

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

**Кафедра общей и клинической психологии**

**Изучение личностной флексибельности студентов-психологов с разным  
уровнем самооценки**

**Выпускная квалификационная работа**

(дипломная работа)

обучающегося по специальности

37.05.01 Клиническая психология

очной формы обучения,

группы 02061102

Аушева Ильи Михайловича

Научный руководитель:  
кандидат биологических  
наук, доцент кафедры общей  
и клинической психологии  
Ковалева О.Л.

Рецензент:  
кандидат психологических наук  
Цуркин В.А.

**БЕЛГОРОД 2017**

## Введение

**Актуальность проблемы исследования.** Современная реальность, меняющая свое социальное, предметно-технологическое, культурное и природное содержание, требует разностороннего развития личности, высокого динамизма и оптимальной социальной активности. При этом успешность как профессиональная, так и жизненная могут быть обеспечены умением понять и принять новые условия и требования социальной среды, при условии постоянного повышения своей компетентности в профессиональном и личностном пространстве, готовностью человека, адекватно реагировать на изменяющиеся условия жизнедеятельности. Анализ психологической литературы, позволяет сделать вывод о том, что психическая гибкость является одним из личностных ресурсов, повышающих профессиональную и жизненную успешность. По мнению Д.В. Сапронова и Д.А. Леонтьева, готовность к изменениям и есть гибкость. Под личностной гибкостью (вариативностью, гибкостью) А.В. Петровский предлагает рассматривать носящую положительно-нравственную окраску умение индивида легко отказываться от несоответствующих ситуаций или задач средств деятельности, приемов мышления, способов поведения и вырабатывать или принимать новые, оригинальные подходы к разрешению проблемной ситуации при неизменных целях и идейно-нравственных основаниях деятельности. В своих исследованиях Г.В. Залевской подтверждает, что гибкость как характеристика личности и поведения предопределяется такими свойствами личности, как гибкость и пластичность, эластичность, динамичность, в свою очередь эти же свойства являются составляющими гибкости. Данное личностное свойство обеспечивает готовность, рационального реагирования на новые жизненные ситуации, способствует эффективной адаптации человека к изменяющимся условиям среды и успешному разрешению широкого спектра жизненных проблем и тем самым способствует сохранению психического здоровья.

Проанализировав различные взгляды на феномен психической флексибильности, мы в настоящем исследовании в связи с поставленными целями и задачами рассматриваем ее в качестве одного из условий психической целостности и здоровья личности, в своей совокупности определяющих успешность выполняемой деятельности и как результат – формирование позитивного самоотношения. Самоотношение лежит в основе формирования таких компонентов как самооценка, рефлексия, уровень притязаний, и определяется такими понятиями, как самоуважение, аутосимпатия, которые преломляются в положительное или отрицательное отношение к самому себе. Таким образом, адекватно сформированное самоотношение является одним из главных факторов становления субъектности личности, которая ведет к её самореализации.

Проведя анализ литературы, следует также отметить, что вопросы места и роли психической флексибильности как личностного ресурса в формировании самоотношения, недостаточно разработаны. Это можно отнести и к комплексным психокоррекционным программам, учитывающим механизмы и возможности развития психической флексибильности, индивидуальные особенности личности, а также особенности их проявления в первые годы студенчества. А ведь после окончания обучения в ВУЗе молодым специалистам в условиях возрастных, социально-культурных изменений необходимо в сравнительно кратчайший срок освоиться с новой ролью в обществе и многому научиться. В связи с этим, по нашему мнению в ВУЗе должна проводиться профилактическая работа, направленная на развитие психической флексибильности как ресурса психического здоровья и адаптации профессионалов на рынке труда. В свою очередь эта работа требует системного подхода в вопросах формирования нового значимого опыта по разрешению проблемных ситуаций, формирования готовности к изменениям и должна осуществляться с

первоначальной ступени получения профессионального образования с учетом индивидуальных особенностей личности.

На основании вышеизложенного, возникает противоречие, суть которого сводится к следующему: противоречие между потребностью общества в специалисте с определенным самоотношением, гибком, динамичном, способном к эффективному функционированию, с одной стороны, и слабой разработанностью вопроса механизмов влияния флексибельности на самоотношение студентов, а также отсутствием разработанных программ по развитию флексибельности, с другой стороны.

**Проблема исследования:** каковы особенности личностной флексибельности студентов - психологов с разным уровнем самоотношением?

**Цель:** изучить особенности личностной флексибельности студентов - психологов с разным уровнем самоотношением.

**Объектом исследования** является личная флексибельность студентов-психологов.

**Предмет исследования:** особенности личностной флексибельности студентов - психологов с разным уровнем самоотношения.

**Гипотеза:** существует взаимосвязь между особенностями самоотношения и личностной флексибельностью: студенты-психологи с высоким уровнем глобального самоотношения проявляют гибкость в поведении при взаимодействии с окружающими, реализации своих ценностей, тогда как студентам-психологам с низким уровнем самоуважения и глобального самоотношения характерны фиксированные формы поведения.

**Задачи:**

1. Проанализировать теоретические подходы к понятию личностной флексибельности в отечественной и зарубежной психологии, а также раскрыть понятие и структуру самоотношения;

2. Изучить особенности личностной гибкости студентов - психологов с разным уровнем самооценки

3. Разработать рекомендации по развитию гибкости и формированию позитивной самооценки будущих психологов

**Теоретико-методологической основой** исследования явились: положения о психической гибкости, как личностном интегративном качестве, проявляющемся в способности изменения программы поведения в целом, или ее отдельных элементов в связи с объективной необходимостью при разной степени осознания и принятия этой необходимости, сформулированные в трудах Г.В. Залевского; системный структурно-уровневый подход к пониманию личности, поведения и деятельности сформулированный К.К. Платоновым, М.С. Роговиным и Г.В. Залевским; теоретические и эмпирические разработки по проблеме самосознания и самооценки (Н.И. Сарджвеладзе, В.В. Столин, С.Р. Пантлеев, И.И. Чеснокова, В.Л. Ситников, Е.Т. Соколова).

В процессе исследования были использованы следующие **методы**:

1) общетеоретические – анализ, сравнение, обобщение, систематизация, синтез;

2) эмпирические – качественный анализ, эмпирическое обобщение, экспертные оценки, анкетный опрос, ранжирование, количественные оценки.

3) методы математической статистики – критерий Спирмена.

**Методики:**

1) Тест «Многомерный опросник исследования самооценки» (В.В. Столин, С.Р. Пантлеев);

2) Методика «Томский опросник ригидности» (Г.В. Залевский);

3) Тест «Модифицированный опросник диагностики самоактуализации личности» (Л.Я. Гозман, Ю.Е.Алешина, А.В. Лазукин) (шкала гибкости в общении);

4) Опросник формально-динамических свойств индивидуальности В.М.Русалова (шкала пластичности);

5) Тест «Самооценка психических состояний» (Г.Ю.Айзенк) (шкала ригидности).

**Практическая значимость исследования** состоит в том, что полученные данные об особенностях самоотношения людей с различными проявлениями личностной флексибильности в юношеском возрасте применимы как в психо-консультативной, так и в образовательной практике.

**Экспериментальная база исследования:** исследование осуществлялось на базе факультета психологии педагогического института НИУ «БелГУ». Форма проведения исследования – индивидуальная. Эмпирическим объектом нашего исследования выступили студенты-психологи в количестве 115 чел.

**Структура работы:** дипломная работа состоит из оглавления, введения, двух глав, состоящих из 6 параграфов, заключения, списка использованной литературы и приложений. Дипломная работа содержит 8 рисунков и выполнена с использованием 77 источников. Объем работы составляет 79 страниц машинописного текста.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНОСТНОЙ ФЛЕКСИБИЛЬНОСТИ И САМООТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ - ПСИХОЛОГОВ

## 1.1. Понятие личностной гибкости в отечественной и зарубежной психологии

Современное образование и общество в целом сменило свою направленность от трансляции знаний и формирования умений к развитию личности. Однако усиление того или иного качества, развитие той или иной способности у личности не гарантируют в дальнейшем полноценной адаптации человека к социуму и к жизни в целом. Под адаптацией при этом не подразумевается «конформность» существования (Э. Фромм). Полноценная адаптация предполагает возможность дальнейшего развития своих способностей, индивидуализацию при одновременной интеграции, достойном образе жизни и удовлетворительном социальном статусе [25].

Несомненно, что адаптация обеспечивается большим количеством факторов, а также особенностями их сочетаний, но должно существовать свойство, которое, если не гарантирует, то хотя бы в большей степени способствует адаптации личности, является для нее огромной базой. Это свойство должно обеспечивать адекватность реакций, своевременную объективацию (Д.Н. Узнадзе), которая отвечает за идентификацию объектов и условий задачи (предметной, социальной) [73]. Именно сейчас, в ситуации высокой изменчивости, динамичности жизни, особенно важным является развитие личности, которая будет, в соответствии с изменившимися условиями, изменять способы действия при решении различного рода задач.

В современной психологической науке данное свойство обозначается как гибкость.

Понятие гибкости раскрывается при рассмотрении подхода о фиксированных формах поведения (ФФП) Г.В. Залевского [19]. Оно

отражает один из полюсов континуума «ригидность-флексibilität».

Несмотря на то, что ригидность – флексibilität представляют собой единый конструкт, само понятие «флексibilität», в отличие от понятия «ригидность», разработано на сегодняшний день в меньшей степени. Что, на наш взгляд, обусловлено, во-первых, временем введения в научный обиход каждого из терминов, а во-вторых, смещением акцента при изучении фиксированных форм поведения именно на отрицательном полюсе – ригидности.

В существующих исследованиях понятие флексibilitности рассматривается как способность или свойство личности (И.Г. Дубов, Г.В. Залевский, С.А. Козлова, Н.В. Петровский).

Анализ литературы показал, что исследователи, которые занимаются проблемами фиксированных форм поведения и их взаимосвязи с довольно широким спектром явлений (от самоопределения здоровой личности до клинических расстройств), сосредоточивают свое внимание преимущественно на полюсе. Но раскрытие проблемы ригидности не означает понимания флексibilitности, ее сущности и феноменологии.

Г.В. Залевский раскрывает флексibilität как умение человека проявлять «чувство нового», отказываясь от общепринятого на уровне отдельных компонентами всей программы поведения в целом. Он указывает, что выраженность флексibilitности не ограничивается такими параметрами как мышление, убеждения, эмоционально-волевая сфера; она охватывает все подструктуры личности [18]. В этой связи, флексibilität можно рассматривать как интегральное системное свойство личности.

В своем исследовании Залевский Г. В. подразделяет людей в зависимости от степени проявления ригидности [20]:

- флексibilitные;
- гипофлексibilitные;
- гипоригидные;
- ригидные.



Результаты исследований показали отличительные особенности. Так, флексибильные в неречевой деятельности являются флексибильными и в речевой деятельности.

Более тонкая дифференциация типов (на основании методики Лачинза) [34] показала, что в группе «флексибильные» можно выделить подтипы:

- флексибильно-пластичные – при решении задачи, требующей нового способа решения, продолжают решать и другие задачи «этим» новым способом, осознавая его рациональность;

- флексибильно-эластичные – после решения задачи с новыми условиями возвращаются к старому способу. Возникает своеобразная конкуренция способов решения (или установок на разные решения), и все же старый способ спонтанно выходит на первый план.

При исследовании Г.В. Залевский обнаруживает тот факт, что помимо линейно расположенных на континууме «ригидность-флексибильность», часть людей обладают особыми характеристиками – промежуточный тип [19]. Действия испытуемых обязало авторов разделить их на три более мелкие группы:

- «гипоригидные»;
- «модификаторы»;
- «субъективисты».

Гипоригидные типы находят иное решение только после нерационально решенной задачи с новыми условиями (так называемые «тугодумы»).

Модификаторы решают задачу с новыми условиями правильно, но не простым или прямым способом, а модифицированным привычным способом (предлагаются громоздкие и иррациональные решения). Испытуемые, возможно, находятся под давлением такого элемента установочного способа решения, как «решать сложным способом» [18].

Субъективисты применяют к решению задачи с новыми условиями

способ, который на самом деле не приводит к правильному решению, но они его применяют и записывают требуемый ответ, искренне убежденные, что правильно решили задачу. Налицо иллюзия правильного решения задачи.

Таким образом, согласно исследованиям Г.В. Залевского, посвященным ригидности, можно выделить типологию гибкого поведения (рисунок 1).

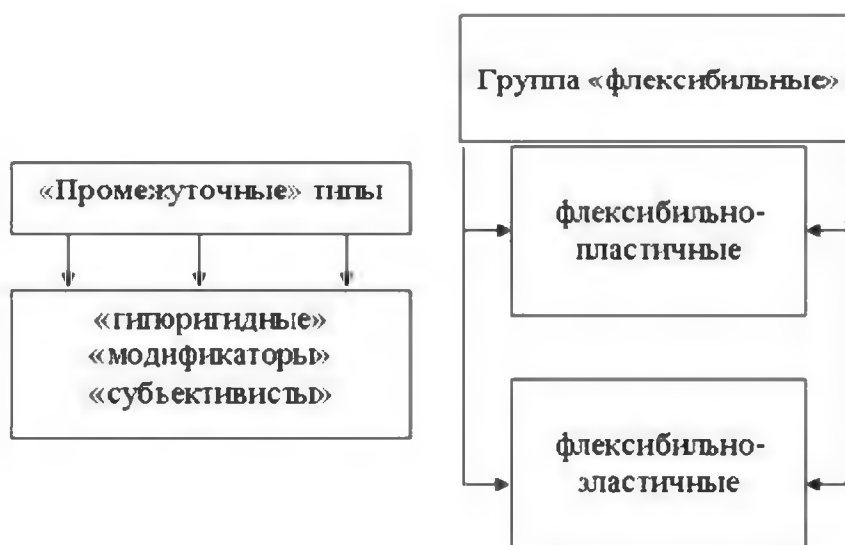


Рис. 1. Классификация гибких испытуемых (Г.В. Залевского)

Итак, внутри группы гибких людей можно выделить подтипы. Помимо этого, необходимо обратить внимание на существование промежуточных типов. Соответственно, гибкость - неоднозначный феномен, предполагающий индивидуальную внутригрупповую вариативность. Полноценно гибкой личностью, согласно предложенной типологии, является гибко-пластичная. Не ригидная, гибкая личность способна выйти за пределы «самого себя», и найти новые способы решения задачи.

Характер решения практических задач – это не единственное проявление гибкости. Так, Дж. Реефиш перечисляет следующие черты гибкой личности:

- отсутствие скованности, экстравертированность и социальная открытость. Внимание к людям, разговорчивость, быстрый личностный темп, оригинальность, спонтанность, независимость;

- нерутинность, адаптивность, терпимость к изменениям, беспорядку и неопределенности;

- самоутверждение, сострадание. Требовательность, откровенность;

- отсутствие навязчивых и персеверативных тенденций;

- отсутствие тревожности и чувства вины. Надежность, эмоциональная развитость, подвижность [16].

Флексибельность интересовала и А.В. Петровского в его исследованиях [52].

Под личностной флексибельностью (вариативностью, гибкостью) А.В. Петровский предлагает понимать носящую положительную нравственную окраску умение индивида легко отказываться от несоответствующих ситуаций или задач средств деятельности, приемов мышления, способов поведения и вырабатывать или принимать новые, оригинальные подходы к разрешению проблемной ситуации при неизменных целях и идейно-нравственных основаниях деятельности [53]. Индивид с высокой степенью сформированности личностной флексибельности называется А.В. Петровским высоковариативной личностью, включенной в систему межличностных отношений. Противоположные характеристики он относит к личностной ригидности (консерватизму).

