

ДИНАМИКА ЛОКУСА КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ЛИЧНОСТНО- РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ, ОСНОВАННОЙ НА ТЕЛЕСНОМ ДВИЖЕНИИ*

Т.С. ЛЕВИ**

В статье представлены результаты формирующего эксперимента, направленного на развитие интернальности, оптимизацию локуса контроля. На основе статистического анализа доказывается эффективность использования телесно-ориентированных методов, основанных на спонтанном движении и решении двигательных задач в целях развития внутреннего локуса контроля. В результате качественного анализа показано, что в процессе развивающей работы происходит решение актуальных личностных задач участников группы и оптимизация их локуса контроля.

Ключевые слова: локус контроля, телесно-ориентированные методы развития личности, внутреннее пространство, телесное движение, личностная задача.

Развитие личности предполагает рост самостоятельности (способности к самостоянию), ответственности за свои выборы и действия. Как пишет Т.М.Буякас, «Личность — это человек, вставший на путь самоопределения, преодолевающий потребность искать опору во внешней поддержке» (цит. по: 2, с.266). Следовательно, одной из основных задач личностно-развивающей работы является развитие внутреннего локуса контроля.

Локус контроля — важнейшая интегральная характеристика самосознания, связывающая чувство ответственности, готовность к активности и переживание «Я». Люди локализируют контроль над значимыми

* Работа выполнена при поддержке Российского Фонда фундаментальных исследований. Проект № 07-06-000-76.

** *Леви Татьяна Самуиловна* — канд. психол. наук, доцент кафедры психологии развития и акмеологии Московского гуманитарного университета.

для себя событиями либо во внутреннем пространстве «Я» (интерналы), либо во внешнем по отношению к себе пространстве (экстерналы). В первом случае человек полагает, что происходящее с ним зависит, прежде всего, от его психологических качеств и усилий, во втором — от стечения обстоятельств, влияния других людей и т.п. Выраженный экстернал не принимает ответственности за свою жизнь, чувствует себя зависимым и слабым.

Однако личностный рост предполагает также развитие реалистичности в восприятии себя и своих возможностей, а значит, осознание того, что есть вещи, которые нельзя изменить, а необходимо принять. Поэтому выраженная интернальность также может свидетельствовать о психологическом неблагополучии человека, его высокой внутренней напряженности, излишнем стремлении все контролировать и рационально просчитывать.

Возможно ли развитие интернальности с помощью использования телесно-ориентированных техник, основанных на спонтанном движении и решении двигательных задач? Возможна ли оптимизация локуса контроля, т.е. повышение уровня интеральности при низких и средних значениях выраженности и понижение интеральности в случаях ее гипервыраженности? Какова динамика локуса контроля участников лично-развивающей группы?

Для ответа на эти вопросы был проведен формирующий эксперимент. Экспериментальную группу составили 33 человека — участники мастер-класса «Телесно-ориентированные методы развития личности», контрольную группу 30 человек — студенты факультета психологии Московского гуманитарного университета. Локус контроля исследовался до формирующей работы и после ее проведения с помощью опросника уровня субъективного контроля (УСК) Е.Ф.Бажина, Е.А.Голькиной, А.М.Эткинда [1]. Показатели этого опросника включают в себя обобщенный показатель УСК, два показателя, дифференцированные по эмоциональному знаку ситуаций (интернальность в области достижений, интернальность в области неудач), и ряд ситуационно-специфических показателей: интернальность в семейных отношениях, интернальность в области производственных отношений, интернальность в области межличностных отношений, интернальность в отношении здоровья и болезни.

