

Санкт-Петербургский государственный университет

***НУРГАЛИЕВА Карина Рустамовна***

**Выпускная квалификационная работа**

***Поступок в психологической автобиографии личности с интернальным и экстернальным локусом контроля***

Уровень образования:

Направление *ВМ.5730.21 «Психология личности»*

Основная образовательная программа *37.04.01 «Психология»*

Профиль «Индивидуальное психологическое консультирование»

Научный руководитель:

Доктор психологических наук,  
Профессор кафедры психологии  
личности Санкт – Петербургского  
государственного университета  
Мироненко Ирина Анатольевна

Рецензент:

Кандидат психологических наук,  
доцент, доцент кафедры  
социальной психологии,  
Санкт-Петербургского  
Гуманитарного университета  
профсоюзов  
Короткина Татьяна Ильинична

Санкт-Петербург  
2023

## **Аннотация**

Исследование посвящено проблеме взаимосвязи между локусом контроля личности и переживанием и интерпретацией поступка. В нем приняло участие 43 респондента в возрасте от 15 до 45 лет, из них 20 мужчин и 23 женщины.

В теоретическом обзоре представлены основные подходы к изучению поступка как особого жизненного события в автобиографии личности. Отдельно рассмотрено представление о локусе контроля личности и его взаимосвязь с совершением и переживанием поступка. Показана недостаточность существующих представлений о месте и значении локуса контроля в переживании и интерпретации поступка личностью.

В эмпирической части работы изучалась взаимосвязь между локусом контроля личности и представлением поступка в психологической автобиографии личности.

Методический инструментарий составили: Методика «Психологическая автобиография» (Коржова Е.Ю., 2015); Методика «Отношение к значимой жизненной ситуации» (Коржова Е.Ю., 2016); «УСК» Дж. Роттера в адаптации Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда (Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М., 1984).

Полученные данные проанализированы методами корреляционного анализа Пирсона, сравнения средних и кластерным анализом.

По результатам исследования не было выявлено значимых различий показателей переживания, интерпретации и представления поступка между людьми с экстернальным и интернальным локусом контроля, однако было установлено несколько тенденций, которые позволяют полагать, что такие различия имеются. В работе предложена интерпретация этих тенденций.

## **Annotation:**

«An act in the psychological autobiography of a person with an internal and external locus of control»

The study is devoted to the problem of the relationship between the locus of personality control and the experience and interpretation of an act. It was attended by 43 respondents aged 15 to 45 years, 20 of them men and 23 women.

The theoretical review presents the main approaches to the study of an act as a special life event in the autobiography of a person. The idea of the locus of personality control and its relationship with the commission and experience of the act is considered separately. The insufficiency of existing ideas about the place and meaning of the locus of control in the experience and interpretation of an act by a person is shown.

In the empirical part of the work, the relationship between the locus of personality control and the representation of the act in the psychological autobiography of the individual was studied.

The methodological tools were made up of: Methodology "Psychological autobiography" (Korzhova E.Yu., 2015); Methodology "Attitude to a significant life situation" (Korzhova E.Yu., 2016); "USK" J. Rotter's adaptation by E.F. Bazhin, E.A. Golynkina, A.M. Etkind (Bazhin E.F., Golynkina E.A., Etkind A.M., 1984).

The obtained data are analyzed by Pearson correlation analysis, comparison of averages and cluster analysis.

According to the results of the study, there were no significant differences in the indicators of experience, interpretation and representation of the act between people with external and internal locus of control, however, several trends were found that allow us to believe that such differences exist. The paper offers an interpretation of these trends.

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	5
ГЛАВА 1. Психология поступка: подходы и направления исследований.....	9
1.1. Определение поступка .....	9
1.2. Локус контроля личности и его роль в поведении.....	37
1.3. Поступок как особое жизненное событие в психологической автобиографии.....	51
1.4. Проблемы метода изучения поступка в аспекте локуса контроля .....	59
Выводы по обзору литературы.....	59
ГЛАВА 2. Методы и организация исследования.....	61
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	67
3.1. Корреляционный анализ.....	67
3.2. Сравнение средних.....	70
3.3. Кластерный анализ.....	78
3.4. Разбор нескольких случаев по кластерам.....	82
ВЫВОДЫ .....	86
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	87
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	88
Приложение А .....	96
Приложение Б.....	100
Приложение В.....	103

## ВВЕДЕНИЕ

### Актуальность

Личность формируется в процессе совершения своего жизненного пути, который отражен в сознании личности как ее психологическая автобиография. Узловыми точками жизненного пути личности являются жизненные события, среди которых особое значение имеют поступки, совершенные личностью.

Поступок как жизненное событие отличается тем, что:

- присущ только личности благодаря сформировавшимся самосознанию и самоотношению (Выготский Л.С., 2011);
- является актом творчества в выборе цели, средств достижения, в отсутствии инструкции и внешних требований (Выготский Л.С., 2011);
- состоит из ряда процессов: выбор, принятие решения, деяние, принятие последствий (Бахтин М.М., 1986);
- основан на ценностных ориентациях личности (Бахтин М.М., 1986);
- переживается каждой личностью по-разному (Бахтин М.М., 1986);
- связан с долженствованием, основанным на позиции личности о том, что никто, кроме нее не имеет возможности совершить поступок за нее (Бахтин М.М., 1986);
- изменяет наличную ситуацию, в которой личность реализует одну возможность, отказавшись от другой, уходит момент неопределенности, поставленный необходимостью совершения поступка. Вследствие чего происходит развитие личности через усвоение нового опыта (Бахтин М.М., 1986).

Взаимосвязь поступка, его совершения, переживания и интерпретации, и характера локуса контроля личности кажется очевидной. Однако остается недостаточно известным, как именно проявляется локус контроля в совершении, переживании и осознании поступка, в интерпретации поступка личностью. Можно полагать, что проявление локуса контроля опосредуется иными

личностными характеристиками, которые могут быть разными в отношении совершения, переживания и осознания поступка.

Предметом нашего исследования мы избрали особенности представления и интерпретации поступка в психологической автобиографии личности у людей с интернальным и экстернальным локусом контроля.

В современной науке все больше внимания уделяют исследованиям осознанности и ответственности. Объектом изучения становится личность в условиях неопределенности. Одним из проявлений личности является поступок, совершая который человек развивается и выходит на новый уровень. Однако, при изучении поступка возникает проблема инструментов исследования. Поскольку поступок – многоаспектный конструкт, трудно составить структурированный опросник, который охватывал бы всю многогранность феномена, чаще используются проективные методики, направленные на изучение конкретного случая.

В настоящей работе для изучения поступка использовалось сочетание качественных и количественных методов, метод полуструктурированного интервью, которое является частью методики «Отношение к значимой жизненной ситуации» Е.Ю. Коржовой (Коржова Е.Ю., 2016), а также структурированный опросник в этой же методике. Исходя из того, что поступок является ценностно-нагруженной, трудной жизненной ситуацией (Старцева В.А., 2020), мы рассматривали ситуацию поступка с точки зрения совершения, переживания и интерпретации собственных действий и мыслей в поступке.

Мы предполагаем, что люди с разным локусом контроля по Дж. Роттеру (Роттер Дж., 1954) по-разному воспринимают ситуацию поступка и по-разному действуют в ней.

Возвращаясь к сути исследования, вопрос, который мы ставим в данной работе: роль локуса контроля в совершении, переживании и интерпретации поступка. Результаты исследования позволяют расширить существующие представления о месте и значении локуса контроля в переживании и интерпретации поступка личностью. Мы предприняли попытку расширения

знаний о поступке и о способах его изучения в условиях современной реальности.

**Научная проблема исследования:** недостаточность существующих представлений о месте и значении локуса контроля личности в переживании и интерпретации поступка.

**Цель исследования** – расширить и дополнить знания о взаимосвязи локуса контроля личности и места и значения поступка в ее психологической автобиографии.

**Задачи исследования:**

1. Провести литературный обзор по теме исследования
2. Сформулировать собственную программу исследования, выдвинуть гипотезы;
3. Провести исследование;
4. Обработать полученные данные;
5. Определить наличие взаимосвязи между локусом контроля личности и переживанием и интерпретацией собственного поступка;
6. Сформулировать выводы согласно гипотезам;
7. Сделать выводы о проделанной работе.

**Теоретическая гипотеза исследования** – существует взаимосвязь между локусом контроля и переживанием и интерпретацией собственного поступка.

**Объект исследования** – поступок как событие, совершаемое, переживаемое и интерпретируемое личностью.

**Предмет исследования** – взаимосвязь локуса контроля личности и особенностей интерпретации личностью места и значения поступка в своей психологической автобиографии.

**Методы исследования:**

1. Методика «Психологическая автобиография» (Коржова Е.Ю., 2015);
2. Методика «Отношение к значимой жизненной ситуации» (Коржова Е.Ю., 2016);

3. «УСК» Дж. Роттера в адаптации Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда (Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М., 1984).

Методики Е.Ю. Коржовой представляют собой полуструктурированное интервью, включающее в себя ряд открытых вопросов, с возможностью свободного ответа, и вопросы с вариантами ответа.

Заполнение методик Е.Ю. Коржовой оказывается достаточно трудоемким для испытуемого и занимает много времени, поэтому мы ограничились данным набором методик. Кроме того, само содержание интервью представляет интерес и также является предметом нашего анализа.



## ГЛАВА 1. Психология поступка: подходы и направления исследований

### 1.1. Определение поступка

#### 1.1.1. Взаимосвязь поступка и ценностей личности

«Поступки, освещенные сознанием, — писал Л.Н.Толстой, — это такие поступки, которые мы совершаем свободно, то есть, совершая их, знаем, что мы могли бы поступить иначе» (Тульчинский Г.Л., 2020, с. 4). Начиная работу с этой цитаты, мы хотим указать на то, проблема поступка ставится не только в психологии личности, но и в литературе, философии, религии и других науках.

Лев Николаевич Толстой, русский писатель и мыслитель, отметил одну из наиболее важных особенностей поступка: именно возможность выбрать одну ценность или остановиться на другой, вероятно, навсегда теряя первую, становится чуть ли не самым болезненным и трудным аспектом в совершении поступка личностью. Ценность, как категория в научной психологии — «предельное основание актов сознания и поведения людей» (Розов Н.С., 1998). В ситуации совершения поступка несколько одинаковых по силе ценностей находятся в конфликте, поэтому личности нужно принять решение — отказаться от чего-то одного или от всего сразу, или придумать новое решение, которое удовлетворяло бы всем ценностям (Доценко Е.Л., 2020).

Обращаясь к другим сферам жизни человека, представляется возможным упомянуть религию. Свой взгляд на поступок описал Кароль Войтыла в антропологическом трактате «Личность и поступок» (Иоанн Павел II, 2010). Иоанн Павел II говорил о нравственных ценностях, в которых заложено «добро и зло». «Как видно, обе функции сознания принимают участие в этой, можно сказать, своеобразной драме человеческого «нутра», какой является драматичная борьба добра и зла, которая разыгрывается в поступке, а через поступок — в личности. Стало быть, одновременно с тем и сознание (которое благодаря своей отражающей функции тесно связано с самосознанием) позволяет нам объектно

уяснить то добро или зло, виновниками которых мы в данном поступке становимся, и одновременно позволяет нам это добро или зло переживать вместе с собственной причинностью, в чем и выражается рефлексивность сознания» (Иоанн Павел II, 2010, с. 9). То, что автор называет «собственной причинностью» можно считать ценностями в психологии, поскольку они являются индивидуальными. Именно *субъективное отношение* к добру и злу, а также *основания для отнесения* чего-то в жизненном пространстве личности к «хорошему» или «плохому» являются ценностями, так как в результате определенного структурирования мира, выделяется некоторая область, воспринимаемая и переживаемая субъектом как «свой мир» (Кондратова Н.А., 2009).

Изучением ценностей занимается раздел философии – аксеология. Несмотря на то, что термин «ценности» интуитивно достаточно понятен (то, что имеет ценность/значимость), он является одним из наиболее противоречивых и неоднозначных (Сурженко Л.В., 2011). Существует несколько теорий ценностей, предлагаем рассмотреть некоторые из них.

«Натуралистический психологизм» (Дж.Дьюи, Р.Перри и др.) объясняет ценности при помощи понятия потребностей. Ценностями в идеалистическом плане является все то, что может удовлетворить биологические и психологические потребности человека (Сурженко Л.В., 2011). В данном подходе, ценности субъектом осознаются проще, чем потребности, лежащие в их основе. Например, голодный человек в супермаркете будет покупать все самое вкусное, несмотря на цену, сытность и полезность продукта, так как ценностью выступает вкус, и при этом он может потратить больше средств, чем если бы он осознал заранее потребность (голод) и на основании этого подбирал бы покупки. Здесь же можно рассмотреть другой пример – отношение ценностей. Человек подходит к выбору продуктов питания, опираясь на свой экономический статус, поскольку в его системе есть несколько ценностей, которые требуют финансовых средств. Так, человек склонен покупать более дешевые продукты, поскольку снижение доходов корректирует потребительские предпочтения,

накладывая ограничения на все материальные ценности, потребность в которых не исчезает (Неделько А.Ю., Третьяк О.А., Лаврова А.Ю., 2020).

Что касается психологических потребностей человека и ценностей, связанных с ними, интересно то, что они осознаются через призму общественного. Например, совершенно разные *потребности в признании и в понимании мира* могут быть удовлетворены одной ценностью, которую личность осознает, как «*учебная ценность*». Таковы результаты исследования, которое было проведено на выборке студентов Тюменского Государственного университета (Старцева В.А., Нургалиева К.Р., Лапшина Е.А., 2020). В самом исследовании респондентов просили назвать «*учебную ценность*», которую они могут выделить в рамках «*ситуации на поступок*». Лишь часть испытуемых связывала учебу именно с учебной деятельностью, другие же со статусом, признанием, удовлетворением родителей и так далее.

«Аксиологический трансцендентализм» (В.Виндельбанда, Г.Когена и др.) делит мир на ценности (которые не существуют, но значат) и действительность. Ценность выступает идеалом, к которому человек стремится, а носителем этого идеала становится «*трансцендентальный субъект*» (Сурженко Л.В., 2011). Понимать это направление можно по-разному, мы придерживаемся следующей интерпретации: в сознании человека формируется некоторый образ, который описывает его же, но в этом образе личность обладает этой ценностью, своего рода «*Я-идеальное*» К. Роджерса (Роджерс К., 1961). Таким образом, при столкновении нескольких альтернативных ценностей происходит *внутриличностная борьба*, в которой человек выбирает каким ему важнее быть для себя.

М. Шелер говорит, что ценности не существуют до момента, пока на нее не будет направлено сознание субъекта. Ценность «*обнаруживает себя только в эмоциональном созерцании и не может быть выражена в формах логического мышления*» (Сурженко Л.В., 2011, с. 3). Из этого следует вывод, что *наблюдать ценность можно через отношение человека к ней*, то есть, предположительно, есть конкретный набор ценностей для каждого определенного общества.

Объективную ценность человек присваивает в один из моментов жизни и интерпретирует для себя индивидуально.

Обращаясь к российской философской традиции наиболее четко выделяются три позиции к пониманию ценностей.

Первый подход связан с определением ценности как значимости какого-либо объекта реальности для индивида. Значимость оценивается в зависимости от степени удовлетворения потребностей этой ценностью, то есть *ценность равно полезность* (Прокудина Д.А., 2004). Второй подход представляет *ценность самоцелью*, а не средством достижения чего-либо. Ценность – высшие общественные идеалы (Печенкин А.А., 1996). Третий подход находится посередине и описывает *ценность и как значимость, и как идеал* (Прокудина Д.А., 2004).

А. Маслоу разделил ценности на «гомеостатические» и «Б-ценности». К первым относятся «базовые» потребности человека как биологического индивида, которые формируются под влиянием его психических и физических особенностей, кроме того, обеспечивают его выживание (сон, защита и другие). Вторые – ценности Бытия – подталкивают человека к самореализации, и наоборот нарушают человеческий гомеостаз для обретения чего-то качественно нового (истина, красота и другие) (Маслоу А., 1982).

По мнению М. Рокича (Rokeach M., 1973), *ценности характеризуются* следующими признаками:

- 1) общее число ценностей, являющихся достоянием человека, сравнительно невелико;
- 2) все люди обладают одними и теми же ценностями, хотя и в различной степени;
- 3) ценности организованы в системы;
- 4) истоки ценностей прослеживаются в культуре, обществе и его институтах и личности;
- 5) влияние ценностей прослеживается практически во всех социальных феноменах, заслуживающих изучения.

Таким образом, *ценности становятся универсальными* для всех людей и имеются в каждой сфере жизни человека, что делает их одним из наиболее значимых феноменов для изучения конкретно личности и многообразие ее аспектов.

Перейдем к отечественной психологии и ее позиции в отношении ценностей. Здесь мы начинаем связывать ценности и поступок наиболее явно, поскольку поступок (как изобретение отечественной психологии) рассматривался авторами в связи с ценностями, чего не было замечено в зарубежной психологии.

М. М. Бахтин говорит о связи поступка с ценностями человека: «Момент оценки или точнее ценностная установка сознания имеет место не только в поступке в собственном смысле, но и в каждом переживании и даже ощущении простейшем: жить – значит занимать ценностную позицию в каждом моменте жизни, ценностно устанавливаться» (Бахтин М.М., 1979, с. 11). Речь идет о том, что *без устойчивой ценностной позиции в жизни невозможно совершить поступок*. Неудивительно, что в ситуации поступка, которая является «из ряда вон выходящей», человек начнет обращаться к глубинным смыслам, заложенным в нем, опираться на тот аспект его личности, который формировался, без преувеличения, всю его жизнь, чтобы найти стабильность в ситуации, которая требует от него действий в условиях неопределенности (Кондратова Н.А., 2018).

Особое место в процессе совершения поступка занимает *ответственность*, которую человек так или иначе возлагает на себя на основе личностных ценностей и интенций. По М.М. Бахтину есть несколько видов ответственности:

- «специальная ответственность», относящаяся к самой личности, которая напрямую влияет на его дальнейшую жизнь и относится к содержанию акта;
- «нравственная ответственность», представленная в бытии в целом (Бахтин М.М., 1986).

Выше была предложена цитата Кароля Войтылы, которую можно интерпретировать в соответствии с позицией М.М. Бахтина в отношении видов ответственности (Иоанн Павел II, 2010; Бахтин М.М., 1986).

Допустим, что нравственные ценности Войтылы К. соотносятся с нравственной ответственностью Бахтина М.М., тогда «собственная причинность» имеет отношение к «специальной ответственности». Теперь мы имеем право очертить область определения поступка в данной работе, а именно то, что поступок — это ценностно-нагруженная ситуация, которую невозможно оценить в полной мере, не являясь тем, кто совершает поступок, поскольку общество и любой отдельный человек может его (поступок) оценить только с точки зрения социально-принятых традиций, норм и морали. Для более полного понимания приведем в пример военные подвиги, оценивая которые с точки зрения морали и нравственности, получаем так или иначе однозначный вывод о том, что является «подвигом», а что нет. С «поступком» ситуация иная: нельзя с полной уверенностью утверждать, что тот или иной «подвиг» является «поступком», поскольку нет уверенности в том, что человек, совершающий подвиг, принимал решение об этом действии, и на основании чего он это делал (для поступка наличие личностных ценностей является неотъемлемым условием) (Леонтьев А.Н., 1989). Таким образом, получается, что не *каждый «подвиг» можно назвать «поступком»*, так же как не каждый «поступок» кажется нам «подвигом», (ведь мы не понимаем в полной мере, в каком состоянии находился человек, и никогда не сумеем понять с точки зрения его «собственной причинности»).

Также по М.М. Бахтину (Бахтин М.М., 1986), поступок связывается с *долженствованием*, которое выступает в качестве *особой формы осознания ответственности*. В данном случае, можно считать, что личность воспринимает необходимость поступка как собственную ответственность – никто, кроме нее (личности) не в состоянии и не в праве совершать именно этот поступок в данный момент времени в данном конкретном месте. Феномен долженствования можно связать с понятием *субъектности*, которое описывает *готовность человека*

*действовать самостоятельно* (Леонтьев Д.А., 2007). Особенность того, что описано авторами, заключается в удовлетворение или неудовлетворение человека собой. Это можно понять так: предположим, человек столкнулся с ситуацией поступка, у него сложилось определенное видение ситуации, важности этой ситуации для самого себя, его роли и роли других людей. Так как значимая жизненная ситуация (а поступок является таковой) воспринимается человеком как влияющая на всю жизнь (Бердникова А.В., 2015), помощь других, даже значимых людей, не может в полной мере решить ситуацию (довести до гештальта), так как человек ощущает, что «должен» принять решение и привести его в действие сам. Кроме того, другие люди имеют свое *жизненное пространство личности*, которое было сформировано ими на основе их собственного индивидуального опыта, что становится препятствием к пониманию ими ценностей в той мере, с той эмоциональной окраской и значимостью, с которыми их интерпретирует и переживает сам человек в ситуации поступка – *субъект поступка*.

В целом М.М. Бахтин (Бахтин М.М., 1986) описывает *поступок как феномен, который возможно изучить только «изнутри»*, то есть в связи с отношением, ценностями и текущим состоянием личности. Одним из основных аспектов выступает именно эмоциональная составляющая личности в момент совершения поступка. По тому, как *переживается человеком ситуация на поступок*, можно судить о его наличии, то есть, невозможно изучить поступок опираясь только на наблюдаемые внешние явления. Поступок выступает уникальным событием для каждого человека, к истине в изучении которого можно приблизиться лишь номинально.

### **Выводы по п. 1.1.1**

Сформулируем краткие выводы на основании того, о чем говорилось в данном пункте работы:

- Ценности описываются авторами по-разному. «Натуралистический подход» считает их средством удовлетворения потребностей (Дж.Дьюи, Р.Перри и др.), что напоминает нам о мотивах, как об опредмеченных потребностях

(Леонтьев А.Н., 1975); «Аксиологический трансцендентализм» называет ценности идеалом, к которому стремится человек;

- Некоторые подчеркивают зависимость ценностей от осознания, в котором они не существуют до момента, пока не войдут в поле сознания индивида (М. Шеллер). Другие убеждены, что ценности заложены в личности человека, формируя устойчивые ценностные позиции, без которых личность не может функционировать (М.М. Бахтин);

- Такие авторы как М.М. Бахтин и А.Н. Леонтьев подчеркивают важность сформированной устойчивой ценностной позиции личности для совершения поступка;

- Поступок как уникальное событие в жизни человека основан на внутриличностном конфликте ценностей, который переживается личностью индивидуально, и только личность может оценить тяжесть поступка, поскольку невозможно проследить процессы, происходящие внутри личности «извне».