Изучая проблему психологии личности в системе межличностных отношений, А.В. Петровский анализирует исследования Ф. Оллпорта, который обнаружил факт снижения гибкости интеллектуальных реакций испытуемого в присутствии наблюдателя. В отличие от эксперимента Ф. Оллпорта, в исследованиях А.В. Петровского центральную роль играл наблюдатель с заранее заданными личностными характеристиками. В данном случае, это был учитель (иногда заменяемый его портретом или представлением его образа в воображении) с высоким уровнем

сформированности личностной гибкости. В ходе неоднократных экспериментов было установлено, что уровень повышения гибкости мышления учащихся (и студентов), а также усиления мотивации «быть более вариативным» в присутствии гибкого преподавателя, даже не оказывающего на них в конкретной ситуации направленного воздействия [54]. Наиболее динамичными сдвиги были в случае непосредственного присутствия преподавателя. Были выявлены следующие изменения личностных подструктур учащихся:

- в когнитивной сфере – в расширении семантических полей индивида, релевантных гибкости, и соответствующем изменении критериев оценки им поведения других людей; в повышении гибкости при решении интеллектуальных задач;

- в мотивационной сфере – в повышении уровня мотивации «быть более вариативным»; в снижении консервативности ценностно-нормативных ориентаций. [16]

На основе теоретического анализа и обзора эмпирических исследований можно очертить круг терминов, имеющих отношение к термину «гибкость»: «личностный динамизм», «готовность к изменениям», «гибкость», анализ которых позволит осмыслить и сущность изучаемого феномена, и характер связи между рассматриваемыми понятиями.

Динамизм – это механизм регулирования поведения. Обычно используется с коннотацией, что этот процесс представляет собой довольно устойчивый способ поведения, основной функцией которого является реализация влечений и защита от стресса и дискомфорта (Пыльская Е.А) [17]. Исследование проблемы личностного динамизма (или стремления к изменениям) находим в трудах Г.И. Козырева, Д.А. Леонтьева, С. Мадди, Г.С. Салливана, Д.В. Сапронова и др.

Динамизм, по мнению Г.С. Салливана, определяется как относительно устойчивый рисунок энергетических трансформаций, периодическое

возникновение которого характерно для организма на протяжении его существования как живого [62]. Согласно мнению Д.А. Леонтьева и Д.В. Сапронова, личностный динамизм или стремление к изменениям можно условно разделить на два уровня его проявления – внутренний и внешний [42].

На внутреннем, глубинном, или потенциальном уровне личностный динамизм присутствует в виде интенциональной предпосылки совершения действий или поступков, направленных на свободное и осознанное осуществление своих потенциальных возможностей, на развитие себя как личности.

Во внутреннем плане стремление к изменениям разворачивается как процесс активного нарушения гомеостаза, порождения внутреннего препятствия и его же преодоления. Оно «требует» от человека дальнейшего действия, которое необходимым образом связано с осознанием. Стремление к изменениям предполагает рефлексивный взгляд на содержание своей психической реальности. Четкое осмысление происходящего, рефлексия по поводу внутренних и внешних изменений позволяют нивелировать негативные последствия через выбор пути позитивного преобразования.

На внешнем уровне стремление к изменениям может проявляться весьма разнообразно, однако функционально оно направлено на преобразование или создание новых отношений с миром. Это стремление может выражаться и в установлении социальных контактов, и в частной смене работы, и в саморазвитии, и т.д.

Личностный динамизм или стремление к изменениям – это умение к принятию изменений в жизни, готовность активно и самостоятельно привносить их, однако личностный динамизм описывает умение и готовность человека изменяться в отсутствие императивной необходимости для этого. Данная сущностная характеристика расходится с пониманием феномена флексибельности, предполагающим умение человека

отказываться от привычного в условиях, определенно и настоятельно требующих этого. Стремление к изменениям, являясь механизмом регуляции поведения, некоторой мотивационной тенденцией, сочетается с инструментальной тенденцией, которую можно назвать «готовность к изменениям». Последняя характеризует умение субъекта ради изменения преодолеть естественные инерционные тенденции.

По мнению Д.В. Сапронова и Д.А. Леонтьева, готовность к изменениям и есть флексибельность. И если отрицательным полюсом личностного динамизма является неготовность к изменениям, или ригидность, то положительным – готовность к изменениям, или флексибельность [40; 69].

Перейдем к рассмотрению термина «гибкость» как наиболее близкого, на наш взгляд, термину «флексибельность».

Согласно словарю С.И. Ожегова, гибкий – «...способный трезво оценить обстановку, обстоятельства и приноровиться к ним». В психологии данный термин употребляется чаще всего при определении свойства мышления личности. Гибкость – это свойство именно продуктивного мышления, проявляемое в перестройке имеющихся способов действий, в замене методов, перестающих быть эффективными, на оптимальные. Результаты зарубежных исследований свидетельствуют, что гибкость мышления является психологическим феноменом, который, проявляясь в условиях проблемной ситуации, заставляет субъекта выявлять ранее не анализировавшиеся признаки объекта и, переосмысливая их, решать проблему (Х. Вернер, Дж. Гилфорд, К. Гольдштейн), т.е. это свойство, противостоящее ригидности мышления, стереотипности, шаблонности, формализму, а значит, и соответствующее термину «флексибельность».

Понятие «гибкость» в отечественной психологии рассматривают в двух аспектах: в качестве личностной характеристики и в качестве личностной особенности умственной деятельности. Некоторые авторы выделяют когнитивную и эмоциональную гибкость/ригидность.

Когнитивная гибкость может рассматриваться как способность перестраивать концептуальную картину окружающего мира при восприятии новой информации, которая противоречит устоявшейся картине мира. Опираясь на концепции постмодернизма, личность нового типа должна быть готова к восприятию, усвоению, обработке и анализу большого объема информации, для чего, по нашему мнению, и необходима когнитивная гибкость, которая предполагает возможность восприятия, осознания новой информации и дальнейшего перестраивания картины мира.

Эмоциональная гибкость иногда рассматривается как лабильность эмоций (подвижность, переключаемость). И если эмоциональная ригидность, которую А.Ф. Лазурский назвал устойчивостью эмоций [39], проявляется в вязкости эмоций, в застреваемости аффекта, в неспособности изменить структуру аффективных проявлений, то эмоциональная лабильность предполагает подвижность. Однако лабильность эмоций не может быть составляющей личностной гибкости, так как кроме определенных положительных характеристик она подразумевает неустойчивость и быструю смену эмоций, эмоциональную слабость.

Использование термина «гибкость» может осуществляться и по отношению к личности и ее поведению как разнообразие и адекватность активности, что проявляется, по мнению Л.М. Митиной, и во внешних (двигательных) формах, и во внутренних (психических) [48]. Гибкость также рассматривается как интегральная характеристика личности, представляющая собой гармоничное сочетание трех взаимосвязанных личностных качеств: эмоциональной, поведенческой, интеллектуальной гибкости. Понимая под гибкостью интегральное личностное свойство, психологи определяют ее роль для адаптации личности в изменяющихся условиях. По мнению Г.В. Залевского и Н.В. Козловой, «гибкость как определенная готовность перестроить себя, умение творчески воспринимать и критически оценивать имеющийся опыт, прогнозировать свою деятельность с учетом возникающих проблем лежит в

основе вариативного и может определять динамику прогрессивного поступательного развития» [22, с. 43].

Таким образом, гибкость может рассматриваться и как свойство мышления, и как личностная характеристика, и как интегральное свойство личности. Близость терминов «гибкость» и «флексibilität» подтверждается наличием общего противоположного свойства – ригидности. Флексibilität, аналогично гибкости, рассматривается как способность или свойство, распространяющееся на все подструктуры личности и в связи с этим отличающееся интегративностью и системностью. Определенные различия между данными феноменами мы видим в ракурсе их использования: гибкость – чаще по отношению к отдельным сторонам психики (когнитивная, эмоциональная и т.д.), флексibilität – по отношению к личности в целом.

Эти исследования показывают, что уровень флексibility, несмотря на некоторую взаимосвязь с нервной системой (то есть биологическую предрасположенность), при определенных условиях может быть повышен. Одним из условий является наличие образца флексibility поведения.

Если учитывать феноменологию проявлений флексibility, время от времени данное явление попадает в поле зрения исследователей, однако чаще под другими именами. К флексibility сводятся такие характеристики, как «высокое творчество», «независимость от поля», «аллоцентризм», «самоактуализация». В данном случае, люди флексibility в своем подходе к жизни, восприимчивы к окружающим стимулам.

На основании того, что деятельность преподавателя в процессе обучения направлена на когнитивные структуры учащихся, остановим свое внимание на флексibility этих структур. Г.В. Залевским [21] указывается, что флексibility поведение основывается на флексibility когнитивных структур.

Привычка к стандартному (шаблонному) мышлению и выводам может



привести к неспособности самостоятельно находить выход из неожиданных ситуаций и принимать оригинальные решения, что в психологии называется функциональной ригидностью мышления. Эта особенность мышления связана с его чрезмерной зависимостью от накопленного опыта, чья ограниченность и повторяемость затем воспроизводится стереотипами мышления.

Когнитивная гибкость может быть определена как способность перестраивать концептуальную картину окружающего мира при получении новой информации, противоречащей старой картине мира. В этой связи полезно вспомнить теорию Дж. Келли, придававшего большое значение тому, как люди осознают и интерпретируют свой жизненный опыт. Личность – это исследователь (ученый) собственной жизни, который воспринимает «свой» мир при помощи четких понятийных схем, или моделей – конструктов.

Личностный конструкт – это идея или мысль, которую человек использует, чтобы осознать или интерпретировать, объяснить или предсказать свой опыт. Примерами конструктов могут быть «взволнованный - спокойный», «умный - глупый». Он представляет собой устойчивый способ, которым человек осмысляет какие-то аспекты действительности в терминах схожести и контраста. У каждого человека существуют собственные конструкты, различные по числу, типу, способам организации.

Дж. Келли выделяет когнитивно сложных и когнитивно простых людей [73].

Когнитивно сложные люди имеют конструктивную систему, содержащую четко дифференцированные конструкты. Они четко отличают себя от других, способны предугадывать действия других и рассматривают их по многим категориям. Когнитивно простой человек имеет конструктивную систему, в которой неясны различия между конструктами. Он затрудняется отличать себя от других, не способен прогнозировать их действия и рассматривает по небольшому числу конструктов.

Проблема концептуальной сложности изучалась такими авторами, как Х. Шродер, М. Драйвер и С. Штройферт, выделивших типы индивидуальных понятийных схем в зависимости от их структурной организации. Изучение этих схем возможно при использовании метода незаконченных предложений. Анализ суждений позволяет выделить четыре уровня организации концептуальной сложности [48].

I уровень – минимальные проявления дифференциации и интеграции: изолированность отдельных понятий, жесткие фиксированные правила их комбинации, каждый объект интерпретируется единственным образом («черно-белый» взгляд на мир).

II уровень – наблюдается некоторый рост дифференциации в сочетании с недостаточной интеграцией: появляется умение к использованию альтернативных оценок и правил (например, один и тот же объект может оцениваться и положительно, и отрицательно), намечается тенденция связывать и обобщать свои впечатления. Однако для этого уровня характерна нерешительность, ригидность.

III уровень - характеризуется высокими показателями дифференциации и интеграции: учитывается множество признаков объекта, восприятие становится многоаспектным, поле альтернативных интерпретаций значительно расширяется.

IV уровень – максимально высокие показатели дифференциации и интеграции: способность к соотнесению и связыванию самой разнообразной информации [43].

Характерно, что люди, представляющие этих четыре группы, различаются по своим социальным направленностям. Так, представители первой группы отличаются положительным отношением к социальным референтам, почтительностью, конформным типом поведения; второй группы – агрессивностью, негативизмом, потребностью быть оригинальными, отличными от других; третьей группы – склонностью к аттрактивным (дружеским) отношениям, развитым навыкам

манипулирования другими людьми; четвертой группы – опорой на собственный внутренний опыт, склонностью воспринимать других людей через оценку их компетентности.

В отечественной психологии проблема когнитивной сложности также становилась предметом исследований.

О.М. Ермакова рассматривает аналогичное свойство – гибкость, которое связано со сменой интерпретации свойств объекта, с качественным преобразованием объекта в ситуации решения мыслительной задачи. «Основу гибкости мышления составляет механизм опосредствования, развитие которого рассматривается как становление знаковой функции сознания» [15, с. 227]. Сущность подхода Н.Е. Вераксы заключается в понимании гибкости мышления как психологического феномена, с помощью которого субъект может отражать различные свойства объекта, в том числе, и противоречивые, что, в свою очередь, характеризует диалектическое мышление. Активизация диалектической гибкости может осуществляться путем формирования соответствующих структур в процессе специального обучения.[52]. Таким образом, гибкость связана с диалектичностью мышления. Проблема когнитивной гибкости также может быть рассмотрена через понятие «категориальная установка» и подвижность координат субъективного семантического пространства.

Таким образом, анализ категории «гибкость» позволяет выделить это свойство в качестве очень важного для адаптации личности. Она обеспечивает конструктивную вариативность осмысления личностью реальности, изменчивость поведения в соответствии с новыми требованиями среды. Соответственно, образование должно выделить гибкость в качестве одной из важных составляющих. Несомненно, что образование должно ставить перед собой цели развития гибкой личности. Гибкость возможно формировать и усиливать с помощью специально организованной образовательной среды. Исследования

показывают, что гибкая личность преподавателя способствует повышению гибкости учащихся.

Резюмируя, вышесказанное, можно сказать, что гибкость, представляющая собой интегральное свойство личности, рассматривается в качестве важнейшего ресурса, обеспечивающего ей адаптацию, и является ведущим фактором в структуре жизнеспособности в современном мире и обеспечивает личности необходимую базу для оценивания себя.

## **1.2. Подходы к изучению феномена «самоотношение»: понятие и структура**

Результаты проведенных исследований, в которых установлена тесная связь между отношением личности к себе как к субъекту жизненных отношений и ее поведением, показывают, что условием максимальной активности, реализации творческого потенциала, продуктивности в деятельности личности выступает высокое самоуважение, что в свою очередь влияет на уровень самораскрытия в общении, на свободу выражения чувства. Устойчивое позитивное самоотношение (Козьмина Л.Б.) лежит в основании веры человека в свои способности, проявлении себя, высокой активности и связано с готовностью человека к риску, также это обуславливает позитивный настрой в отношении успешности к результату своих действий в ситуации неопределенности [28].

Человек с негативным самоотношением к себе заранее уверен в том, что окружающие его люди негативно относятся к нему, что в свою очередь является источником возникновения разного рода трудностей связанных с общением. Проблема ценности и достоинства своего «Я» почти полностью поглощает внимание личности, в связи, с чем уровень его активности изрядно увеличивается, затрудняя тем самым выбор рационального способа взаимодействия, вследствие чего его действия становятся более ригидными.

В зарубежной и отечественной литературе самоотношение рассматривается, либо в качестве одного из видов взаимоотношений наряду

с субъект-субъектными и субъект-объектными отношениями либо в качестве одного из аспектов самосознания наряду с самопознанием и самоконтролем. Еще в работах психологов гуманистического направления была затронута проблема самоотношения личности, однако наиболее углубленно этот феномен начали изучать такие российские психологи-фундаменталисты как В.Н. Мясищев А.Ф. Лазурский, В.В. Столин и др. Научные труды этих ученых в свою очередь и стали источником последующих научных открытий [39].

Впервые понятие «самоотношение» было введено в категориальный аппарат современной отечественной литературы как самостоятельная психологическая категория, не сводимая ни к самосознанию, ни к самопознанию, ни к эмоциональному отношению к себе или действиям относительно самого себя. Н.И. Сарджвеладзе в 1974 г. определил понятие «самоотношение» через категорию установки как общего и единого механизма формирования всей системы отношений человека, в которой самоотношение выступает структурным элементом. Самоотношение ощущается субъектом как некое общее интегральное чувство «за» или «против» собственного Я [61].

Проведя анализ работ зарубежных исследователей, можно сделать следующий вывод: большей частью этих авторов принимается точка зрения относительно того, что самоотношение выступает одномерным, целостным, а также универсальным образованием, отражающим степень положительного отношения личности к своему собственному представлению о себе, которое в свою очередь состоит из частных самооценок.

В советской психологической литературе самоотношение рассматривается как переживание, достаточно устойчивое чувство, которое пронизывает самовосприятие и «Я-образ».