Формирующая работа проводилась в течение 6 месяцев 1 раз в неделю по 5 астрономических часов. Построение формирующей работы определялось учетом ряда положений, раскрывающих механизмы оптимизации:

1. Самосознание формируется в процессе внутреннего диалога, «разбирательства с самим собой». Телесное движение, с одной стороны, выражает внутреннее состояние человека, его глубинные смыслы и потребности, а с другой, может быть видимо, осязаемо. Движение обладает способностью воплощать, субстанционализировать виртуальное. Спонтанное движение позволяет актуализировать конфликтные смыслы, внутренние голоса, развернуть диалог во внешнем плане. Движение как бы экстерииоризирует внутреннюю реальность, выводит ее во внешний план, делает очевидной и доступной наблюдению и анализу. Происходит расширение осознаваемости и дифференцируемости внутреннего пространства.

2. Расширение осознаваемости и дифференцируемости внутреннего пространства дает возможность получить доступ к глубинным ресурсам, активизировать их, воссоединиться с глубинной силой Я, что переживается человеком, как состояние энергонаполненности, спокойной радости, доверия к себе.

3. В процессе решения двигательных задач человек получает возможность исследовать себя в процессе межличностного взаимодействия. Опыт телесного движения позволяет интериоризировать и возвращать внутри себя новые состояния и отношения.

4. На этой основе становится возможной работа с ценностно-смысловым уровнем Я, постановка и решение личностных задач.

Выраженная интернальность и экстернальность выступают как варианты дисбаланса в системе «Я-Мир». В первом случае имеет место переживание сверхконтроля со стороны Я по отношению к миру, в другом — переживание повышенного контроля мира по отношению к Я. Но и постоянный контроль, и постоянное сопротивление контролю требуют большого количества жизненной силы, вызывают ее блокировку. Телесно-ориентированная работа направлена на установление энергетического баланса в системе «Я-Мир».

Результаты исследования

Для выявления динамики локуса контроля сравнивались величины прироста показателей от первого тестирования (до формирующего эксперимента) ко второму (после формирующего эксперимента), а также проводился сравнительный анализ данных экспериментальной и контрольной групп до и после формирующей работы¹.

¹ Статистический анализ проводился А.Ю.Васановым и М.Афанасьевой.

При сравнении данных первого тестирования в экспериментальной и контрольной группах, были обнаружены значимые различия в следующих шкалах: общая интернальность ($p = 0,0152 < 0,05$), интернальность в области неудач ($p = 0,0179$), интернальность в семейных отношениях ($p = 0,0238$), интернальность в области производственных отношений ($p = 0,0008$). В обозначенных шкалах значения экспериментальной группы были выше, чем контрольной.

Можно предположить, что студенты-психологи, посещающие личностно-развивающие группы, изначально характеризуются более высоким уровнем интернальности. Придя на мастер-класс, они тем самым выражают готовность прилагать усилия для изменения себя и своей жизни.

При сравнении данных второго тестирования в экспериментальной и контрольной группах, было выявлено еще больше значимых различий, как по количеству шкал, так и по степени выраженности показателей. В экспериментальной группе значения были выше по шкалам: общая интернальность ($p = 0,0002$), интернальность в области достижений ($p = 0,0011$), интернальность в области неудач ($p = 0,0001$), интернальность в семейных отношениях ($p = 0,0002$), интернальность в области производственных отношений ($p = 0,0008$), интернальность в области межличностных отношений ($p = 0,0041$).

Сравнение изменений показателей между первым и вторым тестированием в экспериментальной группе по Т-критерию Вилкоксона выявило значимые различия по шкалам: общая интернальность ($p = 0,025 < 0,05$) и интернальность в области достижений ($p = 0,016 < 0,05$). При этом в контрольной группе не произошло значимых сдвигов ни по одной шкале.

Сопоставив результаты сравнительного анализа данных экспериментальной и контрольной групп до и после формирующей работы и прирост показателей от первого тестирования ко второму, в обеих группах можно констатировать, что в процессе телесно-ориентированной работы происходит повышение общей интернальности и интернальности в области достижений участников.

Далее нам было интересно более детально изучить локус контроля и его динамику членов экспериментальной группы. Для этого данные первичного тестирования были обработаны с помощью кластерного анализа с целью выявления группы испытуемых, в которых прослеживалась бы общая тенденция.

