Министерство образования и науки Украины

Национальный педагогический университет им. М.П. Драгоманова

Крымский гуманитарный факультет

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине: Психодиагностика

Психологическое исследование особенностей самоотношения у тревожных и нетревожных студентов

Аббасова Ремзие Диляверовна

Социально-психологический факультет

Специальность 7. 040101 – Психология

3 курс, группа - 1

Артек 2007

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. Самоотношение личности: теоретические аспекты изучения проблемы

1.1 Содержательные характеристики самоотношения

1.2 Строение самоотношения как психологическая проблема

1.3 Функции самоотношения личности

1.4 Тревожность как проявление эмоциональной сферы

ВЫВОДЫ

РАЗДЕЛ 2. Эмпирическое исследование достоверности различий самоотношения у студентов с различным показателем тревожности

2.1 Методический инструментарий и испытуемые

2.2 Анализ полученных результатов и их интерпретация

ВЫВОДЫ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ВВЕДЕНИЕ

Данная курсовая работа посвящена исследованию эмоционально-ценностного отношения и самоотношения студентов с различным уровнем тревожности. В первом разделе нами раскрываются теоретические аспекты изучения самоотношения, Я-концепции и психического состояния личноси личности в отечественной психологии, а также представление о самоотношении в психологии. Во втором разделе представлено экспериментальное исследование комплекса факторов отношения к себе у тревожных и нетревожных студентов.

В психологии к проблемам самоотношения обращались такие психологи Пантилеев С.Р., Столин В.В., Сарджвеладзе Н.И., Бернс Р., Рубинштейн С.Л. и другие.

На современном этапе развития отечественной психологии представляется возможным более глубокое исследование внутреннего мира конкретной личности, стержнем которой является ее Я-концепция. Определенные социальные условия, повлиявшие на изучение самоотношения в отечественной психологии, привели к условно схематическому его рассмотрению вне целостной теории личности. Исследователи рассматривали его общие и частые аспекты, не опираясь на все достижения в сфере исследования личности, во-первых, и не используя все известные методологические принципы и подходы к ее изучению, что позволило бы интегрировать научное знание о Я-концепции и самоотношении в связи с категориями «личность», «сознание», «самосознание», во-вторых [].

В то же время изучение современной специальной научной литературы показывает, что в отечественной психологии уже сложилось определенные предпосылки для углубления теоретико-методологического анализа и обоснования категории самоотношения.

Рассматривая проблемы тревожности в психологической науке отмечаются две, на первый взгляд, взаимоисключающие тенденции. С одной стороны, ссылки на не разработанность и неопределенность, многозначность и неясность самого понятия «тревожность» как в нашей стране, так и за рубежом едва ли не обязательны для работ, посвященных проблеме тревожности. Указывается, что под данным термином зачастую понимаются достаточно разнородные явления и что значительные расхождения в изучении тревожности существуют не только между различными школами, но и между разными авторами внутри одного направления, подчеркивается субъективность использования данного термина. С другой стороны, между исследователями существует согласие по ряду основных моментов, позволяющих очертить некоторые «общие контуры» тревожности (рассмотрение ее в соотношении «состояние – свойство», понимание функций состояния тревоги и устойчивой тревожности и др.) и выделить тревожный тип личности.

Именно тревожность лежит в основе целого ряда психологических трудностей, в том числе многих нарушений развития. Тревожность рассматривается как показатель «преневротического состояния», ее роль чрезвычайно высока и в нарушениях поведения. Значение профилактики тревожности, ее преодоление важно при подготовке детей и взрослых к трудным ситуациям (экзамены, соревнования и др.), при овладении новой деятельностью.

Также необходимо отметить, что юношеский возраст – один из важнейших этапов в становлении личности человека. Он характеризуется рядом специфических особенностей. Это возраст преобразований в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений. Этот этап еще продолжает рост человека, формирование организма в процессе полового созревания, что оказывает важное влияние на психофизиологические особенности. Основу формирования новых психологических и личностных качеств составляет общение в ходе различных видов деятельности – учебной, производственной, творческих занятий и пр. Для этого периода характерны частые стрессы, связанные с интенсификацией учебного процесса с переходом на новые формы обучения (ещё большая дифференциация предметов), а также социальная адаптация в отношениях с коллективом. Студенты сталкиваются с тем, что испытывают потребности, осуществление новых контактов, установлении нового уровня взаимоотношений. Ситуация неудовлетворённости, порождённая различными аспектами: сохранением многочисленных ограничений, свойственных предшествующему возрасту, и появление новых стремлений быть взрослым, требуют не малой работы над собой, а главное над отношением к себе.

На сегодняшний день существует огромное количество способов воздействия на молодую личность, на ее эмоциональную сферу, являющуюся определяющей в системе самоотношения и самосознания.

Таким образом, актуальность данного вопроса позволяет сформировать тему нашей работы: «Психологическое исследование особенностей самоотношения у тревожных и нетревожных студентов».

*Объект* нашего исследования: особенности самоотношения.

*Предмет:* выявление достоверности различий уровней самоотношения у тревожных и не тревожных студентов.

*Цель работы*: выявить описать особенности эмоционально-ценностного отношения к себе у студентов с различным уровнем тревожности.

В связи с этим поставлены следующие задачи:

1. Методологическое изучение литературы по исследуемой проблеме.

2. Выяснение основных особенностей, структуры и строения самоотношения личности.

3. Выявление особенностей переживания тревожности в юношеском возрасте.

4. Исследование уровней самоотношения и показателей тревожности у студентов.

5. Осуществить анализ и интерпретацию полученных в результате исследования данных.

Гипотеза заключается в следующем: студенты с различным показателем тревожности имеют различия в уровнях самоотношения. При этом результаты самоотношения также подкрепляются наличием общей тревоги.

Работа состоит из двух частей: теоретической и практической. Практическая часть в свою очередь состоит из трёх этапов:

1-й этап – выявление качества интегральной самооценки личности: нестабильности и тревожности;

2-й этап – исследование комплекса факторов отношения к себе;

3-й этап – выявление уровня общей тревоги.

Методами исследования выступали: теоретический анализ литературы, проведение методик, математическая обработка данных.

Значимое место в исследовании принадлежит диагностическому инструментарию, который обладает следующими характеристиками:

1) валидностью (важнейший критерий доброкачественности теста, характеризующий точность измерения исследуемого свойства; оценка адекватности исследуемой проблемы);

2) надежностью (создание такой психодиагностической процедуры, которая при определённых условиях будет сохранять устойчивые результаты);

3) и др.

Исследование проводилось на базе КГФ НПУ им.М.П. Драгоманова. В качестве инструмента исследования были использованы: методика «Шкала тревоги и тревожности» (Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина), тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантилеев), проективная методика восьмицветовой тест Люшера (модиф. Кокуна О.А.)

РАЗДЕЛ I. САМООТНОШЕНИЕ ЛИЧНОСТИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

Личность — системообразование, не только имеющее определенный статус в системе социальных отношений и установочное отношение к социальному окружению, но и особым образом относящееся к самому себе и характеризующееся особым образованием — подструктурой самоотношения.

