Гомеля» со 100 учащимися 11-х классов, в возрасте 16–17 лет, из них 46 юношей и 54 девушки с применением психодиагностического инструментария: опросник «Уровень субъективного контроля» (УСК) Дж. Роттера (адаптация Е. Ф. Важина, Е. А. Голынкиной, А. М. Эткинда); методика изучения особенностей Я-концепции (Е. Пирс, Д. Харрис, А. М. Прихожан); методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейн (модифицированный А. М. Прихожан). Математическая обработка результатов проводилась с помощью критерия φ^* -углового преобразования Фишера.

В результате математической обработки результатов исследования, с помощью критерия φ^* -углового преобразования Фишера, выявлены следующие статистически значимые различия между юношами и девушками с разным локусом контроля: юноши и девушки с экстернальным локусом контроля отличаются низкой оценкой интеллекта и школьной успешности ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.796$ при $p \leq 0,01$); низкой самооценкой популярности среди сверстников ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.796$ при $p \leq 0,01$); неудовлетворенностью жизненной ситуацией ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 3.16$ при $p \leq 0,01$); неуверенностью в себе ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.936$ при $p \leq 0,01$); неблагоприятным вариантом самоотношения ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.941$ при $p \leq 0,01$); низким уровнем самооценки ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 3.145$ при $p \leq 0,01$).

Юноши и девушки с интернальным локусом контроля отличаются высокой оценкой интеллекта и школьной успешности ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.442$ при $p \leq 0,01$); высокой самооценкой популярности среди сверстников ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.906$ при $p \leq 0,01$); удовлетворенностью жизненной ситуацией ($\varphi^*_{\text{эмп}} =$

4.889 при $p \leq 0,01$); реалистичной самооценкой ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 3.319$ при $p \leq 0,01$); средним (нормальным) уровнем самооценки ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 1.929$ при $p \leq 0,05$).

Таким образом, юноши и девушки с интернальным локусом контроля отличаются позитивной Я-концепцией. Они дают высокую самооценку интеллекту, школьной успешности, популярности среди сверстников, отмечают полное ощущение удовлетворенности жизнью. Юноши и девушки с интернальным локусом контроля считают себя эрудированными, сообразительными, способными в учебе, проявляют активность в учебной деятельности. Родители и сверстники считаются с их мнением, прислушиваются их совета. Отличаются популярностью среди сверстников. Оценивают себя как общительных, пользующихся авторитетом среди сверстников, ведущих, имеющих большое количество друзей. Считают себя счастливыми, удачливыми, веселыми. Они чувствуют одобрение и поддержку со стороны семьи, верят в лучшее и не застревают на негативных моментах. Для них характерна реалистичная самооценка. Адекватная самооценка личности свидетельствует о позитивном отношении к себе, самоуважении, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Уверенность в себе позволяет им регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Они отличаются решительностью, твердостью, умением находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

Позитивная Я-концепция позволяет сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием. Юноши и девушки с экстернальным локусом контроля отличаются негативной Я-концепцией. Они дают низкую оценку собственного интеллекта, школьной успешности, популярности среди сверстников, удовлетворенности жизненной ситуацией, имеют неблагоприятный вариант самоотношения. Считают себя неспособными, им тяжело дается учебная деятельность. Не пользуются авторитетом в классе, сверстники не считаются с ними, порой смеются над ними. Низкая самооценка популярности среди сверстников свидетельствует о неудовлетворенности потребности в общении.

Они переживают неудовлетворенность жизненной ситуацией, не могут отнести себя к счастливым людям, которым сопутствует в жизни удача. Отмечают, что часто думают о плохом, ждут от жизни каких-то негативных жизненных поворотов. Для них характерна неуверенность в себе. Они обеспокоены своим внешним видом, положением в обществе. Не уверены, что смогут добиться чего-то в жизни. У них отсутствует уверенность в собственных силах, в себе, отмечается низкий уровень самооценки или недооценка себя. За низкой самооценкой скрывается излишняя неуверенность в себе, собственных силах, негативное отношение к себе, робость, чрезмерная стеснительность, боязнь высказать собственное мнение, неприятие себя, ощущением собственной неполноценности.

Полученные результаты показали, что юноши и девушки с экстернальным локусом контроля отличаются негативной Я-концепцией, а это, в свою очередь, свидетельствует о том, изменение локуса с экстернального на интернальный может способствовать развитию позитивной Я-концепции. Для формирования интернального локуса контроля эффективным в использовании психологом будут следующие методы: социально-психологические тренинги и психокоррекционные программы, целью которых должно стать формирование ответственности за собственную жизнь. В качестве направлений работы, могут быть использованы: освоение образцов социального поведения, основанного на внутренней ответственности личности; формирование интернальности на уровне мировоззрения.

Одновременно необходимо проводить работу по изменению отношения к себе и другим, обучению уверенному поведению, отказ от образцов поведения в форме «выученной беспомощности». В содержании программ должны быть включены упражнения, направленные на анализ собственного поведения, анализ трудных жизненных ситуаций, рефлексию связи выбора и достижений [2, с. 97]. При осуществлении коррекции локуса контроля (внутреннего, внешнего) необходимо расширить поведенческий репертуар юношей и девушек. Необходимо научить их управлять своим эмоциональным состоянием, то есть научить сдерживать или проявлять эмоции, видеть и понимать чувства окружающих людей.

Список литературы

1. Драндров Г. Л., Богослова Г. Л., Сюкина Д. Н. Критерии развития позитивной Я-концепции личности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 10–1. С. 143–148.
2. Эллис А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / Пер. с англ. Т. Саушкиной. СПб.: «Речь», 2002. 352 с.