

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА САМООТНОШЕНИЯ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Аннотация. Рассматривается проблема психологической защиты самоотношения, своего рода совокупность бессознательных психических процессов, защищающих «Я» от угроз со стороны реальности. Представлены эмпирические результаты исследования механизмов психологической защиты и самоотношения у будущих специалистов-психологов.

Ключевые слова: самоотношение, самообвинение, самоуважение, самоприятие, защитное поведение, механизмы психологической защиты, «Я-образ».

Введение

В настоящее время самоотношение и его роль в развитии личности становится одной из наиболее актуальных проблем психологической науки и практики. Проблема психологической защиты личности важна для каждого человека, столкнувшегося с различного рода трудными жизненными ситуациями. На основе знаний и личного опыта он, как умеет, старается справиться с внутренним напряжением, улучшить своё душевное состояние, сформировать позитивное отношение к себе. И каждый в силу своих индивидуальных особенностей использует тот или иной механизм психологической защиты.

Цель исследования — выявить механизмы психологической защиты и самоотношения у будущих специалистов-психологов.

Для достижения поставленной цели были решены следующие эмпирические задачи:

- 1) эмпирически исследовать механизмы психологической защиты и самоотношения у будущих специалистов-психологов;
- 2) выявить взаимосвязь между механизмами психологической защиты и самоотношением у будущих специалистов-психологов.

Методы исследования: метод психологического тестирования. В целях исследования особенностей психологической защиты применялся «Индекс стиля жизни (Life Style Index)», разработанный Р. Плутчиком совместно с Г. Келлерманом и Х. Р. Контом; для

изучения самоотношения у будущих специалистов-психологов была использована методика исследования самоотношения С. Р. Пантелеева [2].

Основная часть

Изучение самоотношения нашло отражение в работах многих зарубежных и отечественных психологов (Э. Берна, Р. Бернса, У. Джеймса, И. С. Кона, С. Куперсмита, С. Р. Пантелеева, К. Роджерса, Н. И. Сарджвеладзе, Е. Т. Соколовой, В. В. Столина, И. И. Чесноковой, З. Фрейда, Э. Эриксона) [1—6]. Анализ психологических исследований самоотношения показывает, что существуют различные взгляды на определение, структуру и функции самоотношения, однако исследователи едины в понимании того, что поведение и деятельность, формирование содержательной структуры и форм проявления целой системы других психологических образований обусловлены особенностями самоотношения личности.

Впервые в отечественной психологии термин «самоотношение» в качестве самостоятельной психологической категории, не сводимой ни к самопознанию, ни к самосознанию, ни к эмоциональному отношению к себе или действиям относительно самого себя, был применён Н. И. Сарджвеладзе в 1974 году и описан через категорию установки как общего и единого механизма формирования всей системы отношений человека, в которую самоотношение включено как структурный элемент [3, с. 21].

В трудах отечественных психологов понятие «самоотношение» выступает как один из основных компонентов самосознания и анализируется в контексте более общей проблемы — проблемы развития личности.

А. Г. Спиркин и И. И. Чеснокова рассматривают самоотношение как совокупность трёх структур — самопознания, эмоционально-ценностного отношения к себе и саморегуляции. Показано, что природа самоотношения не замыкается внутренним пространством личности и её самосознания, а через мотивы связывается с реальной жизнедеятельностью субъекта, выполняя одну из своих основных функций — интеграцию отдельных эмоциональных оценок личности и их выражение в виде общего смысла «Я» [6, с. 38].

И. С. Кон представляет самоотношение как сложную иерархическую структуру, начиная от неосознанных, представленных только в переживаниях установок, до целостного «образа Я», вписывающегося в общую систему ценностных ориентаций личности [1, с. 221].

Кроме того, самоотношение рассматривается в качестве одного из видов отношений наряду с субъект-субъектными и субъект-объектными отношениями (А. Ф. Лазурский, В. Н. Мясичев, В. А. Петровский) [7, с. 19].