Понятие самоотношение как разновидность эмоциональных переживаний различной степени осознанности, в которых отражается

личное отношение индивида к тому, что он узнает, понимает, открывает по отношению к самому себе, иными словами, всевозможные самоотношения находят свое доказательство в работе И.И. Чесноковой [72].

Таким образом, в психологической науке на сегодняшний день нет однозначного и всеобъемлющего определения понятия «самоотношение» и его места в структуре личности. Проведя анализ работ, посвященных исследованию отношения личности к самой себе, можно говорить о множестве используемых для описания его содержания терминов, в числе которых: самопринятие, обобщенная самооценка, самоуверенность, чувство собственного достоинства, самоуважение, самоценность, эмоционально-ценностное отношение к себе, аутосимпатия, собственно самоотношение и так далее.

Рассмотрим более подробно, какие в психологии выделяются подходы к определению рассматриваемого понятия.

В своих работах В.В. Столин понятие самоотношение характеризует с точки зрения находящегося на поверхности сознания, непосредственно-феноменологического выражения личностного смысла «Я» для самого человека. Оно, по мнению автора, является результатом, а также интегратором механизмов личностного самосознания [65].

С.Р. Пантилеев самоотношение видит как эмоционально-оценочную подсистему самосознания личности, выражение смысла «Я» для субъекта [49].

Автор И.С. Кон полагает, что самоотношение представляет собой конечное измерение «Я», которое выражает меру непринятия или принятия личностью самой себя. Такое измерение является производным от ряда тех или иных самооценок [29].

Определение самоотношения как вида эмоциональных переживаний, выражающих отношение индивида к самому себе, как основополагающего звена его внутреннего психического мира приводит в своих работах И.И. Чеснокова [72].

На основе изученной литературы отечественных и зарубежных авторов по данной проблематике, было сформулировано следующее определение понятия самоотношения: Самоотношение – это совокупность эмоционально-ценностных установок относительно собственного «Я», характеризующееся с позиции многомерного, а также динамического образования, содержащего такие составляющие как «позитивное отношение к самому себе», а именно: самоуважение и аутосимпатия, а также «негативное отношение к себе» - самоуничижение (Столин В.В.) [65].

Исследователь Н.И. Сарджвеладзе в своем научном труде «Личность и ее взаимодействие с социальной средой», выделяет трехкомпонентное строение самоотношения, содержащее не только когнитивный, эмоциональный, но также и конативный элементы [61].

Рассмотрим подробно каждый из этих элементов.

1. Когнитивный элемент. Он содержит самооценку, поскольку задача «работы» самопознания и самосознания состоит не только в том, чтобы принимать себя в расчёт в ходе активности и знать что-либо о самом себе. Она заключается и в том, чтобы произвести оценку собственных свойств и возможностей по тем или иным критериям («хороший – плохой», «годный – негодный» и так далее). Посредством процессам самопознания индивид пытается понять помимо того, кто он есть на самом деле, еще и каков он есть, не только то, что он сделал, но и что и как он может сделать.

2. Эмоциональный компонент. Так как самоотношение содержит в себе эмоциональный элемент, человек может любить или презирать себя на основе того, что он знает о самом себе. Также этот компонент включает в себя такие понятия как: самовосхищения, аутосимпатии, самоуважения, неудовлетворенностью самим собой и так далее.

3. Конативный элемент, представляющий собой внутренние действия, осуществленные в свой собственный адрес либо готовность к совершению таких действий. Такими действиями являются: самопоследовательность, манипуляторно – инструментальное и диалогическое отношения к себе,

самопринятие (одобрение самого себя, доверие к себе и самосогласие) и самообвинение, самоуверенность, самоконтроль, самоснисходительность, ожидаемое отношение от других и самопредставление другому и т.д. Мотивационным импульсом таких действий в свой адрес является стремление владеть самим собой, править собственным внутренним миром.

Авторы В.В. Столин, И.И. Чесноковой, Е.П. Никитина выделяют следующие компоненты самоотношения, представляющие в совокупности структуру: интерес к себе, самопринятие, самолюбие, самоутверждение, самоуважение, самоудовлетворенность [66].

Из системы позитивного самоотношения можно выделить две подсистемы: первая система самооценок, которая основана на сравнении себя с другими людьми (самоуважение) и вторая система эмоционально-ценностного отношения к себе, основанная на сравнении себя с самим собой (аутосимпатия). Кроме того, возможно развитие противоположных характеристик, а именно: неприятие себя, усиление конфликтов внутри себя, нарастание ощущения вины неуважения, отсутствие интереса к самому себе. По большому счету эти характеристики интегрируются в негативное самоотношение.

В научной литературе к самым употребляемым категориям, отражающим сущность отношения личности к себе, можно отнести следующие категории: «общая» или «глобальная самооценка», «самоуважение», «самоотношение» и «эмоционально-ценностное отношение к себе».

Рассмотрим каждую из категорий более детально.

Самооценка является одним из наиболее важнейших факторов, влияющих на действия индивида. То, как человек относится к самому себе, напрямую влияет на его действия и отношение к другим людям. Большой психологический словарь дает следующее определение самооценки: Самооценка (англ. Self - esteem) – ценность значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности,



поведения. От самооценки в целом зависят взаимоотношения человека с окружающими людьми, его требовательность к себе, критичность, отношение к неудачам и успехам. В целом самооценка влияет на результативность деятельности человека и его дальнейшее личностное развитие [27].

В конце XIX века в работах У. Джеймса «Глобальная самооценка» стала предметом психологического анализа. Он определил понятие самооценки через соотношение реальных достижений индивида и его притязаний, иными словами, как следствие сопряжения Я реального и Я идеального [67].

Самооценку ученый подразделил на следующие типы: самодовольство и недовольство собой. Кроме того, исследователем была изложена мысль относительно того, что важным элементом образа «Я» человека является самоуважение, которое выявляется отношением реальных его достижений к тому, на что личность рассчитывает. Опираясь на полученные результаты своих исследований, У. Джеймс предложил формулу, в которой числитель выражал фактические достижения человека, а знаменатель выражал его притязания [72].

Практический результат, который субъект рассчитывает достичь в работе и есть уровень притязаний.

В своей деятельности человек обычно стремится к достижению результатов, которые согласуются с его самооценкой, будут способствовать ее нормализации и укреплению. В своей формуле, которая в последующем стала классической, У. Джеймс определил взаимосвязь между самооценкой и уровнем притязания.

$$\text{самоуважение} = \frac{\text{успех}}{\text{притязание}}$$

При увеличении числителя и уменьшении знаменателя дробь, возрастает. Таким образом, для сохранения человеком самоуважения в одном случае необходимо приложить максимум усилий и добиться самоуважения, что зачастую вызывает ряд трудностей; другой же путь – это снижение уровня притязаний, в ходе чего самоуважение даже при скромных успехах не будет потеряно.

За границей термин «глобальная самооценка» выступает одним из наиболее устоявшихся терминов в науке психология. Автор С. Куперсмит характеризует самооценку как отношение личности к себе, которое формируется постепенно и получает привычный характер; это отношение проявляется с позиции одобрения или неодобрения, степень которого определяет убежденность личности в своей собственной самоценности, а также значимости [45].

В российской психологии понимание глобальной или обобщенной самооценки нашло свое отражение в работах И.С. Кон, самооценка «это общий знаменатель, конечное измерение «Я», которое отражает меру принятия или непринятия индивидом самого себя, позитивное или негативное отношение к себе, производное от ряда тех или иных самооценок». А самопринятие в свою очередь характеризуется автором как «принятие себя как уникальной индивидуальности, имеющей помимо достоинства, еще и определенные слабости и недостатки» [29].

Степень развития у личности ощущения самоуважения, ощущения своей ценности и положительного отношения ко всему входящему в сферу «Я» отражает в себе самооценка. Так считает автор М. Розенберг. Следовательно, низкая самооценка подразумевает неприятие себя, самоотрицание, отрицательное отношение к своей личности [61].

В зарубежной психологии близким к такому пониманию феномена самоотношение является взгляд на отношения личности к самой себе, приведенный в рамках теории «Я-концепции». Комплекс всех имеющихся представлений человека о себе принято обозначать «Я-концепцией»

(М.В.Хватова) [72].

Традиционно с указанным выше пониманием «Я-концепции» выделяется три ее элемента (когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий):

1. Образ «Я» – представления человека о себе.

2. Самооценка – аффективная оценка такого представления, которому может быть свойственна различная интенсивность, так как те или иные черты образа «Я» способны порождать более или менее сильные эмоции, сопряженные с их принятием или осуждением.

3. Потенциальная поведенческая реакция, иными словами, те определенные действия, которые могут быть вызваны образом «Я», а также самооценкой [49].

Р. Бернс приравнивал позитивную «Я-концепцию» к позитивному отношению к самому себе, принятию себя, ощущению своей ценности, к самоуважению; синонимами негативной «Я-концепции» выступают негативное отношение к самому себе, чувство собственной неполноценности, неприятие себя.

Тело, способности, социальные отношения и ряд иных личностных проявлений могут явиться предметом самовосприятия и самооценки человека. По этой причине выделяется система частных самооценок [59].

Таким образом, глобальная самооценка – это такое психологическое понятие, где наиболее подробно отражена такая сторона отношения индивида к себе как его чувство в отношении своего «Я», которое является в свою очередь устойчивым психическим образованием и находит свое отражение как личностная черта. Самооценка выступает важным регулятором ее поведения в ядре личности. Сформированная самооценка – это следствие непрерывного сопоставления того, что личность видит в других людях и что наблюдает в себе. Человек имея представление о себе, присматриваясь к иному человеку, сравнивает самого себя с ним и считает, что и тот не безразличен к его личностным качествам, поступкам и

проявлениям, так все это входит в самооценку личности и определяет ее психологическое самочувствие.

Самоуважение – это личностная характеристика, которая формируется на основе отношения других людей.

Выделяются следующие подходы к определению содержания (Гапонюк П.Н.) самоуважения как установочного по своей сущности образования:

1. Самоуважение представляет собой общую установку личности касательно своей собственной ценности. В данном случае под самоуважением подразумевается позитивная или негативная установка, обращенная на определенный объект, который называется «Я», содержащая эмоциональный (оценка данных качеств и сопряженные с ней чувства касательно самого себя), познавательный (знание о самом себе, представление о собственных качествах, свойствах), и практический элементы.

2. Самоуважение как эмоциональный элемент установки.

Обращаясь к строению самоотношения, следует сказать, что его структура, как правило, описывается как включающая в себя следующие измерения: позитивное эмоциональное самоотношение (аутосимпатия), позитивное оценочное самоотношение (самоуважение) и негативное самоотношение (самоуничижение). В то же время, как самоуважение, так аутосимпатия и самоуничижение - это сложные по своему строению образования, содержащие множество различных по своей структуре модальностей [7].

С.Р. Пантилеев отмечает, что самоуважение состоит из «открытости», «саморуководства», «самоуверенности» и «отраженного самоотношения», аутосимпатия – из «самоценности», «самопринятия» и «самопривязанности», а самоуничижение – из «внутренней конфликтности» и «самообвинения» [49].

Самоуважение выражает установку одобрения или неодобрения и

указывает, в какой мере индивид считает себя способным, значимым и преуспевающим. Личное ценностное суждение, выраженное в установках индивида к себе, есть самоуважение. Индивид с высоким самоуважением считает, что он не хуже других людей. Такой человек верит в себя и верит в то, что может преодолеть свои собственные недостатки. В то же время, низкое самоуважение, наоборот, подразумевает устойчивое чувство неполноценности, ущербности, что негативно влияет на эмоциональное самочувствие и социальные действия индивида [8].

Другой категорией выступает «самоотношение». Исследователь Н.И. Сарджвеладзе рассматривает самоотношение, как отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, которое ориентировано на самого себя [61].

Самоотношение личности (Пантилеев С.Р.) рассматривается как сложное когнитивно-аффективное образование. Зрелость этого образования определяется качеством взаимосвязи, а также степенью согласованности его компонентов. Структура самоотношения личности рассматривается как включающая в себя следующие элементы: рациональное отношение к самому себе как субъекту социальной активности («образ – Я») и эмоционально-ценностное отношение к себе – переживания и оценки своей значимости как субъекта социальной активности, образующих рефлексивное «Я» [51]. Вследствие взаимодействия перечисленных компонентов с потребностью – мотивационной сферой личности отношение к себе включается в процесс деятельностной и личностной саморегуляции, стимулирует развитие познавательной и личностной субъектности индивида.

Как отмечает А.П. Корнилова, позитивное, устойчивое самоотношение находится в основе веры индивида в свои собственные возможности, в свою самостоятельность, энергичность и сопряжено с готовностью человека к риску, обуславливает оптимизм касательно ожидания успешности своих действий в ситуации неопределенности [28].

Такие авторы как П.М. Якобсон и Г.И. Моревая отмечают, что люди с

позитивным самоотношением меньше внимания уделяют своим внутренним проблемам, гораздо реже страдают психосоматическими расстройствами. Ряд исследователей характеризуют самоотношение с точки зрения фактора психического здоровья и обращают внимание на то, что сфера самоотношения поражается одной из первых в случае психических заболеваний [77].

Негативное же самоотношение, как считает С. Куперсмит, выступает источником появляющихся различных сложностей в общении, так как человек с подобным отношением к самому себе преждевременно уверен в том, что окружающие люди плохо к нему относятся. Проблема достоинства, ценности своего «Я» практически в полной мере поглощает внимание человека, что приводит к тому, что уровень его активности чрезмерно повышается, осложняя тем самым выбор оптимального способа взаимодействия, его действия становятся ригидными.

«Эмоционально-ценностное самоотношение». Отношение личности к себе как аффективный элемент самосознания обычно появляется в силу того, что его когнитивная составляющая не воспринимается человеком безразлично. Понятием, посредством которого дается описание эмоционального элемента самосознания, выступает термин «эмоционально-ценностное самоотношение» [51].

И.И. Чесноковой были заложены теоретические основы понимания самоотношения как элемента самосознания. Исследователь ввела в научный обиход понятие «эмоционально-ценностное самоотношение». Понятие эмоционально-ценностное самоотношение И.И. Чеснокова определила, как «специфический вид эмоционального переживания, в котором отражается собственное отношение личности к тому, что она узнает, понимает, «открывает» касательно себя» [66, с. 16].

Формирование самоотношения как аффективного элемента самосознания происходит на различных уровнях самопознания. На первом уровне эмоционально-ценностное самоотношение появляется как следствие

соотнесения индивидом себя с другими. В ходе познания себя человек в большей степени делает упор на внешние моменты. Результатом этого самопознания являются единичные образы самого себя и своего поведения, которые определенным образом привязаны к той или иной ситуации. В данном случае еще нет целостного, истинного понимания самого себя, сопряженного с осмыслением своей сущности [62]. Главными формами самопознания при сравнении «Я-другой» выступают самовосприятие и самонаблюдение. Формирование самоотношения осуществляющееся в рамках сравнения «Я-Я» посредством внутреннего диалога определяется на так называемом втором уровне самопознания, который является более зрелым. Главными формами этого самопознания выступают самоанализ и самоосмысление. Следовательно, третьим важнейшим аспектом рассмотрения самоотношения является его изучение как компонента самосознания. Наиболее часто при этом для обозначения самоотношения как структурной составляющей самосознания используется понятие «эмоционально-ценностное самоотношение» [42].

В своих работах И.И. Чеснокова, В.В. Столин, Т.В. Архиреева подчеркивают эмоционально-ценностный характер самоотношения. Представлено, что природа самоотношения не ограничивается внутренним пространством личности и ее самосознания, а посредством мотивов связывается с настоящей жизнедеятельностью субъекта, реализуя одну из своих главных функций – интеграцию тех или иных эмоциональных оценок личности и их выражение в виде общего смысла «Я».

Следовательно, вслед за И.И. Чесноковой, В.В. Столиным, С.Р. Пантилеевым, В.И. Слободчиковым, И.С. Коном самоотношение рассматривается нами как фундаментальное, стержневое психологическое образование самосознания личности, существенно воздействующее на построение содержательной структуры и формы проявления целой системы иных психических образований, которые относятся к сфере самосознания [66].