Некоторые авторы, характеризуя самоотношение в плане анализа природы самосознания, рассуждают примерно следующим образом: наряду с тем, что человек осознает свои отдельные стороны, самосознание еще включает определенное отношение к себе, выражающееся в самооценке личности и эмоциональном отношении к себе. Самоотношение при такой формулировке представляется как психологическое образование, рядоположенное или взаимодействующее с самопознанием, саморегуляцией и самоконтролем. Мы думаем, что такая формулировка имеет много слабых сторон: представляется, что способ отношения к себе не стоит в одном ряду с когнитивным, эмоциональным или регулятивным моментами самосознания; напротив, феномен самоотношения в качестве своих отдельных сторон включает самосознание, самопознание, самооценку, эмоциональное к себе отношение, самоконтроль, саморегуляцию, а понятие самоотношения является родовым относительно понятий самопознания, самооценки и других подобных понятий, имеющих приставку "само" и отражающих широкий спектр феноменов внутренней жизни личности. Попытаемся аргументировать эту мысль.

1.1 Самоотношение личности. Содержательные характеристики самоотношения

Рассмотрев, что личность не является субстанциональным образованием, и модус ее существования определяется включенностью в социальные отношения и способностью самому устанавливать отношения к внешнему миру и к себе. Несубстанциональность природы личности означает, что человеческое "Я", его "самость" не являются самодовлеющей онтологической реальностью или абстрактной сущностью. Однако допустим условно субстанциональность природы "Я". Что из этого может вытекать? Такое допущение привело бы к признанию неисторичности природы личности и феномена "самости", их статичности и завершенности, к игнорированию момента развития и формируемое "Я". Подобное допущение равносильно постулированию того, что "Я" существует само по себе, а отношение к миру есть лишь внешнее проявление его имманентных сил и особенностей, внешнее проявление и не более того. К тому же пришлось бы постулировать дериватность системы отношения как таковой, ее онтологическую "эпифеноменальность", что можно было бы выразить следующим утверждением: существуют самостоятельные сущности - субъект и внешний мир (объект), которые между собой принципиально разъединены; между ними устанавливаются определенные отношения, которые выводимы либо из природы субъекта, либо из характеристик внешнего мира (объекта). Если в этом утверждении термины "субъект" и "внешний мир" заменить терминами "личность" и "социум", то получим аналогичное утверждение: личность, понимаемая в понятиях робинзонады, гетерогенна социуму и отделена от него, а связь между ними носит чисто механический характер и содержательно определяется либо природой личности, либо же социальными силами. В первом случае налицо имплицитная теория эманации: характер связи с социумом "истекает" из внутренней природы личности. Во втором случае абсолютизируется модель однонаправленной детерминации человеческой природы внешними социальными силами. Именно таковыми могут быть результаты указанного допущения [cc].

Поэтому, следует четко определить, что сущность личности выводится из системы ее отношений, а не наоборот. Не особенности личности определяют характер связи субъекта с миром, а напротив — особенности такой связи обуславливают личностные характеристики.

Здесь уместно отметить, что термин "самоотношение" мы впервые применили в 1974 г., а до этого термин насколько нам известно, не встречался в советской психологической литературе. В статье Ю. И. Емельянова упоминается это обстоятельство. В дальнейших наших работах этот термин регулярно употреблялся. В настоящее время многие авторы пользуются им.

Следуя логике такого рассуждения, можно заключить: Я" существует постольку, поскольку оно является одновременно и субъектом и объектом отношения, самость - это способ отношения к себе; самоотношение конституирует самость.

Однако такое утверждение сразу же требует оговорки, что самоотношение личности включено в качестве определенной подструктурной единицы в общую систему отношений человека а с содержательной и функциональной точек зрения самоотношение теснейшим образом связано с особенностями отношения субъекта к внешне-предметному и социальному миру. При такой трактовке сразу же возникают два обобщенных вопроса: 1) Какова специфика самоотношения и чем оно отличается от способа отношения личности к внешнему миру? 2) Что же является тем общим и единым механизмом, который лежит в основе способа и содержательных характеристик отношения человека к внешнему миру и к себе? Отвечая на первый вопрос, следует здесь же коротко отметить, что различие между самоотношением и отношением к внешнему миру ограничивается лишь различием в референтах: в одном случае референтом отношения является собственное тело или психосоциальные и личностные особенности, а в другом случае — объекты внешнего мира или другие люди [пс, 176]. Что же касается способов отношения к себе и к внешнему миру, то в обоих случаях можно констатировать наличие двух, уже отмеченных при рассмотрении природы аттитюдов типов отношения — субъект-объектного субъект-субъектного. Этим последним суждением мы хотим подчеркнуть, что специфика самоотношения не связана со способами отношения, которые указывают как относится субъект к себе и внешнему миру; его специфика связана лишь с референтом отношения, т. е. с тем, на что направлен субъект. Систематическое аргументирование этой мысли будет представлено ниже, а пока мы более основательно хотим ответить на второй из вышепоставленных вопросов.

Напомним, что этот вопрос относится к наличию общего и единого механизма, определяющего способы и содержательные характеристики отношения личности к внешнему миру и самой себе. Таким общим и единым механизмом представляется установка в том ее понимании, как она представлена в общепсихологической концепции Д.Н. Узнадзе. Установка - особое состояние единства внутреннего (потребности субъекта) и внешнего (ситуации удовлетворения потребности) факторов, выступающее предиспозицией конкретного поведения. С точки зрения условий или механизмов возникновения и своей внутренней структуры установка несводима ни к фактору потребности и ни к фактору ситуации. Она представлена как модус их связи. Поэтому сама установка не субстанциональна, а реляционная по своей природе, она функционирует в качестве способа отношения внутреннего и внешнего, потребности субъекта и ситуация ее удовлетворения. Кроме того, одним из основных положений этой теории является еще то, что установка считается основой активности, а поведение — реализацией лежащей в его основе установки. Из сказанного напрашивается вывод: если, с одной стороны, природа установки заключается в ее реляционности, а с другой стороны, она определяет конкретное поведение индивида и реализуется в нем, то личность со своей активностью отражает реляционную природу установки и модус ее существования заключается в способе и содержании отношения к миру и к себе.

К сказанному следует добавить еще одно обстоятельство: если верно, что, с одной стороны, установка — это отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, и, с другой стороны, такое установочное отношение реализуется в процессах и посредством познания, чувства и действия, то следует подчеркнуть, что аналогичным образом и самоотношение реализуется в особых актах познания (вернее, самопознания), эмоциональных состояниях и действиях относительно самого себя. Следовательно, самоотношение никак не сводится к одному из его проявлений, будет то самосознание или самопознание, эмоциональное отношение к себе или действия относительно самого себя.

