

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

Исследование изменчивости локуса контроля под воздействием трекинга привычек

Научный руководитель – Борисенко Зинаида Викторовна

Лукина Екатерина Максимовна

Студент (бакалавр)

Филиал МГУ имени М.В.Ломоносова в г. Севастополе, Факультет психологии, Кафедра психологии, Севастополь, Россия

E-mail: lookinaKetrin21@yandex.ru

Введённое американским психологом Ю. Роттером понятие локус контроля (далее ЛК; от лат. «locus» - место, «controle» - проверка) отражает склонность индивида интерпретировать ответственность за результаты происходящих с ним событий либо внешними факторами (внешний ЛК, экстернальность), либо собственными способностями и усилиями (внутренний ЛК, интернальность). Локус контроля принято считать устойчивым свойством индивида, формирующимся в процессе его социализации [1]. Изменение такой личностной особенности, как ЛК происходит медленно и под воздействием некоторых поведенческих факторов. В данном исследовании мы предположили, что устойчивость ЛК может быть подвергнута изменениям под воздействием некоторых поведенческих привычек. Локус контроля является внутренней характеристикой, т.е. данный феномен ограничен рамками индивидуальной каузальной атрибуции индивида, из чего, по мнению автора, следует, что, при изменении внутренних представлений о себе, может измениться и локус контроля. Предполагаемый инструмент изменения данной атрибуции - трекер привычек. Под трекингом привычек (от англ. «tracking» - отслеживание, контроль, мониторинг) понимается ежедневное отслеживание и отражение на некотором носителе выполнения какого-либо действия, которое испытуемых хочет зафиксировать, т.е. обрести положительную привычку или избавиться от отрицательной. Таким образом, сформировалась следующая **гипотеза**: трекер привычек предположительно может воздействовать на уровень субъективного контроля в сторону интернальности. Исследований влияния трекера привычек на ЛК в просторах отечественного научного пространства обнаружено не было, что и задает актуальность данных изысканий.

Цель работы: выявить связь между ведением трекера привычек и уровнем субъективного контроля (локус контроля).

Объект: локус контроля студентов филиала МГУ в г. Севастополе.

Предмет: степень предположительного воздействия трекинга привычек на ЛК.

Задачи:

1. Подбор методик для проведения исследования.
2. Проведение трехэтапного эксперимента.
3. Анализ и интерпретация корреляционных и средних показателей результатов эксперимента, формулирование выводов.

Экспериментальная база исследования: Филиал Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова в г. Севастополе.

Выборочную совокупность составили 55 студентов различных направлений подготовки, 15 мужчин и 40 женщин, в возрасте от 17 до 26 лет. Из них 20 человек составили постоянную экспериментальную группу, остальные испытуемые были приняты за контрольную группу.

В исследовании использовались следующие методики: тест «Смыслжизненные ориентаций» (СЖО) Д.А. Леонтьева [2], опросник «Уровень субъективного контроля» (УСК)

[6], «Сокращенный многофакторный <https://psytests.org/cattell/index.html> 16PF» (форма С) [3], методика исследования самоотношения» (МИС) [4], и тест «Способность самоуправления» (ССУ) разработанный Н.М. Пейсаховым [5].

Исследование проходило в **несколько этапов**.

На первом этапе всем студентам было предложено пройти пять методик перечисленных выше.

На втором этапе была собрана экспериментальная группа из желающих принять участие в эксперименте. Экспериментальная группа (далее ЭГ) формировалась произвольно, т.е. без отбора по определенным показателям. Испытуемым ЭГ было предложено к рассмотрению 10 сфер жизнедеятельности (питание, хобби, общение, бюджет, академическая учеба, самообразование, здоровье, уход, быт, иное), из которых необходимо было сформулировать минимум 5 привычек (по рассмотрению самого испытуемого). Предложенное время трекинга привычек - 2 месяца (67 дней; с декабря 2019, по февраль 2020 г.). Контроль заполнения трекинга производился 3 раза: спустя 15, 30 и 67 дней после старта (контроль велся в качестве опроса). Опрос заключался в выборе испытуемым одного из утверждений: 1 - веду трекинг ежедневно; 2 - иногда забываю, но веду; 3 - веду, но не ежедневно; 4 - не веду.