В результате кластерного анализа были получены 2 кластера (см. график 1). В первый кластер вошли 18 человек, во второй — 15 человек.

График 1. Результаты кластерного анализа



Io — общая интернальность

Id — интернальность в области достижений

In — интернальность в области неудач

Is — интернальность в семейных отношениях

Ip — интернальность в производственных отношениях

Im — интернальность в межличностных отношениях

Iz — интернальность в отношении здоровья и болезни

Структура профиля в обоих кластерах схожа, но профиль первого кластера расположен значительно ниже второго, многие значения находятся на уровне ниже среднего. Профиль второго кластера расположен в высоких значениях.

Посмотрим динамику субъективного контроля для каждого из кластеров. Для этого сравним показатели первичного тестирования с показателями, полученными при ретесте (см. табл. 1 и 2).

В первом кластере произошло статистически значимое повышение показателей по большинству шкал: общая интернальность, интернальность в области достижений, неудач, семейных и межличностных отношений.

Таблица 1

Различия между тестом и ретестом для первого кластера

Pair of Variables	Wilcoxon Matched Pairs Test (УСК.sta Marked tests are significant at p <,050)			
	Valid N	T	Z	p-level
lo1 & lo2	18	0,00000	3,295765	0,000982
ld1 & ld2	18	3,00000	2,824072	0,004742
ln1 & ln2	18	15,00000	2,555828	0,010594
ls1 & ls2	18	18,00000	2,769279	0,005618
lp1 & lp2	18	22,50000	1,294366	0,195540
lm1 & lm2	18	7,00000	2,311682	0,020796
lz1 & lz2	18	24,00000	0,800198	0,423597

Таблица 2

Различия между тестом и ретестом для второго кластера

Pair of Variables	Wilcoxon Matched Pairs Test (УСК.sta Marked tests are significant at p <,050)			
	Valid N	T	Z	p-level
lo1 & lo2	15	12,50000	0,770154	0,441209
ld1 & ld2	15	16,00000	0,280056	0,779435
ln1 & ln2	15	20,00000	1,155841	0,247747
ls1 & ls2	15	3,50000	2,784849	0,005356
lp1 & lp2	15	19,00000	0,414644	0,678403
lm1 & lm2	15	2,50000	1,943855	0,051914
lz1 & lz2	15	24,00000	0,356753	0,721277

Во втором кластере статистически значимые изменения произошли только по шкале «интернальность в области семейных отношений». По большинству шкал показатели несколько снизились относительно изначальных, оставшись при этом на достаточно высоком уровне.

Сопоставив динамику локуса контроля в первом и втором кластере, можно увидеть, что низкие значения в группе существенно увеличиваются, а очень высокие снижаются до уровня выше среднего. Следовательно, в ходе телесно-ориентированной работы локус контроля оптимизируется, интернальность повышается или понижается в зави-

симости от исходного состояния, она стремится к «золотой середине», меняясь до комфортного для каждого человека уровня.

Статистический анализ зафиксировал динамику кластеров. Однако суть этой динамики может быть понята лишь на основе анализа случаев. Рассмотрим в качестве примеров 2 случая, каждый из которых является типичным для своего кластера.

Случай 1. Анна, 50 лет

Очень энергичная, общительная и доброжелательная в общении женщина. Она эмоциональна, открыта, инициативна, жизнерадостна. Анна не имеет семьи, но у нее много друзей, знакомых, она систематически посещает группы личностного роста, читает соответствующую литературу. Данные обследования, проведенного перед началом телесно-ориентированной работы, показали, что Анна имеет выраженный интернальный локус контроля (показатели по шкалам опросника УСК: 9, 7, 10, 7, 6, 9, 7), позитивное самоотношение, высокую самооценку, позитивное отношение к себе и миру. Задания обследования и телесные упражнения выполняла с энтузиазмом и большой внутренней включенностью.