Что отражается в самоотношении, какие стороны субъекта жизнедеятельности представлены в нем. Ответ на этот «опрос, по нашему мнению, недостаточно полный, представлен в ряде работ советских психологов. Так, например, В.В. Столин считает, что в нем отражаются организмические, социально-индивидные и личностно-особенные состояния и признаки. Эту точку зрения автор убедительно обосновывает в рамках обоих теоретических построений и экспериментальных разработок. Однако нам представляется, что в них пропущены, вернее недостаточно четко отмечены, существенные содержательные слои системы самоотношения, например, отношения к своим интеллектуальным, эмоционально-волевым качествам. Для восполнения такого пробела кратко изложим нашу точку зрения.

Мы исходим из положения Ш.Н. Чхартишвили о трех структурных измерениях человеческого существа: биологической, психологической и социальной. Отсюда автор, как известно, выводил биогенные, психогенные и социогенные потребности индивида. В приложении к содержательным характеристикам самоотношения эта идея могла бы получить следующую формулировку: в самоотношении отражены характеристики индивида, берущие начало в биологических, психологических и социальных структурах его активности.

Отношение к тому, как ко мне относятся другие, чего от меня ожидают и т. п.

Отношение к себе как носителю определенных социально-нравственных норм и ценностей. Следует отметить, что во всех названных сферах самоотношения будет то отношение к своей внешности и физическим возможностям или к собственным интеллектуальным, эмоционально-волевым и социально-статусным характеристикам, возможные варианты способов подхода к себе могут нести на себе печать все того же субъект-объектного или субъект-субъектного самоотношения. У того или иного лица отношение к своей внешности, например, может быть субъект-объектным, а отношение к своим эмоционально-волевым характеристикам субъект-субъектным. К примеру, можно сослаться на многочисленные случаи из психоконсультационной практики, когда отношение к своей внешности является объектно-манипуляторным. Некоторые авторы показывают, что причина недовольства своей внешностью у многих лиц, подвергающихся пластической хирургической операции лица, кроется не в реальных диспропорциях или дефектах, а в когнитивных структурах и представлениях о собственной внешности. Мы сказали бы, что сами эти представления и когнитивные структуры вписываются в более общую целостность — в объектную установку к себе.

1.2 Строение самоотношения как психологическая проблема. Компонентное строение самоотношения

Выделение самоотношения как самостоятельного объекта психологического анализа чаще всего осуществляется путем разграничения в едином процессе самосознания двух аспектов: процесса получения знаний о себе (и самих этих знаний) и процесса самоотношения (вместе с более или менее устойчивым самоотношением как некоторой стабильной характеристикой субъекта). Данное разграничение является в определенной степени научной абстракцией, так как разделить знание о себе и отношение к себе в рамках психологической реальности (а не только концептуально) крайне трудно. Ведь всякая попытка человека себя охарактеризовать содержит в той или иной мере оценочный элемент, определяемый общепризнанными нормами, критериями и целями, представлениями об уровне достижений, моральными принципами, правилами поведения и т. д. Отсюда оба этих аспекта составляют целостную Я-концепцию. которая определяется как совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой. Описательную составляющую Я-концепции чаще всего называют образом «Я» или представлением о себе. В обозначении аспекта, связанного с отношением к себе, имеет место гораздо меньшая терминологическая определенность. Это и самооценка, и самоуважение, и самопринятие, и эмоционально-ценностное отношение к себе, и, просто, самоотношение. В англоязычной литературе используются такие термины как self-regard (самоотношение), self-esteem (самоуважение, обобщенная самооценка), self-feeling (самочувствие), attitude (любовь к себе), self-respect (самоуважение), self-acceptance (самопринятие), self-attitude (самоотношение, установка на себя), self-evaluation (декларируемая, публичная самооценка) и т. п.

За данными различиями в словоупотреблении чаше всего не стоит каких-либо более или менее определенных и общепризнанных концептуальных разграничений. Их понятийный смысл можно уловить лишь в рамках конкретных исследований или теоретических построений. Так что прочной терминологической традиции в этой сфере пока не существует.

Несмотря на указанную терминологическую аморфность, существуют сравнительно небольшие различия в попытках теоретического осмысления феномена самоотношения. Подавляющее количество исследований исходит из представлений о самоотношении как аттитюде или его эмоциональной компоненте. Во всяком случае, данные взгляды свойственны большинству наиболее авторитетных авторов, связанных с экспериментальной проработкой этой проблемы.

Понимание Я-концепции, как совокупности установок «на себя» отчетливо зафиксировано, например, Р. Бернсом. В соответствии с этим пониманием, три традиционно выделяемых элемента установки (когнитивный, эмоциональный и поведенческий) применительно к Я-концепции конкретизируются следующим образом:

*Образ «Я» - представление индивида о самом себе*

Самооценка — аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.

Потенциальная поведенческая реакция, т. е. те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом «Я» и самооценкой.

При этом самооценка как аффективная составляющая установки на себя существует в силу того, что ее когнитивная составляющая не воспринимается человеком безразлично, а пробуждает в нем оценки и эмоции, интенсивность которых зависит от контекста и от самого когнитивного содержания.

Анализируя различные методы измерения глобальной самооценки, принцип простого суммирования частных самооценок, применяемый при построении диагностических процедур, является ничем иным, как проявлением теоретического невежества, и что должны быть предприняты шаги для учета значимости пунктов и их вклада в обобщенную самооценку.

Также была предложена так называемая интерактивная гипотеза, согласно которой влияние специфического аспекта «Я» на самооценку варьирует в зависимости от уровня самооценки по этому аспекту и его значимости для значимых аспектов: их высокие уровни сильно увеличивают общую самооценку, в то время как низкие уровни частных значимых самооценок существенно снижают итоговое самоотношение. Вклад самооценок по менее значимым аспектам в обобщенную самооценку соответственно оказывается меньшим.

Таким образом, в соответствии с этими представлениями, строение самоотношения можно представить следующим образом. Существуют два уровня самоотношения - уровень частных самооценок и уровень обобщенной самооценки, причем, основным принципом организации этих уровней в единую систему является интеграция частных самооценок с учетом их субъективной значимости. Структура же самоотношения, фактически, сводится к структуре входящих в Я-конпепцию аспектов «Я».

Несмотря на распространенность этих взглядов и их кажущуюся очевидность, прямых доказательств обоснованности соответствующих представлений до сих пор не получено.

В целом результаты экспериментов заставляют усомниться в очевидности концептуализации и соответствующей ей операционализации общего самоуважения (self-esteem) как самооценки, интегрированной из частных составлявших. По-видимому, эти образования действительно имеют различное психологическое содержание. Однако, в чем суть этих различий, остается открытым вопросом.