### 1.1.2. Поступок как выбор личности

Поступок, как и волевое действие, тоже предполагает *выбор между двумя (минимум) значимыми для человека мотивами*, но только имеющими одинаковые «аффективные знаки» (положительные или отрицательные) (Левин К.А., 1935). В этом смысле поступок вызывает дополнительное ощущение загнанности у личности, поскольку или оба варианта являются привлекательными, или оба варианта не подходят по тем или иным причинам. Чем же именно отличается поступок от выбора?

В исследовании О.В. Пчелиной «Поступок – выбор между мотивационно оправданными поведенческими возможностями, за которыми стоят альтернативные ценности» (Пчелина О.В., 2021, с. 70). В исследовании личностной зрелости, изучая совершение поступка, автор предлагает считать «ответственный выбор» одной альтернативной ценности – доминирующим



видом поступка. «Ответственный выбор» предполагает совершение поступка с применением рефлексии, то есть основываясь на собственных ценностях.

В представлениях О.И. Моткова (Мотков О.И., 2008) выбор человека основывается на определенных внутренних особенностях, он выделяет следующие *факторы выбора*:

1. Познавательные – особенности содержания и динамики интеллектуальных намерений и уровень развития навыков оперативного мышления.

2. Личностные – устойчивые черты характера, психическое состояние личности, первоначальные и окончательные ориентации (мотивы).

Проблемой его теории является выделение ведущего фактора в принятии решения. Изучая механизм совершения выбора людьми, получивших производственные травмы, с невозможностью трудоустройства обратно, О.И. Мотков выделил некоторые *закономерности принятия решения*:

- Трудные задачи решают не столько умные, сколько самоуверенные, стремящиеся к самоутверждению путем достижения реальных успехов в деятельности.

- Люди «решу сейчас, потом трудно и не хочу» депрессивные, разочарованные в жизненных перспективах, избегают систематических длительных усилий.

- Отказ от решения – страх перед возможной неудачей, чувство бесполезности дальнейших усилий, приводит к неуверенности в себе, избеганию неудач, состоянию страха за свою судьбу (Мотков О.И., 2008).

Таким образом О.И. Мотков пришел к выводу о том, что *ведущим фактором выбора является личностный*, поскольку именно он определяет, какую модель поведения выберет человек в процессе принятия решения. Отказ более вероятен у людей, обладающих депрессивными чертами характера, в то время как трудные задачи успешно решаются именно самоуверенными людьми (Мотков О.И., 2008).

Конкретнее всего поступок описала отечественная психология, так как считается, что способность совершить поступок присуща именно личности, о чем и говорится в работах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна и Д.А. Леонтьева (Петровский А.В., 2008).

Л.С. Выготский определяет поступок как «личностную форму поведения, возникающую благодаря формированию самосознания в подростковом возрасте» (Выготский Л.С., 2011, с. 913). Это значит, что до момента определенной сформированности личности, человек не может совершать поступки в полном смысле этого слова. Рефлексы от поступков отличает их привычность. Совершая поступок, человек должен приложить некоторую долю творчества, ведь ему необходимо выбрать цель, средства достижения, в отсутствии инструкции и внешних требований (Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П., 2007).

От произвольных действий (биологических рефлекторных реакций) поступок отличает наличие *сознательно выстроенного плана* («изнутри вовне»). Поступок предполагает наличие у человека *целей* и осознанного представления о возможных *трудностях* и способах их *преодоления* на пути достижения. Г.Л. Тульчинский приводит *формы человеческой активности*, в которых принимает участие поступок. В данной работе поступок рассматривается в контексте деятельностной формы, где он становится основой целостности поведения человека (Тульчинский Г. Л., 1986).

Особенность данного взгляда заключается в том, что одним из составляющих поступка является именно *поведенческая реакция*. На наш взгляд, сложно говорить о том, что поступок есть только выбор, основанный на ценностях. Вернее, предполагается, что поступок – выбор, который должен *завершиться действием*. То есть человек не просто номинально сделал выбор, который представляется в его сознании как нечто, что в целом никогда не произойдет, а именно привел свой выбор в действие, *совершил поступок вовне*, реализовал решение. Именно это представляется совершенным поступком, поскольку в этот момент индивидуум осознает реальность всех последствий, о

которых он думал, но которые не затрагивали его в полной мере, так как до завершения процесса совершения поступка, нельзя было сказать, что он несет ответственность за свой выбор.

Для совершения поступка необходимо осознанное принятие решений в процессе достижения целей (Тульчинский Г.Л., 1990).

Г.Л. Тульчинский предлагает «логику поступка», которая включает в себя:

- Адекватность целям (нормативно-ценностная или целевая оценка). Смысл не в том, чтобы ставить целью совершение поступка, а в том, что на пути достижения цели может возникнуть ситуация, предполагающая поступок, которую, однако, человек может разрешить иначе (сохранение «статус кво», перенесение ответственности на кого-то другого и так далее);

- Адекватность реальности – установление принципиальной осуществимости цели на основе объективного истинного знания (истинностная оценка). В процессе поиска разрешения ситуации поступка, человек должен осознавать свои возможности. Принять ответственность можно за решение, которое можно осуществить в текущей ситуации. В этом аспекте, иллюстрируется та особенность поступка, отличающая его от выбора. Человек может сделать выбор в пользу неосуществимого в его реальности решения и быть удовлетворенным им, объяснив себе, что он это сделает, но не сейчас, а когда появятся средства. В случае поступка, альтернативы, которые человек выстраивает для себя, изначально все реализуемы, но имеют свои нюансы, которые учитывает человек. Только приводя выбранный способ разрешения ситуации в действие, личность в полной мере совершает поступок;

- Адекватность имеющимся возможностям и средствам (оценка на реализуемость). В предыдущем пункте речь шла о реальности в общем, возможности самой среды должны оцениваться адекватно. Здесь же говорится о возможностях самой личности, учитываются разные особенности: физиологические и физические, психологические и финансовые, и так далее. Как описывалось ранее, сложно говорить о совершении поступка в полном смысле этого слова до момента, пока не будет завершено действие. Если альтернатива

решения требует от человека сверх того, что у него имеется, есть вероятность не реализации решения, что будет фрустрировать личность, а неудовлетворенность сама по себе будет отнимать ресурсы, которые изначально было бы эффективнее направить на более реалистичное решение.

«Поступок тесно связан с ответственностью, которая продемонстрирована в рассмотрении составляющих поступка с учетом субъективных и объективных обстоятельств» (Тульчинский Г.Л., 1990 с. 9). Выбор в поступке является ступенью, которая имеет самостоятельные этапы. Одним из этих этапов является анализ и интерпретация ситуации внешней и внутренней.

Интерпретация - процесс разьяснения, толкования смысла чего-либо сложного для понимания неясного и т.д. (Райкрофт Ч., 1995).

*Способности выбирать* описаны в коллективной психологии К.Г. Юнга (Юнг К.Г., 1998). *Типы личности* в контексте выбора по К.Г. Юнгу:

1. Экстравертно-интуитивный тип: личность склонна наблюдать за ситуацией, не предпринимая действий, в ожидании, что ситуация изменится самостоятельно;

2. Экстравертно-мыслительный тип: выбор «осуществляется исходя из объективно-ориентированной интеллектуальной формулы; верно все, что ей соответствует» (Зайцева Л.А., 2011 с. 49).

3. Экстравертно-чувствительный тип: человек опирается на свои чувства, адаптируя их под конкретные ситуации. Изначально адаптация происходит под влиянием воспитания, в последствии личность самостоятельно трансформирует свои чувства и использует их в разрешении жизненных задач и ситуаций, на пути к некоторой цели;

4. Экстравертно-ощущающий тип: ранее описанный тип отличается чувствами, которые исходят из его внутреннего глобального отношения к миру, экстравертно-ощущающая личность опирается скорее на внешние стимулы, ориентируясь на те, что вызывают у нее больший отклик. Здесь возникает ситуация, когда и сама личность может обращать внимание на определенные

объекты мира (чаще неосознанно), так и сами объекты могут привлекать внимание благодаря своим яркости и силе;

5. Интровертно-интуитивный тип: формируется бессознательный образ на основе моральной и этической стороны совершения поступка, в соответствии с которым в последствии принимается решение (выбор) и действует личность. Этот образ можно сравнить с неосознанными ценностями, которые являются частью осознанного выбора. Только принятие решения происходит через переживание ценностей, которые, в традициях «Аксиологического трансцендентализма» (Сурженко Л.В., 2011), существуют в момент возникновения отношения к ним;

6. Интровертно-мыслительный тип: личность продуцирует новые идеи касательно того, как действовать в той или иной ситуации, анализируя возможные последствия и противоречия. На основе самостоятельно сформулированных идей производится дальнейший выбор и совершение поступка;

7. Интровертно-чувствующий тип: личность, у которой «глубокие внутренние чувства прорываются наружу в виде поступков» (Зайцева Л.А., 2011 с. 9). В отличие от экстравертно-чувствующего типа, у них наблюдается подверженность бессознательному в большей мере;

8. Интровертно-ощущающий тип: «бывает вынужден поступать в соответствие со своим бессознательным образом» (Зайцева Л.А., 2011 с. 10). Выбор осуществляется на основе ответа субъекта на стимулы, исходящие из объективного мира, то есть как и в предыдущем типе есть вероятность необдуманности решения.

Несмотря на то, что мы привели типологию К.Г. Юнга (Юнг К.Г., 1998), в которой представленные типы личности в некоторой степени разделяют на способных к совершению поступка и не способных априори (так как данная типология основана на типичных установках по отношению к объекту восприятия, которые находятся на границе врожденных и приобретенных в раннем детстве), все же можно не согласиться с тем, что данные сценарии,

заложенные в типах личности являются постоянными и непреодолимыми. В настоящей работе приводились данные об ответственности, субъектности, будут приведены сведения об изучении рефлексии в контексте совершения поступка. В исследовании утверждается, что любая личность имеет способности к совершению выбора и поступка, однако, неотъемлемой частью является готовность субъекта, к которой личность еще может не прийти.

*Готовность человека к совершению поступка* «рассматривается как результат интериоризации человеком межличностного диалога» (Доценко Е.Л., Старцева В.А., Пчелина О.В., 2020, с. 28). Авторы делят внутренний диалог на «*эксплицитный*» - легко переносимый во внешний план и «*имплицитный*» - в норме почти не вербализуемый». В исследовании предполагалось, что «имплицитный» внутренний диалог, в процессе которого генерируются новые способы разрешения ситуации, необходим для совершения поступка. Выборку составили разные возрастные группы (от 6 до 50), в числе которых «младший школьный возраст», «подростковый», «юношеский» и «зрелый». В результате экспериментального изучения «становления готовности к совершению поступков», было выявлено, что «имплицитный» неосознанный внутренний диалог привлекается к совершению поступка только во взрослом возрасте. Интересно, что полученные данные можно интерпретировать по-разному. Во-первых, как говорят сами авторы, именно «*зрелый поступок*» можно совершить только во взрослом возрасте, поскольку, приобретая зрелость, личность больше основывается на собственное видение ситуации в сравнении с детством, юношеством и подростковым возрастом. Во-вторых, важность исследования Е.Л.Доценко, В.А.Старцевой и О.В.Пчелиной заключается в демонстрации формирования готовности совершения поступка в рамках онтогенеза личности. В исследовании было показано, как именно *с возрастом изменяется и интериоризируется на более глубокие слои внутренний диалог*, который демонстрирует отношение и готовность выбирать и совершать поступок.

Приведя данное исследование, требуется уточнить тот факт, что *способность совершать поступок можно развивать*, вне зависимости от того, к какому типу личности принадлежит тот или иной человек.

Поступок, по Д.А. Леонтьеву (Леонтьев Д.А., 1999), – действие над порогом ситуативной необходимости. «Зрелостью» в принятии решения можно считать опору на личностные ценности, цели и потребности. Зрелость отражается в готовности человека не только сделать *выбор*, но и нести *ответственность* за возможные и реальные последствия.

К поступку относится именно *ценностный выбор*, когда возникает необходимость в определении решения из двух и более альтернативных путей, которое способно принести удовлетворение даже при осознании упущенного. С этим связано разделение поступка на «зрелый» и «не зрелый» (Леонтьев Д.А., 2007; Доценко Е.Л., 2011; Доценко Е.Л., Старцева В.А., Пчелина О.В., 2020). При совершении «незрелого» поступка, человек или отказывается от совершения поступка, или предпочитает сохранить «статус-кво», в надежде, что «все само разрешится», или перекладывает ответственность на кого-то другого. В результате нет внутренней работы по разрешению ситуации, что не ставит перед человеком необходимости принимать на себя ответственность.

«Зрелый поступок» отличается *удовлетворенностью субъекта* тем, что действие по решению проблемы совершено. То есть для него самостоятельный выбор одной альтернативы или творческое объединение нескольких альтернатив стало результатом трудной работы на основе внутриличностного ценностного конфликта. Таким образом, наступившее *облегчение от разрядки*, освобождение от мук путем создания решения проблемы несет значимость, которой он способен оправдать даже упущенное. Внутреннее удовлетворение приносит тот факт, что в процессе поиска решения, личность планомерно, выстраивает *иерархию значимости ценностей*, которая в последствии является доводом к тому, что все сделано правильно. По этой же причине, человек, совершивший зрелый поступок готов к последствиям и ответственности с ним связанными.

«Зрелый поступок» определяется как «осознанное ответственное действие, которое основано на личностной причинности и продвигает личность в измерении личностного пути» (Леонтьев Д.А., 2007, с. 213). Леонтьевым различается содержание личностного смысла – рефлексивное *осознание личностного смысла, стоящего за эмоциональным переживанием*, и непосредственная эмоция - «чувственная ткань смысла» (Леонтьев Д.А., 2003, с. 165), выполняющая функцию *предвосхищения по отношению к ситуации в целом*, привлекая внимание субъекта и ставя задачу на ее содержательное раскрытие.

«Переживание - особая деятельность, особая работа по перестройке психологического мира, направленная на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием, общей целью которой является повышение осмысленности жизни» (Василюк Ф.Е., 1984 с. 43).

Е.Л. Доценко (Доценко Е.Л., 2011), опираясь на способы поведения человека в процессе принятия решений, предложенных А.Н. Леонтьевым, выделяет четыре *вида поступка по уровню зрелости*:

1. «Нулевой поступок» – отказ от принятия решения, что может стать причиной заболеваний из-за напряжения, не нашедшего разрядки. В данном случае наблюдается отсутствие поступка.

2. «Псевдопоступок» - несовершенство самостоятельного выбора, подчинение обстоятельствам. В ситуации выбора между альтернативами, поведение человека приносит ущерб всем альтернативам. Рано или поздно такое поведение приводит к необходимости поиска дополнительного решения.

3. «Ответственный поступок» - сознательный выбор только одной альтернативы, в ущерб другой. Способность человека в этом случае нести ответственность за совершенное решение отражает зрелость поступка. Вместе с тем, данный вид поступка демонстрирует ограниченность личности: отсутствует творчество.

4. «Развивающий поступок» - поддержание всех альтернатив и ценностей, которые с ними связаны.



Таким образом к зрелым поступкам можно отнести только «Ответственный поступок» и «Развивающий поступок».

В основу классификации положены следующие основания (Доценко Е.Л., 2011):

- полнота взятия человеком на себя ответственности: от отказа до оптимального взятия;
- степень эффективности (цена поступка): от разрушительности последствий до творческой созидательности;
- степень субъектности: от бегства от выбора до готовности преобразовать ситуацию;
- степень личностной интегрированности/дезинтегрированности (в отношении интенций).

«Предпринимая поступок, человек осуществляет выбор, фактически определяя свою судьбу. Он не подчиняется неизбежности обстоятельств, а вырабатывает сознательное решение, т. е. отчетливо представляет себе цели своих действий, их ожидаемый результат и возможные последствия» (Тульчинский Г.Л., 2020 с. 8).

### **Выводы по п. 1.1.2**

Некоторые основные моменты, описанные в данном пункте:

- Выбор является одним из этапов в процессе совершения поступка личностью. В момент столкновения человека с ситуацией, предполагающей поступок, личности необходимо оценить и проанализировать возникшую ситуацию. Далее происходит работа над осознанием ценностей личности, которые в данной ситуации находятся в конфликте. После чего личность может уже на данном этапе выбрать одну из ценностей и поступать в соответствии с ней или искать пути разрешения ситуации, которые могут привести к удовлетворению всех альтернативных ценностей;
- Отличительной особенностью поступка является наличие реализации результатов выборов в реальной жизни, то есть совершение действия

в соответствии с избранным путем разрешения. Только после совершения поступка личность в полной мере сталкивается с ответственностью за совершенный поступок и последствиями с ним связанными;

- «Логика поступка» (Тульчинский Г.Л., 1990) включает в себя адекватность целям, адекватность реальности и адекватность возможностям;
- Способность совершить выбор или поступок заложены в каждом человеке, однако готовность к совершению поступка, как осознанного ответственного действия, необходимо развивать;
- Существует разделение на зрелый и незрелый поступки (Леонтьев Д.А., 2007; Доценко Е.Л., 2011; Доценко Е.Л., Старцева В.А., Пчелина О.В., 2020). Незрелый поступок заключается в действии, основанном на выборе между предпринимать что-либо или не предпринимать. Зрелый поступок - «осознанное ответственное действие, которое основано на личностной причинности и продвигает личность в измерении личностного пути» (Леонтьев Д.А., 2007, с. 213), то есть в зрелом поступке принимает участие выбор между альтернативными ценностями, а также выбор между способами разрешения ситуации в зависимости от ценностей (выбрать решение, удовлетворяющее потребность в одной ценности; сгенерировать творческое решение, удовлетворяющее нескольким альтернативным ценностям);
- Результат поступка приносит удовлетворение даже при условии потери чего-либо в ситуации (например, в случае выбора одной альтернативной ценности), поскольку личность в процессе принятия решения и совершения поступка провела работу по осознанию того, что для нее является действительно важным. Приобретение значимого в результате совершения поступка оправдывает упущенное.

### 1.1.3. Рефлексия и ее роль в совершении и переживании поступка

В настоящий момент, рефлексия рассматривается как неизменный помощник, который придает рассуждениям осознанности и позволяет

индивидуальности не раствориться массовом сознании (Ортега-и-Гассет Х., 2020). В данном контексте рефлексия можно рассматривать как условие для совершения собственного поступка (Доценко Е.Л., 2011).

Обращаясь к понятию рефлексии, сложно найти исчерпывающее определение, способное охватить все его аспекты. Рефлексия будет рассматриваться как некоторое *переживание внешней ситуации, относительно собственных интересов, потребностей и ценностей*, в процессе которого происходит отделение *важных для человека* аспектов ситуации от вторичных (Busemann A, 1926; Петухов В.В., Столин В.В., 1989; Кассирер Э., 1998). Таким образом, рефлексия является *механизмом селекции переживания*, направленным на поиск решения проблемной ситуации посредством совершения выбора.

Для лучшего понимания, стоит остановиться на определении *проблемной ситуации*. В работе понятие представлено в качестве задачи, содержащей *противоречие* и не имеющее однозначного решения соотношения обстоятельств и условий, в которых разворачивается деятельность личности (Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П., 2007). То есть, в ситуации выбора, у человека нет источника, который смог бы уточнить верность выбора, поскольку *проблемная ситуация не предполагает одного правильного решения*. Единственное, на что может опираться человек – на осознание собственных ценностей и мотивов (или неопределенных потребностей).

Усложняет процесс принятия решения наличие самого *выбора*. Он предполагает не только появление новых ранее недоступных возможностей, но также, возможно навсегда, удаляет перспективы получения чего-то другого (Сагатовский В.Н., 1973). Понимание того, что придется проститься с частью возможностей, заставляет человека избегать этого выбора или перекладывать ответственность на другого.

Использование рефлексии призвано изменить субъективное восприятие выбора как обязанности и трансформировать его в *право*, посредством выяснения человеком, что именно является для него важным в настоящий момент. В этой связи, о выборе, как о свободе, говорят не только в психологии

(Рубинштейн С.Л., 1957), но и в философии (Sartre J.P., 1957). Каждый из них признает, что, *совершая выбор, личность растет и становится зрелой*.

Ответственность - еще один немаловажный термин для понимания концепции данной работы. Согласно Большой Психологической Энциклопедии, ответственность – это «форма саморегуляции, выражающаяся в *осознании себя как причины* совершаемых поступков и их последствий и в *осознании и контроле* своей способности выступать причиной изменений (или противодействия изменениям) в окружающем мире и в собственной жизни» (Головин А.А., 1998, с. 219).

Также А.А. Головиным упоминается ответственность как специфическая форма именно для зрелой личности, что согласуется с мнением А. Маслоу о том, что принятие ответственности за себя и за этот мир - качество эффективного восприятия реальности, постигнув которое человек выходит на уровень самоактуализации, а значит вырастает как личность (Maslow A, 1970). Последнее утверждение соотносится с теорией поступка Е.Л. Доценко (Доценко Е.Л., 2011), о которой упоминается ранее.

Дополнить понятие можно позицией С.Л. Рубинштейна, который упоминает о том, что ответственность проявляется не только в принятии уже произошедшего, но и осознании всего упущенного (Рубинштейн С.Л., 1973). Речь идет о том, что в процессе жизни кроме выбора желаемого, человеку приходится *сознательно отказываться от альтернативных возможностей*.

К. Муздыбаев говорит об *ответственности как о черте характера личности*, поскольку она предполагает активность субъекта и проявляется в сфере чувств, поскольку отношения личности (значимые устойчивые чувства) нередко преобразуются в характерные ее особенности. Вместе с тем ответственность связана с субъектом, который отвечает за объект (Муздыбаев К., 1983).

Таким образом, ответственность в психологии можно обозначить как осознание *свободы выбора*, способность его отстоять (Альбуханова-Славская К.А., 1991) и готовность принять последствия.

В основе активности личности лежит мотив «самоактуализации». Человек демонстрирует свои способности через включение в социальные отношения. А.В. Петровский предполагает, что смысл «самоактуализации» кроется в потребности быть личностью (Петровский А.В., 1990). Таким образом, возможно, именно потому что для человека важно оставаться личностью, а совершение личностного поступка дается человеку с таким трудом, ведь в случае неудачи, он может быть исключен из собственного социального окружения, которое является для него средством удовлетворения не только потребности в «самоактуализации», но и многих других.

А.В. Петровский поставил эксперимент, в котором выяснил, что художникам необходимо именно делиться своими творениями, поскольку только через зрителя они могут и хотят выразить себя. Результат А.В. Петровский объясняет тем, что человеку действительно важно делиться с другими своим бытием и проявлять себя через других как личность. Таким образом, потребность человека быть личностью является фундаментом любой его деятельности (Петровский А.В., 1990).