Таким образом, данные стандартизированных методик и первичного наблюдения говорили о психологическом благополучии женщины. Однако проективные методики и дальнейшее наблюдение позволили увидеть более глубокий пласт переживаний и поставить под сомнение вывод о психологическом благополучии. Проективные рисунки «Я — какая я есть» и «Я — какой я хочу быть» противоречат друг другу. Это несоответствие проясняет смысл переживания. На первом рисунке — разнообразие ярких красок, интенсивное, хаотическое движение линий, а на втором рисунке (желаемое состояние) — цветовая гамма становится более определенной и спокойной. Красный и оранжевый цвета полностью уходят. В центре рисунка желтое цветовое пятно с расходящимися фиолетово-синими линиями. Если на первом рисунке — водоворот эмоций, чувств, стремлений, на втором — четкая упорядоченность, структурированность внутреннего мира. Из сопоставления рисунков можно сделать предположение об актуальном переживании Анны: потребность почувствовать свой центр, опору внутри себя, внутреннюю силу, упорядочить свои переживания, стать внутренне спокойней, перестать суетиться. Следовательно, буйство красок, радость и энергичность оказываются на данном этапе жизненного пути не соответствующими личностной задаче и выражают избыточную напряженность, чрезмерную утомляющую эмоциональность и суетливость.

Порывистость, импульсивность и психологическая спазмированность видны также в другой рисуночной проективной методике, выполненной Анной — «Рисунок человека».

Таким образом, на первый взгляд, высокая эмоциональная включенность, общительность — позитивные характеристики, но важен ответ на вопрос: как они переживаются самой женщиной? Смысл переживания может быть понят лишь в контексте жизненного процесса. Анне 50 лет, но у нее нет семьи и детей и она, как показал дальнейший анализ, «убегает» в общение от своего одиночества, необходимости встретиться с внутренней реальностью, принять и переосмыслить ее.

Личностная задача Анны заключалась в том, чтобы принять свою жизнь, принять себя такой, какая есть и внутренне успокоиться, почувствовав свою глубинную силу и целостность своего «Я». Если мы так понимаем задачу личностного развития в данном случае, то очень высокие цифры интернальности можно интерпретировать как показатель слишком высокого внутреннего контроля, напряженности, способности «отпустить себя» и принять то, что уже нельзя изменить, что не зависит от собственных усилий. Высокая интернальность в данном случае противоречит личностной задаче.

Теперь обратимся к данным, полученным в конце курса развивающей работы, проводимой с помощью телесно-ориентированных методов, и сравним их с первоначальными.

Прежде всего, обратимся к рисункам «Какая я есть» и «Какой я хочу быть» и сравним их с рисунками, сделанными Анной перед началом работы полгода назад. Рисунок «Какая я есть» во многом соответствует рисунку, который в начале работы выражал желаемое «Я»: появилась целостная структура с выраженным ядром, энергетически насыщенным центром, эмоции упорядочились, появилось ощущение границы. Однако процесс развития, движения к аутентичности бесконечен: решение одной задачи открывает возможность увидеть другую. Для Анны на данном этапе важно продолжить двигаться по пути внутреннего успокоения, позволяющего стать более радостно отдающей.

Сравним выполнение задания — закончить предложение «Мое тело...» до и после телесно-ориентированной работы. Предложения, завершенные до начала работы, выражают противоречивость сильных чувств. На первом месте стоит предложение: «Мое тело совершенно», на втором: «Мое тело доставляет мне много хлопот каждый день». В конце работы предложения стали более мягкими: «Мое тело очень богато», «Мое тело требует много моей заботы».