Функциями самоотношения являются:

Функция «зеркала» (отражение себя). Жизнедеятельность личности не только отражается в сознании окружающих людей. Она будто «зеркало» переносится вовнутрь, отражая человека не только во внешнем плане (физическое самоотображение), но и во внутреннем.

Функция самовыражения и самореализации. Система самоотношения играет основную роль в активности человека, ориентированной на самовыражение и самореализацию.

Функция сохранения внутренней стабильности «Я». Такая функция выполняется по мере и в силу той тенденции к внутренней согласованности к конгруэнтности, которая характерна когнитивным представлениям о себе, эмоциональным реакциям касательно своих собственных проявлений и действий, адресованных себе.

Функция интракоммуникации. Социальная природа личности заключается не только в том, что эта личность включена в процесс непрерывного взаимодействия с социальным миром, но и в том, что для себя самой она выступает в качестве социума, взаимодействуя с самой собой и «разыгрывая» коммуникационные процессы на «сцене» внутренней жизни. Система самоотношений выступает в качестве базы для таких интракоммуникационных процессов.

Функция саморегуляции и самоконтроля. Лишь имея сформированные представления о себе и тем или иным образом, относясь к самой себе, личность может регулировать, а также контролировать свою деятельность.

Функция психологической защиты. В случае получения сведений, представляющих угрозу сформированным представлениям о собственном «Я», а также при жизненной неудаче или различающихся по степени интенсивности психотравмах защитные механизмы личности могут быть ориентированы на рационализацию, формирование образа «фальшивого я» и так далее.[44].

Таким образом, анализ подходов к изучению феномена



«самоотношение»: понятие и структура показал, что самоотношение личности является сложно структурированным психическим образованием, которое отражает эмоциональную позицию личности по отношению к себе. Анализ психологических исследований самоотношения, приведенный в работах отечественных и зарубежных авторов, показывает, что самоотношение является стержневым психологическим образованием, состоящий из трех компонентов: когнитивного, эмоционального и конативного. Выполняет следующие функции: отображения себя, саморегуляции и самоконтроля, психологической защиты. К наиболее употребляемым категориям, раскрывающим сущность понятия, можно отнести четыре: «общая» или «глобальная самооценка», «самоуважение», «самоотношение» и «эмоционально-ценностное отношение к себе».

Обобщение точек зрения отечественных исследователей позволило нам конкретизировать определение понятия самоотношение, которое мы понимаем как сложно – структурированную, трехуровневую, динамическую, эмоционально-оценочную подсистему самосознания личности.

### **1.3. Особенности личностной флексибельности и самоотношения будущих психологов**

По данным современных психологических исследований, более чем у 30% первокурсников вузов отмечаются проявления психической дезадаптации, что обуславливает нарушение психического здоровья (Кочнева Е.М.) [32]. В связи с этим максимальную актуальность приобретают вопросы психогигиены и профилактики дезадаптации (Дашковский И.А.) [14].

Одним из личностных ресурсов, содействующих профилактике дезадаптации, является психическая флексибельность, обеспечивающая готовность адекватного реагирования на новые жизненные ситуации и тем самым способствующая сохранению психического здоровья. Следует

отметить, что вопросы роли и места психической гибкости как личностного ресурса адаптации людей, находящихся на стадиях выбора и освоения профессиональной деятельности, разработаны недостаточно. Это можно отнести и к комплексным психокоррекционным программам, учитывающим механизмы и возможности развития психической гибкости, индивидуальные особенности личности, а также особенности их проявления в первые годы студенчества (Абдурасулов Т.Д) [1].

Сегодня чрезвычайно актуально изучение процессов адаптации человека как субъекта жизнедеятельности, как целостной личности, определяющей выбор направления и способы построения собственного жизненного пути в меняющемся мире; человек все чаще признается истоком и завершением адаптационных процессов.

Именно первый год обучения в вузе является кризисным периодом для студентов, когда происходит совпадение нескольких факторов, вызывающих необходимость адаптации: начало самостоятельной жизни; изменение социального статуса личности, содержания учебного процесса; прекращение строгой системы регулирования жизнедеятельности как со стороны педагогов, так и со стороны родителей; трансформация устойчивого распорядка жизнедеятельности. Нарушения психической адаптации развиваются в результате расстройства функциональной системы в целом, а не изолированного воздействия на тот или иной ее компонент. Срыв адаптации может произойти как на психофизиологическом и собственно психическом уровне, приводя к нарушениям оптимальной организации психофизиологических взаимоотношений и психического гомеостаза, так и на социально психологическом уровне, приводя к нарушениям организации межличностного взаимодействия (Молчанова Е.В., Мысоченко И.Ю) [46].

Успешность психической адаптации личности предопределяет сохранность психического здоровья, которое в контексте данного исследования рассматривается как состояние динамического равновесия

индивида с окружающей средой, когда все заложенные в его биологической и социальной сущности способности проявляются наиболее полно и все жизненно важные подсистемы функционируют с оптимальной интенсивностью (Сагалакова О.А.) [60]. Клинико-психологический подход к проблеме сохранения здоровья первокурсников должен ориентироваться на развитие личностных ресурсов адаптации, обеспечивающих своевременное и адекватное преодоление проблемных ситуаций.

Успешное же выполнение любой деятельности (в том числе и профессиональной) определяют не отдельные способности, а лишь их удачное сочетание, именно такое, какое необходимо для данной деятельности, т.е. можно говорить о факторах, детерминирующих процесс профессионального развития личности:

- 1) социально-профессиональных факторах (профессиональные требования и условия по реализации возможностей индивида);
- 2) факторах индивидуальности (возможности и притязания личности по реализации предъявляемых требований, встречные требования);
- 3) регулятивных факторах (возможности и потребности личности по регулированию профессионального становления).

Это касается и профессиональной деятельности субъект-субъектного типа, к которому относится психология.

В соответствии с вышеизложенным, важным придерживаться идеи о потенциальной сопоставимости выбранной структуры профессии с индивидуальными структурами личности, а также принципа соответствия человека профессии и позиции возможности развития необходимых для профессии профессионально важных качеств.

Аналогичные выводы были сделаны, например, О.М. Краснорядцевой, которая пишет, что профессия, определяющая действия и мысли человека вне работы, становится образом жизни, определяет образ мира данного человека [67]. Таким устойчивым профессиональным образом мира обладают представители тех профессиональных групп, содержанием труда

которых являются субъект-субъектные профессиональные отношения. Очевидно, что профессия представляет собой единство подготовки - образования, обучения и собственно специальной деятельности в рамках профессии. Однако предварительно нужно заострить внимание на нескольких важных моментах. Во-первых, для того, чтобы осуществить качественную подготовку психолога, необходимо располагать четким представлением об «идеальной» модели специалиста. Во-вторых, показателями успешной деятельности специалиста является способность к отражению и оценке фактов и явлений действительности, готовность к решению как однотипных, так и неповторимых, порой уникальных задач» (Юревиц А.Ж.) [75].

На наш взгляд, в большинстве работ недостаточно внимания уделяется существенному профессиональному и личностному признаку квалифицированного психолога - способности/неспособности к изменению, пониманию и принятию необходимости изменений, функциональной и поведенческой вариативности. Ибо на определенном этапе деятельности профессионала - будь то журналист, психолог, педагог или другой представитель субъект-субъектной профессиональной деятельности - возникает возможность личностной деформации, появления субъект-объектных отношений, в результате чего люди начинают интересоваться психолога не как неповторимые индивидуальности, а только как исполнители типизированных социальных ролей [11].

Этим негативным изменениям, в свою очередь, может противостоять определенная готовность перестроить себя, способность психолога творчески воспринимать и критически оценивать имеющийся опыт, прогнозировать деятельность с учетом возникающих проблем и потребностей массового сознания.

Закономерно в этой связи возникновение вопроса о профессиональных деформациях. Деформация начинается уже во время учебы, когда у студентов разрушаются обыденные установки, стереотипы и формируется

профессиональная картина мира. Благодаря учебе и дальнейшей работе, личность человека преобразуется, он приобретает массу коммуникативных навыков, специальных знаний и т.д. Эти позитивные изменения описываются выражением «личностный рост», а некоторые негативные последствия, связанные с профессиональной деятельностью психологов и выражающиеся в изменениях их личности и характера, - выражением «профессиональная деформация» (Юдчиц Ю.А.) [46].

Деформация прежде всего выражается в снижении уровня рефлексии, стандартизации способов общения, ригидности мышления (Ермакова О.М.) [15]. Чем выше уровень психической ригидности в структуре личности психолога, тем быстрее появляются многообразные фиксированные формы поведения. Наличие таких характеристик специалиста, как «наслаждение властью над людьми», «стереотипность и консервативность в подходе к решению задач», «импульсивность», «грубость в обращении с людьми», «невнимательность», не позволяют рекомендовать абитуриента для поступления в вуз. Подобная постановка вопроса актуальна для профессиональной психологической деятельности (Пиняева С.Е.). Определив сферу наших исследовательских интересов, необходимо обратиться к проблеме соответствия человека и профессии, причем рассмотрение данного вопроса должно проводиться начиная с того, каковы особенности данной профессиональной деятельности, и заканчивая тем, каким уровнем ригидности-флексibilityности должен обладать психолог, чтобы препятствовать профессиональной деформации и реализовывать творческий потенциал [55].

Известно, что творческий труд психолога не может быть жестко регламентирован. Чем меньше в нем стандартных, повторяющихся моментов, тем большую роль в его регуляции играют убеждения и система ценностей. Эта зависимость усиливается по мере ускорения социально-экономического развития: быстрые перемены всегда несут в себе элемент

новизны, а потому исключают «закостенелость» убеждений и требуют от личности критического взгляда на самого себя, что обеспечивает адекватные формы взаимодействия с людьми [50]. Поэтому для эффективной работы психологу следует уметь управлять своим поведением, а не подчинять его определенной (чаще всего своей) логике и не устанавливать рамки для стереотипного поведения. Это свидетельствует о достаточно выраженной представленности флексибельности в структуре личности психолога.

Среди структурообразующих элементов, обеспечивающих продуктивную деятельность психолога (убеждения, знания, навыки, умения, способности, интеллект, эмоции, воля и др.), особое место занимает мышление - процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредованным отражением действительности (Петровский В.А.) [52]. Не останавливаясь подробно на фазах мышления и основных логических операций, мы лишь заметим, что мышление есть способность рассуждать и на основе исходных посылок делать умозаключения, т.е. это своеобразный выход за пределы данной информации. Без такого выхода психология была бы обречена на описание поверхностных, доступных лишь внешнему наблюдению фактов.

Поскольку каждая профессия формирует мышление людей (Абдурасулов Т.Д.), создавая характерную только для этой профессии целостность категориального аппарата, основополагающих логических и эвристических принципов и приемов, мы вправе говорить о своеобразии психологического мышления с такой же мерой самостоятельности, с какой говорим, например, о мышлении инженера, врача, ученого [1].

Это своеобразие, на наш взгляд, заключается в следующем: во-первых, широта предметной сферы психолога делает весьма подвижной, изменчивой зону профессиональной углубленности мысли. Во-вторых, психолог, в известной степени, является «мастером на все руки». Там, где специалист применяет узкоспециализированный комплекс знаний, психолог использует

более универсальный подход, позволяющий найти принципиальное решение проблемы. Отсюда меньшая, чем у узкого специалиста, подверженность функциональной фиксированности, большая способность увидеть изучаемый предмет в непривычном ракурсе (Вишнякова Н.Ф.) [6].

Есть определенные основания для того, чтобы говорить о необходимости ориентации психолога на творческое мышление. Оно отличается гибкостью, подвижностью, лабильностью, стремлением увидеть за готовыми формулами проблемы, пониманием того, что один и тот же вопрос может быть поставлен и решен по-разному, использованием для решения даже старых, однажды решенных задач, новых способов и подходов. Однако таким мышлением может обладать только тот психолог, у которого достаточно выражена флексибильность. И, наоборот, при высокой выраженности ригидности психологическое мышление будет отличаться невосприимчивостью к новой информации, жесткостью установок, приверженностью к однажды усвоенным стереотипам. В этом случае психолог не сможет добиться значительных результатов в профессиональной деятельности.

Говоря о мышлении, нельзя забывать о роли эмоций в его процессе. По этому поводу С.Л. Рубинштейн писал, что мысль начинает порой регулироваться стремлением к соответствию с субъективным чувством, а не с объективной реальностью, следует «принципу удовольствия» вопреки «принципу реальности». Эмоции, однако, способны не только исказить мысль, но и контролировать, направлять, стимулировать мышление и деятельность человека в целом [58].

Во многих работах подчеркивается, что именно эмоции во многом определяют успешность деятельности психолога. Талантливый психолог владеет своими чувствами, он способен так настроить себя, сознательно вызвать у себя такой наплыв эмоций, чтобы реципиент смог сопереживать случившееся. В то же время он может побороть любые нежелательные эмоции и сопротивляться воздействию неблагоприятных

внешних факторов, воспитывая в себе эмоциональную устойчивость и способность не утрачивать самоконтроль [15].

В условиях резкого ускорения темпа жизни, общей психологической напряженности актуален вопрос об эмоциональной зрелости психолога, развитых социальных чувствах, которые выступают предпосылкой его нравственного сознания и нравственного поведения. Очевидно, что отсутствие у психолога должной степени эмоциональной зрелости чревато деформацией его личностных и профессиональных качеств. Для избежания деформации необходима способность и готовность к пересмотру сложившихся жизненных стереотипов, к рефлексивному взгляду на содержание своей психической реальности. С другой стороны, невозможно рефлексировать то, чего нет, когда внутреннее психологическое пространство не насыщено эмоциональными переживаниями. Значительную часть психологической деятельности составляет общение - сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми. Готовность человека к профессиональному общению определяют как подлинный профессионализм. Психолог в процессе своей деятельности общается с большим количеством людей.

Итак, можно констатировать, что развитость эмоционально-чувственной сферы, гибкость установок, творческое мышление, волевые усилия являются необходимыми условиями успешности профессиональной деятельности и становления личности психолога (Якобсон П.М.) [77].

Важнейшей характеристикой творческого потенциала психолога является психическая ригидность-флексibilität. Однако выраженность ригидности-флексibilität в личности психолога не исчерпывается параметрами мышления, убеждений, эмоциональной сферы и других нюансов внутреннего мира, она гораздо шире и охватывает все подструктуры личности (Вишнякова Н.Ф.) [6].

Успешность преодоления проблемных ситуаций определяется уровнем развития психической флексibilität, понимаемой нами как сложное,



многомерное свойство, отражающее структурно-уровневую организацию личности, ее поведения и деятельности и предопределяющее их вариативность на когнитивном, эмотивном и поведенческом уровнях. Феномен психической флексибильности мы рассматриваем в качестве одного из условий психической целостности, успешной психической адаптации и здоровья личности студента.

## ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТНОЙ ФЛЕКСИБИЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ - ПСИХОЛОГОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООТНОШЕНИЕМ

### 2.1. Организация и методы исследования

При организации исследования мы исходили из теоретических положений рассмотренных в первой главе и руководствовались поставленными целями и задачами. Сейчас мы остановимся на описании исследования и контингента испытуемых, обосновании методов исследования, обработке эмпирического материала.

В исследование приняло участие 115 студентов. Исследование проводилось на базе НИУ БелГУ, факультета психологии.

Методом исследования мы выбрали корреляционный анализ данных, полученных в ходе измерения выбранных параметров. Основными методами нашей работы выступил метод измерения. Обработка полученных результатов производилась в статистическом пакете SPSS. Корреляции между характеристиками осуществлялось, с помощью критерия Спирмена

Методиками реализации данных методов были выбраны следующие:

1) «Тест-опросник самооотношения» (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев) (Приложение 1)

Тест опросник самооотношения (МИС) построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самооотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- глобальное самооотношение;
- самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;

– уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самоотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения.