Потребности представляются в форме *противоречий между тем, что присутствует в ситуации сейчас, и тем, в чем человек нуждается*. Г.Е. Глезерман говорит о том, что это противоречие отражается в сознании человека в виде *стремлений* (Глезерман Г.Е., 1982). Б.Ф. Поршнев определяет это стремление как определенное, но исключительно субъективное (Поршнев Б.Ф., 1979).

Несколько отличается определение А.Н. Леонтьева, который предлагает рассматривать потребность как «единство субъективного и объективного содержания отмеченного противоречия» (Леонтьев А.Н., 1971).

В данной работе потребность будет рассматриваться в качестве фундамента для мотивации совершения поступка, которая возникает в результате рефлексии человеком, в контексте настоящей ситуации (Тульчинский Г.Л., 1990).

Мотивы как опредмеченные потребности, могут находиться в конфликте, в случае, если они являются равными по силе. В процессе жизни, мотивы, по какой-либо причине одержавшие победу, становятся ценностями – *устойчивыми установками личности* (Леонтьев А.Н., 1971). На основании ценностей личность способна к совершению зрелого поступка.

Кроме того, важным понятием в данной работе является субъектность, которая проявляется в деятельности и поведении человека (Осницкий А.К., 1996). Субъектность предполагает *отношение человека к себе как к деятелю*, способному повлиять на происходящие с ним события (Волкова Е.Н., 1998).

В соответствии с философской традицией *под рефлексией понимается способность человека произвольно обращать сознание на самого себя*. Это понятие содержит в себе два принципиальных момента: механизм *произвольного манипулирования идеальными содержаниями* в умственном плане, основанный на переживании дистанции между своим сознанием и его интенциональным объектом, и *направленность этого процесса на самого себя как на объект рефлексии*. Именно единство этих двух аспектов образует полноценное рефлексивное отношение в узком смысле слова, с которым связывается переход на уровень самодетерминации (Леонтьев Д.А., 1999).

Рефлексивные способности определяются как способности к анализу результата собственного поступка, к сознательному самоанализу. При том, что рефлексивные способности можно наблюдать тогда, когда человек, анализируя результаты, делает выводы и совершенствует свои навыки в последующем выборе. «Например, можно раскаиваться, совершив поступок А, но это не значит, что человек не совершит тот поступок, из-за которого раскаялся. Если через раскаяние что-то не извлечлось в структуре и не закрепилось, в том числе в структуре личности, то все тогда повторяется» (Мамардашвили М.К., 2014, с. 109).

Таким образом, можно считать, что, *рефлексируя*, человек не только ищет ответы на будущие вопросы, но и предусмотрительно *закрепляет в своем опыте результаты предыдущего выбора*.

Рефлексия и принятие решений взаимосвязаны. Рефлексия в процессе принятия решений – фаза «информационной подготовки», фаза «внутреннего сканирования». Как упоминалось ранее, рефлексия – способ селекции важного для индивида от незначительного. Фаза сканирования говорит о том, что человек, принимая решение, изучает аспекты альтернатив. *Принятие решений - деятельность, а рефлексия - приостановка и осмысление этой деятельности.* Оба процесса, по мнению А.В. Карпова (Карпов А.В., 2004), могут идти параллельно до какого-то момента, когда рефлексия приостанавливает деятельность с тем, чтобы изучить ситуацию.

«Несомненно, поступок делает поступком его рациональная мотивация, которая оказывается, по сути дела, ничем иным как интерпретацией личностью источников, факторов и целей своих действий. Сердцевиной же этого осмысления, зачастую не только объяснения, но и оправдания, выступает осознание своего «не могу иначе», взятие на себя ответственности за решение, за его реализацию и за последствия реализации — ответственность за свои действия, и в конечном счете, за свой жизненный путь. Иначе говоря, только та философия поступка является полнозвучной, которая основана на представлениях о социальной природе человеческой личности, ее взаимосвязей с обществом и ответственном самоопределении личности в этом обществе» (Тульчинский Г.Л., 2020, с. 34).

В приведенной цитате Г.Л. Тульчинского речь идет о рефлексии, как о *«рациональной мотивации»*, так как рефлексия направлена на осознание аспектов текущей ситуации и себя в этой ситуации. В процессе размышления человек выясняет, что для него значимо и важно в текущей ситуации, чего бы он хотел для себя, прислушивается к себе в поисках того, что является его личным, а не навязанным обществом (стереотипы «как правильно»), родителями («лучшее будущее для ребенка»), реализация своих неисполненных мечт и так далее) и другими. В соответствии с результатами этих размышлений формулируются способы достижения, а далее избирается наиболее эффективный. Взять на себя ответственность за самостоятельно выработанный и

для себя обоснованный способ действия субъективно проще для личности (наедине с собой), но труднее если речь идет о публичности. «Рефлексия определяется, как приобретенная сознанием способность сосредоточиться на самом себе и овладеть самим собой как предметом, обладающим своей специфической устойчивостью и своим специфическим значением» (Т. Де Шарден П., 1987 с. 4).

В процессе рефлексии собственные притязания могут быть подавлены страхом осуждения за свое решение, если у человека недостаточно опыта в принятии решения или уверенности в собственных силах. Однако преодолев этот страх, личность обретает зрелость (Старцева В.А., 2020).

«Поступок наиболее явно реализует нравственный и интеллектуальный потенциал личности, ее позиции, установки и стремления» (Тульчинский Г.Л., 2020, с. 19). *Рефлексия выступает инструментом развития*, поскольку только так человек начинает осознавать собственную индивидуальность, опираясь на наличие уникальных ценностей и отношения к общепринятым ценностям, истинно личных потребностей, стремлений и установок.

В эпоху потребления человек перестает воспринимать свои истинные личные потребности и стремления в связи со следующими тенденциями (Ильин А.Н., 2013):

- человек менее склонен к риску, поскольку он привык, что все, что ему нужно, можно приобрести;
- потребление способствует снижению социальной напряженности, что ведет за собой нежелание совершать поступки и нести за них ответственность (лень);
- человек становится зависимым и несамостоятельным, рефлексивные способности и навыки принятия решений не развиваются. Здесь же можно отметить, что основной целью человека становится потребление, а развитие, учеба и труд становятся побочными продуктами;



- в обществе поощряется ускорение процессов, человек просто не успевает приостановить свою деятельность на рефлексии, поскольку это может повлечь за собой потерю прибыли, статуса/положения в обществе;

- происходит снижение юридической ответственности (например, за загрязнение окружающей среды могут привлечь производителя, но не потребителя товаров), такую модель человек переносит и на личную жизнь.

В общем итоге получается индивид, избегающий ответственности, а как следствие и совершения выбора, поскольку это становится основной моделью его поведения.

Альтернативная точка зрения позволяет сделать вывод о том, что первичны индивидуальные причины отказа человека от поступка. Например, человек может не осознавать возможности выбора. С когнитивным диссонансом Л. Фестингера (Фестингер Л., 1999) – состоянием психического дискомфорта, вызванным конфликтом представлений человека, люди сталкиваются каждый день. Некоторые из всей генеральной совокупности, до совершения выбора, прибегают к сглаживанию противоречия ради сохранения собственного психического равновесия (Фестингер Л., 1999). Со временем, такое поведение может стать привычкой, отойти от которой можно, развивая способность рефлексировать.

«Поступок не только произволен, он вменяем, а также является осознанным действием, за которое (вместе с его результатами) ответственна личность. Более того, даже бездействие (воздержание от действия) если оно сопряжено с определенными мотивами, может выступить поступком и иногда — смелым и мужественным. Воздержание возможно в двух основных формах: «сильной» — как прямой отказ от действий и «слабой» — как уклонение от этих действий. В обоих случаях воздержание, как и любой поступок, предполагает его объяснение, понимание и оправдание» (Тульчинский Г.Л., 2020, с 21).

В этой цитате кроется смысл рефлексии для совершения поступка. В процессе принятия решения (как одного из этапов поступка) человек осознает свои мотивы, но не всегда активные действия могут помочь в разрешении

ситуации. В некоторых случаях воздержание от действия и смелость оставить «все как есть» являются поступком, если при этом производится осознанное бездействие.

Приведем пример: допустим в супружеской паре наступает момент, когда дальнейшее совместное проживание становится невыносимым для обоих. Они находятся в бракоразводном процессе. После того, как они приняли решение разъехаться, у одного из супругов остается надежда на то, что все еще можно вернуть, второй партнер уже нашел другого человека, с которым ему «хорошо». Человек, желающий все вернуть (назовем его В), старается любыми способами убедить себя и других в том, что только из-за нового партнера его супруга (А) брак не спасти. Он предпринимает различные способы помешать им. В итоге возникает ситуация, в которой тот, кто хочет сохранить этот брак, не занимается реконструкцией отношений внутри брака, а разрушает отношения супруга с новым партнером. Не рефлексировав, герой В не может совершить поступок, поскольку в панике предпринимает ту же стратегию поведения, которая была доступна ему ранее. Но если, однажды В «прислушается к себе», он может обнаружить для себя, что отношения с А его уже давно не устраивают, что даже если партнер супруга А отступит, и развод прекратится, нет гарантии того, что напряжение в отношениях не продолжится, поскольку в манере поведения изменений не произошло. Рефлексировав, вымышленный герой В может прийти к осознанию, что не любит супруга А значит нет смысла бороться, или наоборот любит А до такой степени, что готов отпустить супруга только чтобы тот был счастлив. В таком случае он может «отступить», осознанно перестать предпринимать какие-то действия, что уже может считаться поступком.

В приведенном нами примере показано, как совершение поступка может предполагать «активное бездействие». Как упоминалось ранее, поступок возникает тогда, когда выбранная альтернатива поведения реализуется в жизни. В рамках примера это может быть «разговор по душам» с супругом, в котором герой В признает свои чувства и благополучно окончательно расстанется с супругом, не питая надежд на воссоединение. Разумеется, нельзя говорить об

универсальности такого способа разрешения подобной ситуации развода для любой пары. Приведен лишь пример для более полного понимания того, что является рефлексией в совершении поступка и с какого момента выбор можно считать совершенным поступком.

### **Выводы по п. 1.1.3**

В данном подпункте была рассмотрена рефлексия как обязательное условие для совершения поступка.

Рефлексия придает осознанности и осмысленности жизни человека, благодаря «обращению внимания на самого себя» личность не только способна понять собственные чувства, эмоции, ценности, потребности, установки и так далее, но и продвинуться в своем развитии. Развитие происходит в нескольких смыслах. Во-первых, личность, осознавая то, что для нее является важной в текущей ситуации, становится лояльнее к ответственности и не боится брать ответственность на себя. Во-вторых, с объективной точки зрения, личность на основании собственных потребностей и притязаний имеет возможность выбрать сферу деятельности, в которой имеет смысл развиваться, в этом случае речь идет про эффективность самореализации.

Также в процессе обсуждения рефлексии была затронута тема «массового человека», который в условиях современной реальности отдаляется от необходимости принимать ответственность на себя, в связи с чем возникает лень, противостоящая дальнейшим проявлениям воли в решении трудных жизненных ситуаций. С точки зрения настоящей работы, развитие рефлексии у личности способно повысить удовлетворенность жизнью.

В завершении был приведен пример, который проиллюстрировал возможность «активного бездействия» в ситуации поступка. Рефлексия в данном случае играет роль маркера, который позволяет нам (внешним наблюдателям) оценить наличие или отсутствие поступка. Таким образом, при деянии, основанном на самостоятельном осознанном ценностном выборе, благодаря рефлексии, мы можем говорить о наличии совершенного поступка.

«Свобода заключается не в творении «из ничего», а в способности «придать той жизни, в которой находит себя человек, последовательность, ясность и направление в ее сознательном осуществлении» (Тульчинский Г.Л., 2020, с. 36).

### **Выводы по п. 1.1**

В результате проведения теоретического анализа литературы было собрано достаточно источников. Предлагаем Вам еще раз осмыслить основные моменты пункта «Определение поступка».

Понятие поступка рассматривалось разными авторами: в связи с ценностями (Бахтин М.М., 1979), с выбором (Леонтьев Д.А., 2007; Леонтьев А.Н., 1989; Доценко Е.Л., 2020), с рефлексией (Войтыла К., 2010; Тульчинский Г.У., 2020) и др.

Л.С. Выготский описывает поступок как возможный только при наличии сформировавшихся самосознания и самоотношения. Поступок описывается через сопряжение с творчеством в выборе цели, средств достижения, в ситуации отсутствия внешних требований и инструкций (Выготский Л.С., 2011).

Сегодня прослеживается тенденция изучения поступка в связи с субъектностью, личность – актер. Поступок рассматривается как выбор, проявление воли и принятие ответственности (Тульчинский Г.Л., 2020).

Поступок – особый вид жизненного события. События, инициированного личностью:

- Поступок – осознанное ответственное действие, основанное на личностной причинности, и продвигающее личность в измерении личностного пути (Леонтьев Д.А., 2006);
- Поступок – ответственный акт, единственный в своем роде, индивидуально-персоналистический. Поступком человек утверждает свое бытие в мире (Бахтин М.М., 2003);
- Поступок – единство мотивации, действия (или воздержания от него), его результата и их оценки (Тульчинский Г.Л., 2020).

*Таким образом, можно сформулировать характеристики поступка:*

- ◇ Сформированное самосознание и самоотношение;
- ◇ Связан с долженствованием, основанным на позиции личности о том, что кроме нее никто не сможет совершить этот поступок за нее;
- ◇ Представляет собой разрешение внутреннего конфликта;
- ◇ Состоит из ряда процессов: выбор, принятие решения, деяние, принятие последствий;
- ◇ Основан на ценностных ориентациях личности.

## **1.2. Локус контроля личности и его роль в поведении**

### **1.2.1. Локус контроля и переживание поступка**

Термин «Локус контроля» или «Локализация контроля волевого усилия» был введен Дж.Б.Роттером как составляющая часть его Теории социального обучения. В своих убеждениях он основывался на бихевиоризме и изучении личности. Психоанализ З. Фрейда показался автору не имеющим психологического мотивационного принципа, поэтому мотивирующим фактором Дж. Роттер выбрал эмпирический закон эффекта (Rotter J. B., 1982).

Теория социального обучения основана на предположении о том, что *человек взаимосвязан с окружающим миром*. Личность, в понимании Дж. Роттера, - относительно стабильный набор возможностей реагирования на стимулы окружающей его среды. Модель теории состоит из четырех компонентов: поведенческого потенциала, ожидания, ценности подкрепления и психологической ситуации. Согласно Дж.Б.Роттеру, индивидуальные особенности каждого человека могут формироваться до тех пор, пока он способен учиться, однако сама личность является относительно стабильной. Основной движущей силой изменений человека являются впечатления, которые могут иметь значительное влияние, причем в любом возрасте и на любом этапе развития (Rotter J. B., 1982).

Дж.Б. Роттер предложил разделение людей по типу локализации контроля над происходящими событиями на две группы: *интерналы* и *экстерналы*. Теория построена на том убеждении, что каждый человек имеет ожидания касательно причинно-следственных связей между собственным поведением и определенным видом подкрепления. Интернальный (внутренний) локус контроля предполагает ожидание *внутреннего подкрепления*, связанного с достижением результата (удовольствие в случае успеха и неудовольствие – при неудаче). Экстернальность (внешний локус контроля) указывает на склонность человека *опираться на наличие подкрепления извне*, например, похвалу или неодобрение со стороны социума (Rotter J. B., 1954).

На основании его теории была разработана шкала локуса контроля («Locus of Control Scale») Дж. Роттера (Rotter J. B., 1982), более известная как «УСК» («уровень субъективного контроля»). Она строится на предположении о том, что индивид неизбежно займет определенное место на *континууме интернальности – экстернальности* в зависимости от склонности объяснять происходящее собственными действиями или влиянием «извне» соответственно (Крылов А.А., 2005).

Существует два положения, сформулированные Дж.Б.Роттером:

1. В процессе жизни у человека формируется обобщенный опыт касательно факта наступления подкрепления в результате действий;
2. Обобщенный опыт существует в двух формах: интернальность (ожидание результата своих действий); экстернальность (ожидание результата действий окружающей среды) (Кондаков И.М., Нилопец М.Н., 1995).

*Локус контроля демонстрирует степень самостоятельности человека в процессе достижения целей и наличие у него чувства ответственности за собственное поведение и события, происходящие с ним* (Бажин Е.Ф., Галынкина Е.А., Эткинд А.М., 1984). Опора на собственные ценности, поиск причин успеха или неудач в собственных действиях характерна для внутреннего локуса контроля. Склонность приписывать ответственность за произошедшие события

другим людям или судьбе свойственна людям с внешним локусом контроля (Муздыбаев К., 1983).

Если обратить внимание на связь локуса контроля и поступка, то, исходя из вышеизложенного, следует вывод о том, что способность совершить поступок свойственна интернальному локусу контроля, но не экстернальному. В характеристиках экстернальности самим Дж. Роттером заложен интересный момент. Все дело в том, что при ожидании подкрепления «извне» экстернальный локус контроля основывается на том, что за все положительное и отрицательное в их жизни несут ответственность другие люди. В ситуации совершения поступка обязательным условием является принятие на себя ответственности субъектом за собственные действия. Кроме того, в отношении активности экстернальный локус контроля также склонен уклоняться или действовать по инструкции, что противоречит определению поступка.

Многие авторы указывают на то, что локус контроля является характеристикой личности, *проявляющейся в любой жизненной ситуации* (Бажин Е.Ф., Галынкина Е.А., Эткин А.М., 1984). Он складывается не только из чувства ответственности, но также из субъектности (готовности и способности как активности) и самосознания (представлении о собственном «Я») (Бодалев А.А., Столин В.В., 1987).

Ранее мы говорили о том, что способность делать выбор или совершать поступки присуща каждому человеку, при этом важным условием является готовность их совершить, нередко вразрез с общепринятыми правилами и ожиданиями других людей. Можно ли считать, что, ожидая подкрепления со стороны общества, человек с экстернальным локусом контроля не способен на совершение поступка?

Индивидуальные особенности личности, объединяясь в различных вариациях и формах трансформируют плоскую модель личности, которую (для удобства и понятности) хотелось бы рассмотреть объективно. В реальности же, нет возможности отделить какой-либо аспект личности и изучать его в отрыве от других качеств и черт, поскольку больший интерес представляется именно в их

комбинации (Аллахвердов В.М., 2000). Так и в случае с экстернальным локусом контроля, трудно сказать, что все представители, вне зависимости от степени экстернальности, (на континууме интернальность – экстернальность) обязательно могут или обязательно не могут совершить поступок, поскольку все индивидуально (Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М., 1984).

Согласно Дж. Роттеру, локус контроля не является врожденной характеристикой человека, он *складывается в течении жизни из приобретенного обобщенного опыта о контроле возникновения подкрепления в зависимости от успешности действия* (Rotter J.B., 1954).

Поскольку такая особенность как локус контроля складывается на протяжении всей жизни, можно предположить, что у личности бывают моменты, когда она ведет себя в соответствии, с противоположным своему, локусом контроля, несмотря на устойчивость признака в различных ситуациях. Личность способна к рефлексии, о чем говорилось в предыдущем пункте. Рефлексия приостанавливает деятельность и запускает процесс анализа самой ситуации и себя в ситуации. В соответствии с результатами этих размышлений человек может самостоятельно решить, как ему действовать. Кроме того, в процессе работы над собой, самореализации, человек способен выходить за пределы своего привычного образа мышления (Маслоу А., 1982).

*Интернальный локус контроля* (или внутренний локус контроля) характеризует человека, который ощущает контроль над подкреплением «изнутри» - как результат его собственных действий. *Экстернальный локус контроля* (или внутренний локус контроля) присущ человеку, который ожидает, что подкрепления зависят от внешних сил, то есть им не управляемых (Rotter J. B., 1954)

В оригинальной версии теории Дж. Роттера не говорится о том, что экстернальный локус контроля означает неспособность человека нести ответственность за собственную жизнь. Здесь говорится именно о собственном контроле над ситуацией, который человек ощущает или не ощущает. И в случае



с интерналами, и в случае с экстерналами наблюдается не вполне реалистичное восприятие объективного мира.

Так, интернальный локус контроля может привести человека к тому, что он «ругает» себя за то, что не полетел в отпуск в прошлом году, потому что в этом году на острове (который он выбрал для отдыха) случилось извержение вулкана, как раз на момент его пребывания там (все закончилось эвакуацией туристов). Очевидно, что данный интернал не мог знать о том, что произойдет в следующем году, вероятно, даже были другие события, которые помешали ему отправиться в отпуск в это время, но он склонен игнорировать эту часть реальности, полагая, что мог бы это продумать. Напротив, экстернал в той же ситуации стал бы «ругать», к примеру, туристическое агенство или органы власти острова, за то, что те не предупредили его, что такое будет. В примере намерено приведена ситуация, в которой нет действий человека, однако, воспринимается так, как будто существует субъект, который или «не поехал в подходящее время» или «не предупредил», однако природные катаклизмы не контролируются человеком.

Таким образом, группу людей с интернальным локусом контроля (в соответствии с мнениями большинства авторов) можно охарактеризовать как самостоятельную, склонную к анализу собственных действий и независимую, а группу экстерналов как неуверенную в своих способностях, склонную переложить ответственность на окружающую среду и конформную (Бызова В.М., Антонова Н.А., 1995). Главной отличительной особенностью становится способность к самоанализу в процессе достижения целей.

Возвращаясь к нашему предположению о том, что локус контроля может изменяться в некоторых случаях, при определенных условиях, попробуем разобраться в этом вопросе.

«Результаты различных исследований свидетельствуют о преимуществах, которые дает внутренний локус контроля, помогающий продуктивно и оптимально распоряжаться своей жизнью» (Майерс Д, 1997, с. 291). Однако нельзя бескомпромиссно говорить о том, что люди с внешним локусом контроля

обязательно непродуктивны и неэффективны в распоряжении собственной жизнью. Поскольку действие в соответствии с паттернами, заданными локусом контроля, можно назвать автоматическим, то есть без намеренной осмысленности и рефлексии, человек не всегда действует в рамках локуса контроля, который у него сформировался. Скорее всего, в случае нахождения личности в ресурсном состоянии, она способна выбирать, как действовать в той или иной ситуации.

«Вменяемость» и осознанность действий и решений – качества, которые приобретает поведение человека в момент волеизъявления (Тулчинский Г.Л., 2020). Отличительной характеристикой личности является ее свобода выбирать, в случае с экстернальным локусом контроля, можно предположить, что выбор в отношении того брать на себя ответственность или не брать так же является проявлением самостоятельного, осознанного решения.