По методике УСК интернальность понизилась. Обратим внимание на то, что наиболее высокие показатели перед началом работы были по шкале «интернальность в области неудач» (максимальный стен — 10). Во всем негативном в своей жизни она винила себя, не давая себе права на ошибку, на слабость. Отсюда стремление все предусмотреть, всегда быть на высоте, все сделать так, как надо. Именно по этой шкале показатели больше всего снижаются (с 10 до 6 стен). Живой человек не может никогда не ошибаться, от него зависит многое, но не все. Понизился также показатель самооценности по методике исследования самооотношения (с 9 до 6 стен). Вот как сама Анна комментирует такие результаты: «Я стала меньше думать о своей уникальности, я такая — какая есть — и это перестало меня особенно волновать, я перестала на этом заикливаться, интереснее сама жизнь, то, что я делаю». Это высказывание Анны явно перекликается с утверждением одного из основоположников телесно-ориентированной психотерапии М.Фельденкрайза о том, что с развитием личности человека больше интересует, что он делает, а не то, что это делает он. По словам Анны, она стала более уравновешенной, внутренне спокойной, стала меньше суесться и тревожиться. Существенно успокоились отношения с мамой, которые до начала работы были болезненными.

Случай 2. Ирина, 20 лет

Другая личностная задача стояла перед Ириной. Ей всего 20 лет и ей нужно поверить в себя, принять на себя ответственность за свою жизнь.

Перед началом работы у нее имелись низкие показатели по локусу контроля (5, 4, 2, 4, 5, 8, 5 стен из 10) за исключением межличностных отношений (Ирина общительна, у нее много друзей и знакомых). По данным наблюдения за внешней коммуникабельностью скрывалась внутренняя закрытость, дистантность, в основе которых робость, неуверенность в себе. Характерны два рисунка на тему «Я — какая я есть», раскрывающие разные аспекты Я-переживания Ирины. На одном из них она нарисовала себя в виде зверька, выглядывающего из укрытия (в общении Ирина бывала иногда задириста, «показывала коготки»), на другом рисунке она нарисовала себя в виде ангела, еле видимого, парящего в воздухе. Рисунок «Я — какой я хочу быть» подчеркивает стремление к женской воплощенности, заземленности (женская фигура не парит в воздухе, а сидит на устойчивой лавочке). Таким образом, просматриваются две идеи: стремление к женственной гибкости и устойчивости-уверенности. На рисунке «Я — какой меня видят дру-

гие» — фигура девушки-«пацанки» с подчеркнутой мальчишковой агрессивностью и, вместе с тем, очень закрытая, «как бы запакованная в форму» (глаза закрыты кепкой, правая рука сжата в кулак).

В методике «Незаконченные предложения» («Мое тело...») выражено объектное отношение к телу. Ирина смотрит на него как бы со стороны, оценивая: «мое тело мне нравится», «мое тело во всех частях пропорционально», « мое тело мне очень удобно» и т.п.

Обретение себя для Ирины было связано с выделением из родительской диады, образованной с отцом, который ее чрезвычайно опекал, регламентировал и строил отношения с ней, как с ребенком. Отец очень важен для Ирины и любим. Она разрывалась между стремлением к самостоятельности и страхом обидеть его, поступив по-своему.

Несколько месяцев телесно-ориентированной работы, в процессе которой в том числе прорабатывались отношения с папой, привели к серьезному личностному скачку, в результате которого произошло выделение из родительской диады. Отношения с отцом перестали «болеть». Ирина перестала ощущать какое-либо давление с его стороны, стала чувствовать себя с ним уверенно и спокойно. Она смогла найти линию поведения, которая, с одной стороны, позволила ей вести себя уверенно и независимо, а с другой — давать отцу ощущение, что он значим и любим.

Важно отметить, что успех развивающей работы во многом определяется внутренней активностью человека, силой его стремления вырваться из проблемной ситуации, стать собой, достичь аутентичности жизни. Чем больше энергетика стремления, тем выше результат. Ирина в процессе работы становилась все более активной, задавала вопросы, вызывалась решать свои проблемы на группе, обращалась к группе за помощью, оставалась по собственной инициативе на индивидуальные консультации после групповой работы.