2) Методика «Томский опросник ригидности» (Г.В. Залевский). Томский опросник (Приложение 2) ригидности, разработанный Г.В. Залевским, включает 150 вопросов - утверждение, содержание которых отражает достаточно широко те ситуации, в которых от человека требуется изменить отдельные элементы программы своего поведения или ее в целом под напором опыта - образ жизни, стереотипы, отношения, установки, привычки, навыки, темп и ритм жизни и деятельности, состоянием средства достижения какой-либо тест цели или саму цель. Опросник содержит 7 шкал. Каждая шкала оценивалась по используется количественным параметрам интенсивности психической личности ригидности. Показатели интенсивности психологии психической ригидности является деятельности алгебраическая сумма оценок испытуемые ответов, несущих признак понимания от «слабо выражен» до «очень самореализация сильно выражен», - из общего проявление числа возможных ответов осторожны на вопросы шкалы.

4) Тест «Модифицированный опросник диагностики самоактуализации личности» (Л.Я. Гозман, Ю.Е.Алешина, А.В. Лазукин) (шкала гибкости в общении, приложение 3). Шкала гибкости в общении соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие

показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением - стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

4) Опросник формально-динамических свойств индивидуальности В.М.Русалова (шкала пластичности, приложение 4). Исследовался показатель пластичности, которая выражается в скорости переключения с одного вида деятельности на другой, перехода от одних форм мышления к другим в процессе взаимодействия с предметной средой, в стремлении к разнообразию или однообразию форм предметной деятельности.

5) Тест «Самооценка психических состояний»(Г.Ю.Айзенк) (шкала ригидности, приложение 5). С помощью теста можно в первом приближении определить уровни таких психических состояний, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

## **2.2. Анализ и интерпретация полученных результатов.**

Наше исследование было направлено на изучение особенностей личностной флексибельности студентов - психологов с разным уровнем самоотношением. Диагностика проводилась со студентами факультета психологии. Выборка составила из 115 человек.

Для изучения особенностей самоотношения студентов нами использовался тест-опросник самоотношения В.В. Столина, С.Р. Пантелеева, состоящий из 57 вопросов, позволяющий выявить особенности компонентов самоотношения по следующим шкалам: глобальное самоотношение,

самопонимание, самоуважение, аутосимпатия, ожидаемое отношение от других, самоинтерес, самоинтерес, самоуверенность, отношение других, саморуководство (самопоследовательность), самопринятие, самообвинение. Опросник открывает возможность широко рассмотреть самоотношение в юношеском возрасте и выделить его особенности.

Исследование особенностей самоотношения при различном выборе стратегий поведения в конфликте осуществлялось нами при помощи статистической обработки данных в программе SPSS, корреляция Спирмена.

Выбранные нами методики позволяют провести необходимый анализ изучаемых нами личностных тенденций в соответствии с изученным теоретическим материалом.

Изучение особенностей самоотношения юношей. Для изучения особенностей самоотношения студентов нами использовался опросник В.В. Столина, С.Р. Пантелеева. Опросник позволяет выявить особенности компонентов самоотношения, в соответствии с имеющимися шкалами, такими как глобальное самоотношение, ожидаемое отношение от других, самоуважение, аутосимпатия, самопринятие, самоинтерес, самоуверенность, отношение других, саморуководство (самопоследовательность), самопонимание, самообвинение (приложение б).

Шкала S – глобальное самоотношение - измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» личности обследуемого, а также внутренне недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя. У 37% выборки (42 студента-психолога) была выявлена яркая выраженность данного признака. Студенты, у которых были получены подобные показатели, воспринимают себя как целое, а не дифференцируют свое Я на «за» и «против». Наблюдается гармоничность, целостность восприятия себя, отсутствие конфликтов «за» и «против». Среднее или умеренное проявление данного признака наблюдается у 53% студентов-психологов (71 испытуемый) свидетельствует о благоприятном, гармоничном восприятии

себя, однако, в случае возможных неудач может возникнуть дифференцированность «за» и «против» самого себя. В неконфликтных ситуациях у студентов не возникает личностных противоречий, себя они воспринимают позитивно. Отсутствие выраженности свойств личности по данной шкале, характерное для 2 человека (10%), свидетельствует о непринятии себя учащимися, делении своего Я на «за» и «против». Возможно наличие личностных конфликтов у данных испытуемых. Представим полученные данные наглядно:

Рассмотрим содержательные характеристики: самоуважение аутосимпатия; ожидаемое отношение от других; самоинтерес, которые составляют и измеряют интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого.

Высокая степень «внутренней последовательности», самопонимания, самоуверенности, которую отражает шкала I – самоуважение, выявлена у 40% студентов (46 человек). Их отличает вера в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, понимание самого себя. Данные испытуемые характеризуются высокой оценкой собственных возможностей, способностью контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным. Средняя выраженность данных личностных качеств или подверженность их влиянию обстоятельствам, возможным неудачам, критической оценке других людей наблюдается у 37 студентов-психологов, которые составляют 32% от общего числа всей выборки. 28% диагностированных студентов-психологов (32 студента) склонны недооценивать собственное Я, что проявляется во внутренней непоследовательности, неуверенности в себе, своих действиях и поступках. Для таких испытуемых также характерно непонимание себя и низкая оценка своих возможностей в контроле собственной жизни.

Проявление дружелюбности к собственному Я, принятие и одобрение себя в целом и в существенных частностях, диагностируемое по шкале II – аутосимпатия, наблюдается у 18 студентов (16% выборки).

Данным испытуемым присуще доверие к себе и позитивная самооценка. Средняя степень выраженности аутосимпатии характерна для 72% студентов-психологов (83 учащихся). Видение в себе преимущественно недостатков, низкая самооценка, готовность к самообвинению преобладают у 12% выборки, в которые входят 14 студентов-психологов. Данным испытуемым присущи такие эмоциональные реакции на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров по типу «и поделом тебе».

У 21% исследованных (24 человека) наблюдается ожидание позитивного отношения к себе от окружающих, эмоциональное принятие себя другими людьми. Ожидание негативного отношения к себе, ощущение непринятия себя и своей личности окружающими характерно для 54 студента (47% выборки). Для 32% (37 студентов) испытуемых характерно ожидание того или иного отношения к себе в зависимости от ситуации, собственного поведения, каких-то других внешних обстоятельств.

По шкале IV, шкале самоинтереса, у 52% выборки, т. е. 60 студентов-психологов, наблюдается проявление интереса к себе, к собственным мыслям и чувствам. Им свойственна готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других. 27% (31 человек) отражают среднюю степень выраженности данного признака. Для 24 студентов, составляющих 21% от общего числа выборки, характерно отсутствие интереса к собственным мыслям и чувствам. Таким испытуемым не комфортно общаться с собой, они не уверены в интересности и привлекательности собственной личности для других, а также не готовы взаимодействовать с собой «на равных».

Рассмотрим подробнее содержательного аспекта самоотношения, который характеризуется шкалами, направленными на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого.

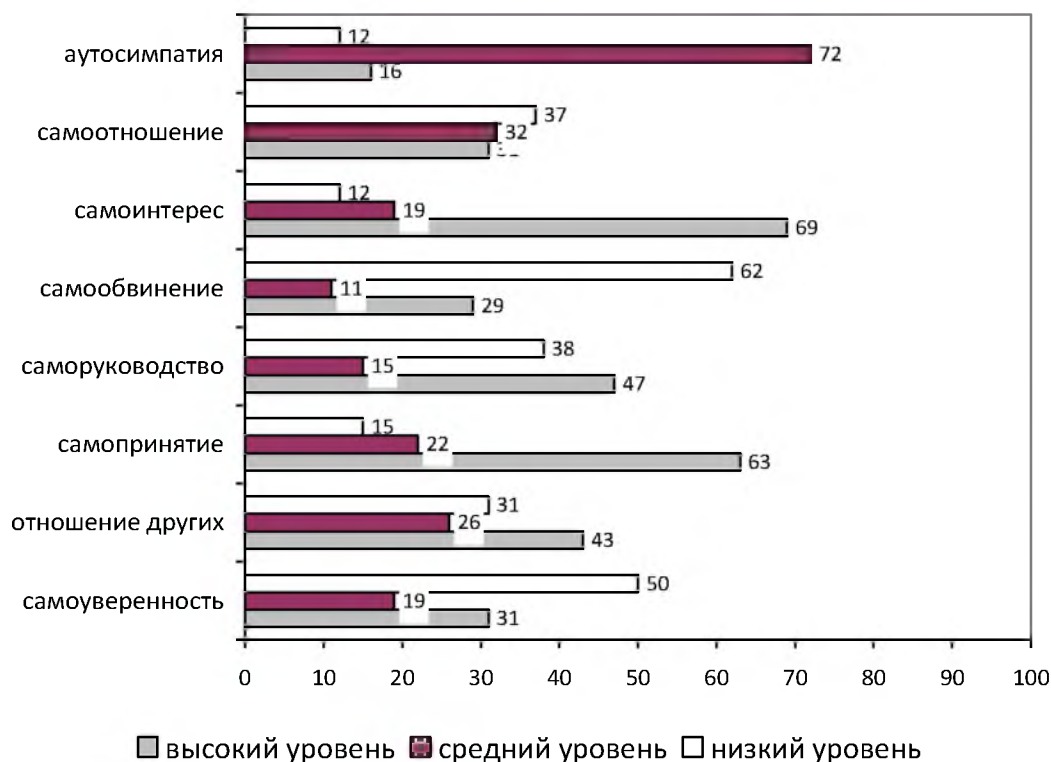


Рис. 1. Распределение студентов-психологов в зависимости от выраженности показателей самооценки (%)

Результаты по шкале 1 – самоуверенность – свидетельствуют о наличии высокого самомнения, самоуверенности, отсутствии внутренней напряженности у 31% студентов (36 человек). Им присущи представления о себе как самостоятельном, волевом, энергичном, надежном человеке, у которого у есть, за что себя уважать. Для 22 испытуемых (19%) характерна средняя степень самомнения, самоуверенности, а также присутствие некоторой внутренней напряженности. Неудовлетворенность собой и своими возможностями, сомнения в способности вызывать уважение выявлено у 50% исследованных (57 человек).

Ожидание положительного отношения со стороны коллег, родственников и в целом других людей, уверенность в том, что его личность, характер и деятельность способны вызвать в других уважение, симпатию, одобрение и понимание наблюдается у 50 студентов-психологов (43%). 26% испытуемых (30 человек) склонны ожидать проявления



противоположных чувств по отношению к себе от других. Для 35 учащихся (31%) характерно ожидание того или иного отношения к себе в зависимости от обстоятельств и конкретной ситуации.

Принятие себя, выявленное по шкале 3 – самопринятие, - свойственно для 63% студентов-психологов, т.е. 72 студента из всей выборки. Им присуще дружеское отношение к себе, согласие с самим собой, одобрение своих планов и желаний, а также эмоциональное, безусловное принятие себя таким, каков есть, пусть даже с некоторыми недостатками. Гармоничное отношение к себе с критическим отношением к некоторым недостаткам, а также возможным конфликтным отношением к себе в определенных ситуациях выявлено у 25 человек (22%). Для 18 человек (15%) характерен недостаток самопринятия, что является важным симптомом внутренней дезадаптации.

Волевой контроль и целеполагание, отчетливое переживание собственного «Я» как внутреннего стержня, интегрирующего и организующего его личность и жизнедеятельность, выявлено у 54 испытуемых (47%). Они чувствуют обоснованность и последовательность своих внутренних побуждений и целей, считают, что их судьба находится в собственных руках.

Переживание собственного «Я» как внутреннего стержня, однако, подвластность Я влиянию обстоятельств, т.е. средняя выраженность признака по шкале 4 – самопоследовательность - характерна также для 38% студентов-психологов. Такие испытуемые неспособны противостоять судьбе в трудных жизненных ситуациях, обладают средней степенью саморегуляции, чувствуют обоснованность и последовательность своих внутренних побуждений и целей. 17 испытуемым (15%) характерна подвластность Я влияниям обстоятельств, неспособность противостоять судьбе, плохая саморегуляция, размытый фокус Я, отсутствие тенденций поиска причины поступков и результатов в себе самом.

По шкале 5 – самообвинение – у 28% испытуемым (32 человек)

имеется тенденция к обвинению себя в большинстве ситуаций. Им свойственна интрапунитивность, готовность поставить себе в вину свои неудачи, собственные недостатки, предъявить обвинения самому себе в совершенных ошибках. Данные значения являются индикатором отсутствия симпатии, что сопровождается негативными эмоциями в свой адрес в сочетании с высокой самооценкой собственных качеств. Для 70 студентов (61%) присуща обратная тенденция, характеризующуюся нежеланием нести ответственность и поставить себе в вину собственные неудачи и недостатки. 13-ти молодым людям (11%) характерно предъявление самообвинения в кризисных ситуациях, т.е. сочетание первых двух характеристик.

Для 69% студентам-психологам (79 человек) характерно проявление интереса к себе, к своим личностным особенностям и чертам характера. 22 испытуемым (19% выборки) присуща подобная тенденция с возможным конфликтным отношением к себе в кризисных ситуациях. Для 12% студентов-психологов (14 человек) свойственно отсутствие интереса к себе в целом, присущим им личностным особенностям и чертам характера.

Шкала 7 – самопонимание - выявила понимание себя, своих действий, отсутствие противоречий и сомнений в правильности совершенных поступков, тех или иных особенностей поведения у 35 студентов (31% выборки). 34 испытуемых (32%) характеризует наличие противоречий и сомнений в собственных поступках в некоторых жизненных ситуациях, т.е. средняя выраженность данного признака. Наличие противоречий, неуверенность в собственных поступках, отсутствие понимания себя выявлено у 37% (46 студентов-психологов).

Таким образом, подводя итог выше сказанному, мы можем сделать вывод, что большинству исследуемых нами студентов-психологов, присущи следующие личностные тенденции. Студентам свойственна целостность восприятия себя, отсутствие конфликтов «за» и «против» собственной личности, вера в свои силы, способности, энергию, понимание самого себя, проявление интереса к себе, к собственным мыслям и чувствам, позитивная

самооценка. Данные испытуемые характеризуются высокой оценкой собственных возможностей, способностью контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным. Выраженность проявления интереса к себе и своим личностным характеристикам как особенность возраста наблюдается у достаточно большого числа студентов-психологов. Подобная тенденция подтверждена в литературе в исследовании Ю.И. Меркурьевой [24].

Однако во взаимодействии с другими людьми для них характерно ожидание негативного отношения к себе, ощущение непринятия себя и своей личности окружающими, сомнения в способности вызывать уважение, неудовлетворенность собой и своими возможностями в установлении межличностных контактов. Также испытуемым присуще нежелание нести ответственность за свои поступки и поставить себе в вину собственные неудачи и недостатки. Нами было установлено связанное с этим наличие противоречий, неуверенность в собственных поступках.

Сравнивая полученные нами результаты с результатами исследования особенностей самоотношения студентов на начальных этапах обучения Ю.А. Косолапова, проведенного в 2004 году, О.Л. Колчиной, мы можем сказать, что наши выводы не противоречат выводам автора о присущей современной молодежи высокой самооценке, уверенности в себе, самостоятельности, отсутствии склонности к самообвинению. Ю.А. Косолапов указывает на влияние новых социальных тенденций на данную сторону оценочной деятельности человека.

Дальнейшим этапом нашего исследования явилось изучение психической ригидности студентов – психологов (приложение 7).

Шкала общей ригидности отражает склонности к широкому спектру фиксированных форм поведения, симптомокомплекс ригидности (СКР), персеверациям, навязчивостям, стереотипиям, упрямству, педантизму и собственно ригидности. Высокий уровень ригидности в группе студентов – психологов проявляется у 45,4%. Высокий уровень ригидности, что

являться тревожным знаком при анализе профессиональной успешности. Учитывая динамику развития современного мира в виде введения новых стандартов, требований к организации деятельности, а также информационно-технические новшества и т. д., высокая ригидность может стать определенной преградой для инновационных процессов.

