

MANIFESTAREA LOCULUI DE CONTROL DIN PERSPECTIVA CONSTRUCTIVĂ ÎN PSIHOLOGIA CONTEMPORANĂ

Aliona PALADI

Catedra Psihologie Aplicată

The investigation of *locus of control* represents a growing interest today in the psychology of control. Trying to place the control analysis from the perspective of personal construct is supported by theories that are based on an optimistic future-oriented design and subjective perception of control.

Tematica privind controlul cu caracter personal este pe larg abordată în psihologia contemporană. Există câteva momente legate de similaritățile semantice între următoarele teorii care se referă la constructul de control: teoria locului de control (Rotter J.) [1], teoria stilului explicativ (M.Seligman) [2] și teoria autoeficienței (A.Bandura) [3]. Aceste teorii au corelații similare și sunt cele mai investigate în ultimii cinci-zece ani, deoarece sunt legate de *influența* asupra comportamentului în relațiile interpersonale. În Figura 1 am redat schematic aspectele legate de control.

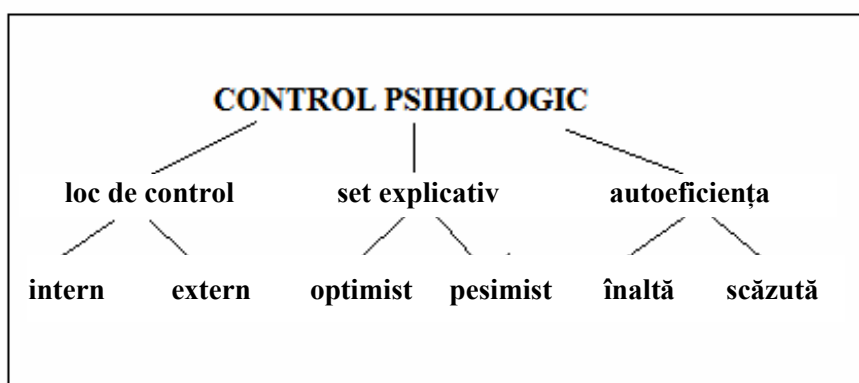


Fig.1. Conceptualizarea constructului de control psihologic.

Controlul personal se referă la convingerile individului despre modul în care poate *influența evenimentele pozitive pentru a evita evenimentele negative*. Un aspect de bază al naturii umane îl constituie abilitatea de a stăpâni mediul înconjurător prin adaptarea la noile cerințe. Ideile mai timpurii au fost sintetizate de către R.White (1959) [4] în mai multe articole cu profil psihologic. Autorul a numit controlul ca fiind abilitatea ori competența persoanei manifestată prin adaptarea la mediu și la lume. Controlul persoanei este asemuit cu conceptul de *eficiență*. În anii '60 ai sec.XX un rol important pentru psihologie au avut cercetările care au lăsat amprenta pe aspectul cognitiv, acestea influențând radical teoriile simpliste privind *controlul personal*. H.Gardner (1985) [5] a înaintat teoria cognitivă, în care terminologia de prelucrare a informațiilor a fost înlocuită cu cea a stimulilor de răspuns și a necesității unităților de stocare. Abordările care se referă la controlul personal nu s-au pierdut în noua abordare cognitivă; acestea au fost reformulate pur și simplu în noul limbaj, prin termeni noi. *Eficiența* nu mai este redusă la o abordare cu conotații pur biologice, dar este analizată ca fiind o idee (percepere, credință, expectanță). Teoreticienii predecesori au subliniat în studiile lor rolul *efortului* asupra stăpânirii mediului, în timp ce noua generație de savanți a vorbit despre rolul *credințelor eficiente*, despre situațiile în care aceste credințe lipsesc, dar și despre impactul lor asupra comportamentelor oamenilor. Teoreticienii cognitivi, de obicei, menționează *controlul personal* referindu-se la *convingerile anticipate asupra evenimentelor* având rezultate rele (negative) sau bune (pozitive), ceea ce înseamnă că astfel de control cu caracter personal este desfășurat într-un context hedonist (*în care scopul ar fi poziția de aspirare la bine*). Cu toate acestea, ipotezele menționate explică rareori multitudinea de cauze ale unui comportament mai complex. Reformularea motivației acționale în contextul de convingeri pe care le posedă omul a avut două efecte. În primul rând, atenția cercetătorilor a fost îndreptată spre aspectele *diferențelor*