Самоотношение понимается С. Р. Пантелеевым как индикатор успешности самореализации субъекта как личности. Оно представляет динамическую иерархию самооценок и эмоционально-ценностных отношений, определяемую социальной ситуацией развития, иерархией деятельностей и стоящими за ними смыслообразующими мотивами и мотивами-стимулами [2, с. 64].

Самоотношение является важной частью «Я-концепции» индивида. В структуре самосознания отношение к самому себе является фактором, который регулирует поведение человека. Самоотношение — это динамическая составляющая самосознания, лежащая в основе фундаментальной человеческой потребности в саможестокости и достижения структурно-функциональной определённости. Существенным признаком достижения внутриличностной согласованности является то, что человек думает о себе, как он к себе относится. Человек стремится идти по пути достижения максимальной внутренней согласованности. Когда личность встречается с установками, представлениями, чувствами и идеями, которые входят в противоречие с устоявшимися когнициями «Я-образа», она вступает в ситуацию психологического дискомфорта, социально-психологической дезадаптации, в состояние когнитивного диссонанса [8, с. 14—15]. Чтобы достичь когнитивного консонанса, т. е. избавиться от возникших проблем и дискомфорта, личность начинает активизировать различные механизмы психологической защиты, формируя позитивное самоотношение, которое рассматривается как условие психологического здоровья, способствующее более полной самореализации личности, определяющее ее успешность в учебной и других сферах деятельности, способность к построению стратегии собственной жизни.

Самоотношение как смысловое образование имеет для субъекта непреложную значимость. Всякое его изменение сопряжено с внутриличностными конфликтами, сопровождается переживанием угрозы разрушения самоидентичности. Поэтому оно активно защищается, поддерживается субъектом. Описанные З. Фрейдом

защиты раскрывают базовые механизмы сохранения позитивного отношения личности к себе, её чувства собственного достоинства.

Защита самооотношения чаще всего сопровождается такими процессами, которые искажают восприятие субъектом собственного опыта, находят своё разрешение в аффектах неадекватности, аддитивном или асоциальном поведении. Вместе с тем, она же «охраняет» личность от саморазрушения, потери самоидентичности. Исследование психологической природы защиты самооотношения, выявление факторов, которые обуславливают её стиль, обнаружение личностных ресурсов, позволяющих преодолеть защитные способы поведения, выстроить зрелое отношение человека к себе, является необходимым условием исследования закономерностей становления зрелой личности.

В психологии конкурируют между собой (теория самопостоянства и теория самовозвеличивания) или «бесконфликтно» сосуществуют два направления в объяснении психологической природы защиты самооотношения: стремление к позитивному самооотношению и поддержание наличного самооотношения [1; 2]. Центральным объяснительным понятием первого направления является «мотив самоуважения», или «мотив возвеличивания „Я“», второго — «потребность в постоянном, устойчивом самооотношении», или «мотив верификации». В основу первого мотива положено представление об универсальном стремлении человека к высокой самооценке, предпочтение им положительной обратной связи отрицательной, в основу второго — его стремление к «самоподтверждению» или самотождественности [4].

Самоотношению каждого человека присуща индивидуальная специфика, которая обнаруживает себя, в том числе, и в стиле его защиты. Наиболее детально понятие «стиль защиты самооотношения» в психологии сформулировано Е. Т. Соколовой, которая определяет его как относительно постоянную на длительных отрезках времени и индивидуально очерченную у каждого человека систему внутренних и внешних «психотехнических» действий, нацеленных на «снятие» конфликта в сфере самосознания таким образом, чтобы обеспечить сохранение (частичное или полное) позитивной установки в адрес «Я» [5, с. 167]. Реализация защиты самооотношения как смыслового образования вовлекает личность в целом, обнаруживая непосредственную связь с различными сторонами её бытия.

На основании вышеизложенного было проведено эмпирическое исследование, в котором была выдвинута гипотеза о том, что суще-

ствуется взаимосвязь между механизмами психологической защиты и самоотношением у будущих специалистов-психологов.