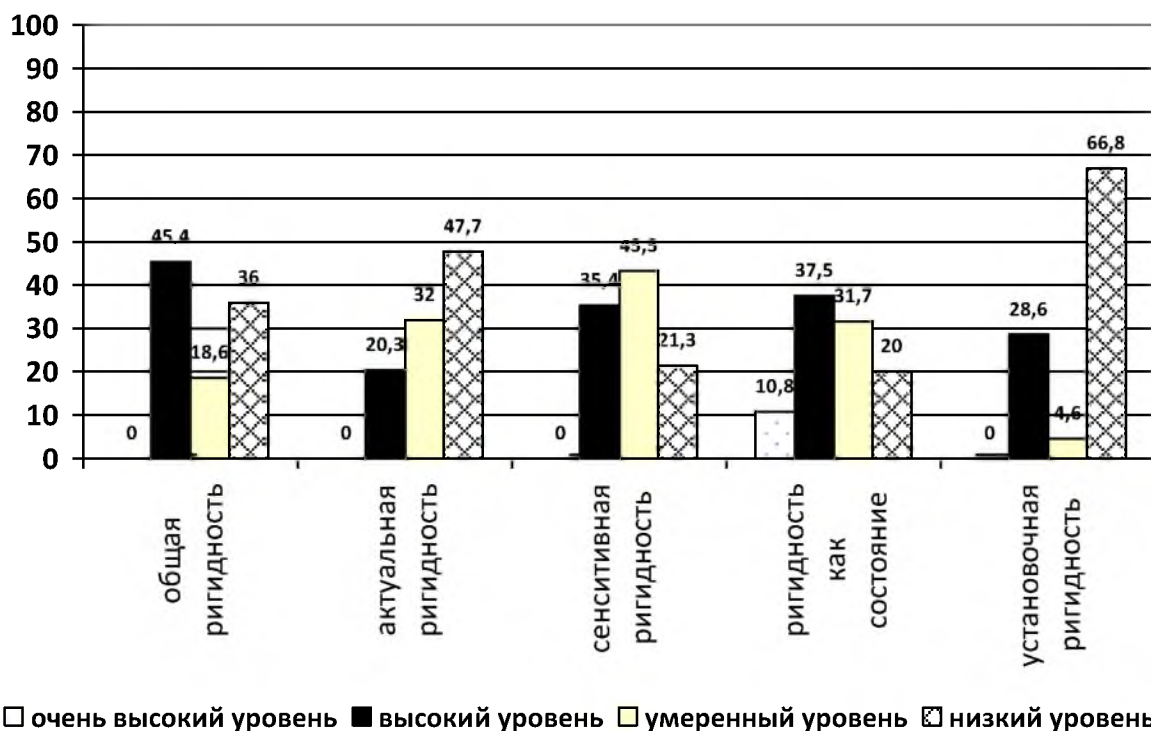


Рис. 2. Распределение студентов - психологов в зависимости от выраженности показателей психической ригидности (%)

Субшкала актуальной ригидности (АР) показывает неспособность при объективной необходимости изменить мнение, отношение, установку, мотивы, модус переживания и т. п. У студентов-психологов высокий уровень актуальной ригидности проявляют 20,3% выборки.

Субшкала сенситивной ригидности (СР) отражает эмоциональную реакцию человека на новое, на ситуации, требующие каких-либо изменений, возможно, страх перед новым, своего рода неophobia. Это, несомненно, личностный уровень проявления психической ригидности, вы-

раженный в эмоциональном отношении к соответствующим требованиям объективной действительности. В выборке студентов высокий уровень сенситивной ригидности проявили 35,4% человек.

Как следствие высоких показателей по предыдущим компонентам ригидности, проявляется ригидность как состояние (PCO) у студентов: «высокий уровень» – 37,5% и «очень высокий» – 10,8%. Высокие показатели по этой шкале (PCO) свидетельствуют о том, что в состоянии страха, стресса (дистресса), плохого настроения, утомления или какого-либо болезненного состояния человек в высокой степени склонен к ригидному (шире - к фиксированному) поведению. В обычных условиях подобное поведение он может не проявлять. В соотнесении с предыдущими показателями можно отметить, что в стрессогенных ситуациях проявление ригидности может усиливаться. При этом необходимо обратить внимание и на показатели студентов-психологов. Так как обучение в вузе требует постоянного напряжения, полученные результаты по шкале «ригидность как состояние» свидетельствуют о том, что в ситуациях стресса, например экзаменационного, могут проявляться симптомы фиксированных форм поведения. Учитывая, что экзаменационные испытания лимитированы, нужно проводить профилактическую, коррекционную работу по снижению ригидности, в частности в стрессовых ситуациях [39]. Выявленное статистическое доминирование показателя «установочная ригидность» в выборке студентов-психологов является тревожным фактом. Учитывая, что данная выборка сформирована из студентов-психологов, доминирование установки на неприятие нового (66,8% – умеренный, 28,6% – высокий уровень) может негативно сказаться на успешности вхождения в новый жизненный этап. При этом отметим, что средний балл по данной шкале для студентов-психологов находится в квинтиле «умеренный уровень» (18–34 балла) и позволяет менее категорично характеризовать полученный результат. Подводя итог, необходимо отметить, что психическая ригидность - флексибельность в довольно значительной мере отражает отдельные

компоненты личностной структуры, позволяет сделать прогноз на будущую профессиональную успешность студентов и, при необходимости, своевременно провести коррекцию профессионального пути.

Перейдем к описанию результатов, полученных с помощью теста «Модифицированный опросник диагностики самоактуализации личности» по шкале гибкости в общении у студентов-психологов (приложение 8).



Рис. 3. Распределение студентов – психологов с разным уровнем выраженности гибкости поведения (%)

У 36 % студентов-психологов наблюдается высокая степень гибкости в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию, гибкость поведения в различных ситуациях, гибкость применения стандартных оценок, принципов (шкала «Гибкости»). Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с

самопредъявлением - стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкий балл (22 % студентов-психологов) указывает нам на преобладание догматизма, проявляющегося в том, что несоамоактуализирующаяся личность очень жестко придерживается общих принципов. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие. 42 % студентов ориентируются на общепринятые принципы, но и в каких-то значимых ситуациях способны изменять свое поведение и быстро принимать решения.

Перейдем к показателю пластичности: предметная и социальная, которая изучалась нами с помощью опросника формально-динамических свойств индивидуальности В.М.Русалова. (приложение 9).

Пластичность предметная выражается в скорости переключения с одного вида деятельности на другой, перехода от одних форм мышления к другим в процессе взаимодействия с предметной средой, в стремлении к разнообразию или однообразию форм предметной деятельности.

Высокая предметная пластичность диагностирована у 28% студентов. Такие студенты предпочитают работу, требующую разнообразных решений и действий. Легко переключаются с одного вида деятельности на другой. Могут одновременно без особого труда выполнять несколько дел. Без сопротивления берутся за новые дела и решение задач, требующих изменения или преобразования алгоритма действий. Быстро привыкают к новой системе организации работы. Часто меняют стиль действий, поведения. Необходимость отвлекаться от выполняемой работы переносят без особого напряжения.

Средний уровень предметной пластичности свойственен 46% студентам-психологам. Это означает, что в привычных для себя ситуациях студент достаточно быстро переключается с одного вида деятельности на другой, однако для овладения новыми алгоритмами действия требуются время и определенные усилия. Необходимость освоения непривычной деятельности

вызывает колебания и сомнения, требует достаточно длительной подготовки.

Низкий уровень предметной пластичности присущ 26% студентам.

Социальная пластичность проявляется в количестве коммуникативных программ, в степени включенности в социальные связи, легкости или сложности вступления в контакты и в скорости переключения в процессе общения. Кроме того, она отражает количество социальных стереотипов и уровень развитости коммуникативной импульсивности.

У 48% студентов наблюдается средний уровень социальной пластичности. Это говорит о том, что студент избирателен в общении. Контакт с окружающими людьми не избегает, но собственная активность в их установлении и поддержании недостаточно высока. Критические замечания в свой адрес сначала воспринимает с раздражением, но затем старается найти в них рациональные моменты. В привычных для себя коммуникативных ситуациях естествен и открыт, в новых сдержан и осторожен. Доверительные отношения возможны с близкими людьми. Другим считает того, с кем отношения проверены временем и жизненными обстоятельствами.

Для 39% студентов-психологов свойственен низкий уровень социальной пластичности. В этом случае студент испытывает трудности в установлении новых и сохранении сложившихся контактов. Стремится к поддержанию узкого круга общения. В доверительные отношения вступает редко. Осторожен в выборе друзей, деловых партнеров. Сдержан в выражении отношения к другим людям, критических замечаний и комплиментов. Тщательно продумывает свой стиль общения, контролирует внешнее проявление эмоций (жестикуляцию, мимику, голос и т. п.). Нередко заранее планирует свое поведение с партнером по общению и пытается предугадать поведение партнера. Мнение о других людях складывается постепенно, и оно достаточно устойчиво.

У 13% студентов-психологов проявляется высокий уровень социальной пластичности. Что указывает на характерные черты: эти студенты очень быстры, импульсивны, легко переключаются, у них прослеживается живая



экспрессия, нередко стилистические ошибки.

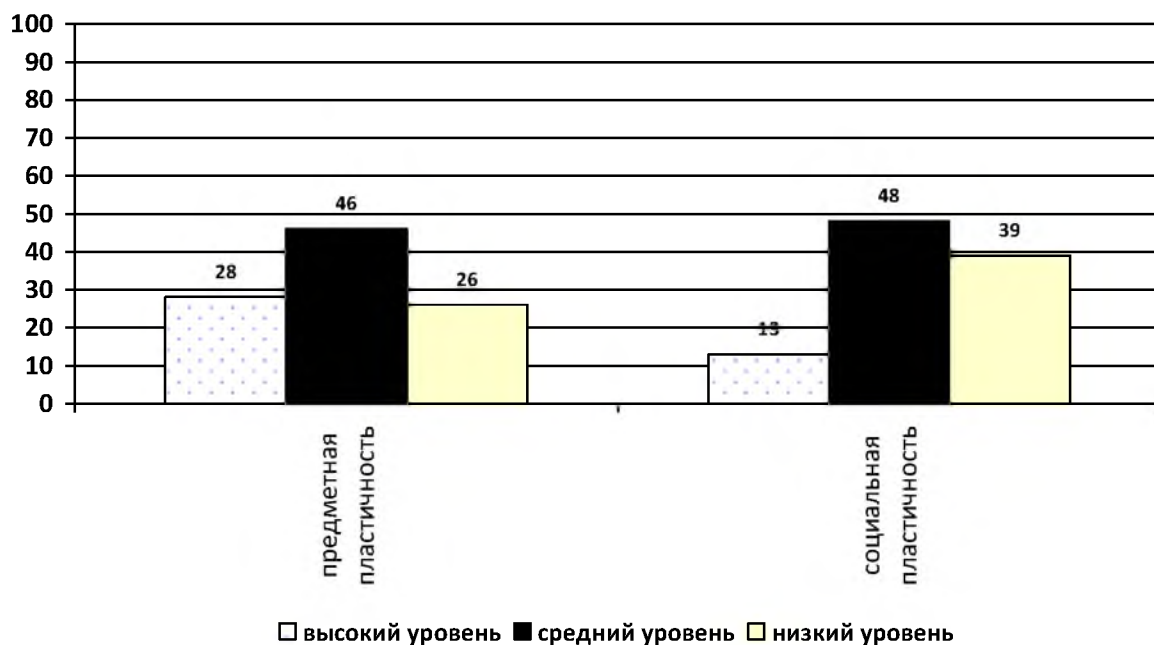


Рис. 4. Распределение студентов - психологов в зависимости от выраженности показателей «пластичности» (%)

После проведения тестирования по методике «Самооценка тревожности, фрустрированности, агрессивности и ригидности», мы получили такие результаты шкале ригидности (приложение 10).

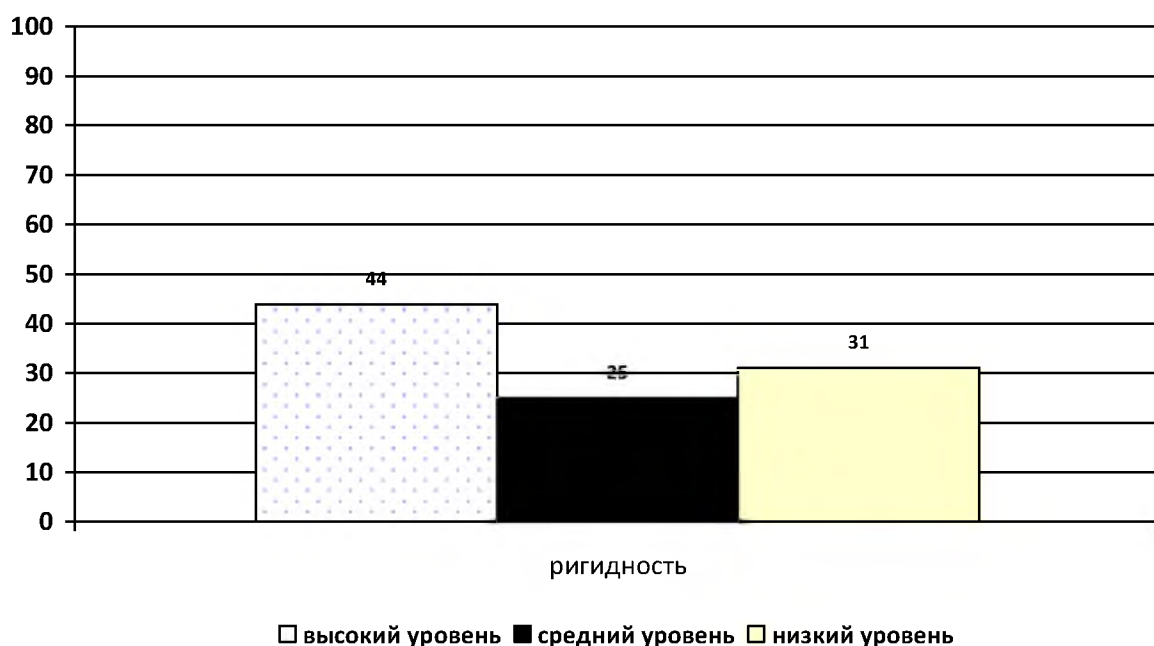
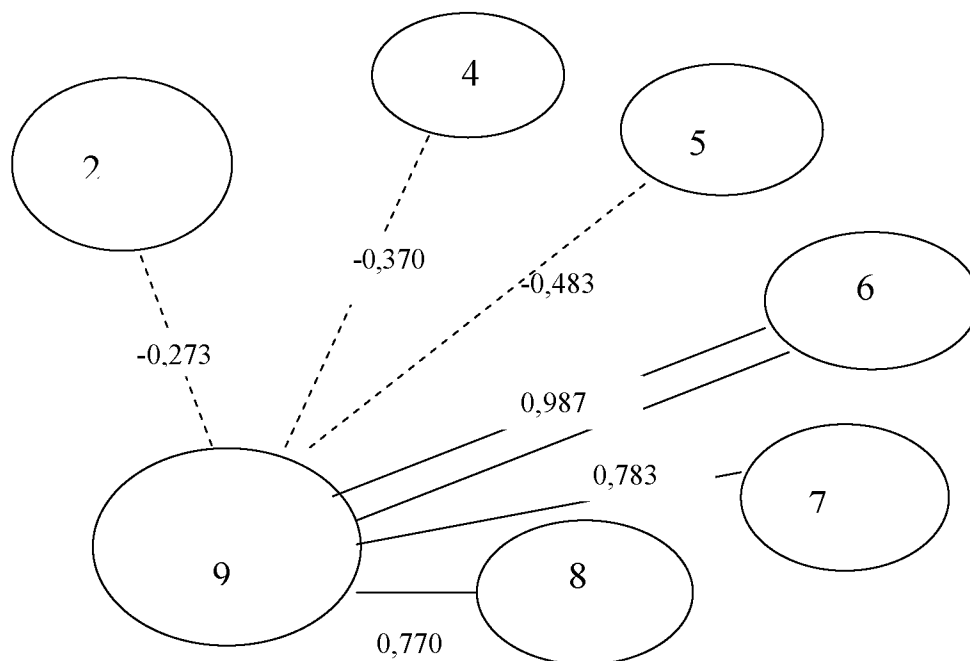


Рис. 5. Распределение студентов - психологов в зависимости от уровня выраженности ригидности (%)

Состояние ригидности с высоким уровнем присуще 44% студентов-психологов, что указывает на затрудненность (вплоть до неспособности) в изменении намеченной программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки; «застревание» на определенном способе деятельности, реакции.