Кроме изложенных выше взглядов, существуют попытки создания более сложных, иерархических моделей строения самоотношения. Основная идея при этом состоит в том, что частные самооценки личностных качеств не напрямую связаны с общим самоуважением, а организуются в промежуточный уровень, задаваемый сферами жизнедеятельности субъекта или его личностных проявлений. Одна из наиболее распространенных моделей - ряд сфер, наиболее важных для понимания обобщенного «Я». В соответствии с этой моделью обобщенная самооценка находится на вершине иерархии и может быть разделена на академическую и неакадемическую (связанную или несвязанную с успехами в учебе), последняя же подразделяется на физические, эмоциональные и социальные аспекты. Существует ряд попыток операционализации этой модели. Однако было показано, что выделенные сферы не обладают Достаточной дискриминативной валидностью. Таким образом, психологическая структура самоотношения оказывается редуцированной к структуре сфер жизнедеятельности, которая носит явно непсихологический характер. Тем самым, самоотношение теряет свой теоретический статус - быть особым объектом психологического анализа. Именно это в явном виде и выражено в концепции на основе критического анализа исследований, разводящих когнитивную и оценочную компоненты Я-концепции, пришел к выводу, что данное разграничение не имеет большого смысла, так как в его пользу нет достаточных аргументов как теоретического, так и эмпирического характера. Отсюда Я-концепция и обобщенная самооценка - это просто одно и то же.[]

Изучению механизмов самоподдержания и зашиты позитивного самоотношения посвящено большое количество работ, однако, их рассмотрение увело бы нас в сторону от основного вопроса о строении самоотношения, так как в явном виде защитные механизмы напрямую не связываются с теми или иными представлениями о строении самоотношения. Здесь же зафиксируем, что самоотношение может пониматься как обобщенное одномерное образование, отражаюшее более или менее устойчивую степень положительности или отрицательности отношения индивида к самому себе. При этом вопрос о внутреннем строении так определяемого самоотношения чаще всего даже и не ставится.

Тем не менее, анализируемое понимание самоотношения как некоторого универсального и устойчивого чувства самоуважения, которое зафиксировано в определениях глобальной самооценку, оказывается далеко не однозначным.

Одним из различий между любовью к себе и самоприятием является глубинность. Соответствующего чувства, хотя и то и другое связано с эмоциональным чувством симпатии в собственный адрес. Самоприятие — это более феноменальный процесс, в котором подчеркивается сознательность или, по крайней мере, предсознательность выражающих самоотношение суждений. Любовь к себе рассматривается как более глубинный и, возможно, даже более «мистический» процесс, включающий в себя интенсивные драйвы и энергии (в психоаналитических теориях) или базисные (онтологические) небезопасности (в экзистенциально ориентированных теориях).

В теориях самоприятия исходными механизмами являются не драйвы или инстинкты, но структура и направление отношений, складывавшихся у индивида с миром и самим собой, как например, в некоторых неофрейдистских или феноменолистических «центрированных на клиенте» подходах.

В понимании самоотношения в терминах компетентности акцент делается на оценивании, т. е. сравнении объекта или события с некоторыми эталонами, имущественной характеристикой является переживание успеха или неудачи. При этом основой переживания является чувство уверенности в себе или своих силах.

В подходах к самоотнотношению с точки зрения самоприятия последнее часто определяется как возникавшее на основе самооценки субъекта по отношению к некоторому идеалу. Однако, важнейшим аспектом этого процесса является чувство или переживание, приводящее к этому оцениванию. Самооценка по какому-либо качеству основывается чаще всего на сравнении своих достижений с достижениями других людей. Самопринятие же является не столько оценкой, сколько стилем отношения к себе, общей жизненной установкой, формирующейся в процессе онтогенеза, а также путем сознательных усилий.

Для большинства исследователей аффективный процесс то же самое, что и самооценивание, описанное в терминах эмоций. То есть дело просто в различных ракурсах рассмотрен» одной и той же реальности. Резюмируя точку зрения многих авторов, Р. Берне пишет, что «положительная Я-концепция определяется тремя факторами: твердой убежденностью в импонировании другим людям, уверенностью в способности к тому или иному виду деятельности и чувством собственной значимости». Здесь потенциально выделяются три характеристики самоотношения в качестве элементов его строения. Однако, оказывается, что третья характеристика — «чувство собственной значимости (или противоположное ему ощущение своей ничтожности) - является производными от обшей оценки, которую индивид интуитивно выносит себе, оценивая два первых момента: насколько он импонирует и какова его компетентность».

Итак, мы рассмотрели существующие в западной литературе основные представления о строении обобщенного самоотношения и связанные с ним проблемы, обобщение взглядов:

«Я»—как конгломерат частных самооценок, связанных с различными аспектами Я-концепции.

Самоотношение как интегральная самооценка частных аспектов, взвешенных по их субъективной значимости.

Самоотношеиие как иерархическая структура, включает частные самооценки, интегрирование по сферам личностных явлений и в комплексе составлявшие обобщенное «Я», которое находится на верху иерархии.

4. Глобальная, шкала самооценки, которая относительно автономна и одномерна, так как выявляет некоторое обобщенное самоотношение, одинаково приложимое к различным сферам «Я».

5. Самоотношение как чувство в адрес «Я», включающее

переживания различного содержания (самоуверенность, самопринятие, аутосимпатия, отраженное отношение и т. п.).

Нам представляется, что живучесть указанных взглядов, в первую очередь, определяется исходными теоретическими позициями исследователей, которые замыкают самоотношение во внутреннем пространстве самосознания, которое, в свою очередь, сводится к Я-концепции, т. е. к тем или иным содержаниям сознания. Компонентное строение самоотношения.

Самоотношение включает в себя когнитивный, эмоциональный и конативный компоненты.

Когнитивный компонент. При анализе когнитивного компонента самоотношения, в первую очередь, возникает вопрос о том, посредством каких психических функций, относящихся к разряду познавательных (ощущение, восприятие, представление, мышление, воображение) реализуется гностическое отношение субъекта к самому себе. Какие психические функции и как выступают в качестве источника и средства информации о самом себе?" С самого начала следует отметить: подобно тому как в процессы переработки информации о предметах и событиях внешнего мира включены все гностические функции человека, так и в плане самосознания невозможно назвать какую-либо одну из всех познавательных функций, которая "брала бы на себя" всю нагрузку самоотражения. В гностическом плане самоотличие "обслуживается" процессами ощущения и восприятия, представления и памяти, мышления и воображения [].

Самоощущение, как это показано В.В. Столиным, связано с организмическим уровнем активности человека. В самосознании тело со своими внутренними состояниями презентируется посредством самоощущения и на ее основе формируется "схема тела". В отногенетическом плане на роль диссоциации ощущения и самоощущения в возникновении самосознания указывал И.М. Сеченов.

Процессы восприятия также в большой степени "обеспечивают" субъект необходимой, селективной, а также избыточной информацией о самом себе. Самовосприятие своей внешности играет большую роль на разных этапах жизни человека, а в некоторых периодах развития личности (например, пубертатном и постпубертатном) его функция интенсифицируется и значительно определяет форму и содержание жизнедеятельности личности. Известно, в какой степени на онтогенетически раннем этапе развития самовосприятие во взаимосвязи с функционированием моторного аппарата определяет формирование самосознания и самовыделение субъекта из окружающего мира [].