Эмпирическое исследование проводилось на базе Российского государственного социального университета, филиал в Минске. В исследовании приняли участие студенты дневного отделения, обучающиеся по специальности «Психология». Выборочная совокупность составила 60 человек, из них 24 юноши (40% от общей выборки) и 36 девушек (60% от общей выборки) в возрасте от 18 до 21 года.

В ходе эмпирического исследования было установлено, что существует статистически значимая прямая взаимосвязь между механизмом психологической защиты — проекцией и внутренней конфликтностью ($P_{\text{эмп}} = 0,44$, $p = 0,001$). Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что чем больше у будущего специалиста-психолога сформированных внутренних конфликтов, тем больше он сомневается в своих силах и склонен приписывать окружающим собственные (возможно придуманные) недостатки, осуждать в других то, что ему трудно признать в себе. Таким образом, он не осознаёт собственные внутриличностные проблемы, чаще видит их проявления в окружающих. Вероятнее всего, что будущий специалист-психолог будет предъявлять завышенные требования к себе, и, стремясь облегчить своё положение, он будет предъявлять такие же требования и к окружающим, т. е. для студента-психолога с высоким уровнем внутренней конфликтности наиболее характерным будет использование такого метода психологической защиты, как «проекция».

Была обнаружена обратная статистически значимая взаимосвязь между регрессией и саморегуляцией ($P_{\text{эмп}} = -0,397$, $p = 0,003$). Чем выше для студента-психолога характерно саморегулирование, проявляющееся в отчётливом переживании собственного «Я» как внутреннего стержня, обоснованности и последовательности своих внутренних побуждений и целей, тем реже он будет использовать в своём поведении такой механизм психологической защиты, как «регрессия». При этом, если будущий специалист-психолог не способен организовывать свою жизнедеятельность, чем ниже будет его саморегуляция, чем более он подвластен влиянию обстоятельств, тем более он будет склонен проявлять детские, не адаптивные черты характера и модели поведения, инфантильность. Можно сделать вывод, что будущим специалистам-психологам с низким уровнем самоотношения по шкале

«саморуководство» наиболее удобен данный тип психологической защиты, так как чрезмерное признание в себе своей незрелости, несостоятельности снимает с них ответственность за поступки.

Также была выявлена прямая статистически значимая связь между замещением и самообвинением ($P_{\text{эмп}} = 0,425$, $p = 0,001$). Чем более склонен будущий специалист-психолог обвинять себя в своих неудачах и недостатках, тем более для него характерно подавлять свои эмоции и переживания и направлять их на объект, представляющий для него меньшую опасность. Данное явление можно объяснить наличием низкой самооценки и отсутствием веры в свои способности, в результате чего индивид чувствует себя сильным, лишь убеждая в этом заведомо слабых. Он признаёт свои недостатки и неудачи, но при этом не хочет чувствовать себя неудачником, поэтому избирает более лёгкий способ для преувеличения своего статуса в своих глазах и глазах окружающих.

Была обнаружена статистически значимая обратная взаимосвязь между регрессией и самоуверенностью ($P_{\text{эмп}} = -0,396$, $p = 0,003$). Чем более самоуверенным является будущий специалист-психолог, чем более позитивные у него представления о себе, тем менее он склонен демонстрировать окружающим свою ущербность, болезненность, несостоятельность. А вот для студентов-психологов с низкими показателями самоуверенности, напротив, характерны тенденции к инфантильному поведению, демонстрации своей несостоятельности. То есть, возможно, такие студенты заранее признают свою слабость перед окружающими, чтобы снять с себя ответственность. Вероятнее всего, такие студенты будут утверждать о том, что они такие, какие есть, и не хотят меняться, требовать, чтобы их принимали, заведомо утрируя свою несостоятельность, при этом, не осуществляя никаких попыток изменить своё поведение.