31% студентов-психологов низкий уровень ригидности который характеризуется степенью субъективной легкости при смене способов деятельности. Контроль свидетельствует об относительной легкости такого переключения в силу высокой степени их автоматизации. И у оставшихся 25% студентов-психологов наблюдается средний уровень ригидности.

На следующем этапе нашего исследования мы определили существует ли взаимосвязь между самоотношением и содержательными характеристиками флексибельности, с помощью корреляционного анализа. Корреляционный анализ был проведен с помощью критерия Спирмена (Приложении 11,12).

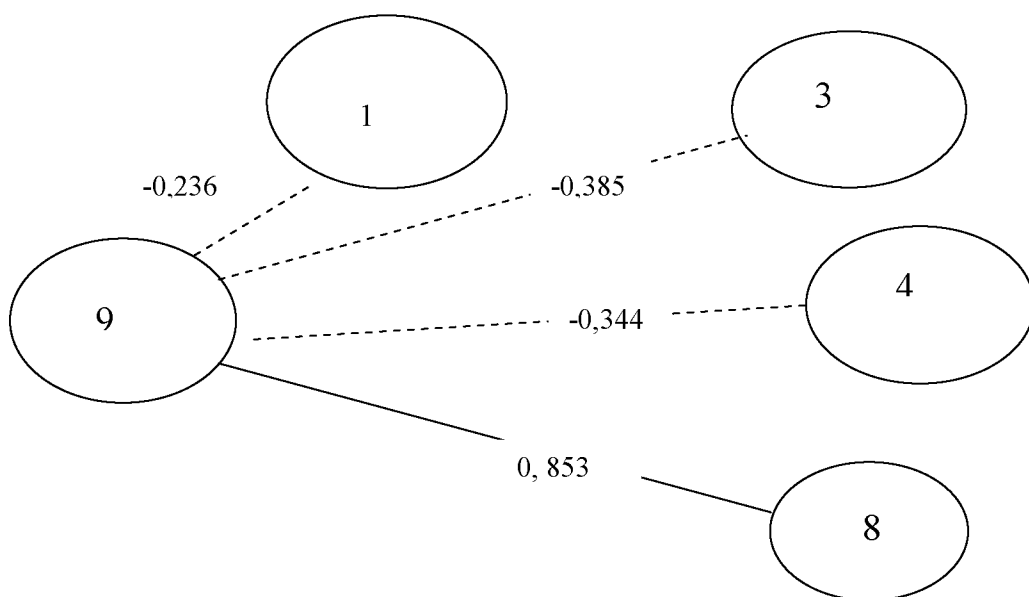


Условные обозначения: 1- симптомокомплекс ригидности; 2 – актуальной ригидности; 3 – сенситивной ригидности; 4- ригидности как состояния; 5 – установочной ригидности; 6 – гибкость поведения; 7 – предметная пластичность; 8 – социальная пластичность; 9 – высокий уровень самооотношения.

Рис. 6. Взаимосвязь высокого уровня самооотношения у студентов-психологов и содержательных характеристик флексибельности

Таким образом, мы видим, что студенты, с высоким уровнем глобального самооотношения, проявляют гибкость в поведении при реализации своих ценностей, взаимодействии с окружающими людьми, обладают способностью быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию ( $r=0,987$ ). Они легко переключаются с одного вида деятельности на другой. Могут одновременно без особого труда выполнять несколько дел. Без сопротивления берутся за новые дела и решение задач, требующих изменения или преобразования алгоритма действий. Быстро привыкают к новой системе организации работы. Часто меняют стиль действий, поведения. Необходимость отвлекаться от выполняемой работы переносят без особого напряжения ( $r=0,793$ ). Не испытывают сложности вступления в контакты и в скорости переключения в процессе общения ( $r=0,770$ ). Обладают способностью при объективной необходимости изменить мнение, отношение, установку,

мотивы (чем выше уровень глобального самоотношения, тем ниже уровень актуальной ригидности,  $r=-0,273$ ), адекватного реагирования на, различного рода, ситуации (чем выше уровень глобального самоотношения, тем ниже уровень ригидности как состояния,  $r=-0,370$ ), установкой на принятие нового (чем выше уровень глобального самоотношения, тем ниже уровень установочной ригидности,  $r=-0,483$ ).



Условные обозначения: 1- симптомокомплекс ригидности; 2 – актуальной ригидности; 3 – сенситивной ригидности; 4- ригидности как состояния; 5 – установочной ригидности; 6 – гибкость поведения; 7 – предметная пластичность; 8 – социальная пластичность; 9 – низкий уровень самоотношения.

Рис. 7. Взаимосвязь низкого уровня самоотношения у студентов и содержательных характеристик флексибельности

Для студентов-психологов, которые обладают низким уровнем глобального самоотношения, характерны фиксированные формы поведения - персеверации, навязчивости, стереотипа, упрямства, педантизм (чем ниже уровень глобального самоотношения, тем выше уровень симптомо-комплекса ригидности,  $r=-0,236$ ). Очень эмоционально реагируют на ситуации, требующие от него каких-либо изменений на новое (чем ниже уровень глобального самоотношения, тем выше уровень сенситивной

ригидности,  $r = -0,385$ ). Взаимосвязь высоких показателей по шкале «ригидности как состояния» свидетельствуют о том, что в состоянии страха, стресса, плохого настроения, утомления или болезни студент в высокой степени склонен к ригидному поведению (чем ниже уровень глобального самоотношения, тем выше уровень ригидности как состояния,  $r = -0,344$ ). Для студентов этой группы характерны трудности в установлении новых и сохранении сложившихся контактов (чем ниже уровень глобального самоотношения, тем ниже уровень развития социальной пластичности,  $r = 0,853$ ), они стремятся к поддержанию узкого круга общения, доверительные отношения вступает редко, осторожны в выборе друзей, деловых партнеров, сдержаны в выражении отношения к другим людям, критических замечаний и комплиментов. Они тщательно продумывает свой стиль общения, контролируют внешнее проявление эмоций.

Проанализировав все полученные данные, мы пришли к следующим выводам:

– Наибольшее число испытуемых обладают средним уровнем самоуважения, который определяется непоследовательностью положительного отношения к себе, иногда нереалистичного взгляда на мир и на себя, склонность к занижению своих достоинств, иногда неудовлетворенность собой, своими качествами и поведением.

– Наименьшее число студентов обладает низким уровнем глобального самоотношения, который указывает на общую антипатию человека к самому себе, негативный баланс оценок своих свойств и качеств.

– Студенты-психологи с высоким уровнем глобального самоотношения, то есть в целом позитивно относящиеся к себе, которые положительно оценивают свойства и качества своей личности, проявляют гибкость в поведении при реализации своих ценностей, взаимодействии с окружающими людьми, обладают способностью быстро и адекватно

реагировать на изменяющуюся ситуацию, легко переключаются с одного вида деятельности на другой и быстро привыкают к новой системе организации работы.

– Испытуемым, которые обладают низким уровнем глобального самоотношения, то есть негативно оценивающие свои свойства и качества личности, характерны фиксированные формы поведения - персеверации, навязчивости, стереотипа, упрямства, педантизм, трудности в установлении новых и сохранении сложившихся контактов (они стремятся к поддержанию узкого круга общения). Они очень эмоционально реагируют на ситуации, требующие от него каких-либо изменений на новое.

Таким образом, предположение о том, что существует взаимосвязь между особенностями самоотношения и личностной флексибильностью: студенты-психологи с высоким уровнем глобального самоотношения проявляют гибкость в поведении при взаимодействии с окружающими, реализации своих ценностей, тогда как студентам-психологам с низким уровнем самоуважения и глобального самоотношения характерны фиксированные формы поведения, подтвердились.

### **2.3. Рекомендаций по развитию уровня самоотношения и личностной флексибильности будущих психологов**

Чувство взрослости в студенческом возрасте становится более глубоким, чем у подростков, проявляясь в самоутверждении и самовыражении, стремлении быть неповторимым и оригинальным, обратить на себя внимание, порой даже аморальными способами. В юности возрастает социальная активность личности, выражающаяся в стремлении к общественной деятельности как способу самоутверждения и самовыражения. Однако эта активность порой приобретает асоциальную направленность. Следует также учитывать юношеский максимализм, оставшийся от подросткового возраста, категоричность и нетерпимость к

окружающим, которые затрудняют формирование у них адекватной самооценки. В юношеской среде нередко наблюдаются завышенные профессиональные притязания. Трудности устройства на работу в связи с экономическим кризисом, неудачи в выборе профессии толкают юношей на праздный образ жизни, а затем и на путь правонарушений. Таким образом, очень важно вовремя направить конфликтное поведение юношества, в сторону конструктивного начала, поиска взаимоприемлемых решений в конфликте, тем самым научить их правильному выходу из конфликтных ситуаций и социальному становлению в обществе.

Анализ полученных результатов исследования позволяет нам сделать следующие рекомендации:

1) необходимо организовать массовое обучение юношей по специальной литературе (а также с использованием дополнительных пособий: брошюр, памяток, инструкций), в которой описываются конфликт, особенности его протекания, стратегии выхода из конфликта и эффективные способы его завершения;

2) организовать индивидуальные консультации специалистами-психологами и специалистами других служб, работающих с юношами и девушками по различным вопросам конфликтов и их «трансформированию» в конструктивный вид;

3) создать развивающие и коррекционно-развивающие группы по специально разработанным программам (для построения ими нового уклада - формирование и выработка новых стратегий поведения в конфликте, содержательного характера, поиска новых путей безконфликтного включения в группу, общение с учетом своих интересов, овладение новыми социальными ролями, активное взаимодействие с миром).

Методические приемы по формированию положительного самоотношения:

– Приём, стимулирующий «положительную обратную связь». Принцип техники - создаётся ситуация, которая побуждает окружающих

высказать мнение, характеризующееся положительной оценкой. Например, родным или друзьям задаётся вопрос: «За средний что Вы меня цените (любите, уважаете)?»

– Приём, фокусированный на положительных личностных качествах. Принцип техники - составляется список достоинств, привлекательных черт характера, способностей и достижений. Рекомендуется их регулярно перечитывать, особенно часто тогда, когда появляется пессимистический настрой, возникает чувство недовольства собой.

– Приём улучшения самоимиджа. Принцип применения. Осуществляется корректировка имиджа, направленная на повышение чувства собственного достоинства. Прежде всего, это достигается путем улучшения осанки, походки, придающих внешнему облику черты уверенного человека. Весьма важное значение имеет правильный подбор одежды, обуви и причёски.

– Мнемо-оценочный приём. Принцип применения. Вспоминаются события, дающие основания для проявления чувства гордости за свои достижения, успехи детей и родных.

Примечание: Каждое из предложенных направлений имеет недостатки и преимущества. Первое направление работы является наиболее доступным, и при отсутствии контроля за подготовкой и невозможностью лично-ориентированного подхода приводит к снижению ее эффективности, и поэтому она может быть предложена к использованию в сочетании с другими методами. Достоинство второго направления работы – форма подачи (устная) и индивидуальный подход. Третье направление гарантирует эффективность работы, благодаря имеющимся в группе социально-психологическим феноменам. Помимо этого данное направление создает предпосылки интеграции юношей и девушек в обществе, что обеспечивает, в свою очередь, выхода из конфликтной ситуации, благоприятного для обеих сторон.



Касаемо, программы развития психической флексибельности необходимо учитывать следующее: программа должна быть направлена на формирование нового значимого опыта по разрешению сложных проблем и готовности к изменениям. Для этого необходимо изменение способа личностного реагирования, требующее пошагового построения новых, конструктивных когнитивных, эмотивных и поведенческих моделей как на уровне средств, так и на уровне целей.

В качестве основополагающего метода психологической помощи для более эффективного выстраивания работы лучше использовать групповую форму занятий (процесс группового взаимодействия является наиболее эффективным для изменения сложившихся стереотипов поведения и мышления).

В общем плане задачи интеллектуального осознания могут сводиться к осознанию связей личность - ситуация - успешный выход из проблемной ситуации, в том числе осознанию:

- 1) ситуаций в учебной группе и за ее пределами, вызывающих напряжение, страхи и другие негативные эмоции;
- 2) особенностей своего поведения и эмоционального реагирования на ситуации, требующих изменения стереотипных решений;
- 3) степени адекватности и конструктивности собственных мотивов и установок; собственной роли, меры своего участия в возникновении тревоги, страха, неуверенности в себе;
- 4) характеристик среды, способствующей или препятствующей реализации флексибельного мышления и поведения.

Конкретизируя задачи группового взаимодействия в эмоциональной сфере, мы можем отметить следующие:

- 1) получение эмоциональной поддержки со стороны группы, что приводит к возникновению ощущения собственной ценности, ослаблению скованности, росту открытости, активности и спонтанности;
- 2) понимание и свободное выражение эмоциональных реакций;

3) модификация способа эмоционального реагирования, восприятия себя и своего отношения к другим людям, способствующего реализации навыков флексибильного поведения и мышления.

В целом решение поставленных задач будет способствовать получению эмоциональной поддержки и формированию благоприятного отношения к себе, оценке адекватности собственных эмоций, а также получению нового эмоционального опыта.

В поведенческой сфере задачами группового взаимодействия могут стать:

- 1) анализ собственных неадекватных поведенческих стереотипов;
- 2) приобретение навыков флексибильного поведения;
- 3) развитие и закрепление форм поведения, связанных с высокой саморегуляцией и самоконтролем, уверенностью в себе и своих силах, ответственностью и самостоятельностью.

Отметим, что для развития личностных ресурсов адаптации в рамках группового взаимодействия необходим учет индивидуальных факторов [24]:

- а) особенностей нарушения системы отношений;
- б) представленности психической флексибильности в структуре личности как формально-динамической и содержательной характеристик;
- в) уровня развития психической флексибильности на уровне средств либо на уровне целей.

Здесь могут использоваться следующие психологические методы: групповая дискуссия, психодрама, психогимнастика, проективный рисунок.

Соблюдение в процессе занятий принципов активности, партнерства, объективации поведения и исследовательской направленности будет способствовать овладению навыками адекватного целеполагания, саморегуляции, понимания и осознания собственной ценности и уникальности другого человека. Что, в свою очередь, позволит, повысить эффективность межличностного взаимодействия, «простимулировать» оптимизирующими процесс выхода из субъективно сложных ситуаций.

## Заключение

Одной из кардинальных проблем психологии является проблема взаимоотношений изменяемых и неизменяемых форм поведения. Человек живет и действует в объективном мире, который одновременно постоянен и изменчив. Равновесие между организмом и средой достигается за счет постоянства одних элементов организма и психики и готовности к изменению других. А поскольку человек всегда стремится к такому равновесию, то его поведение должно быть устойчивым, постоянным, с одной стороны, и изменчивым, динамичным - с другой. Существует ряд теорий, в которых говорится о гармонии внутреннего и внешнего, внутренних состояний и внешних воздействий, «о постоянстве внутренней среды» (Бернар), «гомеостазиса» (Кэннон), «уравновешивания» (Павлов). Противоположным понятием гомеостазиса, равновесия внешнего и внутреннего, является понятие фиксированных форм поведения. В этом случае имеет место нарушение гармонии, т.к. поведение обуславливается только внутренним состоянием без учета объективных требований внешней ситуации. Таким образом, фиксированные формы поведения - это «акты поведения, упорно и произвольно повторяющиеся или продолжающиеся и в ситуациях, которые объективно требуют их прекращения и (или) изменения».

Успешное же выполнение любой деятельности (в том числе и профессиональной) определяют не отдельные способности, а лишь их удачное сочетание, именно такое, какое необходимо для данной деятельности, т.е. можно говорить о факторах, детерминирующих процесс профессионального развития личности. И успешность преодоления проблемных ситуаций определяется уровнем развития психической гибкости, понимаемой нами как сложное, многомерное свойство, отражающее структурно-уровневую организацию личности, ее поведения и деятельности и предопределяющее их вариативность на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях. Феномен психической

флексibility мы рассматриваем в качестве одного из условий психической целостности, успешной психической адаптации и здоровья личности студента, успешности профессиональной деятельности и становления личности психолога.