В этом контексте, можно обсудить *интернальный локус контроля*, который изначально более «приспособлен» к совершению поступка, поскольку готов нести ответственность. Но также нельзя быть уверенными в том, что принятие ответственности интерналом является осознанным решением, а не автоматическим паттерном. Пока нет конкретных признаков того, что человек отрефлексировал происходящее, оценил собственные потребности и ценности, мы не можем говорить о совершении поступка, и не важно, насколько сильно личность переживает «свалившуюся» на нее ответственность.

К. Муздыбаев говорит о том, что интернальный локус контроля связан с определением смысла жизни. В данном случае речь идет о том, что находить смысл и цели способны больше интерналы, поскольку им свойственно осознавать собственное влияние на события в жизни (Муздыбаев К., 1983).

Напротив, экстерналов отличает повышенный уровень тревожности, виной тому постоянное напряжение из-за неспособности предсказать, что произойдет с ними в следующий момент времени (Муздыбаев К., 1983).

В своей книге «Когнитивные стили. О природе индивидуального ума» М.А. Холодная пишет о том, что понятие когнитивных стилей постепенно растет

с привнесением авторами новых видов. Одним из таких видов стал локус контроля. Сам термин употреблен именно так, как его описал Дж. Роттер. М.А. Холодная приводит Двухмерную матрицу когнитивных стилей по Ч. Носалу, в которой локус контроля становится когнитивным стилем, включающим в себя уровень регуляции целенаправленного поведения с точки зрения выстраивания последовательности событий (по уровню переработки информации - программа) и способность к торможению и регуляции собственной активности (по способам организации информации) (Холодная М.А., 2004).

Таким образом, в случае внутреннего локуса контроля, человек занимает активную позицию ответственного за происходящие с ним события; внешний локус контроля подразумевает человека как составляющую часть окружающего мира (Тюрин П.Т., 2008).

В соответствии с вышеизложенным, предлагается рассматривать локус контроля как *устойчивую* характеристику человека, с тем дополнением, что устойчивая она, поскольку проявляется обычно, *привычно* и чаще всего. Интерес данного исследования заключается в том, какие изменения в человеке могут происходить под влиянием совершения поступка. По этой причине представляется возможным изучать выборку, разделенную на основании интернального или экстернального локуса контроля.

Социологические исследования, проведенные в разное время (в 2005-2011 гг.) и изучавшие вопрос локализации ответственности в различных социально-демографических группах, показывают, что чем старше становится человек, тем большую приверженность идее внешней локализации ответственности он демонстрирует (Zvonovskii V. B., Matskevich M., 2009). Данное исследование подтверждает *подвижность* локуса контроля личности.

### **Выводы по п. 1.2.1**

Основные моменты, которые наиболее значимы для полного понимания концепции настоящей работы, описаны как в рамках разбора оригинальной теории локуса контроля Дж. Роттера (1954), так и на примерах из более поздней литературы. Обратим внимание на следующее:

- «Человек во взаимодействии с окружающим миром приобретает обобщенный опыт, который говорит о том, когда и как наступает обычно подкрепление в результате успешных или неуспешных действий. Этот обобщенный опыт представляется двумя формами контроля» (Бокова О.А., 2014 с. 182);
- Обобщенный опыт существует в двух формах: интернальность (ожидание результата своих действий); экстернальность (ожидание результата действий окружающей среды) (Кондаков И.М., Нилопец М.Н., 1995);
- Интернальный локус контроля в сравнении с экстернальным локусом предрасположен к совершению поступка в большей мере, поскольку ему свойственно принятие ответственности и субъектность.

1.2.2. Достижения современности в аспектах совершения поступка и темы локуса контроля.

В 2011 году А. Акин провел исследование академического локуса контроля и самооценки. Выяснилось, что самооценка выше у тех студентов-выпускников, которые находят причины своих успехов и неудач результатом собственных действий, то есть считают, что контролируют успеваемость самостоятельно. Те испытуемые, которые обладают внешним локусом контроля и ссылаются на ситуацию и преподавателей, имеют самооценку ниже (Akin A., 2011).

Похожее исследование провели в Иране, однако здесь рассматривались самооценка и локус контроля в общем, то есть без связи с обучением. Результаты данного исследования подтвердили важность локуса контроля в формировании самооценки: у испытуемых с интернальным локусом контроля самооценка выше, чем у экстерналов (у них преобладает средняя и низкая самооценка). Кроме того, связь самооценки и локуса контроля является для авторов очевидной и независимой от культурных аспектов (GhasemzadehA., KaramiS., SaadatM., SoleimaniM, 2012).

В исследовании студентов пакистанской культуры (различных направлений подготовки) приняло участие равное количество мужчин и женщин, изучался локус контроля. Результаты исследования показали, что у мужчин уровень внутреннего локуса контроля выше, чем у женщин. Также приводится исследование К.А. Schneewind (Schneewind К.А., 1955), в котором говорится, что внешний локус контроля развивается у детей в семьях, возглавляемых женщиной (Zaidi, Imran Haider, & Mohsin, M. Naeem, 2013).

Следующая статья демонстрирует различия между внутренним и внешним локусом контроля в процессе работы испытуемых, занятых в одной сфере. Авторы пришли к нескольким выводам, но для настоящего исследования наиболее значимым является то, что люди с внешним локусом контроля не склонны искать более эффективные способы работы, что подтверждается низкими показателями инициативности в труде. То есть, работник с внешним локусом контроля выполняет поставленные перед ним задачи по заранее представленному алгоритму, в наименьшей степени (по сравнению с интерналами) изобретая способы модернизации процесса работы. Кроме того, такие сотрудники не удовлетворены начальством чаще, чем работники с внутренним локусом контроля, во многом по тому, что вторые чаще берут ответственность на себя (Алдашева А.А, 2014).

Andrew McGee и Peter McGee (McGee А., McGee Р, 2016) в своем исследовании поведения людей, находящихся в поиске работы, выяснили, что более эффективным соискателем является человек с интернальным локусом контроля. Кроме того, интерналы, в отличие от экстерналов предпочитают более престижную работу с высокой заработной платой. Однако в последствии им сложнее уволиться в случае, если возникают отрицательные обстоятельства (конфликты в коллективе, например), то есть сделав однажды выбор, интерналу сложно изменить свое решение, так как изначально он опирался на свои ценности и потребности, которые удовлетворил, устроившись на конкретное место работы. Кроме того, авторы приводят исследования и программы, которые позволяют развить интернальность (McGee А., McGee Р, 2016).

Т.А. Попова (Попова Т.А., 2019) изучила взаимосвязь локуса контроля и смысложизненных ориентаций на выборке испытуемых от 65 до 80 лет. Выяснилось, что у группы 65-70 лет интернальность коррелирует с самоконтролем, осмыслением и пониманием ответственности за свою жизнь. В группе 75-80 лет интернальность коррелирует с осмысленностью, эмоциональной насыщенностью и удовлетворенностью самореализации. (Попова Т.А., 2019). Возможно, наличие у первой упомянутой группы «самостоятельности» и «ответственности за свою жизнь» связано с часто встречающейся занятостью испытуемых. То есть после выхода на пенсию, они продолжают работать, обеспечивая себя. Однако интересно было бы оценить результаты, если будет известно, одиноки испытуемые или за ними производится уход, например, повзрослевшими детьми.

В статье о влиянии обучения рефлексии на уровень зрелости совершаемых решений подтвердилось положение о том, что рефлексия – важное условие для принятия зрелого решения. Представленные авторами результаты демонстрируют то, что обучение рефлексии в большей мере позволяет совершать выбор в пользу одной альтернативы (Старцева В.А., Нургалиева К.Р., Лапшина Е.А., 2020).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что исследования, проведенные за последние несколько лет, не имеют общей концепции, поскольку в разных странах занимаются поиском связей в различных областях. Однако, при подробном изучении научной литературы, вполне отчетливо наблюдается общая тенденция изучения связей локуса контроля с аспектами ответственности и осознанности.

В исследовании Е.С. Плотниковой (Плотникова Е.С., 2020) о взаимосвязи локуса контроля и способности к самоуправлению было проведено исследование на выборке из 60 испытуемых от 18 до 22 лет. По результатам исследования авторы пришли к выводам о том, что испытуемые с интернальным локусом контроля проявляют большую автономию, чем испытуемые с экстернальным локусом контроля. Интерналы характеризуются как переживающие чувство

«наличия выбора пути саморазвития», свободой выражения собственного отношения и мнения к чему-либо. Чем выше показатель интернальности, тем выше автономия, соответственно увеличение показателя экстернальности ведет к снижению показателя автономии. Кроме того, данные исследования свидетельствуют об отсутствии связи между переживаниями и локусом контроля, то есть процесс возникновения эмоций и переживаний у интерналов и экстерналов у каждого свой, однако в принятии этих переживаний и эмоций значимых различий у экстернального и интернального локуса контроля не наблюдается (Плотникова Е.С., 2020).

Также в исследовании Е.С. Плотниковой приводится статья В.С. Лукиной, А.Р. Бурлаковой, в которой говорится о рисках внутреннего локуса контроля для человека, а именно его подверженность развитию синдрома профессионального выгорания, высокий уровень развития интернальности может привести к «редукции профессиональных достижений» (Лукина В.С., Бурлакова А.Р., 2018).

С.В. Косулина провела исследование на выборке студентов с тем, чтобы выяснить особенности влияния локуса контроля и ответственности на самоорганизацию. В результате работы автор пришел к выводу о том, что уровень самоорганизации зависит от локуса контроля: студенты с высоким уровнем интернальности имеют повышенный уровень самоорганизации. Со снижением уровня интернальности локуса контроля снижается уровень самоорганизации. Экстерналам проще подчиняться инструкциям и требованиям, они являются лучшими исполнителями. Данная работа была направлена на педагогическую сферу, а потому было предложено использование ее результатов для повышения уровня интернальности у студентов (Косулина С.В., 2022). В рамках настоящего исследования, повышение уровня интернальности предполагает увеличение осознанности, что в терминах работы С.В. Косулиной, переведет личность из «исполнителя» в самостоятельного самоорганизованного деятеля.

В исследовании прокрастинации, самоактуализации и локуса субъективного контроля выяснилось, что студенты-прокрастинаторы имеют

экстернальный локус контроля, и наоборот студенты, не склонные к прокрастинации обладают высокими показателями интернальности. Авторы сообщают о том, что студентам-экстерналам сложнее принимать ответственность, что приводит к тому, что они склонны откладывать дела «на потом». Кроме того, в качестве практической полезности работы автор говорит о том, что результаты исследования могут увеличить эффективность работы с прокрастинацией в рамках индивидуального психологического консультирования, предполагая, что эффективность взаимодействия, в соответствии с данными исследования, увеличивается, при работе с молодыми людьми, так как в последствии им будет проще ставить перед собой цели, становиться профессионалами и достигать благополучия во всех сферах (Михайлова И.В., Жаркова Ю.П., 2021).

В 2021 году, в рамках бакалаврской работы, мною было проведено исследование, направленное на выявление связи между локусом контроля и уровнем зрелости поступка личности. Исследование проводилось на базе Тюменского Государственного университета, в нем приняли участие 98 респондентов.

По результатам исследования выяснилось, что **существует связь между локусом контроля и уровнем зрелости поступка**, а также оба феномена **находятся в некоторой зависимости**. Экспериментальная группа – с интернальным локусом контроля находится на границе между зрелым и незрелым уровнями поступка, в то время, как группа экстерналов находится в зоне незрелого поступка. Это свидетельствует о том, что интерналы изначально способны принять самостоятельное ответственное решение, в отличие от экстерналов.

Основными выводами данной работы являются:

1. Интерналы четче, чем экстерналы осознают собственные ценности и потребности в процессе совершения поступка, что позволяет быть эффективнее в поиске зрелого решения.



2. Интерналы чаще, чем экстерналы совершают зрелый поступок (не вполне зрелый поступок; ответственный поступок; хитрость/маневр).

В выборках лиц с субъектной и объектной ориентациями выявлены следующие различия (Бердникова А.В., 2015):

1. У людей с субъектным типом жизненных ориентаций наблюдается более широкая временная перспектива и большая значимость событий будущего по сравнению с объектным типом.

2. При субъектном типе ориентации люди чаще обращаются к прошлому негативному опыту, анализируя грустные события своей жизни и отмечая их отрицательное влияние и негативные последствия, чем при объектном.

3. Меньшее время предвосхищения событий связано с оптимизмом, внутренним локусом контроля и направленностью на взаимодействие с новыми ситуациями, а большая протяженность негативных событий в прошлое – с экстернальностью и негативным взглядом на ситуацию.

4. Внутренний локус контроля у людей с субъектным типом жизненных ориентаций связан с высокой субъектной активностью, значимостью жизненных событий, меньшей протяженностью негативных событий в прошлое и меньшим предвосхищением будущего. У испытуемых с объектным типом, напротив, высокая интернальность связана с предвосхищением будущего, склонностью к пессимизму и низкой активностью при взаимодействии с жизненными ситуациями.

5. При субъектном типе ориентаций активное взаимодействие с ситуацией связано с высокой значимостью жизненных событий и меньшей концентрацией на негативных событиях прошлого, в то время как при объектном типе – с направленностью на взаимодействие с новыми ситуациями, интернальностью и меньшим периодом ожидания радостных событий.

6. Низкая субъективная значимость событий у испытуемых субъектного типа связана с неприятием прошлого негативного опыта, низкой активностью и внешним локусом контроля, а у объектного – с отношением к ситуации как к трудной.

Авторы исследований демонстрируют связь внутреннего локуса контроля с самоконтролем, ответственностью и инициативностью, отмечают роль локуса контроля в формировании самооценки, при этом минимизируя влияние культуры. Также показана практическая полезность внутреннего локуса контроля на примере эффективности поиска работы и в процессе работы. Приводятся аргументы в пользу того, что необходимо прийти именно к интернальности и предлагаются для этого программы обучения.

Что касается теории поступка, в приведенном мною исследовании показана необходимость обучения рефлексии для совершения выбора в пользу одной из альтернатив.

Однако рефлексия не является достаточной для совершения зрелого поступка (развивающего), в котором решение удовлетворяет всем представленным альтернативам. По причине того, что и поступок, и внутренний локус контроля связывают с принятием на себя ответственности, осознанием собственных интересов и потребностей и опорой на них, можно предположить, что существует связь между интернальностью и особенностями переживания поступка.

### **Выводы по п. 1.2.2**

Приведенные ранее исследования иллюстрируют общую тенденцию изучения локуса контроля. В настоящее время в различных науках большинство придерживается мнения о том, что интернальный локус контроля позволяет наиболее эффективно проживать свою жизнь. Экстернальный локус контроля представляют как недостаток, экстернальность можно сравнить с неадаптивными копинг-стратегиями. Однако в некоторых исследованиях говорится о состоянии, в которое может войти интернальный локус контроля, оно связано с профессиональным выгоранием, являющимся последствием постоянного напряжения, в попытках постоянного контроля.

### **Выводы по п. 1.2**

Подведем итоги рассмотрения материала научных источников на тему локуса контроля в контексте совершения поступка.

В пункте 1.2 были представлены научные труды, статьи и исследования авторов – основоположников и авторов современности.

*Локус контроля – обобщенные ожидания человека относительно того:*

- в какой степени подкрепления зависят от его собственного поведения (*интернальный локус*);
- в какой — контролируются силами извне (*экстернальный локус*)
- Локус контроля непосредственно связан с возможностью совершения поступка, однако, остается не вполне очевидным, как переживается и осмысливается совершенный поступок людьми с различным локусом контроля;
- Интернальному локусу контроля свойственны ответственность, активность, субъектность. Кроме того, внутренний локус контроля может считаться условием совершения зрелого поступка;
- Экстернальный локус контроля характеризуют как исполнителя, который перекладывает ответственность на других людей, обстоятельства и так далее. Экстерналам проще придерживаться заданной инструкции, по этой причине они реже интерналов добиваются успеха.

### **1.3. Поступок как особое жизненное событие в психологической автобиографии**

«Жизненное пространство личности – результат определенного структурирования мира, выделение в нем некоторой, особо значимой и тесно связанной с собственными интересами и стремлениями области, воспринимаемой и переживаемой субъектом как «свой мир»» (Кондратова Н.А., 2009, с. 20). Оно выстраивается на протяжении всей жизни человека, трансформируется, принимает индивидуальные черты. Понять жизненное пространство другого человека невозможно до конца, однако можно исследовать отдельные части этого пространства – жизненные события.

С.Л. Рубинштейн сформулировал определение события в психологии жизненного пути так - «событие – это поворотный этап, когда принимаются важные решения на длительный период» (Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю., 1998, с. 47). Здесь подчеркивается особое восприятие ситуации, ее нельзя назвать обыденной, она предполагает изменения, которые повлияют на дальнейшую жизнь человека. Изучение события позволит рассмотреть особенности личности, которые могут не проявляться в обыденных ситуациях, поскольку оно предполагает осознанность и рефлексивность, человек не может не заметить того, что его восприятие мира изменилось. «Именно с событиями связаны коренные перестройки характера, изменения темпа и направления развития личности» (Бергис Т.А., 2014 с. 14).

Рассмотрение переживания поступка в психологической автобиографии личности представляется нам наиболее эффективным, поскольку автобиография человека является «удобным для самовыражения, самопрезентации автора» (Кованова Е.А., 2005 с. 12) инструментом, позволяющим ознакомиться с эмоциями, оценками, рефлексивностью и интерпретацией событий личностью (Кованова Е.А., 2012).

В исследовании Л.В. Лебедевой, А.Ф. Слободенюк (Лебедева Л.В., Слободенюк А.Ф., 2014) были рассмотрены жизненные события, информация о которых была получена методом биографического интервью. В результате проведенных замеров были сформулированы выводы о том, что «авторы личных профессиональных биографий обращали внимание на происшествия, «выходящее за рамки обычного течения жизни» (Лебедева Л.В., Слободенюк А.Ф., 2014, с. 184) повлиявшие на индивидуальные жизненные траектории, открывшие смыслы поступков и переживаний» (Лебедева Л.В., Слободенюк А.Ф., 2014, с. 183), что означает, как мы понимаем, раскрытие жизненного события по прошествии времени для самой личности. В процессе жизни, некоторое событие, выделяется на фоне других, так как оно признается наиболее значимым, влияющим на дальнейшую жизнь. Авторы событий вспоминают их в контексте того, как сложилась жизнь после него, то есть, они рассматривают уже

имеющиеся результаты этого события, которое становится для них причиной того, как автор живет в настоящем.

В процессе наработок в изучении отношения к значимой жизненной ситуации Е.Ю. Коржова пришла к идее того, что отношение можно рассмотреть по пяти параметрам (шкалам). Была создана методика «Отношение к значимой жизненной ситуации» (Коржова Е.Ю., 2016), которая позволяет «выделить специфику взаимодействия с жизненной ситуацией, проявляющейся в отношениях личности как субъекта жизненного пути».

Остановимся на пяти «параметрах отношения к значимой жизненной ситуации».

1. Принятие – отвержение. «Общее эмоционально положительное или отрицательное отношение к ситуации». Личность по прошествии времени, оценивая ситуацию, которая случилась с ней в прошлом, сохраняет некоторые эмоции в связи с этим событием. «Принятие» подразумевает согласие с тем, что это произошло, личность обрабатывает для себя итоги события и воспринимает его как важный этап в жизни, который должен был произойти, принимает ценный опыт и собственное изменение. «Отвержение» демонстрирует непринятие ситуации, человек говорит о том, что «этого не должно было произойти со мной», отсутствует удовлетворение итогами события, имеется некоторое ощущение несправедливости, что это произошло.

2. Легкость – трудность. «Восприятие ситуации как легко разрешимой или трудно разрешимой». В данном случае речь идет про эмоциональное реагирование на ситуацию. Несмотря на то, что сама деятельность, совершаемая в ситуации, может не представлять особых сложностей, могут возникнуть причины, которые затормаживают процесс ее совершения из-за внутреннего конфликта, основанного на противоборстве двух или более ценностей, на которые ориентируется автор (личность). О «легкости» можно говорить и тогда, когда конфликт разрешен, был совершен выбор, в соответствии с которым совершение действия уже не несет трудности. В случае не до конца

разрешенного конфликта или действия под влиянием кого-либо деятельность может становиться субъективно «трудной».

3. «Оптимизм – пессимизм». «Взгляд на ситуацию с позитивной или негативной точки зрения». Оценка ситуации осуществляется в отношении текущей ситуации к будущему. «Оптимизм» предполагает веру человека в то, что результаты ситуации будут положительными в большей степени, чем отрицательными. «Пессимизм» - противоположное понятие. Кроме того, «пессимизм» предполагает «сомнения» насчет хорошего будущего, а «оптимизм» дает надежду. В некоторых случаях сомнения и надежда сами по себе играют значимую роль в разрешении ситуации личностью. Благодаря надежде, человек более рискован, больше доверяется себе, надежда дает силы на действие. Сомнения напротив затормаживают процесс совершения выбора. Сомнения также могут носить выжидательный характер, когда человек ничего не предпринимает в ожидании изменения условий ситуации.

4. «Интернальность – экстернальность». «Интерпретация события как результата собственной активности или действия внешних сил (судьбы, обстоятельств, других людей)». Содержание такого «неклассического» локуса контроля заключается в уверенности в возможности преодоления трудной жизненной ситуации с явным эмоциональным оттенком. Интернальность предполагает эту уверенность преодоления собственными силами, несмотря на препятствия, с которыми сталкивается личность. Экстернальность проявляет неуверенность, человек ссылается на невозможность предвидеть препятствия и неготовность к ним эмоционально. Такая личность может прийти в уныние при возникновении трудностей, поскольку не ощущает собственного контроля над ситуацией.

5. «Активность – пассивность». «Степень участия человека в ситуации, активное взаимодействие с окружающей действительностью, либо отстранение и отказ от действий». В соответствии с ранее освещенными параметрами, личность приходит к выводу о том, какую роль она играет/играла в сложившейся ситуации. Так, например, личность с чертами интернальности признает свое

отношение к ситуации, говорит о том, что именно она играла ключевую роль, поскольку изначально ощущала свое влияние и ответственность за результат. Напротив, экстернальность демонстрирует отстраненность от ситуации «Я не играю важной роли в сложившейся ситуации».