Также в исследовании была установлена статистически значимая прямая взаимосвязь между регрессией и самопривязанностью ($P_{\text{эмп}} = 0,233$, $p = 0,095$). Чем более студенты-психологи не желают меняться, привязаны к сохранению собственного неадекватного образа, тем больше они склонны демонстрировать окружающим свою слабость, несостоятельность, проявлять инфантильное поведение. Причиной этого может быть тот факт, что, таким образом, они констатируют то, что они есть именно такие и не желают меняться. Признание своих имеющихся черт освобождает их

от ответственности и необходимости что-то изменить. Такие люди вполне устраивают себя, но если по той или иной причине они не устраивают окружающих, то они будут защищать своё «Я», демонстрируя свою несостоятельность, невозможность измениться, неумение приспосабливаться обстоятельствам. При этом они так планируют свою деятельность, чтобы встретить на своём пути как можно меньше препятствий, не ставить себе сложных задач, ничего того, что могло бы вывести их из равновесия.

Заключение

Под самоотношением понимается динамическая составляющая самосознания, которая лежит в основе фундаментальной человеческой потребности в самоидентификации и достижения структурно-функциональной определённости.

Самоотношение является тем психическим образованием, которое активно защищается субъектом. В общем процессе защиты самоотношения можно выделить механизмы сохранения его позитивного эмоционального тона и поддержания наличного отношения к «Я». В основании названных механизмов лежат принципиально разные по своему содержанию потребности. Защита высокого позитивного уровня отношения к себе строится на субъективном предпочтении позитивных переживаний негативным. Личность встречается с установками, представлениями, чувствами и идеями, которые входят в противоречие с устоявшимися когнициями «Я-образа», она вступает в ситуацию психологического дискомфорта, социально-психологической дезадаптации, в состояние когнитивного диссонанса. Чтобы достичь когнитивного консонанса, т. е. избавиться от возникших проблем и дискомфорта, личность начинает активизировать различные механизмы психологической защиты. Результаты данного исследования могут использоваться специалистами в области образования и практическими психологами.

Список цитируемых источников

1. Кон, И. С. В поисках себя: Личность и её самосознание / И. С. Кон. — М. : Политиздат, 1984. — 335 с.
2. Пантелеев, С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантелеев. — М. : МГУ, 1991. — 108 с.

3. *Сарджвеладзе, Н. И.* Личность и её взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе. — Тбилиси : Мецниереба, 1989. — 187 с.
4. *Соколова, Е. Т.* Особенности самосознания при невротическом развитии личности : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.04 / Е. Т. Соколова. — М. : [б. и.], 1991. — 107 с.
5. *Соколова, Е. Т.* Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова. — М. : МГУ, 1989. — 215 с.
6. *Чеснокова, И. И.* Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. — М. : Наука, 1977. — 144 с.
7. *Петровский, А. В.* Личность в психологии с позиций системного подхода / А. В. Петровский // Вопросы психологии. — 1981. — № 1. — С 17—28.
8. *Пергаменщик, Л. А.* Социально-педагогическая адаптация человека к кризисным событиям жизненного пути : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 / Л. А. Пергаменщик. — Минск : БГПУ им. М. Танка, 1999. — 41 с.

Материал поступил в редколлегию 31.01.2012 г.

УДК 159.9:37

Е. В. Самаль

Российский государственный социальный университет, филиал в Минске

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА-ПСИХОЛОГА

Аннотация. Рассматривается проблема формирования и развития профессиональной психологической культуры будущего специалиста-психолога в условиях учебно-воспитательного процесса университета. Отмечается, что базисом для формирования профессиональной психологической культуры является психологическая культура, в структуре которой выделяются два компонента — «знаний» и деятельностный. Показано, что для формирования профессиональной психологической культуры будущего специалиста в университете должны быть созданы специальные условия.

Ключевые слова: психологическая культура, профессионально-психологическая культура, учебно-профессиональная компетентность, индивидуально-личностная компетентность, уровень профессионального развития.

Введение

В настоящее время перед системой высшего профессионального образования стоит задача подготовки не просто грамотного специалиста, а личности с активной жизненной позицией, творче-