Представление о самом себе выступает необходимым звеном в саморегуляции и самоконтроле поведения на личностном уровне человеческой активности. Представляемое "Я" соотносится с задачей конкретной деятельности и соизмеряется с нею на основе чего субъект вырабатывает определенную стратегию действия. Особо наглядно это было проиллюстрировано в тех экспериментальных работах, в которых испытуемым приходилось соизмерять выполняемое задание с представляемыми собственными, инструментальными возможностями действия, на основе чего у одних завышался уровень притязаний, у других же занижался. Представление своих определенных состояний служит эффективным психотерапевтическим средством, например, в технике аутотренинга. Более того, в специфическом человеческом общении роль того, насколько человек может представить себя на месте другого, дает информацию одновременно о состоянии другого и о самом себе. Существуют специфические социально-культурные нормы - "поставь себя на место другого", которые способствуют социальной регуляции межличностных отношений.

Значение функции памяти в организации внутриличностного опыта трудно переоценить. Воспоминание о своих поступках и пройденном жизненном пути, т. н. автобиографическая память, дает необходимый материал для построения образа ретроспективного "Я" ("каким я был"), о чем речь пойдет ниже.

Мыслительные процессы, реализующие в гностическом плане функцию самоотношения, образуют "Я" — концепцию личности. Посредством операций обобщения, анализа, синтеза, суждения, умозаключения личность вырабатывает устойчивые концепты о самой себе, которые образуют определенную консистентную структуру. Сложные процессы наделения себя определенными свойствами, мотивирование собственного поведения, объяснение другим и себе причин того или иного собственного поступка включается в многогранный процесс самопознания. Ш.А. Надирашвили, опираясь на идею Д.Н. Узнадзе о двух планах психической активности, считает, что акт объективации, возникший при некотором препятствии в осуществлении импульсивного поведения и завершающийся его приостановкой и развертыванием теоретической активности субъекта, сопровождается параллельным процессом субъективации: теоретическая активность направляется не только на внешний объект, но и на осознание собственных возможностей и особенностей. В результате у личности формируется т. н. психологический автопортрет. Такая же идея в контексте другой теоретической ориентации экспериментально обосновывается В.В. Столиным, который показал, что субъект судит о наличии той или иной черты по невозможности или затруднительности действия, которому данная черта препятствует.

Процессы воображения конституируют возможное "Я" и идеальное "Я", механизмы действия которых заключаются в той уникальной особенности, что содержание реального, "здесь и сейчас" бытия личности определяется не наличными, непосредственно данными внешне-ситуационными или внутренне присущими состояниями, а их соотнесением и соизмерением с возможными и идеальными проявлениями жизнедеятельности личностного уровня. Преимущественно на основе процессов воображения формируется образ "проспективного "Я", функция которого, как мы увидим дальше, заключается в проектировании собственной жизни [].

Итак, когнитивный компонент самоотношения по тому признаку, какие гностические функции включены в его функционирование, сложное гетерономное образование. При анализе этого компонента не следует упускать из виду одно важное обстоятельство: процессы самоотражения (самосознания и самопознания) сопровождаются самооценкой, вернее, когнитивный компонент самоотношения включает в себя самооценку, ибо задача "работы" самосознания и самопознания заключается не только в том, чтобы принимать себя в расчёт в процессе активности и знать чтото о себе, но и (наверное, в первую очередь) в том, чтобы оценить свои свойства и возможности по определенным критериям ("хороший—плохой", "годный—негодный" и т. д.). Путем процессов самопознания личность стремится понять не только то, кто она есть, но и какова она есть, не только то, что она сделала, но и что и как она может сделать.

Эмоциональный компонент. Самоотношение, понимаемое как установка относительно себя, включает в себя эмоциональный компонент. Человек не только знает что-то о себе, но может любить или презирать себя по поводу знаемого. Как уже отмечалось выше, эмоциональное отношение к себе некоторыми авторами неправомерно, по нашему мнению, приравнивалось к самоотношению в целом. Являясь феноменом установки, самоотношение характеризуется трехкомпонентностью строения, а эмоциональное отношение к себе — лишь один из его компонентов. Эмоциональное отношение к себе не приравнивается к самоотношению и первое соотносится со вторым как часть с целым. Литература по проблеме самосознания изобилует данными об эмоциональных отношениях себялюбия, аутосимпатй самоуважения, самовосхищения, неудовлетворенностью самим собой и т. д. В.В. Столин выделяет три эмоциональные оси самоотношения: 1) симпатия—антипатия, 2) уважение—неуважение и 3) близость—отдаленность. Интересно, что эти оси, как показал автор, определяют также строение эмоционально-ценностного отношения человека к другому человеку, а их представленность в самоотношении объясняется указанным Л.С. Выготским механизмом перехода интерпсихических отношений в интрапсихическую сферу.

Когнитивный компонент. Этот компонент выступает к качестве внутренних действий в собственный адрес или как готовность к таким действиям. Простое перечисление таких действий или готовностей рисует нам довольно пеструю картину: имеются в виду манипуляторно-инструменталыное и диалогическое отношения к себе, самоуверенность (отбрасывание сомнений) и самопоследовательность, самоприятие (одобрение самого себя, доверие к себе и самосогласие) и самообвинение, самоснисходительность и самобичевание, самоконтроль и самокоррекцию, ожидаемое отношение от других (отбор информации о себе) и самопредставление другому и т. д.

Действия или эскизы действий относительно самого себя по-разному осуществляются в зависимости от того, как личность относится к себе — как к объекту воздействия или как к субъекту действия. Однако способы отношения к себе — "Я" как объект и "Я" как субъект — внутренне дифференцируют не то, что когнитивное и эмоциональное действия в адрес самого себя, т. е. когнитивный компонент самоотношения, но и познавательные и эмоциональные отношения к себе (когнитивный и эмоциональный компоненты самоотношения).

В представленной схеме первичное дихотомическое деление выражает способы отношения к себе — объектный ("Я" как объект) и субъектный ("Я" как субъект). Как объектное, так и субъектное отношение к себе реализуется когнитивной активностью, эмоциональными реакциями и системами действий или готовностей к действиям в адрес самого себя. Напрашивается необходимость отдельного рассмотрения вопроса о способах (объектного и субъектного) самоотношения.

1.3 Функции самоотношения

Система самоотношений полифункциональная. Также в представлении самоотношения следующие функции:

I. Функция "зеркала" (отображения себя). Человек со способом своей жизнедеятельности не только отражается в сознании окружающих, но и это "зеркало" переносится вовнутрь отображая личность как во внешнем (физическое самоотображение), так и во внутреннем плане. Роль этой функции особо наглядна в онтогенетическом развитии человека. Также выделяют "стадию зеркала" в психическом развитии ребенка. Более того, физическое зеркало во многих исследованиях применялось в качестве экспериментального средства изучения генеза самоосознания. Во многих методах группового тренинга взрослых с целью самоотображения и самокоррекции своих поступков применяются различные видеотехнические средства.

2. Функция самовыражения и самореализации. По-видимому, было бы излишним отдельно и детально указывать на ту роль, которую система самоотношения выполняет в активности личности, направленной на самовыражение и самореализацию.