Под личностной флексibility (вариативностью, гибкостью) следует понимать носящую положительную нравственную окраску умение индивида легко отказываться от несоответствующих ситуаций или задач средств деятельности, приемов мышления, способов поведения и вырабатывать или принимать новые, оригинальные подходы к разрешению проблемной ситуации при неизменных целях и идейно-нравственных основаниях деятельности. Личностная флексibility оказывает непосредственное влияние на степень формирования отношения личности к своему собственному представлению о себе – самоотношению: положительному или негативному.

Анализ психологических исследований самоотношения, приведенный в работах отечественных и зарубежных авторов, показывает, что самоотношение является стержневым психологическим образованием, представляя собой сложно – структурированную, трехуровневую, динамическую, эмоционально-оценочную подсистему самосознания личности и выполняет следующие функции: отображения себя, саморегуляции и самоконтроля, психологической защиты.

Исследование личностной флексibility студентов-психологов с разным уровнем самоотношения проводилось на базе НИУ БелГУ. В нем принимали участие 115 студентов-психологов.

Проанализировав все полученные результаты, мы пришли к следующим выводам:

– Наибольшее число испытуемых обладают средним уровнем самоуважения, который определяется непоследовательностью положительного отношения к себе, иногда нереалистичного взгляда на мир и на себя, склонность к занижению своих достоинств, иногда

неудовлетворенность собой, своими качествами и поведением.

– Наименьшее число студентов-психологов обладает низким уровнем глобального самоотношения, который указывает на общую антипатию человека к самому себе, негативный баланс оценок своих свойств и качеств.

– Студенты с высоким уровнем глобального самоотношения, то есть в целом позитивно относящиеся к себе, которые положительно оценивают свойства и качества своей личности, проявляют гибкость в поведении при реализации своих ценностей, взаимодействии с окружающими людьми, обладают способностью быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию, легко переключаются с одного вида деятельности на другой и быстро привыкают к новой системе организации работы.

– Испытуемым, которые обладают низким уровнем глобального самоотношения, то есть негативно оценивающие свои свойства и качества личности, характерны фиксированные формы поведения - персеверации, навязчивости, стереотипа, упрямства, педантизм, трудности в установлении новых и сохранении сложившихся контактов (они стремятся к поддержанию узкого круга общения). Они очень эмоционально реагируют на ситуации, требующие от него каких-либо изменений на новое.

Таким образом, гипотеза, поставленная нами при написании данной выпускной квалификационной работы: что существует взаимосвязь между особенностями самоотношения и личностной флексибильностью: студенты-психологи с высоким уровнем глобального самоотношения проявляют гибкость в поведении при реализации своих ценностей, во взаимодействии с окружающими людьми и в возникающих различного рода ситуациях. Студентам-психологам с низким уровнем самоуважения и глобального самоотношения характерны фиксированные формы поведения

- персеверации, навязчивости, стереотипа, упрямства, педантизм, трудности в установлении новых, подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдурасулов, Т.Д. Я - концепция как фактор профессионального самоопределения студентов – психологов / Т.Д. Абдурасулов // Человек и образование. - 2011. - № 3. - С. 155 – 161.
2. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды / Б.Г. Ананьев. - М.: Педагогика, 1980. - 279 с.
3. Блэзер, А. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход / А. Блэзер [и др.] / Пер. с нем. М.: Класс, 1998. - 272 с.
4. Бокова, О.А. Теоретические основы изучения личностной ригидности как показателя открытости психологической системы / О.А. Бокова // Мир науки, культуры, образования. – 2014. - № 4 (47) – С. 40 – 44.
5. Бызова, В.М., Перикова Е.И. Гибкость мышления как когнитивный ресурс психологического здоровья молодежи / В.М. Бызова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2015. - № 1. – С. 182 – 188.
6. Вишнякова, Н.Ф. Исследование личностно-ориентированной системы подготовки и переподготовки творческих специалистов / Н.Ф. Вишнякова // Журнал практического психолога. - 1997. - № 7. - С. 59 - 66.
7. Гапонюк, П.Н. Профессиональное самоотношение как модель социального развития личности / П.Н. Гапонюк // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. - 2011. - № 2 - 4 (13). - С. 775 – 784.
8. Герасимов, П.Е. Психолого - педагогические аспекты формирования у студентов позитивного самоотношения / П.Е. Герасимов // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия Гуманитарные науки: Педагогика. Психология. Социальная работа. Акмеология. Ювенология. Социокинетика. - 2010. - № 4 (16). – С. 50 – 53.
9. Гинзбург, М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М.Р.Гинзбург. – М.: 1994. – 121 с.

10. Гладкова, И.В. Интеллектуальная мобильность в глобальном мире / И.В. Гладкова // Дискурс - Пи. – 2015. - № 2 (12) – С. 18 – 23.
11. Голдобина, О.А. Система охраны психического здоровья и повышения эффективности психиатрической службы на региональном уровне: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук. Томск, 2004. - 47 с.
12. Гончаров, А.В. Изучение влияния самоотношения на конфликтность личности студентов / А.В. Гончаров // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. - 2010. - № 1 (16). – С. 237 – 240.
13. Гребенникова, Е.В. Субъектность личности: теоретические аспекты проблемы / Е.В. Гребенникова // Вестник Томского государственного педагогического университета. - 2013. - № 6 (134) - С. 140 – 142.
14. Дашковский, И.А. К вопросу коммуникации с внутренним Я / И.А. Дашковский // Мир психологии. – 2000. - № 2. - С. 64 - 74.
15. Ермакова, О.М. Личностные особенности студентов – психологов с разным уровнем профессиональной идентичности (социологический анализ) / О.М. Ермакова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. - № 101. – С. 274 – 276.
16. Залевский, Г.В. Психическая ригидность - флексибельность в структуре личности людей с субъект-субъектной профессиональной ориентацией: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Томск. 1999. - 24 с.
17. Залевский, Г.В. Субъект-субъектная профессиональная ориентация личности / Г.В. Залевский, А.В. Смирнов // Сибирский психологический журнал. - 1999. - № 11. - С. 111-114.
18. Залевский, Г.В. Личность и фиксированные формы поведения / Г.В. Залевский. - М.: Прайм, 2007. – 116 с.
19. Залевский, Г.В. Психическая ригидность в норме и патологии / Г.В. Залевский. - Томск: изд-во ТГУ, 1993. - 272 с.



20. Залевский, Г.В. Томский опросник ригидности / Г.В. Залевский // Сибирский психологический журнал. - 2000. - № 12. - С. 138-145.
21. Залевский, Г.В. Фиксированные формы поведения индивидуальных и групповых систем / Г.В. Залевский. - Томск: Том.гос. ун-т, 2004. - 460 с.
22. Залевский, Г.В. Психическая ригидность-флексibilität как акмеологический инвариант профессионализма / Г.В. Залевский, Н.В. Козлова // Сибирский психологический журнал. - 2006. - № 22. - С. 146 - 149.
23. Иващенко, А.В. Проблемы Я-концепции личности в отечественной психологии / А.В. Иващенко, В.С. Агапов, И.В. Барышникова // Мир психологии. – 2002. - №2. - С.17-29.
24. Казиева, Н.Н. Решение жизненных задач в процессе профессионального самоопределения / Н.Н. Казиева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2012. - № 28 - С. 10 – 14.
25. Калитиевская, Е.Р. Адаптация или развитие: выбор психотерапевтической стратегии / Е.Р. Калитиевская, И.В. Ильичева // Психологический журнал. - 1995. - № 1. - С. 115 - 121.
26. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения: учеб.пособие для вузов / Е.А. Климов. – Ростов н/Д.: Феникс, 1996. – 512 с.
27. Клочко, В.Е., Галажинский Э.В. Самореализация личности: системный взгляд / В.Е. Клочко, Э.В. Галажинский. - Томск, 2001. - 274 с.
28. Козьмина, Л. Б. Самоотношение и самооценка как предикторы психологического благополучия личности студентов – психологов / Л.Б. Кузьмина // Историческая и социально-образовательная мысль. - 2013. - № 1. - С. 193 – 197.
29. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С. Кон. - М.: Политиздат., 1984. – 336 с.

30. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон - М.: 1989. - 441 с.
31. Королева, Ю.А. Социально-психологическая компетентность личности как детерминанта субъективного качества жизни / Ю.А. Королева // Вестник ОГПУ. - 2013. - № 3. – С. 39 – 42.
32. Кочеткова, Т. Н. Смысложизненные ориентации лиц с разным самоотношением / Т.Н. Кочеткова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2010 - № 2. – С. 118 – 123.
33. Кочнева, Е. М. Факторы, влияющие на построение студентами профессиональной перспективы на этапе вузовской подготовки / Е.М. Кочнева, К.Е. Орлова // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. – 2012. - № 2. – С. 47 – 62.
34. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг. - СПб.: Питер, 2000. - 992 с.
35. Краснорядцева О.М. Изучение профессиональных установок в их влиянии на педагогическое мышление // Сибирский психологический журнал. - 1997. - № 4. - С. 25 - 29.
36. Крупник, Е.П. Психологическая устойчивость личностных конструктов в период взрослости / Е.П. Крупник, Е.Н. Лебедева // Психологический журнал. – 2000. - № 6. - С. 12 - 23.
37. Крылова, Н.Н. самоотношение как компонент в структуре саморегуляции учебной деятельности студентов / Н.Н. Крылова // Вестник Пензенского государственного университета. - 2013. - № 2. - С. 30 - 34.
38. Крэйн, У. Теории развития. Секреты формирования личности. 5-е международное издание / У. Крэйн. - СПб.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2002. - 512 с.
39. Лазурский, А.Ф. Избранные труды по психологии / А.Ф. Лазурский – М.: Наука, 1997. - 445 с.
40. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев – М.: Изд-во полит. лит-ры, 1975. - 304с.

41. Леонгард, К. Акцентуированные личности / пер. В. М. Лещинская / К. Леонгард — Ростов н/Д.: Феникс, 2000. — 541 с.
42. Леонтьев, Д.А. Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования / Д.А. Леонтьев, Н.В. Пилипко // Вопросы психологии. – 1995. - № 1. - С. 97 - 110.
43. Лях, Т. И. Развитие самопонимания у студентов – психологов в процессе профессиональной подготовки / Т.И. Лях, А.Ю. Говорова // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л.Н. Толстого. – 2013. - № 3 (7) - С. 143 – 149.
44. Мальцева, А. М. личностная гибкость и методика ее диагностики / А.М. Мальцева // Мир науки, культуры, образования. – 2012. - № 2. - С. 91 – 93.
45. Миронова, Т. Л. Особенности самоотношения студентов, склонных к перфекционизму / Т.Л. Миронова, Э.В. Дондупова // Вестник Бурятского государственного университета. – 2010. - № 5. - С. 88 – 101
46. Молчанова, Е.В., Мысоченко, И.Ю., Чебышева. Н.В. Личностный потенциал и динамизм: социоэкономический аспект / Е.В. Молчанова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2016. - № 6. – С. 73 – 76.
47. Немолот, Е.В. Ценностно-смысловые составляющие профессиональной деятельности психолога образования / Е.В. Немолот // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2013. - № 3 (55) – С. 134 – 140.
48. Орлов, А.Б «Эмпирическая» личность и ее структура / А.Б. Орлов // Психология самосознания. Хрестоматия. - Самара: БАХРАХ-М, 2000. – 173 с.
49. Пантилеев, С.Р. «Самоотношение» / С.Р. Пантилеев // Психология самосознания. Хрестоматия. - Самара: БАХРАХ-М, 2000. – 242 с.

50. Пантилеев, С.Р. Методика диагностики защитных механизмов личности / С.Р. Пантилеев // Вестник Московского университета. - 2009. - № 1. - С. 67-80.
51. Пантилеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантилеев. - М.: Моск. унив., 1991. - 109 с.
52. Петровский, В.А. К психологии активности личности / В.А. Петровский // Вопросы психологии. – 1975. - №3. - С. 26 - 38.
53. Петровский, В.А. Личность в психологии / В.А. Петровский. – Ростов – н/Д.: Феникс, 1996. - 509 с.
54. Петровский, В.А. Принцип отраженной субъективности в психологическом исследовании личности / В.А. Петровский // Вопросы психологии. - 1985. - № 4. - С.17 - 30.
55. Пиняева С.Е., Андреев Н.В. Личностное и профессиональное развитие в период зрелости // Вопросы психологии. – 1998. - № 3. - С. 3-9.
56. Психология развития / под ред. А.К. Болотовой, О.Н. Молчановой. — М: ЧеРо, 2005. - 524 с.
57. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Х. Ремшмидт – М.: Мир, 1994. – 320с.
58. Рубенштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубенштейн. - Спб.: Питер, 2000. - 712 с.
59. Рыльская, Е.А. Психологическая структура жизнеспособности человека: синергетический контекст / Е.А. Рыльская // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. - 2011. - № 142. – С 27 – 41.
60. Сагалакова, О.А. Метакогнитивная модель социального тревожного расстройства / О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев // Известия Алтайского государственного университета. – 2012. - № 2. - С. 59 – 64
61. Сарджвеладзе, Н.И. Самоотношение личности / Н.И. Сарджвеладзе. – Самара: БАХРАХ-М. 2000. 174 – 207 с.
62. Смирнова, С.В. Профилактика дезадаптации первокурсников ВУЗа посредством развития их психической флексибельности / С.В.

Смирнова, Г.В. Залевский // Сибирский психологический журнал. – 2005. - № 22. - С. 54 – 59

63. Собчик, Л.Н. Введение в психологию индивидуальности / ЛН. Собчик. - М.: 1998. -145 с.

64. Старавойтенко, Е.Б. Жизненные отношения личности: модели психологического развития / Е.Б. Старавойтенко. - Киев, 1992. - 21 с.

65. Столин, В.В. Исследование эмоционально-ценностного отношения к себе с помощью методики управляемой проекции / В.В. Столин // Психологический журнал. – 1981. - №2. - С.104-117.

66. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. - М.: изд-во Моск. ун-та, 1983. - 286 с.

67. Старавойтенко, Е.Б. Жизненные отношения личности: модели психологического развития / Е.Б. Старавойтенко. - Киев, 1992. - 21 с.

68. Творогова, Н.Д. Я, моя самооценка, самозначимость и движение моего Я / Н.Д. Творогова // Мир психологии. – 2002. - №2. - С. 53-60.

69. Федорова, Е.П. Изучение проявления психической ригидности в процессе жизненного самоопределения / Е.П. Федорова // Сибирский психологический журнал. – 2004. - № 20. – С. 60 - 62.

70. Фельдштейн, Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: избранные труды. – 2-е издание / Д.И. Фельдштейн. – Москва: МПСИ, 2004. – 672 с.

71. Фурсова, Д.В. Экспериментальное изучение влияния эмоционального интеллекта на учебную спешность студентов – психологов / Д.В. Фурсова // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2013. - № 1. – С. 108 – 112.

72. Хватова, М.В. Самоотношение в структуре психологически здоровой личности / М.В. Хватова // Гаудеамус. – 2016. - № 1. – С. 9 – 17.

73. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. - СПб.: Питер, 2003. - 608 с.

74. Чудновский, В.Э. К проблеме адекватности смысла жизни / В.Э. Чудновский // Мир психологии. - 1999. - №2. - С. 56 – 62.
75. Юдчиц, Ю.А. К проблеме профессиональной деформации / Ю.А. Юдчиц // Журнал практического психолога. - 1998. - № 7. - С. 35 - 42.
76. Юревиц, А.Ж. Адаптация к профессиональной деятельности / А.Ж. Юревиц, В.С. Аверьянов, С.В. Виноградова // Физиология трудовой деятельности. 1993. – 284 с.
77. Якобсон, П.М. Психология чувств и мотивации / П.М. Якобсон. – Воронеж: Модэк, 1998. – 304 с.