individuale ale persoanei. Menționăm că convingerile sunt mereu despre ceva, ele sunt convingeri specifice, individuale, ele *optimizează predicția* (Fishbein și Ajzen, 1974) [6]. În al doilea rând, atenția cercetătorilor a fost focusată, de asemenea, atât pe *mediul extern real, cât și pe modul în care o persoană interacționează cu el*. Întrucât motivele ar fi interiorizate în persoană, convingerile se referă atât la persoană, cât și la relația ei cu lumea din jur. Pentru a înțelege comportamentul uman, este necesar să fie luate în considerare atât *caracteristicile individuale, cât și cele situaționale*. O mare parte din cercetările referitoare la *controlul personal* s-au implementat cu succes în cadrul psihologiei sociale, reflectând o preocupare asupra *mediului social în promovarea sau inhibarea controlului perceput*. *O simplă percepere a controlului este suficientă pentru a reduce tensiunea și stresul, ea crește motivația, încurajează performanța, crește abilitatea de a găsi alternative noi*.

Studiile realizate anterior au stabilit legătura (nu neapărat de genul cauză-efect, ci una corelațională) între locul de control și diverse variabile, iar rezultatele obținute au demonstrat că persoanele interne rețin și reactualizează mai bine materialele prezentate, caută activ informații în procesul rezolvării problemelor, au o stimă de sine ridicată, se adaptează mai ușor în diferite contexte, sunt mai rezistente la stres și manifestă comportamente active de implicare în rezolvarea conflictelor. Potrivit lui J.Rotter, (1966) [7], efortul consolidează răspunsurile în măsura în care se așteaptă ca răspunsul să conducă la recompense în continuare. Aceste răspunsuri, la rândul lor, sunt determinate, în primul rând, de sarcinile specifice și, în al doilea, de așteptările generalizate despre natura recompensei, pe care autorul le numește prin termenul „loc de control”. În cazuri extreme, locul de control este reprezentat de orientarea internă (I), în care individul crede că recompensele sunt aduse de propriile sale acțiuni, versus orientarea externă (E), în care persoana consideră că recompensele sunt datorate funcționării unor factori ca: șansa, soarta ori alte forțe exterioare care o influențează puternic. Prin urmare, locul de control se manifestă ca o diferență individuală, care determină declarații interne versus celor externe. J.Rotter a subliniat că locul de control este printre factorii determinanți ai faptului *cum o persoana raspunde la evenimente*. Una dintre ideile expuse de J.Rotter este că internalitatea conduce spre activism social se explică, probabil, prin încercarea de a schimba lumea prin acțiuni proprii. Numeroase studii atestă că indivizii cu un *loc intern de control găsesc tot felul de beneficii în relațiile interpersonale ori conflicte*. Acest lucru ar putea fi explicat prin viziunea lor optimistă, pozitivă, creativă de a găsi soluții, dar și prin lipsa anxietății de a-și susține argumentele și declarațiile proprii. Altfel spus, în relațiile interpersonale și în rezolvarea conflictelor, locul intern de control se manifestă preponderent mai eficient decât locul de control extern. În teoria autoeficienței, autorul A.Bandura a subliniat importanța proceselor psihologice în achiziționarea și modificarea comportamentelor. El consideră că oamenii învață prin observarea alegerilor efectuate de către alții. Integrarea răspunsurilor poate fi efectuată conform modelelor relevante ce sunt dezvoltate în viitoarele acțiuni similare. O mare parte din eforturile cercetărilor efectuate de Bandura au fost realizate în contextul modificărilor comportamentale. *Autoeficiența percepută se referă la convingerea unei persoane în capacitățile sale de a-și mobiliza resursele cognitive și motivaționale necesare pentru îndeplinirea cu succes a sarcinilor date*. În acest sens, *autoeficiența este definită ca o anticipare a rezultatelor pozitive în acțiuni datorită cunoștințelor și abilităților pe care le posedă*. *Autoeficiența înaltă este asociată cu modalități autoprotectoare de eșec sau insucces*. Un sentiment de autoeficiență conduce la modificări de comportament, la modelari ale afectivității și chiar la o *normalizare în relațiile interpersonale*. Un rezultat important al cercetărilor efectuate de A.Bandura este *demonstrarea controlului*, și anume: că indivizii *pot să-și dezvolte sentimente de control*. Eșecul din trecutul persoanei de asemenea poate fi influențat prin schimbare. Autorul menționează rolul autoeficienței în *diminuarea comportamentelor disfuncționale și în îmbunătățirea comportamentelor viitoare*. Noțiunea de *stil explicativ* reiese din reformularea modelului de *neajutorare învățată*. Acest model explică de ce oamenii acționează într-un mod pasiv, necorespunzător cu cerințele unei situații care, în mod normal, ține de competența lor. Potrivit lui M.Seligman (1975), oamenii pot acționa neajutorat, deoarece au învățat greșit să fie în această ipostază. Elementul critic al neajutorării învățate este un *sentiment diminuat al controlului personal*. Autorul consideră că modalitățile de comportament eficient pot fi dezvoltate prin *încurajare nonverbală și verbală (empatie) și prin creșterea stimei de sine care adesea e cauza relațiilor disfuncționale*. Conform modelului de neajutorare învățată, neputința persoanelor rezultă din experiența eșuată ori din evenimentele necontrolabile din trecut (Mayer și Seligman, 1976) [8]. Lipsa controlului este asociată mai ales cu situațiile spontane, subite, prin care răspunsurile sunt influențate de o anxietate mărită (*neajutorare universală*). În explicarea neajutorării trebuie să se țină neapărat cont de interpretarea cauzală a evenimentelor (*neajutorare personală*). Explicațiile pe care le au oamenii despre rezultatele obținute influențează așteptările cu privire la viitoarele rezultate și reacțiile la acestea. Există și opinii care susțin că