Человек как субъект жизнедеятельности в теории Е.Ю. Коржовой «выстраивает» свою жизнь, активно участвуя в процессе жизнедеятельности. Личность в субъектно-объектном отношении сталкивается с жизненными ситуациями, которые так или иначе преодолевает. Согласно Е.Ю. Коржовой, существует два типа «ориентации личности в отношении к значимой (ценностной) жизненной ситуации»: субъектный и объектный. В проведенном исследовании (Коржова Е.Ю., 2015) методом контент-анализа были выделены категории. Далее будут приведены параметры сравнения субъектного и объектного типов «ориентации личности в отношении к значимой жизненной ситуации» (Коржова Е.Ю., Бердникова А.В, 2016).

Если предложить субъекту вспомнить наиболее значимую жизненную ситуацию, она будет иметь следующие тенденции (Коржова Е.Ю., Бердникова А.В., 2016).

Вначале разберем «отношение к значимой жизненной ситуации у лиц с субъектным типом» (субъектной ориентацией):

- По степени желательности: «грустные события». Выделяя значимое событие в жизни, выбор человека останавливается на событии, которое он сам характеризует как грустное для него;
- По виду значимой ситуации: «отношения со значимыми людьми». Такие ситуации, как правило, связаны с межличностными отношениями внутри семьи, брака и так далее, они считаются важнее деловых отношений, профессиональных и других;
- «Чем важна для Вас данная ситуация»: «Переживание нового опыта, влияние на будущее». Значимая ситуация – новая ситуация, не похожая на обыденные, ситуация развития, опыт проживания этого события приводит к определению будущей жизнедеятельности;

- «Как Вы считаете, почему она возникла?»: «Обстоятельство, собственное желание или вина». Основное отличие от объектного типа в восприятии себя контролирующего в этой ситуации. Человек анализирует возникшие обстоятельства, используя рефлексивную функцию в ситуации оценивает свое к ним отношение, категоризирует его как «собственное желание» или «вину», то есть признает собственное влияние;

- «Какое участие Вы принимали в этой ситуации?»: «Активное участие, а также конкретный вид деятельности». Значимое событие в жизни воспринимается таковым при наличии собственной субъектности личности, наблюдается не простое «я сделал всё», а приводятся конкретная деятельность;

- «Как, на Ваш взгляд, ситуация повлияла на Вас?»: «Отрицательное влияние ситуации и негативные последствия». Личность субъектного типа отношения к значимой жизненной ситуации акцентирует внимание на «грустных» ситуациях, которые приносят «отрицательное влияние», здесь читается некоторое преодоление, результатами которого человек не удовлетворен;

- «Как Вам кажется, будет ли эта ситуация оказывать на Вас влияние в будущем?»: «Повлияет на будущую жизнь».

Далее обратимся к «отношению к значимой жизненной ситуации у лиц с объектным типом» (объектной ориентацией):

- По степени желательности: «радостные события». Положительные ситуации оцениваются как наиболее значимые, переломный момент в жизни запоминается тогда, когда событие вызывает переживания, связанные с чем-то приятным;

- По виду значимой ситуации: «Поступление и учеба в университете, семья, окончание школы». Отличие от субъектного типа выделяется в том, что помимо межличностных отношений появляются ситуации, связанные напрямую с человеком, то есть уточнение его персональных достижений;



- «Чем важна для Вас данная ситуация»: «отношения с родными и близкими людьми, получение образования, исполнение мечты». Как видно, важность оценивается в несколько более узком формате, то есть в отличие от субъектного типа, который мыслит в категориях «влияния на будущее», что несет в себе в некоторой степени неопределенный смысл (результаты события можно интерпретировать по-разному, но по принципу «самосбывающихся пророчеств» именно оно несет для человека непременно причинность для дальнейших событий в жизни), объектный тип ориентирован на более зримые показатели значимости, результаты события можно наблюдать в настоящее время («получение образования», например, приводит к получению диплома, который свидетельствует о действительном прохождении. В случае с «отношениями с родными и близкими» можно предположить удовлетворенность или неудовлетворенность в настоящем, однако, здесь необходимо рассматривать индивидуально);

- «Как Вы считаете, почему она возникла?»: «Необходимость, взаимное согласие, действия других людей». В ответах людей объектного типа признается важность внешних по отношению к личности событий или действий других людей. Значимая ситуация не возникает из-за деятельности автора, даже говоря о том, что он как субъект ситуации делал что-то в ней, используется «взаимное согласие» - это указывает на неготовность принять на себя всю ответственность, только какую-то часть (ответственность за негативные или позитивные последствия, к сожалению, не указано);

- «Какое участие Вы принимали в этой ситуации?»: «Пассивное взаимодействие с ситуацией». Отсутствует проявление самостоятельности, ответная реакция на стимулы внешнего по отношению к личности мира. Кроме того, отсутствует указание на конкретную деятельность, что позволяет нам сделать предположение о том, что человек не досконально изучал ситуацию и себя в ней, в поисках способа проявить себя более продуктивно в ситуации;

- «Как, на Ваш взгляд, ситуация повлияла на Вас?»: «Положительные изменения и новый опыт». Вспомним, что объектный тип вспоминает и

обозначает события как значимые, когда эти события являются для него радостными, в этом пункте наблюдается причина, по которой события воспринимаются таковыми. Как упоминалось в «причинах возникновения ситуации», упоминаются те, что можно назвать достижениями с более-менее зримыми результатами, которые могут оценить другие люди. Здесь же положительные изменения наступают тогда, когда у человека появляется то, что могут увидеть и оценить другие люди;

- «Как Вам кажется, будет ли эта ситуация оказывать на Вас влияние в будущем?»: «Повлияет на будущую жизнь».

Таким образом, наблюдается определенное сходство субъектного типа (по Е.Ю. Коржовой) и интернального локуса контроля (по Дж. Роттеру), аналогично объектный тип соотносится с экстернальным локусом контроля. Особенно ярко это выделяется в контексте отношения к ответственности и готовность к самостоятельной активности.

### **Выводы по п. 1.3**

В данном пункте был рассмотрен поступок как жизненное событие в контексте изучения его с применением анализа автобиографии личности. Были приведены теоретические основания, а также исследования, проведенные для определения особенностей жизненных событий.

Таким образом, жизненное событие отличается от повседневных тем, что подразумевает «переломный момент», который субъективно оценивается личностью как влияющий на будущее. После преодоления такой ситуации, человек приходит к более конкретному осознанию своей жизни, своих поступков и так далее.

Более подробно мы остановились на исследованиях Е.Ю. Коржовой, которая выделила параметры отношения к значимой жизненной ситуации, что является ключевым для нашей работы, поскольку на основании ее методик было построено наше исследование.

Также, по мнению Е.Ю.Коржовой, человек является субъектом жизнедеятельности, что предполагает его активным в формировании своей

биографии. Следовательно, изучение поступка как жизненного события в автобиографии представляется нам обоснованным.

#### **1.4. Проблемы метода изучения поступка в аспекте локуса контроля**

С практической точки зрения проблема исследования переживания поступка в контексте локуса контроля может быть разрешима с помощью изучения интернальности и экстернальности в сопоставлении с отношением к ситуации поступка испытуемого. В процессе исследования могут возникнуть следующие проблемы:

- сбор и обработка достаточного количества данных о разных испытуемых;
- разрозненность теоретических данных, сложность сопоставления результатов работ разных исследователей;
- сложность контролирования поведенческих особенностей испытуемого в процессе принятия решения, что также может играть роль в составлении результатов;
- недостатки инструмента – субъективное восприятие испытуемым шкалы отношения к ситуации поступка;
- можно ли распространить полученные данные на генеральную совокупность?
- как и каким инструментом можно проверить связь определенного переживания ситуации на поступок именно с локусом контроля, а с не иными особенностями индивидуального развития личности испытуемого?

#### **Выводы по обзору литературы**

1. Поступок - это действие, совершенное человеком на основании ценностно-нагруженного выбора в трудной жизненной ситуации. Личность, в данном контексте, представляется как активный субъект собственной жизни.

Интерес представляет момент столкновения личности с событиями, в которых актуализируются потребности и связанные с ними ценности. Возникают две или более ценности разнонаправленные, но одинаковые по силе (альтернативные), конфликтующие по своей сути. Личность сталкивается с необходимостью разрешения внутриличностного ценностного конфликта, в объективном мире ей предстоит совершить выбор.

2. Выбор связывается со свободой и ответственностью, которую предстоит нести человеку после совершения действий, обусловленных выбором.

3. Инструментом в процессе выбора личности выступает рефлексия, которая позволяет человеку осознать и проанализировать условия, с которыми он столкнулся, и свою позицию в этих условиях (потребности, устремления, ценности и так далее).

4. Описанные этапы и инструменты совершения поступка протекают у разных личностей по-разному. В литературе высказываются предположения о том, что интернальный локус контроля и экстернальный имеют особенности в переживании поступка личностью. В зависимости от того, ощущает ли человек собственный контроль над ситуацией, меняется его отношение к ней.

5. В процессе и после совершения поступка человек формирует определенное отношение (переживание поступка), которое находит свое отражение в восприятии себя и своего будущего. Переживание поступка как значимого жизненного события можно определить в процессе изучения автобиографического описания личности ситуации, через которую прошел человек.

## ГЛАВА 2. Методы и организация исследования

**Цель исследования** - расширить и дополнить знания о взаимосвязи локуса контроля личности и места и значения поступка в ее психологической автобиографии.

### **Задачи исследования:**

1. Провести литературный обзор по теме исследования
2. Сформулировать собственную программу исследования, выдвинуть гипотезы;
3. Провести исследование;
4. Обработать полученные данные;
5. Определить наличие взаимосвязи между локусом контроля и переживанием и интерпретацией собственного поступка;
6. Сформулировать выводы согласно гипотезам;
7. Сделать выводы о проделанной работе.

### **Глоссарий**

*Поступок* – «особый вид жизненного события – это событие инициировано личностью. Поступок – осознанное ответственное действие, которое основано на личностной причинности и продвигает личность в измерении личностного пути» (Леонтьев Д.А., 2006);

*Локус контроля* – «обобщенные ожидания человека относительно того, в какой степени подкрепления зависят от его собственного поведения (интернальный локус), в какой — контролируются силами извне (экстернальный локус)» (Роттер Дж., 1954);

*Переживание* – «особая деятельность, особая работа по перестройке психологического мира, направленная на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием, общей целью которой является повышение осмысленности жизни» (Василук Ф.Е., 1984);

*Интерпретация* – «процесс разъяснения, толкования смысла чего-либо сложного для понимания неясного и т.д.» (Райкрофт Ч., 1995).

*Психологическая автобиография* – «удобный для самовыражения, самопрезентации автора» (Кованова Е.А., 2005) инструмент, позволяющий ознакомиться с эмоциями, оценками, рефлексивностью и интерпретацией событий личностью (Кованова Е.А., 2012).

*Жизненное событие* – это «поворотный этап, когда принимаются важные решения на длительный период» (Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю., 1998). «Именно с событиями связаны коренные перестройки характера, изменения темпа и направления развития личности» (Бергис Т.А., 2014).

**Теоретическая гипотеза исследования** – существует взаимосвязь между локусом контроля и переживанием и интерпретацией собственного поступка.

**Объект исследования** – поступок как событие, совершаемое, переживаемое и интерпретируемое личностью.

**Предмет исследования** – взаимосвязь локуса контроля личности и особенностей интерпретации личностью места и значения поступка в своей психологической автобиографии.

### **Описание выборки исследования**

В исследовании приняли участие 43 респондента в возрасте от 15 до 45 лет. Всего 20 мужчин и 23 женщины (Рис.1).

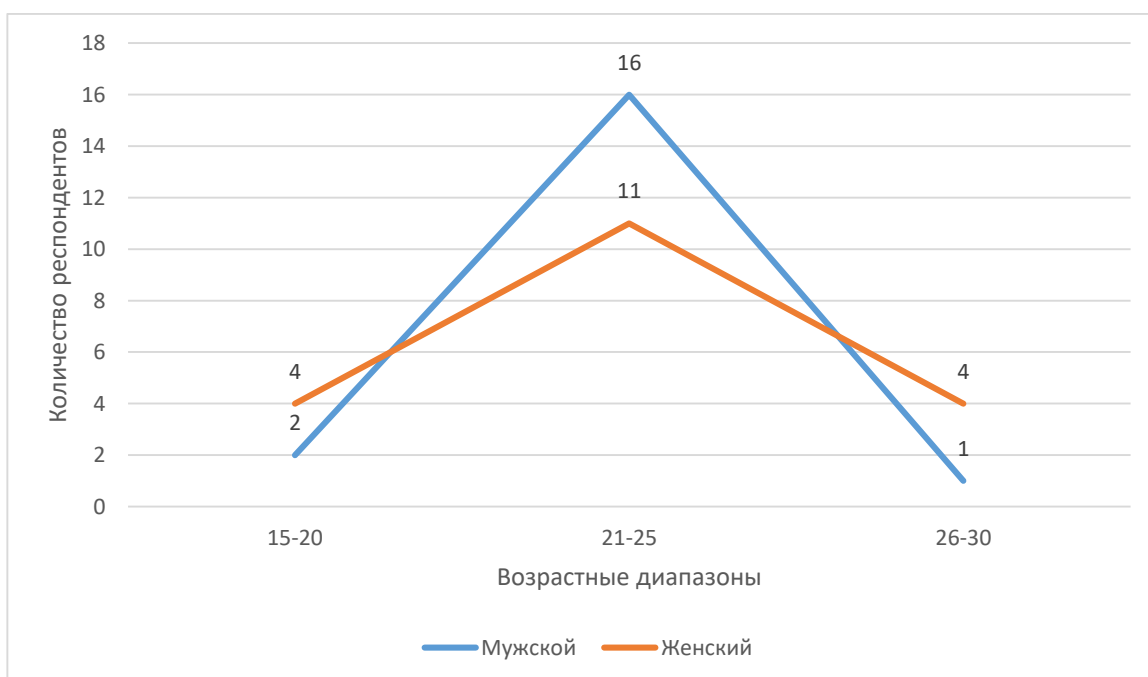


Рис 1. Пол и возраст выборки

Участникам было предложено пройти онлайн-опрос посредством Google-формы.

При обработке данных выборка была разделена на 2 группы: респонденты с интернальным локусом контроля и респонденты с экстернальным локусом контроля. Деление проводилось после обработки результатов прохождения респондентами методики «УСК» Дж. Роттера в адаптации Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда (Бажин, Голынкина, Эткинд, 1984). Сырые баллы были переведены в стеновые, после чего испытуемые от 1 до 4 стенов были определены в группу с экстернальным локусом контроля, а от 5 до 9 – с интернальным локусом контроля.

### **Методы исследования**

Инструментом оценки интерпретации ситуации поступка является методика «Отношение к значимой жизненной ситуации» (Коржова Е.Ю., 2016) (Приложение А). Испытуемому предлагается вспомнить события, которые произошли в прошлом или ожидаются в будущем, в рамках методики «Психологическая автобиография» (Коржова Е.Ю., 2015) (Приложение Б), оценить эмоциональную окрашенность.

После чего респондент узнает о том, что такое поступок, ему предлагается выбрать из ранее указанных им ситуаций в прошлом ту, которая, по его мнению, является поступком, описать ее, ответить на вопросы методики «Отношение к значимой жизненной ситуации» и пройти тест в рамках этой же методики. Переживание и интерпретация поступка оцениваются по пяти шкалам: Принятие-Отвержение, Легкость-Трудность, Оптимизм-Пессимизм, Интернальность-Экстернальность, Активность-Пассивность.

Для определения локуса контроля использован «УСК» Дж. Роттера в адаптации Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда (Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М., 1984) (Приложение В), который обработан в соответствии с инструкцией.

Надежность конкретно нашего исследования следует оценить в соответствии со следующими фактами:

– проработка теоретического материала по теме. Поскольку поступок по определению – значимая ценностно-нагруженная ситуация, переживание и интерпретацию поступка можно оценить через изучение отношения к значимой жизненной ситуации (по Е.Ю.Коржовой), с указанием на то, что респонденту необходимо предложить такую ситуацию, которая соответствует всем характеристикам поступка;

– использование методик с доказанной валидностью и надежностью. Ранее были представлены сведения апробации используемых нами методик;

– достаточный набор выборки. Для корректной работы методов математической статистики на результатах исследования, изначально планировалось набрать не менее 40 респондентов. В итоге мы имеем данные 43 испытуемых, что удовлетворяет задачам исследования;

– использование адекватных методов обработки данных. Были учтены все условия использования корреляционного анализа критерием Пирсона, сравнения средних и кластерного анализа.

### **Процедура исследования**

1. Экспериментатор знакомит испытуемого с целью исследования: «В Санкт-Петербургском государственном университете проводится исследование особенностей психологической автобиографии личности. Ваша помощь внесет значительный вклад написание магистерской диссертации. Убедительно просим ответственно проходить каждый этап опроса для получения корректных данных и искренне благодарим Вас!».

2. Экспериментатор объясняет содержание вопросов и порядок ответов: «Мы предлагаем Вам пройти 3 методики. В начале Вам необходимо будет вспомнить несколько наиболее важных событий в Вашей жизни, которые уже произошли с Вами, или те, которые Вы ожидаете в будущем. Во второй методике будет необходимо выбрать одну из них и ответить на несколько вопросов. В конце будет тест с выбором одного ответа».

3. Респондент проходит первую методику – «Психологическая автобиография» (Коржова Е.Ю., 2015). Инструкция: «Перечислите наиболее



важные события, которые произошли в Вашей жизни, а также те, которые Вы ожидаете в будущем. Каждое событие, как состоявшееся, так и ожидаемое, было (будет) радостным или грустным. Попробуйте выразить свое отношение к указанным Вами событиям, оценив радостные от +1 до +5, а грустные от – 1 до – 5. Отметьте примерные даты событий».

4. Респондент проходит вторую методику – «Отношение к значимой жизненной ситуации» (Коржова Е.Ю., 2016). Инструкция: Пожалуйста, выберите одну ситуацию, произошедшую с Вами в прошлом, из указанных на предыдущем этапе, которая представляется Вам наиболее значимой в настоящее время, ту, которую вы можете назвать поступком. Ответьте, пожалуйста, на вопросы ниже. А затем оцените степень Вашего согласия с утверждениями, относительно выбранной ситуации. Поступок – действие, совершаемое человеком, когда перед ним стоит какой-либо значимый важный выбор. Речь идет о сложной жизненной ситуации, в которой человек сталкивается с двумя или несколькими альтернативными вариантами, которые так или иначе повлияют на его дальнейшую жизнь. Основным признаком поступка можно считать Ваше ощущение того, что Вы не могли поступить иначе. Это могут быть совершенно разные ситуации: переезд, расставание с близким человеком, учеба и многое многое другое, только Вы понимаете и чувствуете, что стало для Вас поступком, даже если другие так не считают».

5. Респондент проходит третью методику – тест «УСК» (Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М., 1984). Инструкция: «Вам предлагается 44 утверждения, которые описывают различные способы интерпретации человеком наиболее часто встречающихся социальных ситуаций. Внимательно прочитайте каждое утверждение, оцените степень своего согласия или несогласия».

6. Завершение: экспериментатор благодарит за участие в исследовании.

Сбор данных проводился в формате онлайн-опросника с использованием Google-формы в период с декабря 2022 года по апрель 2023 года.

Список получаемых переменных:

1) Принятие-Отвержение

- 2) Легкость-Трудность
- 3) Оптимизм-Пессимизм
- 4) Интернальность-Экстернальность
- 5) Активность-Пассивность
- 6) Локус контроля

### **Математико-статистические методы обработки данных**

1. Для систематизации полученных данных была использована программа Excel, в которой были собраны сырые баллы, переведены в стены (по методике «УСК»), сгруппированы для дальнейшей обработки методами математической статистики.

2. Для обработки данных методами математической статистики была использована программа SPSS:

a. Корреляционный анализ критерием Пирсона для установления коэффициента корреляции признака у независимых выборок групп респондентов с экстернальным и интернальным локусом контроля и наличия значимости различий.

b. Подсчет средних по шкалам теста «Отношение к значимой жизненной ситуации» (Коржова Е.Ю., 2016). Сравнивались группы респондентов с интернальным локусом контроля и с экстернальным локусом контроля по тесту «УСК» (Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М., 1984).

c. Кластерный анализ по всем переменным исследования в целях поиска неочевидных связей.

## ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение

В данном исследовании планировалось собрать выборку не менее 40 человек. В результате мы получили данные 43 испытуемых. В процессе обработки были определены несколько процедур проверки взаимосвязи локуса контроля и переживания и интерпретации поступка личностью:

- 1) Корреляционный анализ;
- 2) Сравнение средних;
- 3) Кластерный анализ;
- 4) Разбор нескольких случаев.

Далее будут представлены результаты в соответствии с указанной логикой.

### 3.1. Корреляционный анализ

Первым шагом обработки результатов нашего исследование был корреляционный анализ, который, как мы надеялись, поможет установить взаимосвязи между интернальностью – экстернальностью по Дж. Роттеру и особенностями переживания и интерпретации поступка в контексте психологической автобиографии личности.

В ходе исследования корреляционный анализ был проведен несколько раз. Первоначально, мы рассматривали «шкалу общей интернальности» и шкалы по методике «Отношение к значимой жизненной ситуации» (Табл.1).

Табл.1. Результаты корреляционного анализа с применением критерия Пирсона

	r	p (при $p \leq 0.05$ )
Принятие-Отвержение	-0,28	0,85
Легкость-Трудность	0,15	0,32
Оптимизм-Пессимизм	-0,005	0,97
Интернальность-Экстернальность	0,03	0,82
Активность-Пассивность	0,08	0,61

Как видно из Табл.1, проведенный корреляционный анализ указал на отсутствие значимых различий между локусом контроля (методика «УСК») и переживанием и интерпретацией поступка (методика Е.Ю.Коржовой).

Проведение корреляционного анализа по отдельным шкалам «УСК» Дж. Роттера в адаптации Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда (Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М., 1984) («шкала интернальности в области достижений», «шкала интернальности в области неудач» и так далее) и шкалами по методике Е.Ю. Коржовой представлено далее (Табл.2).