На третьем этапе необходимо провести ретест экспериментальной группы по всем методикам. Сравнить показатели с данными полученными на первом этапе и с данными контрольной группы, провести корреляционный анализ. Таким образом, мы намереваемся выявить определенные тенденции воздействия трекера привычек на локус контроля.

На этапе подбора экспериментальной группы имел место быть мотивационный фактор (желание участников эксперимента). Из десяти предложенных сфер (при $n=20$) 19 испытуемых выбрали сферу здоровья, 18 - самообразование, по 13 - общение и питание и только 2 человека выбрали что-то своё (иное). В среднем каждый испытуемый задействовал 5 сфер. На первом этапе контроля ведения трекера (через 15 дней) 4 испытуемых перестали вести трекер привычек.

Анализ связей (по коэффициенту корреляции Спирмана) первого контроля (15 дней после старта) ведения трекера отразил значимую положительную связь ($p<0,05$) успешности ведения трекера и выбором сферы Самообразования, с показателем общей Интернальности и отношением к неудачам (УСК), шкалами «Процесс», «Результат» и «ЛК Жизнь» (СЖО), шкалой Самоконтроля (ССУ), со шкалой Сморуководства (МИС). Успешность ведения трекера на втором срезе (через 30 дней) имеет значимую корреляцию ($p<0,01$) с фактором N: «прямолинейность-дипломатичность» и ($p<0,05$) с фактором Q₁: «консерватизм - радикализм» (Кеттел). Оба фактора входят в группу интеллектуальных свойств личности и отражают гибкость и оперативность мышления.

На первом этапе эксперимента у 7 ($n=20$) испытуемых общий уровень субъективного контроля был выявлен как интернальный. 11 испытуемых проявили интернальность в отношении к достижениям и здоровью; 10 - в межличностных отношениях и только 1 в производственных отношениях (УСК). Средние показатели ЭГ по всем шкалам УСК, кроме общей интернальности, отразили внешний ЛК. Корреляционный анализ (Спирман) выявил значимую положительную связь между общей интернальностью и Самоуправлением (ССУ) ($p<0,01$), шкалой «Цели» (СЖО), шкалами ССУ Анализ противоречий, Прогнозирования, Целеполагания и Критерий оценки качества ($p<0,05$).

Таким образом, на втором этапе нашего исследования была выявлена связь между успешностью ведения трекера в первые 15 дней и желанием развивать привычки в самообразовании. Общая интернальность и отношение к неудачам также могут иметь положительную связь с мотивацией вести трекер на ранних этапах, в равной степени, как показатели самоконтроля и саморуководства. В несколько более долгосрочной перспективе

(спустя 30 дней) устойчивость в ведении трекера может быть связана с интеллектуальными аспектами личности, т.е. испытуемые склонные ориентироваться на новые подходы более успешно справляются с ведением трекера. На данный момент исследование находится на стадии обработки третьего этапа эксперимента.

Источники и литература

- 1) Карпенко Л.А., Петровский А.В., Ярошевский М.Г., Краткий психологический словарь. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1998
- 2) Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) 2-е изд. – М.: Смысл, 2006. – 18 с.
- 3) Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности . М., 1985.
- 4) Пантеев С.Р. Методика исследования самоотношения. Москва, Смысл, 1993.
- 5) Пейсахов Н.М., Шевцов М.Н. Практическая психология. Казань: Изд-во Казан. Унта, 1991. –120 с.
- 6) Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский. - М.: Бахрах-М, 2015. – 588 с.