Функция сохранения внутренней стабильности и континуальности "Я". Эта функция самоотношения осуществляется по мере и в силу той тенденции к внутренней согласованности и конгруэнтности, которая свойственна когнитивным представлениям о себе, эмоциональным реакциям относительно своих проявлений и действий, адресованных себе.

Функция саморегуляции и самоконтроля. Лишь имея сложившиеся представления о себе и определенным образом относясь к себе, личность способна регулировать и контролировать свою деятельность.

Функция психологической зашиты. При получении информации, представляющих угрозу сложившимся представлениям о собственным "Я", и при жизненной неудаче или различающихся по степени интенсивности психотравмах защитные механизмы личности могут быть направлены на рационализацию, создание образа "фальшивого я" и т. д.

Функция интракоммуникации. Социальная природа личности заключается не только в том, что она включена в процесс Постоянного взаимодействия с социальным миром, но и в том, что для себя самой личность выступает в роли социума, взаимодействуя с самой собой и "разыгрывая" коммуникационные процессы на "сцене" внутренней жизни. Базой для таких интракоммуникационных процессов является система самоотношений. Если принять во внимание идею Э. Берне о трех порциях общающихся сторон, то во внутриличностном общении возможными вариантами занимаемой позиции субъекта относительно самого себя могут быть позиции родителя, взрослого и ребенка.

Сказанное до сих пор о характеристиках системы самоотношения будет далеко неполным, если не учтем его важную сторону — момент временной структурированности. Требуется отдельное рассмотрение этого вопроса

1.4 Тревожность, как проявление эмоциональной сферы

Эмоции и чувства представляют собой отражение реальной действительности в форме переживаний. Различные формы переживания чувств (эмоции, аффекты, настроения, стрессы, страсти и д. р. ) образуют в совокупности эмоциональную сферу человека. Выделяют такие виды чувств, как нравственные, интеллектуальные и эстетические. По классификации, предложенной К. Изардом, выделяются эмоции фундаментальные и производные. К фундаментальным относят: 1)интерес-волнение, 2)радость, 3)удивление, 4)горе-страдание, 5)гнев, 6)отвращение, 7) презрение, 8)страх, 9)стыд, 10)вину. Остальные – производные. Из соединения фундаментальных эмоций возникает такое комплексное эмоциональное состояние, как тревожность, которая может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину, и интерес-возбуждение. [9, стр. 66] "Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий". [2, стр. 68] Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявление неблагополучия личности. Проявления тревожности в различных ситуациях не одинаковы. В одних случаях люди склоны вести себя тревожно всегда и везде, в других они обнаруживают свою тревожность лишь время от времени, в зависимости от складывающихся обстоятельств. [14, стр. 68 ]

Ситуативно-устойчивые проявления тревожности принято называть личностными и связывать с наличием у человека соответствующей личностной черты (так называемая "личностная тревожность"). Это устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий "веер" ситуаций как угрожающий, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанные со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению.[17,стр.234]

Ситуативно-изменчивые проявления тревожности именуют ситуативными, а особенность личности проявляющей такого рода тревожность, обозначают как "ситуационная тревожность". Это состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Такое состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени. Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности.[17].

Поведение повышенно тревожных людей в деятельности направленной на достижение успехов, имеет следующие особенности:

Высокотревожные индивиды эмоционально острее, чем низкотревожные, реагируют на сообщения о неудаче.

Высокотревожные люди хуже, чем низкотревожные, работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи.

Боязнь неудачи — характерная черта высокотревожных людей. Эта боязнь у них доминирует над стремлением к достижению успеха.

Мотивация достижения успехов преобладает у низкотревожных людей. Обычно она перевешивает опасение возможной неудачи.

Для высокотревожных людей большей стимулирующей силой обладает сообщение об успехе, чем о неудаче.

Низкотревожных людей больше стимулирует сообщение о неудаче.

Личностная тревожность предрасполагает индивида к восприятию и оценке многих, объективно безопасных ситуаций как таких, которые несут в себе угрозу.

Деятельность человека в конкретной ситуации зависит не только от самой ситуации, от наличия или отсутствия у индивида личностной тревожности, но и от ситуационной тревожности, возникающей у данного человека в данной ситуации под влиянием складывающихся обстоятельств. Воздействие сложившейся ситуации, собственные потребности, мысли и чувства человека, особенности его тревожности как личностной тревожности определяют когнитивную оценку им возникшей ситуации. Эта оценка, в свою очередь, вызывает определенные эмоции (активизация работы автономной нервной системы и усиление состояния ситуационной тревожности вместе с ожиданиями возможной неудачи). Информация обо всем этом через нервные механизмы обратной связи передается в кору головного мозга человека, воздействуя на его мысли, потребности и чувства. Та же когнитивная оценка ситуации одновременно и автоматически вызывает реакцию организма на угрожающие стимулы, что приводит к появлению контрмер и соответствующих ответных реакций, направленных на понижение возникшей ситуационной тревожности. Итог всего этого непосредственно сказывается на выполняемой деятельности. Эта деятельность находится в непосредственной зависимости от состояния тревожности, которое не удалось преодолеть с помощью предпринятых ответных реакций и контрмер, а также адекватной когнитивной оценки ситуации. [14, стр. 415] Таким образом, деятельность человека в порождающей тревожность ситуации непосредственно зависит от силы ситуационной тревожности, действенности контрмер, предпринятых для ее снижения, точности когнитивной оценки ситуации.

ВЫВОДЫ

Приведенный анализ и сопоставление различных взглядов показали, что ни один из этих подходов не дает удовлетворительного и обоснованного решения проблемы строения самоотношения. Можно было заметить, что исследования в этой области отличает крайняя терминологическая аморфность и концептуальная неопределенность, что делает практически невозможным корректное сопоставление данных и выделение некоторых общепризнанных результатов, которые можно было бы положить в основу адекватной модели строения самоотношения. Можно выделить, пожалуй, два положения, которые явно или неявно принимаются большинством исследователей: во-первых, что существует некоторое обобщенное самоотношение (самоуважение, самооценка), которое является целостным, одномерным и универсальным образованием, выражающим степень положительности отношения индивида к собственному представлению о себе: во-вторых, что это обобщенное самоотношение каким-то образом интегрируется из частных самооценок.

Поведение и деятельность человека в конкретной ситуации зависит не только от самой ситуации, от наличия или отсутствия у индивида личностной тревожности, но и от ситуационной тревожности, возникающей у данного человека в данной ситуации под влиянием складывающихся обстоятельств. Воздействие сложившейся ситуации, собственные потребности, мысли и чувства человека, особенности его тревожности как личностной тревожности определяют когнитивную оценку им возникшей ситуации. Эта оценка, в свою очередь, вызывает определенные эмоции и характеризует различные факторы отношения к себе.