stilul de atribuire se referă la trecutul persoanei, iar stilul apreciativ se referă la aspectele ce țin de schițarea viitorului. Axându-ne pe aspectele emoțional-afective, semnificative pentru persoană, putem influența, prin antrenare sau învățare, comportamentul și autoeficiența. S-a constatat existența a trei dimensiuni de-a lungul cărora pot varia explicațiile cauzelor evenimentelor: stabilitatea, globalitatea și internalitatea. L.Abramson și col. (1978) [9] menționează că *stilul pesimist* (sau depresiv) reprezintă tendința de a explica evenimentele negative prin cauze interne, stabile și globale și de a explica evenimentele pozitive prin cauze externe, instabile și specifice. Un *stil optimist* reprezintă tendința de a explica evenimentele negative prin cauze externe, instabile și specifice, iar evenimentele pozitive – prin cauze interne, stabile și globale. Studiile au demonstrat că stilul pesimist determină apariția simptomelor depresiei și o atitudine neajutorată (M.Seligman și col., 1988; N.Riskind, și col., 1987) [10]. Alte studii au demonstrat că stilul optimist poate prezice performanța școlară (Z.Barrett, 1987; E.Metalsky și col., 1987) [11] sau randamentul la locul de muncă (M.Seligman, și E.Schulman, 1986; S.Winefield, și col., 1991) [12], având un impact benefic asupra personalității.

Există mai multe cercetări care susțin legătura reversibilă între locul de control intern și optimism, iar explicația care derivă din această relație este *autocontrolul înalt asupra tuturor fenomenelor și evenimentelor ce au loc în viața persoanei*. Unele persoane pot fi influențate în a-și dezvolta niște competențe de autocunoaștere punându-se accent pe reușitele personale în diverse domenii, pe eficiența îndeplinirii funcțiilor și rolurilor sociale. Conștientizarea propriilor valori, scopul și credința în reușită pot mobiliza persoana în proiectarea pașilor către succes. Din cele menționate este evidentă legătura cu aspectul apreciativ al persoanei. J.Reker (1988) a constatat că optimismul este asociat cu un control mai mare asupra percepției situațiilor ce țin de viitor. Reker și Wong (1984) susțin că *așteptarea rezultatelor pozitive se poate baza fie pe încrederea în eficacitatea proprie ori pe expectanțe exterioare* [13]. Autorul D.Cooperider, (1987) [14] se referă la descoperirea transformatoare a surselor generatoare de vitalitate a indivizilor și de maximă capacitate creatoare. El face referire la descoperirea resurselor *eficienței persoanei, dezvoltarea și fructificarea acesteia*.