Табл. 2. Корреляционный анализ по критерию Пирсона по всем шкалам теста Роттера и методики Коржовой

	ЛК в обл. достижений	ЛК в обл. неудач	ЛК в семейных отнош.	ЛК в обл. произв. отнош.	ЛК в обл. межличн. отнош.	ЛК в отнош. здоровья и болезни
Принятие-Отвержение	r=0,007 p=0,96	r=0,023 p=0,88	r=0,056 p=0,74	r=0,099 p=0,52	r=-0,094 p=0,54	r=-0,143 p=0,36
Легкость-Трудность	r=0,107 p=0,49	r=0,095 p=0,54	r=-0,056 p=0,72	<b>r=0,309</b> <b>p=0,04</b>	r=0,14 p=0,37	r=0,256 p=0,1
Оптимизм-Пессимизм	r=0,046 p=0,77	r=0,045 p=0,77	r=0,101 p=0,51	r=0,169 p=0,28	r=-0,186 p=0,23	r=0,05 p=0,75
Интернальность-Экстернальность	r=0,057 p=0,71	r=0,026 p=0,86	r=0,002 p=0,99	r=0,141 p=0,36	r=0,058 p=0,71	r=-0,129 p=0,4
Активность-Пассивность	r=-0,068 p=0,66	r=-0,009 p=0,95	r=0,125 p=0,42	r=-0,016 p=0,92	r=0,116 p=0,45	r=-0,058 p=0,71

В результате мы получили единственный значимый показатель взаимосвязи по шкале «Легкость-Трудность» (по методике Е.Ю. Коржовой) и шкале «локус контроля в области производственных отношений» (по «УСК»), коэффициент корреляции положительный, что является прямой зависимостью. Эти данные показывают, что респонденты с интернальным локусом контроля в области производственных отношений воспринимают ситуацию-поступок (предложенную самим испытуемым) как более легкую, в сравнении с группой испытуемых с экстернальным локусом контроля.

Факт отсутствия других значимых корреляций между показателями тестов представился нам интересным и требовал объяснений.

Основываясь на том, что между показателями каждой из методик значимые связи наблюдаются, можно говорить об отсутствии ошибок в проведении самого исследования. То есть, например, отдельные шкалы по тесту Дж. Роттера соотносятся между собой и с интегральным показателем (Рис.2.), то же происходит и со шкалами по методике Е.Ю. Коржовой, однако, между результатами двух методик значимых корреляций нет, кроме взаимосвязи по шкале «Легкость-Трудность» (по методике Е.Ю. Коржовой) и шкале «локус контроля в области производственных отношений» (по «УСК»), о которой говорилось ранее.

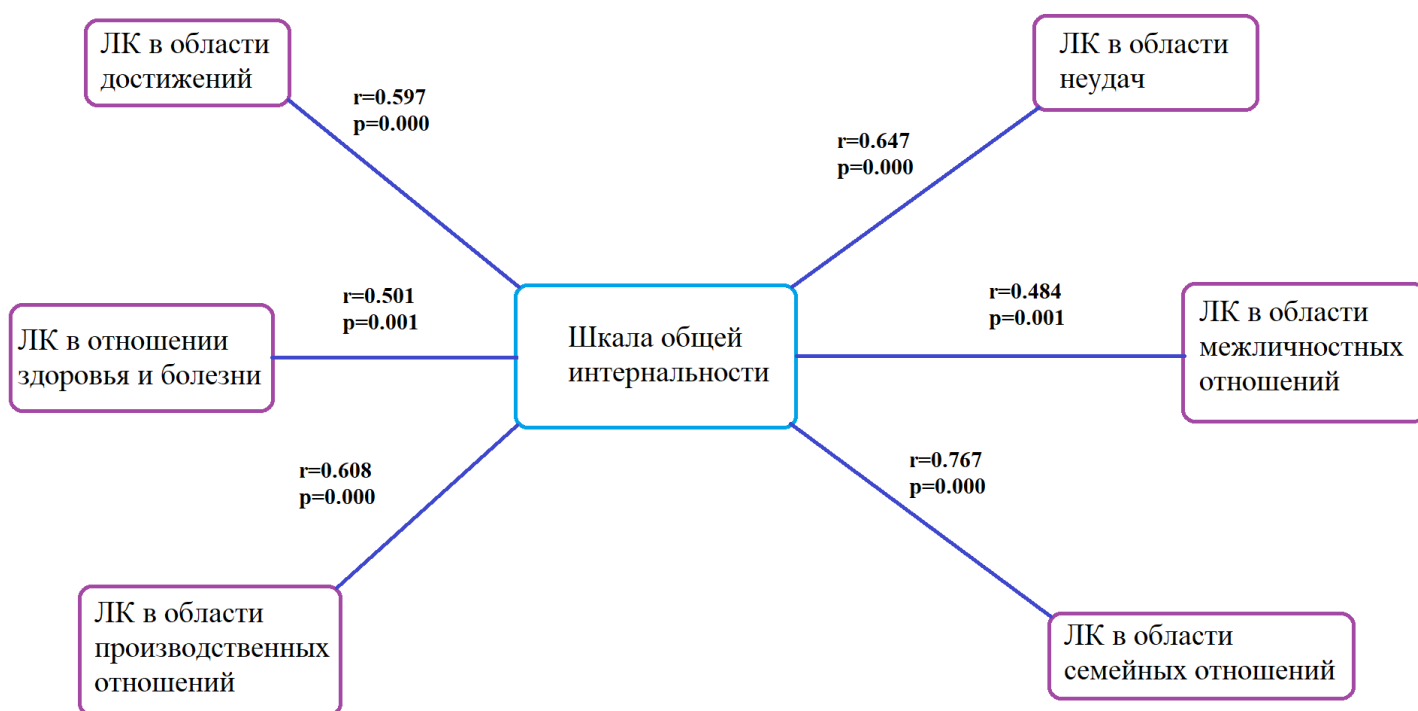


Рис.2. Корреляционный анализ между показателями «УСК»

Имеется информация, что в процессе валидации методики Е.Ю. Коржовой «Отношение к значимой жизненной ситуации» были получены следующие корреляционные связи с методикой «Уровень субъективного контроля»:

- «Шкала общей интернальности» –  $r=0,44$  (при  $p \leq 0,01$ );
- «Шкала интернальности в области достижений» –  $r=0,55$  (при  $p \leq 0,01$ );
- «Шкала интернальности в области неудач» –  $r=0,42$  (при  $p \leq 0,05$ ).

Можно предположить, что фактором, послужившим причиной отсутствия корреляций в нашем исследовании, оказалось то, что событие, которое описывал испытуемый. Мы намеренно просили испытуемых выделить событие, которое воспринимается им как поступок, то есть акт, совершаемый сознательным и волевым действием личности. Возможно, ситуация-поступок представляется и интерпретируется как нечто иное, чем значимое жизненное событие, поскольку в отношении события человек может вести себя пассивно и не принимать в нем самостоятельных действий (событие может не предполагать активности субъекта), в отличие от ситуации-поступка, которая по определению является актом действия личности.

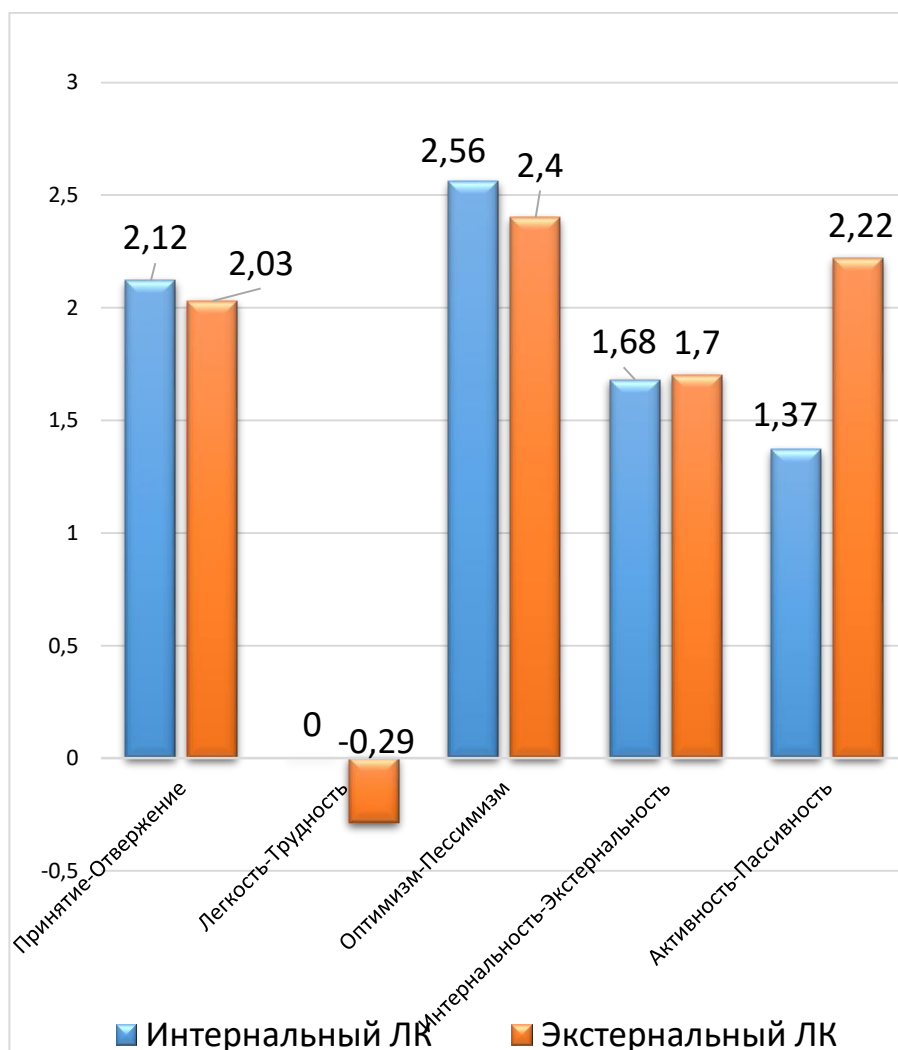
Однако, полученные данные корреляционного анализа позволяют говорить о наличии ряда тенденций к взаимосвязи между локусом контроля личности и тем, как представляется поступок в психологической автобиографии.

По Дж. Роттеру, для людей с экстернальным локусом контроля не свойственно брать на себя ответственность за происходящее, следовательно, ситуация-поступок для них менее знакомая и более трудная, что проявилось в результатах нашего исследования. В этой же связи можно учесть, что интернальный локус контроля предполагает толерантность к стрессу, поэтому для таких респондентов ситуация-поступок была менее трудной, чем для выборки с экстернальным локусом контроля. Однако, поскольку речь идет именно о ценностном поступке, респонденты с интернальным локусом контроля так же осознают всю ответственность, поэтому оценивают ситуацию-поступок как непростую.

### 3.2. Сравнение средних

После получения данных результатов, мы предположили, что корреляционный анализ является слишком жестким методом для нашей задачи, поскольку допускает учет только линейной связи. Мы провели сравнение средних по шкалам методики Е.Ю.Коржовой у групп с интернальным локусом контроля и с экстернальным, определяемыми по интегральному показателю по «УСК». Деление проводилось следующим образом: сырые баллы были переведены в стеновы, после чего испытуемые от 1 до 4 стенов были определены в группу с экстернальным локусом контроля, а от 5 до 9 – с интернальным локусом контроля. Всего в группе экстернального локуса контроля получилось 27 респондентов и в группе интернального локуса контроля – 16 респондентов.

По результатам сравнения значимых различий также не было обнаружено (Рис.3), поэтому мы можем говорить лишь о тенденциях, которые, на наш взгляд, все же заслуживают внимания.



### Рис. 3. Средние значения по шкалам методики Е.Ю. Коржовой

Положительные значения на Рис.3 указывают на наличие таких аспектов как «принятие», «легкость», «оптимизм», «интернальность», «активность». Отрицательные значения – «отвержение», «трудность», «пессимизм», «экстернальность», «пассивность».

Из Рис.3 можно выделить несколько особенностей (различий) респондентов-интерналов и респондентов-экстерналов:

1. Респонденты с экстернальным локусом воспринимают ситуацию-поступок как трудную, в отличие от испытуемых с интернальным локусом контроля, которые воспринимают, скорее, как непростую.

Если обратиться к теории, обзор которой представлен в Главе 1, можно сделать вывод о том, что для экстернального локуса контроля поступок предполагает большее преодоление себя, так как им свойственно ощущать невозможность контроля событий, которые случаются в жизни. Экстерналы объясняют результат собственных действий через положительную или отрицательную оценку окружающих. Также они сами избегают ответственности, а значит, не имеют необходимого опыта при столкновении последствий собственных действий, за которые ранее принял решение нести ответственность. Поэтому в сравнении с интерналами они ощущают больший дискомфорт при нахождении в ситуации поступка.

Также на этапе ценностного выбора экстерналы испытывают трудности в определении истинно собственных потребностей, ведь чтобы «угодить» окружающим, необходимо ориентироваться на предпочтения окружающих, а не на свои личные.

Интернальный локус контроля подразумевает большую готовность личности к совершению поступка, причиной служит наличие обширного опыта принятия решений и ответственности самостоятельно. Интерналы используют рефлексию в повседневных задачах и прислушиваются к собственным потребностям, выделяя значимые ценности в контексте ситуации.



2. Испытуемые с экстернальным локусом контроля проявляют больше активности в ситуации-поступок.

Одним из проявлений экстернальности является ожидание, что или ситуация изменится, или кто-нибудь другой найдет решение. Однако по результатам данного исследования группа с экстернальным локусом контроля проявляет больше активности в сравнении с группой интерналов.

Изначально, на этапе изучения литературных источников, казалось, что уже после совершения выбора из-за субъективной трудности ситуации и непредсказуемости последствий, личность с экстернальным локусом контроля может находиться в состоянии нерешительности, когда тяжело сделать шаги к выходу из ситуации, что может привести как к «хорошему», так и к «плохому» результату. Неуверенность в своей способности эффективно действовать из-за отсутствия опыта может приводить к задержке в процессе реализации планов. Но результаты исследования показывают, что испытуемые с экстернальным локусом контроля в ситуации поступка проявляют себя активнее, чем люди с интернальным.

Во-первых, проводя исследование, мы изначально сообщали испытуемым, какую жизненную ситуацию можно назвать поступком, среди основных характеристик указывая, что это событие, в котором человек действовал самостоятельно и инициативно. По этой причине испытуемыми подбирались те ситуации, которые уже как раз и указывали на личностную активность. Можно предположить, что на результаты повлияла инструкция. Однако испытуемым с интернальным локусом контроля предоставлялась та же инструкция, но результаты интерналов и экстерналов заметно отличаются. Кроме того, инструкция была предложена в начале прохождения тестов, а вопросы об активности задавались на завершающем этапе исследования. Таким образом, эффект от влияния инструкции вряд ли может быть существенным.

Во-вторых, поведение личности с экстернальным локусом контроля может быть более рискованным из-за недостаточного принятия ответственности за собственные действия. Перенос ответственности за результат и последствия на

других людей, позволяет экстерналу проявлять большую активность, поскольку снижено осознание того, к чему это может привести, и того, что причиной произошедшего являются действия самого автора автобиографии. Данная интерпретация представляется более вероятной, поскольку мы также наблюдаем, что ситуация-поступок субъективно воспринимается экстерналом как трудная. Возможно, ощущение трудности ситуации приводит к неуверенности в лучшем исходе. Неготовность к негативным последствиям дает экстерналу дополнительную причину, по которой он неосознанно перекладывает ответственность на других или обстоятельства, что дает возможность проявлять активность не опасаясь за результаты.

Согласно сказанному в предыдущем абзаце, сложно говорить о совершении поступка экстерналами, поскольку не соблюдено одно из основных условий совершения поступка, а именно отсутствует принятие ответственности. Это может стать предметом будущих исследований, поскольку в данной работе мы не имеем достаточного объема данных, чтобы судить об этом.

Что касается интернального локуса контроля, такие личности привыкли полагаться только на себя, а потому решительно вступают в активное разрешение ситуации, признавая собственные действия причинами последствий. Эти причины человек связывает с собственным поведением, а потому имеет возможность предсказывать возможные пути развития событий. Кроме того, у них достаточно уверенности в себе, чтобы не опасаться вновь возникающих препятствий.

Остановимся на тех тенденциях, которые не проявились в нашем исследовании (см. Рис. 3), однако, согласно литературе, их можно было предполагать.

Мы сталкиваемся с некоторой сложностью в определении поступка. Получается, что для того, чтобы совершить поступок, инициатива должна исходить от самого человека, как должно происходить в случае с интерналами. В теоретическом обзоре, мы показали, что для совершения «зрелого поступка» (единственного, который можно в полной мере назвать поступком по Е.Л.

Доценко), интернальный локус контроля является обязательным условием. В нашем исследовании речь идет о других свойствах поступка, который в меньшей степени формализован, поэтому он может быть связан с некоторым изменением личности уже на стадии столкновения с ситуацией поступка. Речь идет о том, что по В.А. Старцевой, поступок невозможно совершить до формирования интернального локуса контроля, в нашей работе ситуация-поступок способна натолкнуть человека с экстернальным локусом контроля к проявлению активности, предположительно, дальнейшие этапы поступка происходят в этих двух воззрениях одинаково.

В отсутствие значимых различий мы можем говорить о возможных тенденциях в особенностях переживания и интерпретации поступка респондентами с интернальным и экстернальным локусом контроля.

Изучая полученные результаты, мы не могли не обратить внимания на то, что в переживании и интерпретации поступка личностью экстернальный и интернальный локусы контроля имеют разные черты. В первую очередь обсудим результаты проведения сравнения средних.

Во-первых, при сравнении средних, группа интерналов выделяется по показателям оптимизм и активность, также можно выделить, что для интерналов ситуация-поступок менее трудная, чем для экстерналов.

Как упоминалось ранее, мы связываем результаты по шкале «Легкость-Трудность» с тем, что интерналы чаще принимают на себя роль контролирующего. Несмотря на объективные особенности ситуации, представители интернального локуса контроля эмоционально готовы принимать на себя ответственность даже в ситуации неопределенности, благодаря опыту нахождения в подобных ситуациях и ощущению, что любой исход будет зависеть от них, а не от внешних обстоятельств. Экстернальный локус контроля в целом ориентирован на подкрепления извне, им проще занимать позицию исполнителя. В ситуации поступка приходится действовать в отсутствие внешних инструкций, а в некоторых случаях даже в противоречие указаниям других людей. В таких условиях люди с экстернальным локусом контроля

попадают в новую для себя ситуацию, в которой необходимо осознать собственные ценности и действовать самостоятельно. По этой причине ситуация-поступок становится для экстернала «трудной» в эмоциональном отношении.

По шкале «Активность-Пассивность» показатели экстернального локуса контроля выше, чем показатели интернального локуса контроля. Ранее мы говорили о том, что не до конца понимаем такие результаты, поскольку мы не рассчитывали их получить в таком виде и не собирали данные, которые позволили бы нам выяснить причину активности экстернального локуса контроля. Однако, у нас есть несколько предположений, касательно того почему экстернальный локус контроля более активен. Речь пойдет о принятии ответственности. Экстернальному локусу контроля свойственно перекладывать ответственность на других людей и внешние события. Вероятно, экстернал готов к действию и проявляет его потому что у него отсутствуют опасения в отношении последствий собственных действий. Несмотря на то, что ситуация предполагает действие без внешних инструкций и подкрепления, экстерналы продолжают действовать в свойственной им манере поведения, рассчитывая, что в конечном итоге за последствия будет нести ответственность кто-то другой. Также мы уточнили, что не вполне уверены по поводу того, может ли являться ситуация, в которой не соблюдено одно из основных условий поступка (принятие ответственности) считаться таковым. Чтобы иметь возможность говорить об этом более точно, необходимо провести дополнительные исследования.

По шкале «Оптимизм-Пессимизм» показатели интернального локуса контроля выше, однако экстернальный локус контроля также воспринимает ситуацию-поступок как положительную. В некотором смысле мы ожидали подобного результата, поскольку значимая жизненная ситуация предполагает переломный момент, в котором сначала личность испытывает негативные переживания, в связи с неопределенностью, но позднее оценивая результат через время, человек смотрит на ситуацию с оптимизмом. Наши ожидания были

связаны со сравнением ситуации поступка с возрастными кризисами, которые проходит каждый человек. Разумеется, преодоление этих кризисов происходит у каждого по-разному, в зависимости от индивидуальных особенностей, воспитания и актуальной ситуации. И в ситуации поступка, и в ситуации кризиса возникает внутриличностный конфликт. В случае с кризисом конфликт происходит между потребностью и возможностью, в случае поступка между альтернативными ценностями (мы осознаем, что поступок гораздо более высокого порядка). В момент возникновения конфликта и в ситуации кризиса, и в ситуации поступка возникают негативные переживания, но по разрешению конфликта наступает разрядка, что приводит к положительным ощущениям. Поскольку наше исследование было проведено при помощи автобиографии личности и изучались воспоминания, которыми делились испытуемые, из прошлого, можно полагать, что процесс совершения поступка завершен, а значит разрядка наступила (ситуация вызывает положительные ощущения). Таким образом, можно объяснить оптимизм полученный по результатам исследования. Кроме того, преодоление трудной жизненной ситуации само по себе предполагает получение нового опыта в незнакомых ранее ситуациях. Успешное разрешение самостоятельно ситуации, предполагающей поступок, приводит личность к осознанию собственных сил, структуризации собственных потребностей и ценностей, что позволяет эффективнее проживать дальнейшую жизнь.

Шкала «Принятие-Отвержение» также демонстрирует положительные показатели у групп интерналов и экстерналов, что указывает на принятие ситуации-поступок. Положительное эмоциональное отношение к факту того, что ситуация произошла демонстрирует признание испытуемыми превалирования «полезного» результата поступка в переживании и интерпретации личностью над «вредным». Возникновение сложной жизненной ситуации может представляться личностью как необходимый «толчок» в сторону освоения нового и ранее не испытанного. Кроме того, при совершении поступка личность способна обрести «зрелость», что предполагает лучшее понимание себя, своих

потребностей и ценностей, а также желание заниматься самореализацией на основе вновь осознанных своих личностных особенностей и своего потенциала.

Шкала «Интернальность-экстернальность». Результаты по этой шкале стали удивительными для нас, поскольку по тесту Е.Ю. Коржовой группа экстерналов (по «УСК») принимает интернальную позицию. Более того, незначимо, однако, экстернальный локус контроля имеет более высокие показатели интернальности, чем интернальный локус контроля. К сожалению, мы не смогли найти достаточных сведений для уверенной интерпретации данных результатов, но мы предполагаем, что для совершения поступка личности с экстернальным локусом контроля необходимо в некотором смысле принять на себя черты интернального локуса контроля. Поскольку в тесте Е.Ю. Коржовой разделение производится на эмоциональной основе, мы предполагаем, что экстерналы интерпретируют ситуацию поступка, собственные действия таким образом, что принятие на себя ответственности становится для них приемлемой, а поступок переживается так же как интерналами. Такое предположение исходит из того, что ситуация поступка является более специфической, чем значимое жизненное событие, поскольку в событии не обязательно проявление субъектности. Также возможно соотношение интерпретации, описанной в этом абзаце, с тем фактом, что экстерналы более активны в ситуации-поступок. Тогда их активность можно интерпретировать как самостоятельное ответственное действие, которое является поступком.