Самоотношение в ряде исследований данных авторов рассматривается как своеобразная личностная черта, мало изменяющаяся от ситуации к ситуации и даже от возраста к возрасту. В основе устойчивости общего самоуважения, как предполагается, лежат два основных внутренних мотива: мотив самоуважения и потребность в постоянстве, устойчивости образа «Я» и связанного с ним самоотношения.

С этой точки зрения, действительно, вполне очевидно, Что самооценка есть эмоциональная реакция на знание о себе (ей просто больше неоткуда взяться), и что обобщение этих эмоциональных реакций происходит на основе психического состояния человека в целом, где важное место отводится состоянию тревожности.

РАЗДЕЛ 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ДОСТОВЕРНОСТИ РАЗЛИЧИЙ САМООТНОШЕНИЯ У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ ПОКАЗАТЕЛЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

2.1 Методический инструментарий и испытуемые

Основная цель нашего исследования: выявить и описать особенности эмоционально-ценностного отношения к себе у студентов с различным уровнем тревожности. В соответствии с целью и поставленными задачами мы использовали следующий инструментарий: «Шкала тревоги и тревожности» (Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина), тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантилеев), проективная методика восьмицветовой тест Люшера (модиф. Кокуна О.А.)

Исследование проводилось на базе КГФ НПУ им.М.П. Драгоманова, со студентами психологического факультета, выборка составляет 40 человек: 31 девушка и 9 юношей. Исследование проводилось в большинстве случаев во второй половине дня, в благоприятных условиях.

На первом этапе исследования тревожности была использована методика «Шкала тревоги и тревожности Ч.Д. Спилбергера» – это группа личностных опросников, разработанная автором в 1966 – 1973.

В 1976-78 г.г. был Ю.Л. Ханиным (32) адаптирован, модифицирован и стандартизирован русскоязычный вариант STAI, который известен как шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина.

Шкала состоит 2 частей по 20 заданий в каждой. Первая шкала (STAI: x1) предназначена для определения того, как человек чувствует себя сейчас, в данный момент, то есть для диагностики актуального состояния, а задание второй шкалы(STAI: x2) направлена на выяснение того, как субъект диагностирует тревожность как свойство личности.

Каждая их частей шкалы снабжена собственной инструкцией, заполнение бланка ответов не сложно, продолжительность обследования составляет примерно 5 – 8 минут. Каждое высказывание, включенное в опросник, оценивается респондентами по четырех бальной шкале. Вербальная интерпретация позиций оценочной шкалы в первой и во второй частях различна. Для STAI: x1: «нет» – 1 балл, «скорее нет» – 2 балла, «скорее да» – 3 балла, «да» – 4 балла. Для STAI: x2: «почти никогда» – 1 балл, «иногда» - 2 балла, «часто» – 3 балла, «почти всегда» – 4балла.

Ю.Л. Ханин получил нормативы по-уровневой выраженности тревожности: от 20 –34 баллов – низкий уровень

от 35 – 44 баллов – средний уровень

выше 46 баллов – высокий уровень

Этот опросник широко распространен в прикладных исследованиях, особенно в области клинической психодиагностики и высоко оценивается за достоверные диагностические данные (бланк теста в приложении А).

На втором этапе был использован тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантилеева).

Тест-опросник самоотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В.В. Столиным моделью структуры самоотношения шкалы:

шкала S — измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственного «Я» испытуемого;

шкала I — самоуважение;

шкала II — аутосимпатия;

шкала III — ожидание положительного отношения от других;

шкала IV — самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого:

шкала 1 — самоуверенность;

шкала 2 — отношение других;

шкала 3 — самопринятие;

шкала 4 — саморуководство, самопоследовательность;

шкала 5 — самообвинение;

шкала 6 — самоинтерес;

шкала 7 — самопонимание.

*Текст опросника*:

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.

2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.

З. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.

4. Корда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.

5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягатльным для других.

6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает, то насколько мой образ далек от действительности

7. Мое «Я» всегда мне интересно.

8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.

9. В моей жизни есть или по крайней мере были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.

10. Собственное, уважение мне еще надо заслужить.

11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел.

12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.

13. Я сам хотел во многом себя переделать.

14. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.

15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.

16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.

17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным

18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.

19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения

20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.

21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.

22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.

23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.

24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.

25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни - это подчиниться собственной судьбе.

26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.

27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.

28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.

29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.

30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.

31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.

32. Вряд ли я вызывав симпатию у большинства моих знакомых.

33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.

34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего опрашиваю себя, разумно ли это.

35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он тут же понял, какое я ничтожество.

36. Временами я сам собой восхищаюсь.

37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.

39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.

40. Иногда я сам себя плохо понимаю.

41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.

43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других острую неприязнь.

44. Большинство моих знакомых не принимает меня уж так всерьез.

45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.

46. Я вполне могу сказать, что уважаю себя сам.

47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.

48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.

49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.

50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.

51. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.

52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.

54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.

56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».

57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

*Ключ:*

Шкала S — интегральная

(измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственного «Я» испытуемого)

«+»: 2, 5, 23, 33, 27, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«–»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоуважения (I):

«+»: 2, 23, 53, 57.

«–»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии (II):,

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«–»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидания положительного отношения других (III)

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«—»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтереса (IV)

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«–»: 14, 51.

Шкалы, направленные на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия «Я» испытуемого:

Шкала самоуверенности (1):

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«–»: 38, 39, 41.

Шкала ожидания отношения других (2):

«+»: 1, 5, -10, 52, 55

«–»: 32, 43, 44.

Шкала самопринятия (3):

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54

«–»: 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководсва) (4);

«+»: 50, 57

«–»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

Шкала самоинтереса (6)

«+»: 17, 20, 33

«–»: 26, 30, 49, 51

Шкала самопонимания (7)

«+»: 53

«–»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком; и утверждения, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком (бланк факторов в приложении Б).

Третьим этапом в исследовании является использование восьмицветового теста Люшера.

ПРОЦЕДУРА ИССЛЕДОВАНИЯ

(по книге Кокуна Олега Матвеевича: «Оптимізація адаптаційних можливостей людини», К.: Міленіум, 2004. -265 с.)

Перед испытуемым на белом фоне раскладываются цветные карточки на расстоянии не менее 2 см. Освещение должно быть равномерным и достаточно интенсивным. После этого испытуемому предлагается выбрать наиболее «приятный» в данный момент цвет, не связывая его с чем-нибудь другим, как например, с любимым цветом одежды, мебели, автомобиля, или с тем, какой цвет более предпочтителен обычно. Выбранная карточка переворачивается или убирается со стола. Далее испытуемый должен выбрать «более приятный» цвет из тех, что остались и так до тех пор, пока не останется три цвета, из которых предлагается выбрать уже «более неприятный».

Последовательность номеров выбранных карточек записывается в протокол слева направо (последовательность последних трех записывается в обратном порядке — последним в протоколе записывается наиболее неприятный цвет). Через несколько минут процедура повторяется. При этом внимание испытуемого акцентируется на том, что на последующий выбор не должны влиять результаты предыдущего и выбор осуществляется так, если бы испытуемый видел эти цвета впервые. Последовательность обоих выборов записывается в протокол.