La rândul său, G.Krampen (1991) [15] atribuie anume *locului de control intern noțiunea de eficiență, adică convingerilor că persoana care se consideră capabilă să influențeze evenimentele prin acțiuni proprii și în orice situație este mai eficientă în relațiile interpersonale*. Potrivit lui G.Krampen, persoanele cu loc intern de control sunt caracterizate prin *activism înalt, inventivitate, decizie rapidă și responsabilitate înaltă*. Aceste persoane *au încredere în propriile abilități și se simt mai independente față de alte persoane sau situații*. Pe de altă parte, persoanele cu loc extern sunt mai *nesigure și pasive atunci când se confruntă cu situații ambigue, neașteptate*. Ele pot fi diferențiate prin *stima de sine scăzută, simt dependență față de alte persoane, au încredere în noroc și în soartă*. Conflictelor interpersonale sunt niște probleme complexe pe care oamenii tind să le rezolve. Studiile anterioare cu privire la relația dintre factorii de personalitate și rezolvarea problemelor complexe s-au concentrat doar pe *stilurile cognitive*, de exemplu: impulsivitate vs reflexivitate, flexibilitate strategică, complexe de rezolvare a problemelor ori pe trăsături dispoziționale de personalitate, cum ar fi extraversia, nevroza și rigiditatea (Dörner și al., 1983). Acestea au condus la o varietate de constatări singulare, care nu pot fi structurate într-un tipar coerent. Conform lui G.Krampen (1991), *încrederea și stima de sine sunt componente de bază ale controlului intern*. Persoana cu loc intern va încerca până și *cele mai originale idei să le dezvolte în scopul rezolvării conflictului, nu va renunța ușor la opiniile proprii și, datorită flexibilității în gândire, va reuși să rezolve multe conflicte interpersonale*. S-a constatat că *persoanele cu un loc intern beneficiază mai mult de emoții pozitive decât indivizii cu un loc de control extern*. Krampen (1981) a propus un chestionar care măsoară trei aspecte ale locului de control: *internalitatea, externalitatea și conceptul de Sine*.

După Krampen, componentele necesare în rezolvarea conflictelor interpersonale sunt:

- ✓ conceptul de Sine;
- ✓ convingerile de control intern;
- ✓ autocontrolul, posibilitatea de control;
- ✓ abilitățile proprii de creativitate;
- ✓ autoeficiența;
- ✓ internalitate în credințele de control *versus* externalitate.

Totodată, autorul menționează *aspectele importante pentru rezolvarea situațiilor de conflicte interpersonale*:

1. Prevenirea erorilor în perceperea altuia
2. Atribuirea de priorități
3. Eficiența acțiunilor

4. Comprehensiunea anticipativă a situației
5. Deciziile adecvate în conflicte
6. Achiziționarea de informații
7. Informare înainte de a acționa.

Persoanele care dețin un loc intern de control sunt orientate optimist în viață și au tendința de a fi mai eficiente în relațiile interpersonale. Persoanele care dețin un loc extern de control pot să-și dezvolte competențele socioemotionale, prin orientarea pozitivă față de viitor, astfel influențând autoeficiența personală și dezvoltarea tipului de control din extern în control intern.

Referințe:

1. Rotter J.B. Generalized expectancies of internal versus external control of reinforcements // Psychological Monographs 80 (whole no.609), 1966.
2. Seligman M. What You Can Change and What You Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement, 1993.
3. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action. - New York: Englewood Cliffs, Prentice-Hall, 1986.
4. White R. The development of intelligent behavior, 1959.
5. Gardner H. *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. - New York: Basic Books, 1985.
6. Fishbein M., Ajzen I. Prediction and change of health behavior: applying the reasoned action approach, 1974.
7. Rotter J. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement // Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1966, no43, p.56-67.
8. Maier S.F. and Seligman M. Learned helplessness: Theory and evidence // Journal of Experimental Psychology: General, 1976 no105, p.3-46.
9. Abramson S.I., Seligman M., and Teasdale I. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation // Journal of Abnormal Psychology, 1978, no87, p.49-59.
10. Seligman M. Comment and integration // Journal of Abnormal Psychology, 1988, no87, p.165-179.
11. Seligman M., Schulman E. Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents // Journal of Personality and Social Psychology, 1986, no50, p.832-838.
12. Winefield S. et al. Health Locus of Control and Health Behaviour, 1991.
13. Reker W., Walter J. Handbook of multicultural perspectives on stress and coping, 1994.
14. Cooperider D. *Cooperrider* presented a set of AI principles, rationale and phases of inquiry. The main principles, 1987.
15. Krampen G. Systematic self-monitoring and reflection of health behavior in widely differing preventive settings // Psychologie. Revue Suisse de Psychologie, 2008, vol.67(4), p.205-218.

Prezentat la 05.12.2011