### **3.3. Кластерный анализ**

Мы обратились к комплексу всех характеристик, измеренных в нашем исследовании, чтобы выявить группы людей, различающиеся профилями всего комплекса показателей, и посмотреть, имеются ли какие-либо различия между этими группами в отношении интернальности – экстернальности и представления поступка в психологической автобиографии личности, и определить особенности взаимосвязи интернальности-экстернальности и

представления о поступке в каждой группе. Мы провели кластерный анализ, который позволил нам выделить 3 отдельных группы (Рис.4), проведение сравнения средних между кластерами также показало отсутствие значимых различий, далее мы приводим интерпретацию данных Рис 4 и Рис. 5.:

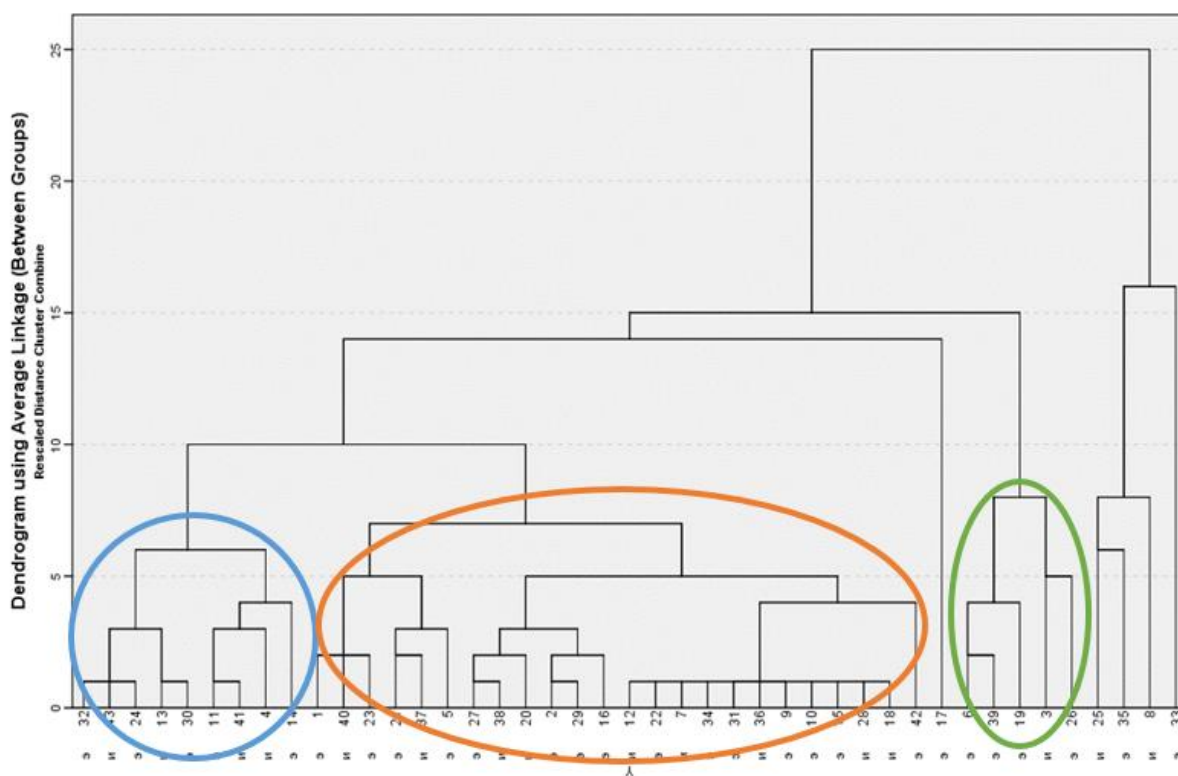


Рис. 4. Кластерный анализ по наблюдениям

- Группа 1. Легкость и принятие в переживании и интерпретации ситуации-поступок (синий).

Данная группа имеет два отличительных признака интерпретации ситуации поступка: легкость и принятие. Легкость – параметр эмоционального реагирования на ситуацию, оценка собственных возможностей в контексте влияния на ситуацию. Испытуемыми в данной группе ситуация-поступок субъективно воспринимается как легкая по причине того, что они понимают ее, имеют представление о том, какие условия имеются в ситуации, какие действия можно в этой ситуации предпринять и к чему это приведет. Можно предположить, что у представителей данной группы есть ощущение уверенности в том, что в этой ситуации они могут поступить правильно, поскольку происходящее является достаточно понятным и предсказуемым.

Второй признак данной группы – принятие ситуации, что означает «общее эмоционально положительное отношение к ситуации». Испытуемые в группе 1 признают конструктивное влияние ситуации на будущее и ощущают пользу от представившегося случая для проявления преодоления, которое изменяет их отношение к себе (осознаются новые аспекты собственной личности, появляется опыт в разрешении подобных ситуаций и так далее).

- Группа 2. Трудность и принятие в переживании и интерпретации ситуации-поступок (оранжевый).

Вторая выделившаяся по результатам проведения кластерного анализа группа переживает ситуацию-поступок как трудную, но принимает ее.

Трудность проявляется в эмоциональном отношении к ситуации. В процессе совершения поступка личность могла столкнуться со сложностями: в понимании условий ситуации, в определении собственных ценностей (а также потребностей), в недостатке уверенности в себе и другими. Представители данной группы, вероятно, не имеют опыта в проживании подобных событий или предыдущий опыт привел к неудовлетворительным результатам. Таким образом, в данной ситуации им сложно принять решение (сделать выбор) или, если выбор совершен, трудно начать действовать.

Принятие как особенность группы 2 говорит о том, что несмотря на субъективную трудность, испытуемые по прошествии времени положительно настроены по отношению к ситуации-поступку.

- Группа 3. Трудность и отвержение в переживании и интерпретации ситуации-поступок (зеленый).

И последнюю сформированную кластерным анализом группу отличает трудность и отвержение в переживании и интерпретации ситуации-поступок.

Как говорилось ранее трудность предполагает негативную эмоциональную оценку ситуации, которая представляется как трудно разрешимая. Разница между группами 2 и 3 является принятие второй группой и непринятие (отвержение) третьей. Отвержение – это эмоционально отрицательное отношение к ситуации, когда личность считает, что было бы лучше, если бы



такой ситуации не происходило с ней именно в этот период жизни или вообще никогда. Воспоминания об этой ситуации наводят на мысли о том, что в этой ситуации нет положительных сторон, имеется чувство несправедливости, что это произошло.

В сравнении с группой 1, респонденты которой проявляют положительное отношение к ситуации-поступок, группа 3 настроена полностью отрицательно. Группа 2 включает в себя испытуемых, которые считают, что ситуация трудная, но ее преодоление позволило вынести что-то полезное для себя.

После чего визуализировали данные на графике средних (Рис.5).

Положительные значения на Рис.5 указывают на наличие таких аспектов как «принятие», «легкость», «оптимизм», «интернальность», «активность». Отрицательные значения – «отвержение», «трудность», «пессимизм», «экстернальность», «пассивность».

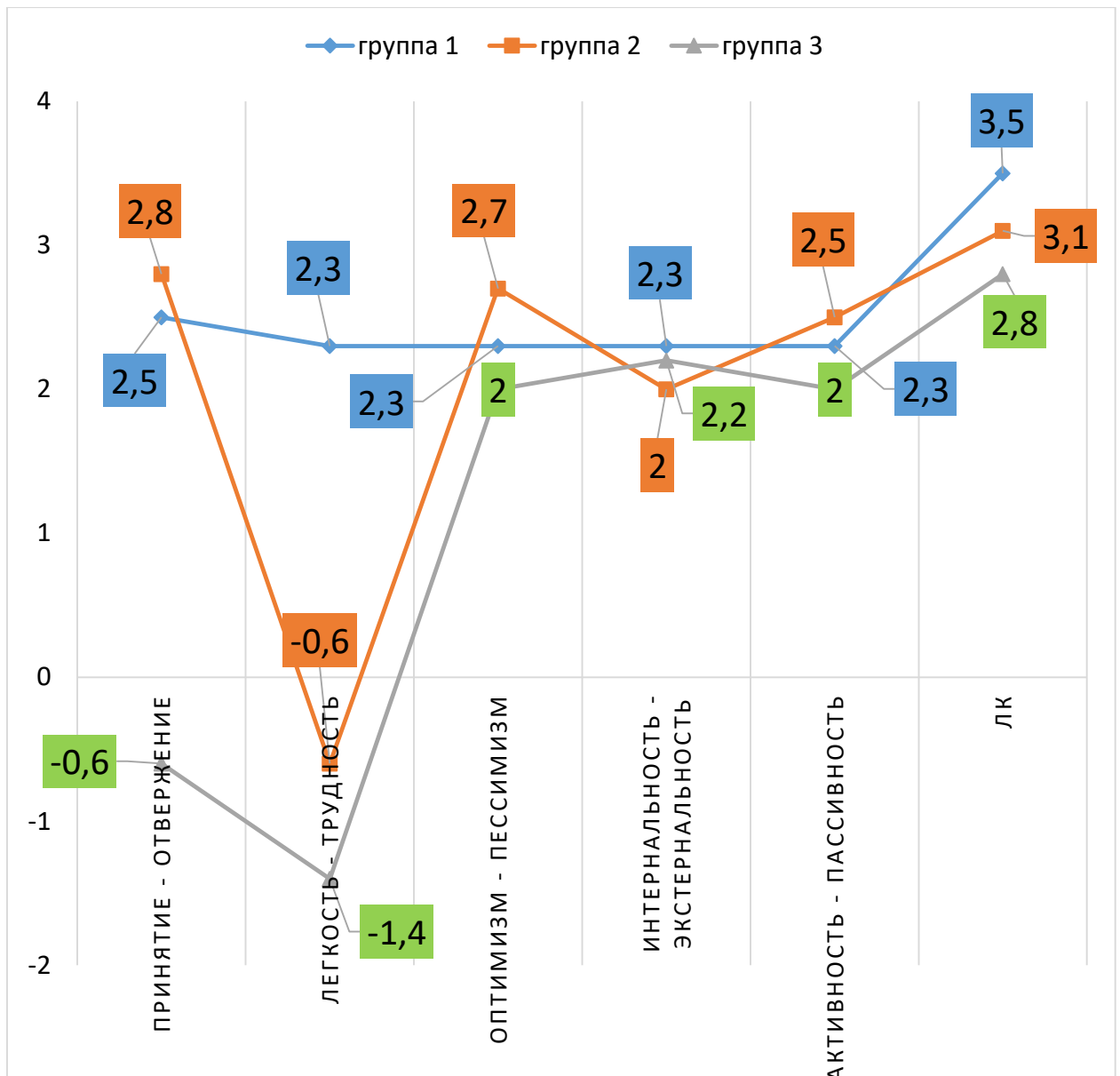


Рис.5. Средние по показателям кластеров

### 3.4. Разбор нескольких случаев по кластерам

В рамках проверки гипотезы о взаимосвязи локуса контроля и переживания и интерпретации поступка личностью мы провели дополнительный анализ ответов испытуемых, полученных в процессе интервью. При проведении сравнения средних и кластерного анализа, были получены интересные данные о несоответствии экстернальности по методике Е.Ю. Коржовой и «УСК» Дж. Роттера в адаптации Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда (Бажин Е.Ф.,

Голынкина Е.А., Эткинд А.М., 1984). Было принято решение углубиться в этот аспект исследования, были рассмотрены несколько кейсов.

Респондент № 24. Девушка, 35 лет.

Локус контроля по «УСК»: экстернальный

(балл по тесту: -3; стены: 2).

Интернальность по тесту Е.Ю.Коржовой (балл по тесту: 7).

Относится к группе 1 (кластер «Легкость и Принятие»).

Ситуация-поступок: Открытие своего бизнеса.

Цитата: «Я только закончила вуз и вместо того, чтобы по совету старших идти в существующие компании на более низкие должности - открыла свою, где сразу была руководителем. Да, у меня было мало опыта, но мне тогда настолько надоело подчиняться чужим хотелкам, что риск стоил свободы действий.»

Интернальный локус контроля в тексте прослеживается через позицию респондента действовать в соответствии со своей «свободой». Это наблюдается как в том, что она не прислушалась к «совету старших», так и через фразу «надоело подчиняться». Также можно предположить, что в данном случае был некоторый ценностный конфликт между тем, чтобы выбрать легкий путь и быть «в подчинении», но в некоторой безопасности и определенности, или выбрать «риск», который связан с недостатком опыта и неопределенностью, но принесет «свободу». Сам лексикон наталкивает на ощущение, что испытуемый в некотором роде авантюрист, что можно связать с тем фактом, что ситуация-поступок переживается как легкая.

Респондент №5. Девушка, 24 года.

Локус контроля по «УСК»: экстернальный

(балл по тесту: -18; стены: 1).

Интернальность по тесту Е.Ю.Коржовой (балл по тесту: 6).

Относится ко группе 2 (кластер «Трудность и Принятие»).

Ситуация-поступок: Переезд в другую страну.

Цитата: «Это было самостоятельное принятое мною решение. В какой-то момент, работая, я поняла, что это не мое. Мне всегда хотелось путешествовать,

изучать что-то новое. Я решила совместить свои желания: продолжить свое обучение и путешествие. Многие отговаривали меня, но я настояла на своем, приехав в новое для себя место, где у меня нет ни связей, ни приятелей, сама по себе.»

В данном случае, наблюдается несоответствие экстернальности по Дж.Роттеру и интернальности по Е.Ю.Коржовой. в самом тексте девушка говорит о «самостоятельности», решительности: «я настояла на своем», творчество в принятии решения (сочетание ценностей «учеба» и «путешествия»): «решила совместить свои желания продолжить свое обучение и путешествие». По всем признакам можно наблюдать интернальность в ситуации- поступок. Можно предположить, что ситуация-поступок в данном случае является нетипичной для респондента, то есть обычно девушка воспринимает ситуацию в соответствии с особенностями экстернального локуса контроля, но, когда речь зашла о чем-то более значимом, она перешла в позицию интернала на время.

Рассматривая кластер, интересно то, что ситуация-поступок переживается как трудная, но респондент принимает ее и воспринимает оптимистично.

Респондент №3. Девушка, 24 года.

Локус контроля по «УСК»: интернальный

(балл по тесту: 34; стены: 5).

Интернальность по тесту Е.Ю.Коржовой (балл по тесту: 6).

Относится ко группе 3 (кластер «Трудность и Отвержение»).

Ситуация-поступок: Отчисление из университета. Забота о себе из-за диабета или высшее образование.

Цитата: «Я сильно устала от университета и сначала ушла в академический, а потом забрала документы. Я выбрала здоровье, и физическое, и душевное. Очень долго думала, а надо ли, советовалась с родителями, в итоге решение приняла самостоятельно. Прекратив обучение, чувствую сейчас себя не совсем полноценной, упущенное время и возможности.»

В данном кейсе результаты по интернальности двух методик находятся в согласии. Что касается текста, можно выделить интернальность за счет фраз «я выбрала», «решение приняла самостоятельно». Интересно, что именно респонденту с интернальным локусом контроля по «УСК», ситуация-поступок кажется трудной и происходит отвержение при переживании и интерпретации события. Вероятно, ситуация-поступок в жизни человека с интернальным локусом контроля воспринимается так же, как другие решения, в большей степени, чем в жизни человека-экстернала, по этой причине у интерналов больше напряжения, что приводит к восприятию ситуации-поступок как трудную.

### **Практическое значение полученных результатов**

В практическом отношении результаты поступка можно использовать в процессе индивидуального психологического консультирования, опираясь на особенности переживания и интерпретации поступка личностью.

Ценностный поступок как осознанное ответственное действие структурирует внутреннюю систему личности, позволяет ей понять собственные эмоции, потребности, устремления. Развивая способность к совершению поступка человек раскрывает в себе свой потенциал, развивать который в процессе самореализации означает повышать эффективность и субъективную удовлетворенность жизнью.

Так или иначе с ситуацией, предполагающей поступок сталкивается каждая личность в процессе жизнедеятельности. По этой причине способность и готовность совершать поступок необходимо развивать с раннего возраста. Детям необходимо прививать чувство ответственности за собственные действия, которые влияют на будущее. Обучение осознанности позволит личности сформировать реалистичный образ Я.

## ВЫВОДЫ

1. Результаты показали, что гипотеза исследования подтверждается частично. Взаимосвязь между локусом контроля личности и переживанием и интерпретацией поступка, его представлением в психологической автобиографии личности, статистически значимо проявилась лишь в одной корреляции, между показателями по шкале «Легкость-Трудность» (по методике Е.Ю. Коржовой) и шкале «локус контроля в области производственных отношений» (по «УСК») ( $r=0.309$ ). Указанное статистически значимое различие указывает на то, что людьми с интернальным локусом контроля поступок воспринимается легче, чем людьми с экстернальным локусом контроля. Других статистически значимых взаимосвязей корреляционный анализ не показал. Факт отсутствия предполагаемой взаимосвязи мы полагаем интересным и требующим дальнейших исследований.

2. Сравнение средних показателей, характеризующих представление поступка в психологической автобиографии по методике Е.Ю. Коржовой также не показало статистически значимых различий. По завершении исследования мы можем говорить о некоторых особенностях присущих респондентам с интернальным и экстернальным локусом контроля в отношении совершенного поступка на уровне тенденций.

3. Испытуемые с интернальным локусом контроля демонстрируют следующие особенности в переживании и интерпретации поступка. Они больше (хотя и не статистически значимо) проявляют принятие ситуации-поступка, смотрят на нее оптимистично и в целом относятся как к непростой, но и не трудной. Мы можем соотнести это с тем, что, как нам представляется, интернальный локус контроля присущ людям, которые чаще оказываются в ситуациях, в которых принимают решение самостоятельно, поскольку считают, что все, что с ними происходит, зависит от них самих. Вероятно, поэтому они оптимистичнее смотрят на более привычную для себя ситуацию и готовы принять ее и последствия с ней связанные.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Было проведено исследование с целью расширить и дополнить знания о взаимосвязи локуса контроля личности и места и значения поступка в ее психологической автобиографии. В процессе работы были выполнены все поставленные задачи. Гипотезу исследования можно считать подтвержденной.

Гипотеза о существовании взаимосвязи между локусом контроля и переживанием и интерпретацией собственного поступка была проверена при помощи методик Е.Ю. Коржовой и теста-опросника «УСК». Далее будут описаны выводы, полученные в результате исследования.

В результате проведенного исследования были выполнены все поставленные задачи исследования. Проведен обзор теоретической литературы на тему поступка, локуса контроля и автобиографии личности. Завершено исследование, собраны необходимые данные, сделаны выводы о проделанной работе. Сформулированы особенности переживания и интерпретации поступка личностью в зависимости от локуса контроля личности.

Результаты могут быть использованы в индивидуальном психологическом консультировании в работе с личностными проблемами, связанными с ответственностью, субъектностью, и так далее. В качестве научной ценности можно выделить, что опыт проведения подобного исследования позволяет осветить новый круг проблем, связанных с поступком и требующих дополнительного изучения. Что касается социальной ценности, указание в данной работе на проявление большей активности и ориентированности на самого себя интернала или действию в соответствии с инструкцией экстернала позволит применять человеческие ресурсы грамотнее в процессе производства, обучения и в других социальных сферах.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Akin, A. Academic Locus of Control and SelfHandicapping. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30, 2011.P. 812-816.
2. Busemann A. *Die Jugend im eigenem Urteil.* — Langensalz, 1926. P. 252.
3. Ghasemzadeh, A., Karami, S., Saadat, M. & Soleimani, M. Relationship between selfesteem and locus of control in Iranian University students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*,31, 2012. P. 530-535.
4. Lewin K. *A Dynamic Theory of Personality. Selected Papers.* New York: Mcgraw-Hill Book Company, 1935. 286 p.
5. Maslow, A. *Motivation and personality.* Rev. e.d. New York: Harper and Row. 1970. 407 p.
6. McGee, A., McGee P. Search, Effort, and Locus of Control // *Journal of Economic Behavior & Organization.* Volume 126, Part A, June 2016. pp. 89-101.
7. Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy.* Boston, 1961. 235 с.
8. Rokeach M. *The Nature of Human Values.* N. Y., 1973.
9. Rotter J. B. *The Development and Application of Social Learning Theory: Selected Papers.* New York, 1982. 367 p.
10. Rotter, J. B. *Social learning and clinical psychology.* — New York: Prentice-Hall, 1954. 466 p.
11. Sartre J. P. *Existentialism and human emotions.* New York: Wisdom Library, 1957.P. 15.
12. Schneewind, K. A. Impact of family processes on control beliefs. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies.* New York: Cambridge University Press, 1955. pp. 114-148.
13. Zaidi, Imran Haider, & Mohsin, M. Naeem. Locus of Control in Graduation Students. *International Journal of Psychological Research*, 6 (1), 2013. pp. 15-20.



14. Zvonovskii V. B., Matskevich M. G. Lokalizatsiia otvetstvennosti kak faktor sotsial'nogo povedeniia [Localization of responsibility as a factor in social behavior]. Sotsiologicheskie issledovaniia [Sociological Studie], 2009, no. 3. С. 45-57.
15. Абатаева П.Н. Понятие ценностей в психологических исследованиях // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №63-2.
16. Алдашева А.А. Особенности профессионального отношения сотрудников к деятельности и организации (на материале специалистов в банковской сфере) // Социальная психология и общество. № 2. 2014. С.138-151.
17. Аллахвердов В.М. Сознание как парадокс (Экспериментальная психология, т.1) – СПб, «Издательство ДНК», 2000. – 528 с.
18. Альбуханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М., Мысль, 1991. 299 с.
19. Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М. Метод исследования уровня субъективного контроля // Психологический журнал. 1984. Т. 5. № 3. С. 152-162.
20. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М.: Искусство, 1979.
21. Бахтин, М. М. К философии поступка / М. М. Бахтин // Философия и социология науки и техники : Ежегодник 1984-1985. – Москва Академический научно-издательский,                      производственно-полиграфический                      и книгораспространительский центр Российской академии наук "Издательство "Наука", 1986. – С. 80-160.
22. Бергис Т.А. Событийно-биографический подход в анализе жизненного пути (на примере женщин-предпринимателей) // АНИ: педагогика и психология. 2014. №4 (9).
23. Бердникова А.В. Отношение к значимой жизненной ситуации у лиц с субъектной и объектной ориентациями: Выпускная квалификационная работа. – СПб., 2015.
24. Бокова О.А. К вопросу о теоретических основах изучения психологических феноменов ответственности и локуса контроля // МНКО. 2014. №5 (48).
25. Большой психологический словарь Печатное издание: Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. Прайм-Евروزнак. 2007.

26. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций. Учебное пособие. М.: Рос-е педагогическое агенство, 1998. 263 с.
27. Бызова В.М., Антонова Н.А. Локус контроля у представителей коми и русского этносов // Психологический журнал. Т. 16, №6, 1995. С. 111-121.
28. Быков С. В., Алашеев С. Ю. Диагностика локуса контроля личности в асоциальных подростковых группах // Социологический журнал. 2003. №1.
29. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М., 1984.
30. Войтыла К. (Иоанн Павел II). Личность и поступок. Антропологическое исследование. Издательство МГУ, 2010. - 400 с.
31. Волкова Е.Н. Субъектность педагога: теория и практика. Автореф. дис. ... д-ра психолог. наук. М., 1998. 308 с.
32. Выготский Л.С. Психология. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2011. 1008 с.
33. Глезерман Г.Е. Рождение нового человека. М., 1982. 256 с.
34. Головин А.А. Методы развития профессиональной рефлексии у студентов в учебном процессе // Территория науки, №5, 2014. С. 53-58.
35. Доценко Е.Л. Чем зрелее поступки – тем успешнее бизнес / Е.Л. Доценко, Э.З. Омаров // В мире научных открытий. – Красноярск: Научноинновационный центр, № 5, 2011. – С.41-43.
36. Доценко Е.Л., Старцева В.А., Пчелина О.В. Становление готовности к совершению поступков // Вопросы психологии: научный журнал. - 2020. - № 5. - С. 45-55.
37. Жизненное пространство в психологии: Теория и феноменология: сборник статей / под ред. Н.В.Гришиной, С.Н.Костроминой. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2020. — 532 с.
38. Жмуров, В. А. Большая энциклопедия по психиатрии / В. А. Жмуров. – 2-е изд. – М.: Джангар, 2012. – 864 с.
39. Зайцева Л.А. Понятие выбора в современной психологической науке // Российский психологический журнал. 2011. №1.

40. Ильин А.Н. Общество потребления и его сущностные особенности // Ценности и смыслы, №6 (28), 2013. С. 22-36.
41. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности – Москва: Институт психологии РАН, 2004. - 424 с.
42. Кассирер Э. Избранное. Опыт о человеке. М.: Гардарики, 1998. С. 489.
43. Кованова Е.А. О некоторых культуровологических особенностях автобиографического дискурса. АГУФорум Астраханского государственного университета 2012.
44. Кованова, Е.А. Риторика автобиографического дискурса: На материале автобиографий американских деятелей политики и искусства [Текст]: автореф. дис. ... канд. филол. наук: 10.02.04 / Е.А. Кованова. - СПб., 2005. - 19 с.
45. Кондаков И.М., Нилопец М.Н. Энциклопедическое исследование структуры и личностного контакта локуса контроля // Психологический журнал. Т. 16. №1, 1995. С. 43-51.
46. Кондратова Н.А. Личность как субъект безопасности в обществе риска// Психологическая безопасность личности в изменяющемся социуме: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (18 октября 2018 г.): [текстовое электронное издание]. Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2018.
47. Кондратова Н.А. Теоретические предпосылки и содержание понятия «жизненное пространство личности» // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2009. № 2. С. 18– 30.
48. Коржова Е.Ю. Введение в психологию жизненных ситуаций. – СПб.: Общество памяти игумении Таисии, 2015.
49. Коржова Е.Ю. Психология личности: Типология теоретических моделей. – СПб.: Институт практической психологии, 2004.
50. Косулина, С. В. Исследование влияния локуса контроля и ответственности на самоорганизацию студентов / С. В. Косулина // Инновационная научная современная академическая исследовательская траектория (ИНСАЙТ). – 2022. – № 3(11). – С. 66-74.

51. Крылов, А.А. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / А.А. Крылов, С.А. Маничева. - СПб.: Питер, 2005. – 560 с.
52. Лебедева Л.В., Слободенюк А.Ф. Жизненные события в автобиографическом дискурсе // Вестник Тюменского государственного университета. 2014. № 9. Педагогика. Психология. 181-188.
53. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность: учебное пособие Издательство политической литературы, 1975.
54. Леонтьев А.Н. Личностью не рождаются // Наука в СССР, 1989, № 5, с.76-84.
55. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003. 487 с.
56. Леонтьев Д.А. Психология смысла. М.: Смысл. 1999. С. 144-145.
57. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. - 3-е изд., доп. - М.: Смысл, 2007.
58. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. - 3-е изд., доп. - М.: Смысл, 2007.
59. Лукина В. С., Бурлакова А. Р. Взаимосвязь профессионального выгорания и локуса контроля // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. - 2018. - №4 (12). - С. 91-95.
60. Майерс Д. М14 Социальная психология/Перев. с англ. — СПб.: Питер, 1997. — 688 с
61. Мамардашвили М.К. Психологическая топология пути / под ред. Е.М. Мамардашвили. М.: Фонд Мераба Мамардашвили, 2014. 1232 с.
62. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. -М.: Изд-во МГУ, 1982. - С.208-118.
63. Михайлова И.В., Жаркова Ю.П. Особенности самоактуализации и локуса контроля у студентов с разным уровнем прокрастинации // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. 2021. №3.

64. Мотков О.И. Личность и психика: сущность, структура и развитие / О.И. Мотков. Самара: Бахрах-М, 2008. 159 с.
65. Муздыбаев К. Психология ответственности. Л., Наука, 1983. 240 с.
66. Неделько А.Ю., Третьяк О.А., Лаврова А.Ю. Потребительский выбор продуктов питания: факторы, текущее состояние и ожидаемые изменения // Российский журнал менеджмента. 2020. №4.
67. Общая психодиагностика, под ред. Бодалева А.А., Столина В.В. М., МГУ, 1987. 269 с.
68. Ортега-и-Гассет Х. Восстание масс // Избранные труды. М.: «Весь мир», 2000. С. 43-164.
69. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъектной активности // Вопросы психологии. 1996. № 1. С. 5-19.
70. Петровский А.В. Быть личностью / А.В.Петровский. Москва: Педагогика, 1990. 112 с.
71. Петровский А.В. Психология в России: XX век. М.: Изд-во УРАО, 2000. 312 с.
72. Петухов В.В., Столин В.В. Психология. Метод. указ. М., 1989. 54 с.
73. Плотникова, Е. С. Взаимосвязь локуса контроля на способности к самоуправлению / Е. С. Плотникова // Вестник Северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. – 2020. – № 1(17). – С. 42-46.
74. Попова Т.А. Смысложизненные ориентации и локус контроля личности как ресурсы благополучного старения // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2019. №1. С. 49-58.
75. Попова, М. В. Взаимосвязь локуса контроля и способов поведения в трудной ситуации у спортсменов высокого класса / М. В. Попова // . – 2020. – № 1. – С. 118-120.
76. Поршнев Б.Ф. Социальная психология и история. М., 1979. 232 с.
77. Практикум по психологии жизненных ситуаций / Под ред. Е.Ю. Коржовой. – СПб.: ООО «Фирма «Стикс», 2016. - 268 с.

78. Прокудина Д. А. Особенности теоретико-методологических подходов к социологическому анализу ценностей // Ломоносовские чтения 2004 г./ Сборник статей аспирантов "Россия и социальные изменения в современном мире". Т.1. - М.: МАКС Пресс, 2004.
79. Пчелина О. В. Поступок как воплощение личностной зрелости // ОмГУ. 2021. №3.
80. Райкрофт Ч. «Критический словарь психоанализа». Пер. с англ. Л. В. Топоровой, С. В. Воронина и И. Н. Гвоздева под редакцией канд. философ. наук С. М. Черкасова. — СПб.; Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 1995.
81. Розов Н. С. Ценности в проблемном мире: философские основания и социальные приложения конструктивной аксиологии. - Новосибирск, 1998.
82. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. М.: Педагогика, 1957. 302 с.
83. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М., 1973. 423 с.
84. Сагатовский В.Н. Основы систематизации всеобщих категорий. Томск. 1973. С. 356-357.
85. Современная философия науки: Знание, рациональность, ценности в трудах мыслителей Запада. Хрестоматия. - 2-е изд., перераб. и доп. / Сост.: Печенкин А. А.- М.: Логос, 1996. - 397 с.
86. Старцева В.А., Нургалиева К.Р., Лапшина Е.А. Роль обучения рефлексии студентов при принятии жизненно важных решений. // Проблемы современного педагогического образования. 2020. №66-3. С. 373-377.
87. Сурженко Л.В. Ценности личности: философский и психологический анализ понятия // Научный журнал КубГАУ. 2011. №65.
88. Тейяр де Шарден П. Феномен человека. Введение к объяснению мира. - М.: Наука, 1987. - 240 с.
89. Тульчинский Г.Л. Проблема осмысления действительности. Л., 1986. 175 с. 62.
90. Тульчинский Г.Л. Разум, воля, успех: О философии поступка. – Л.: Издательство Ленинградского университета, 1990. 216 с.

91. Тульчинский Г.Л. Философия поступка: самоопределение личности в современном обществе / Г.Л. Тульчинский. – СПб.: Алетейя, 2020.
92. Тюрин П.Т. «Локус субъективного контроля» и библейские максимы // Развитие личности. 2008. №3. С. 111-118.
93. Фестингер Л. Введение в теорию диссонанса. // Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. СПб.: Ювента, 1999. С. 15-52.
94. Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. 2-е изд. СПб.: Питер, 2004. 384 с.
95. Юнг К.Г. Психологические типы. - Минск: Попурри, 1998. - 656 с.

## Приложение А

Методика «Отношение к значимой жизненной ситуации» Е.Ю. Коржовой

### Текст методики и набор стимульного материала

Пожалуйста, выберите из указанных в «Психологической автобиографии» ситуацию, которая представляется Вам наиболее значимой в настоящее время:

1. Дайте развернутое описание этой ситуации.

2. Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы.

◇ Чем важна для Вас данная ситуация?

◇ Как Вы считаете, почему она возникла?

◇ Какое участие Вы принимали в этой ситуации?

◇ Как, на Ваш взгляд, ситуация повлияла на Вас?

◇ Как Вам кажется, будет ли эта ситуация оказывать на Вас влияние в будущем?

3. Оцените степень Вашего согласия с утверждениями, относительно выбранной ситуации, по следующей шкале:

Абсолютно не согласен – 0

Не совсем согласен – 1

В основном согласен – 2

Совершенно согласен – 3

1) Хорошо, что все так случилось. Для меня это ценный опыт.

2) Этого не должно было произойти со мной.

3) В ситуации для меня нет ничего трудного.

4) Ситуация кажется мне очень непростой.

5) Я верю, что все будет хорошо.

6) Сомневаюсь, что это приведет к чему-то хорошему.

7) Ситуация зависит от меня, все в моих руках.

8) В этой ситуации от меня мало что зависит. Так сложились обстоятельства.

9) Я принимаю активное участие в данной ситуации.

10) Я не играю важной роли в сложившейся ситуации.



Благодарим за участие в нашем исследовании!

### Название шкал

Параметр	Описание	Утверждения
Принятие – отвержение	Общее эмоционально положительное или отрицательное отношение к ситуации.	Хорошо, что все так случилось. Для меня это ценный опыт. Этого не должно было произойти со мной.
Легкость – трудность	Восприятие ситуации как легко разрешимой или трудно разрешимой.	В ситуации для меня нет ничего трудного. Ситуация кажется мне очень непростой.
Оптимизм – пессимизм	Взгляд на ситуацию с позитивной или негативной точки зрения.	Я верю, что все будет хорошо. Сомневаюсь, что это приведет к чему-то хорошему.
Интернальность – экстернальность	Интерпретация события как результата собственной активности или действия внешних сил (судьбы, обстоятельств, других людей).	Ситуация зависит от меня, все в моих руках. В этой ситуации от меня мало что зависит. Так сложились обстоятельства.
Активность – пассивность	Степень участия человека в ситуации, активное взаимодействие с окружающей действительностью, либо отстранение и отказ от действий.	Я принимаю активное участие в данной ситуации. Я не играю важной роли в сложившейся ситуации.

### Способы обработки первичных данных

Первый и второй этапы методики обрабатываются методом контент-анализа.

Третий этап состоит из 10 вопросов.

Прямые вопросы: 1,3,5,7,9.

Обратные вопросы: 2,4,6,8,10.

Баллы рассчитываются следующим образом

(Прямые вопросы):	(Обратные вопросы)
Абсолютно не согласен – 0	Абсолютно не согласен – 3
Не совсем согласен – 1	Не совсем согласен – 2
В основном согласен – 2	В основном согласен – 1
Совершенно согласен – 3	Совершенно согласен – 0

Полученное число баллов складывается.

или

Баллы по всем вопросам рассчитываются одинаково, а после производится вычитание из балла прямого вопроса по каждой шкале балл обратного вопроса по каждой шкале («прямой вопрос-обратный»).

Абсолютно не согласен – 0

Не совсем согласен – 1

В основном согласен – 2

Совершенно согласен – 3

**Ключ:**

0 (-3)	Значительное проявление признаков: <ul style="list-style-type: none"><li>• Отвержение</li><li>• Трудность</li><li>• Пессимизм</li><li>• Экстернальность</li><li>• Пассивность</li></ul>
1 (-2)	Умеренное проявление признаков: <ul style="list-style-type: none"><li>• Отвержение</li><li>• Трудность</li><li>• Пессимизм</li><li>• Экстернальность</li><li>• Пассивность</li></ul>
2 (-1)	Проявление признаков: <ul style="list-style-type: none"><li>• Отвержение</li><li>• Трудность</li><li>• Пессимизм</li><li>• Экстернальность</li><li>• Пассивность</li></ul>
3 (0)	Проявление признаков: <ul style="list-style-type: none"><li>• Отвержение</li><li>• Трудность</li><li>• Пессимизм</li><li>• Экстернальность</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пассивность</li> </ul>
4 (1)	Проявление признаков: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Принятие</li> <li>• Легкость</li> <li>• Оптимизм</li> <li>• Интернальность</li> <li>• Активность</li> </ul>
5 (2)	Умеренное проявление признаков: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Принятие</li> <li>• Легкость</li> <li>• Оптимизм</li> <li>• Интернальность</li> <li>• Активность</li> </ul>
6 (3)	Значительное проявление признаков: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Принятие</li> <li>• Легкость</li> <li>• Оптимизм</li> <li>• Интернальность</li> <li>• Активность</li> </ul>

## Приложение Б

Методика «Психологическая автобиография» Е.Ю.Коржовой

### Текст методики и набор стимульного материала

**Инструкция.** Перечислите наиболее важные события, которые произошли в Вашей жизни, а также те, которые Вы ожидаете в будущем. Каждое событие, как состоявшееся, так и ожидаемое, было (будет) радостным или грустным. Попробуйте выразить свое отношение к указанным Вами событиям, оценив радостные от +1 до +5, а грустные от – 1 до – 5. Отметьте на бланке примерные даты событий.

	№ п/п	Событие	Оценка события	Дата
ПРОШЕДШИЕ СОБЫТИЯ				
БУДУЩИЕ СОБЫТИЯ				

### **Основные параметры интерпретации данных**

1. *Продуктивность восприятия образов жизненного пути.* Определяется по количеству названных событий. Чем больше называется событий, тем выше продуктивность испытуемого. Продуктивность характеризует богатство психологического времени, т.е. богатство и легкость актуализации образов прошлого и будущего, а также адекватность психического состояния и социальную адаптированность. Особенно важный признак – наличие ответов о будущих событиях (особенно грустных), грустных событиях прошлого и грустных событиях в целом. Чем меньше таких ответов, тем большее беспокойство за будущее. Исследователи жизненного пути отмечают, что испытуемые наиболее уверенно называют прошедшие события, что отражает большую роль прошлого опыта и естественную опору для человека на радостные события. Вместе с тем высока продуктивность, проявляющаяся в большом количестве называемых событий; это может означать стремление преодолеть беспокойство, «разложив всю жизнь по полочкам».

2. *Оценка событий.* Значимость жизненных событий. Оценка событий позволяет определить значимость для личности данного события по сравнению с другими. Этот показатель тесно связан с предыдущим и уточняет его.

3. *Степень влияния событий.* Называются главные события жизни, оказывающие значительное влияние на ее ход. Предпочтение отдается высоким оценкам событий.

4. *Среднее время ретроспекции и антиципации (предвосхищения) событий.* Для получения показателя среднего времени ретроспекции следует суммировать время, прошедшее после каждого указанного факта, и разделить полученную сумму на общее количество событий прошлого. Подобным же образом вычисляется среднее время антиципации (предвосхищения) событий: это суммарное время удаленности событий в будущее, деленное на общее количество событий будущего. Анализ показателей:

- чем больше удаленность событий в прошлое (среднее время ретроспекции), тем больше степень их реализованности;
- чем больше удаленность событий в будущее (среднее время антиципации), тем больше степень их потенциальности.

5. *Содержание событий.* Количественные данные при индивидуальном обследовании являются лишь ориентиром для интерпретации. Наиболее важным для психолога является качественный (содержательный) анализ событий. Именно он дает возможность выявить, какие события жизненного пути переживаются (оцениваются) личностью как положительные или отрицательные, возможно, даже травмирующие. Характерной особенностью травмированной личности является концентрация внимания на одном или нескольких взаимосвязанных событиях.

### ***Таблицы обработки данных***

#### **1. Количество событий**

<b>События</b>	<b>Прошедшие</b>	<b>Будущие</b>	
Радостные			

Грустные			
----------	--	--	--

2. Суммарный «вес» событий

<b>События</b>	<b>Прошедшие</b>	<b>Будущие</b>	
Радостные			
Грустные			

3. Количество событий, различающихся по силе воздействия

<b>Воздействие</b>	<b>События</b>				
	<i>Прошедшие</i>		<i>Будущие</i>		
	<i>радостные</i>	<i>грустные</i>	<i>радостные</i>	<i>грустные</i>	
Значительное					
Умеренное					
Малое					

4. Среднее время ретроспекции и антиципации событий

<b>События</b>	<b>Прошедшие</b>	<b>Будущие</b>
Радостные		
Грустные		

## Приложение В

Опросник «Уровень субъективного контроля» (Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М.)

### Текст методики и набор стимульного материала

№п/п	Утверждение	Оценка					
		+3	+2	+1	- 1	- 2	- 3
1	Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от личных способностей и усилий						
2	Большинство разводов происходит из-за того, что люди не захотели приспособиться друг к другу						
3	Болезнь — дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь						
4	Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим						
5	Осуществление моих желаний часто зависит от везения						
6	Бесполезно прилагать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей						
7	Внешние обстоятельства, родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов						
8	Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной						
9	Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность						
10	Мои отметки в школе больше зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий						

11	Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их						
12	То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий						
13	Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства						
14	Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут						
15	То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими						
16	Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители						
17	Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни						
18	Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства						
19	Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности						
20	В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной						
21	Жизнь людей зависит от стечения обстоятельств						
22	Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать						
23	Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней						
24	Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле						
25	В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают						



26	Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье						
27	Если очень захочу, я смогу расположить к себе любого						
28	На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными						
29	То, что со мной случается, — дело моих рук						
30	Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе						
31	Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий						
32	Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, чего я хочу						
33	В неприятностях и неудачах, происходивших в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, чем я сам						
34	Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать						
35	В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой						
36	Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения						
37	Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи						
38	Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим						
39	Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу						
40	К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания						

41	В семейной жизни бывают ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании						
42	Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя						
43	Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей						
44	Большинство неудач в моей жизни произошло от незнания или лени и мало зависели от везения или невезения						

### Название шкал

- Шкала общей интернальности (Ио).
- Шкала интернальности в области достижений (Ид).
- Школа интернальности в области неудач (Ин).
- Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис).
- Шкала интернальности в области производственных отношении (Ип).
- Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им).
- Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из).

### Способы обработки первичных данных

- -3 – не согласен полностью
- -2 – не согласен частично
- -1 – скорее не согласен, чем согласен
- +1 – скорее согласен, чем не согласен
- +2 – согласен частично
- +3 – согласен полностью

Цифра, соответствующая выбору, определяет количество баллов, полученных за каждый ответ. При этом баллы за ответы на вопросы со знаком «+» суммируются со своим знаком, а на вопросы со знаком «-» — с обратным знаком.

### Ключ и таблица перевода «сырых» баллов в стандартные оценки

<b>Шкала</b>	<b>«+»</b>	<b>«-»</b>	<b>Σ</b>
<b>Ио</b>	2; 4; 11; 12; 13; 15; 16; 17; 19; 20; 22; 25; 27; 29; 31; 32; 34; 36; 37; 39; 42; 44	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43	
<b>Ид</b>	12; 15; 27; 32; 36; 37	1; 5; 6; 14; 26; 43	
<b>Ин</b>	2; 4; 20; 31; 42; 44	7; 24; 33; 38; 40; 41	
<b>Ис</b>	2; 16; 20; 32; 37	7; 14; 26; 28; 41	
<b>Ип</b>	19; 22; 25; 31; 42	1; 9; 10; 24; 30	
<b>Им</b>	4; 27	6; 38	
<b>Из</b>	13; 34	3; 23	

<b>Стен ы</b>	<b>«Сырые» баллы</b>													
	<b>И<sub>о</sub> интерва л</b>		<b>И<sub>д</sub> интерва л</b>		<b>И<sub>н</sub> интерва л</b>		<b>И<sub>с</sub> интерва л</b>		<b>И<sub>п</sub> интерва л</b>		<b>И<sub>м</sub> интерва л</b>		<b>И<sub>з</sub> интерва л</b>	
	<b>от</b>	<b>до</b>	<b>от</b>	<b>до</b>	<b>от</b>	<b>до</b>	<b>от</b>	<b>до</b>	<b>от</b>	<b>до</b>	<b>от</b>	<b>до</b>	<b>от</b>	<b>до</b>
<b>1</b>	-132	-14	-36	-11	-36	-8	-30	12	-30	-5	-12	-7	-12	-6
<b>2</b>	-13	-3	-10	-7	-7	-4	-11	-8	-4	-1	-6	-5	-5	-4
<b>3</b>	-2	0	-6	-3	-3	0	-7	-5	0	3	-4	-3	-3	-2
<b>4</b>	10	21	-2	1	1	4	-4	-1	4	7	-2	-1	-1	0
<b>5</b>	22	32	2	5	5	7	0	3	8	11	0	1	1	2
<b>6</b>	33	44	6	9	8	11	4	6	12	15	2	4	3	4
<b>7</b>	45	56	10	14	12	15	7	10	16	19	5	6	5	6
<b>8</b>	57	68	15	18	16	19	11	13	20	23	7	8	7	8
<b>9</b>	69	79	19	22	20	23	14	17	24	27	9	10	9	10
<b>10</b>	80	132	23	36	24	36	18	30	28	30	11	12	11	12