Для анализа обычно используются данные второго выбора.

Показатели негативных практических состояний.

Необходимо сказать о том, что все вышеперечисленные количественные показатели являются скорее относительными, нежели абсолютными. Это проявляется в том, что по ним нельзя однозначно сравнивать людей. Так по результатам формульных расчетов нельзя делать окончательных выводов, что у одного человека выше работоспособность или психическое напряжение, чем у другого. Но регулярная регистрация показателей индивидуальных для каждого человека (мониторинг) дает возможность делать выводы об изменении различных параметров его психофункционального состояния.

Примечание: карточки имеют номера - 1 - синий; 2 - зеленый; 3 -красный, 4 - желтый; 5 - фиолетовый; 6 - коричневый; 7 - черный; 0 -серый.

2.2 Анализ полученных результатов и их интерпретация

Большинство испытуемых серьёзно отнеслись к исследованию, хотя у части группы была яркая выраженность в получении высоких результатов, е.

После анализа результатов методики «Шкала тревоги и тревожности» (Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина)

Анализируя результаты, полученные по опроснику Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности, мы выделили две группы студентов с различными показателями тревожности: менее тревожных и более тревожных.

По результатам теста-опросника самоотношения В.В. Столина, С.Р. Пантелеева были получены качественные и количественные результаты.

Для полной характеристики статистической совокупности используем количественные показатели, такие как средние величины и показатели вариации.

Таблица №1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | X ср. | Mode | Лимиты | Дисперсия | Среднее квадратичное отклонение | Стандартное отклонение |
| СТ |  |  |  |  |  |  |
| ЛТ |  |  |  |  |  |  |
| МД |  |  |  |  |  |  |
| ПД |  |  |  |  |  |  |
| СЗ |  |  |  |  |  |  |
| РТ |  |  |  |  |  |  |
| В |  |  |  |  |  |  |
| С |  |  |  |  |  |  |
| Б |  |  |  |  |  |  |

Таким образом, можно сказать, что центрами распределения, вокруг которых группируются все остальные варианты статистической совокупности, являются следующие показатели средних арифметических:

Mode – величина, которая встречается в данной совокупности наиболее часто, а число с наибольшей частотой встречаемости называют модальным. Данный показатель позволяет определить варианту, которая имеет наибольшую частоту встречаемости.

Значения min и max вариант (случаев), между которыми располагаются все члены данной совокупности, называют лимитами. С помощью лимитов можно выявить размах вариаций, это такой показатель, который характеризует варьирование признака, и определятся следующим образом: R= Xmax-Xmin. То есть определяется, насколько наименьший вариант ответа отличается от наибольшего, какова дистанция между ними.

Дисперсия – средний квадрат отклонений вариант данной совокупности. Она важна, так кА лимиты и размах меняются при повторных выборках, а дисперсия рассчитывается на основании всех вариант данной совокупности, поэтому она устойчива, характеризует выборку, и генеральную совокупность. Главный смысл дисперсии в том, что она демонстрирует разброс данных. Показатели дисперсии приведены в таблице № 1.

Среднее квадратичное отклонение является одним из показателей вариации. Также характеризует разброс данных и выражается в тех же единицах, что и среднеарифметическое, относится к выборочным характеристикам.

Обрабатывая результаты, полученные в три этапа, мы использовали методы статистической обработки. Применив критерий Колмогорова – Смирнова (или Лилиефорса) для показателей величин (мотивации достижения успеха, личностной тревожности, уровня фрустрированности), полученных по методикам, мы выяснили, что их распределение отлично от нормального. Поэтому для определения достоверности различий между показателями мы использовали корреляционный анализ Спирмена, а также для выявления значимых и незначимых конструктов применили факторный анализ. Какие же задания и упражнения можно применять для целенаправленного воздействия на мотивационную сферу школьников – подростков?

Прежде всего, это упражнения на целеполагание школьников в учении, прежде всего на реалистичность в нём, надо укреплять адекватную самооценку и уровень притязаний. В упражнении на закрепление адекватной самооценки важно учить школьников грамотному объяснению своих успехов и неудач.

Становлению адекватной самооценки и уровня притязаний способствует упражнение на решение задач максимальной для себя трудности, переживание неудачи и самоанализ не только её внешних причин в виде трудности задачи, но и внутренних причин – своих способностей в целом и усилий при решении данной задачи.

Особым видом работы по формированию у учащихся адекватного уровня притязаний и самооценки является обдуманное поощрение их учителем. Для мотивации школьника более важной, чем оценка учителя, оказывается скрытая в отметке информация об его возможностях. Оценка учителя повышает мотивацию, если она относится не к способностям ученика в целом, а к его усилиям, которые прилагает ученик при выполнении задания.

Другим правилом выставления отметки учителем для поощрения мотивации является такой приём, когда он сравнивает успехи не с успехами других учеников, а с его прежними результатами.

Следующая группа заданий на устойчивость целей, на их действенность, настойчивость и упорство в их реализации. Так, удержанию цели способствует задание на возобновление учебной деятельности после помех и препятствий. Укреплению настойчивости школьника при достижении цели способствуют упражнения на решения сверх трудных задач без обратной связи в ходе решения.

Активность и гибкость целеполагание стимулируют упражнения на постановку близких и далёких целей, немедленное и отсроченное их выполнение. Чтобы упражнения на мотивы и цели могли использоваться школьниками в реальных условиях жизни, желательно, чтобы они были связаны с учебным материалом или с ситуациями жизненного коллектива.

*Текст опросника*

Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы. — 1988. — С. 123-130

Особое внимание следует обратить на тот факт, что как юноши, так и девушки были достаточно активны и проявляли интерес.

ВЫВОДЫ

Опираясь на изложенные взгляды, можно, по-видимому, предположить, что глобальная самооценка (self-esteem, self-regard) не просто отражает некоторое обобщенное чувство «за» или «против» собственного «Я» индивида, а сама обладает сложным строением, определяемым различными факторами и процессами. При этом различные аспекты (или характеристики) общего самоотношеиия, возможно, могут выражаться в чувствах и переживаниях различных модальностей и обладать различным психологическим содержанием. Однако, как мы убедились, взгляды и эмпирические данные, связанные с этим предположением, крайне неоднозначны и противоречивы. Поэтому вопрос о строении самоотношения как эмоционального переживания (или чувства), если такой вопрос вообще возникает, остается открытым, а проблемы, с ним связанные, еще ждут своего решения.

Согласно концепции Ч.Д. Спилбергера, следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности.

Тревога - это реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы, в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определенную опасность.

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех объективные характеристики, которых к этому не предрасполагают. С точки зрения автора, существует возможность измерения различий между двумя упомянутыми видами психических проявлений, которые обозначаются A-state (тревога-состояние) и A-trait (тревога-черта), то есть между временными, преходящими особенностями и относительно постоянным предрасположением. Опросник допускает групповое и индивидуальное тестирование.