Трансформации в межличностных отношениях стали возможны в результате изменения самочувствия Ирины. Существенно выросли все показатели интернальности, особенно в области достижений (с 4 — до 10 стен). Она стала чувствовать, что ее успехи — это результат ее усилий. Увеличились самоуверенность и самооценочность до очень высоких баллов, адекватных в данном случае личностной задаче. Вместе с тем, показатели самопривязанности (по методике исследования самоотношения), чрезмерно высокие для 20-летнего возраста и носящие скорее защитный характер, снизились (с 7 до 5 стен), позволив быть более гибкой, открытой изменениям.

Это новое психологическое самочувствие как бы «выросло» на основе нового ощущения своего внутреннего пространства, субъектного отношения к своему телу. Если до работы осознание своего внутреннего пространства практически отсутствовало, то в результате развития способности к интерцептивному восприятию с помощью телесных методов оно существенно расширилось. Об этом, в частности, свидетельствует увеличение количества слов, обозначающих интерцептивное поле (с 22 до 53 слов). Заканчивая предложения «Мое тело...», Ирина пишет: «Мое тело — обитель покоя, мое тело — свободно дышит, мое тело — полное жизни, жизненной силы и радости, мое тело — мой друг и советчик, мое тело — способно автономно и продуктивно устранять причины недомоганий и сводить их вероятность к \min ».

Доверие к своему телу, своему внутреннему пространству, к себе помогает взять ответственность на себя.

Знаменателен проективный рисунок «Я — какая есть», сделанный после окончания работы. На рисунке — укорененный куст цветов, с мощными и вместе с тем гибкими стеблями. Рисунок выражает внутреннюю силу, позволившую Ирине стать открытой и естественной в общении (сравним с «человечком в футляре», нарисованном перед развивающей работой). На рисунке «Я — какой меня видят другие» нарисована птица, свободно летящая в прекрасном пространстве мира.

Итак, мы рассмотрели два случая: в одном имела место гиперответственность, в другом — гипоответственность, и, соответственно, противоположны личностные задачи. В первом случае — принять свой жизненный путь, то, что получилось и не получилось в жизни, и, позволив себе быть собой, обрести внутреннее равновесие. В другом — внутренне собраться, взять ответственность за свою жизнь на себя, стать более активной в своих выборах и их реализации.

Для интерпретации данных не существует единых, абсолютных, внешних по отношению к внутреннему миру человека критериев, так как в уникальном психологическом мире все происходящее может быть интерпретировано лишь относительно логики внутреннего процесса, его смысла. У каждого возраста и каждого человека свои задачи развития. Поэтому те изменения, которые происходят в процессе личностно-развивающей работы, определяются не только общими ориентирами (которые, безусловно, существуют, в нашем случае — это самостоятельность и ответственность за свои выборы, свой жизненный путь), но и личностными задачами каждого на данном этапе его жизненного пути. Личностная задача обуславливает смысл переживания, который может быть понят лишь в контексте жизненного процесса. Соответ-

ственно не может быть общих универсальных критериев оценки успешности тренинговой работы для всех. Интерпретация данных должна базироваться на понимании личностной задачи. Наиболее адекватным методом, позволяющим понять внутренний процесс человека, является анализ случаев.

Таким образом, нами экспериментально доказано, что в процессе телесно-ориентированной работы, основанной на телесном движении, происходит повышение общей интернальности и интернальности в области достижений участников личностно-развивающей группы.

Вместе с тем, динамика локуса контроля происходит в зависимости от исходного состояния и имеет тенденцию меняться в сторону, благоприятную по отношению к этому состоянию, таким образом мы можем говорить об оптимизации локуса контроля в процессе телесно-ориентированной работы.

ЛИТЕРАТУРА

Бажин Е.Ф., Голькина Е.А., Эткинд А.М. Опросник уровня субъективного контроля. М., 1993.

Большой психологический словарь / Под редакцией Б.Г.Мещерякова, В.П.Зинченко. М., 2003.

Леви Т.С. Психология телесности в ракурсе личностного развития // Психология телесности между душой и телом / Ред.-сост. В.П.Зинченко, Т.С.Леви. М., 2005. С. 410—434.