

Министерство образования Республики Беларусь

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ»

А.М.КОЛЫШКО

ПСИХОЛОГИЯ САМООТНОШЕНИЯ

Учебное пособие
по разделу «Психология личности»
курса «Общая психология» для студентов
специальности Г07.01.00 – Психология

Гродно 2004

УДК 159.923 (075.8)
ББК 88.37
К62

Рецензенты: кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии ГрГУ им. Я.Купалы Т.К.Комарова;
доцент кафедры психиатрии с курсом общей психологии Гродненского государственного медицинского университета А.В.Прудило.

Рекомендовано советом факультета психологии ГрГУ им. Я.Купалы.

Кольшко А.М.

Психология самоотношения: Учеб. пособие / А.М.Кольшко. –
К62 Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.

ISBN 985–417–537–5

В учебном пособии изложены основы психологии самоотношения: его феноменология, структура, механизмы защиты. Предлагаются психолого-педагогическая программа формирования развитого позитивного самоотношения педагога, методики исследования различных аспектов отношения личности к себе.

Адресовано студентам специальности «Психология».

УДК 159.923 (075.8)
ББК 88.37

ISBN 985–417–537–5

© Кольшко А.М., 2004

ВВЕДЕНИЕ

Одним из важнейших отношений социального бытия человека является его отношение к себе. Любое проявление человека как социального субъекта сопровождается включением в данный процесс его самоотношения.

Самоотношение является для психологии традиционным объектом исследования и не исчезает из ее поля зрения со времен У. Джеймса (исключения составляют лишь 20-40-е годы XX века). За это время накоплены богатейшие теоретические и экспериментальные данные изучения самоотношения как объекта психологического анализа, раскрыты механизмы его формирования, особенности функционирования и строения. Значительным вниманием среди психологов пользуется проблема влияния самоотношения на поведение человека, особенно на его асоциальные формы.

В то же время имеющиеся данные высвечивают нерешенность многих методологических и теоретических проблем психологии самоотношения. В литературе по проблеме обнаруживается терминологическая путаница, которая затрудняет интерпретацию полученных данных. На этом фоне некоторые авторы фундаментальных работ по психологии самоотношения высказывают мнение о кризисе психологии «Я». В этой связи обращение к феноменологии и строению самоотношения, раскрытие его места в процессе становления личности является насущной проблематикой современной психологии личности.

Настоящее учебное пособие посвящено психологии самоотношения и может быть рекомендовано в качестве дополнительного источника учебной информации для студентов специализации «Педагогическая психология». Оно позволит им расширить и углубить содержание лекционного курса. Главная задача пособия – помочь студентам ориентироваться в огромном количестве работ по психологии самоотношения, в методиках изучения различных сторон самоотношения, в вооружении их психолого-педагогической программой формирования развитого позитивного самоотношения педагога.

ГЛАВА 1

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ САМООТНОШЕНИЯ

В современной психологии отсутствует единый подход к определению такого феномена как отношение человека к себе, несмотря на то, что он активно изучается как отечественными, так и зарубежными исследователями. Анализ работ, посвященных изучению отношения человека к себе, позволяет говорить о большом разнообразии используемых для описания его содержания психологических категорий. Можно назвать такие понятия как обобщенная самооценка, самоуважение, самопринятие, эмоционально-ценностное отношение к себе, собственно самоотношение, самоуверенность, чувство собственного достоинства, самоудовлетворение, аутосимпатия, самоценность и др. Их содержание раскрывается с помощью таких психологических категорий как «установка» (Д.Н.Узнадзе), «личностный смысл» (А.Н. Леонтьев), «отношение» (В.Н.Мясищев), «аттитюд» (M.Rosenberg, R.Wylie, S.Coopersmit), «социальная установка» (И.С.Кон, Н.И.Сарджвеладзе), «чувство» (С.Л.Рубинштейн).

Отсутствие четкой терминологии привело к тому, что значения используемых терминов большинством авторов не разводятся, они чаще всего употребляются как синонимы. Вместе с тем, анализ той психологической реальности, которая «скрывается» за данными понятиями позволяет более досконально разобраться в феноменологии отношения человека к себе.

К наиболее употребляемым категориям, раскрывающим сущность отношения человека к себе, можно отнести четыре: «общая» или «глобальная самооценка», «самоуважение», «самоотношение» и «эмоционально-ценностное отношение к себе». Первый термин являлся наиболее используемым в западной психологии с конца XIX до 60-х годов XX века, а затем был вытеснен термином «самоуважение». В отечественной психологии начало фундаментальных исследований феномена отношения человека к себе было положено благодаря трудам А.Н. Леонтьева [43], С.Л. Рубинштейна [67; 68], А.Г. Спиркина [78], Е.В. Шороховой [95] и теоретическим работам И.С. Кона [32] и И.И. Чесноковой [86; 87]. Термин «самоотношение» был введен грузинским психологом Н.И.Сарджвеладзе [25; 69]. В настоящее время в отечественной психологии доминирующим является категория «эмоционально-ценностное самоотношение».

Самым устоявшимся в психологии является термин «глобальная самооценка» (self-esteem). Слово «самооценка» происходит от латинского «aestimare», означающего оценивание, которое человек делает в отношении чьей-либо значимости. В немецком языке слово «Selbstwertgefühl» обозначает «чувство ценности», которое есть у человека в отношении самого себя.

Глобальная самооценка стала предметом психологического анализа благодаря изданным в конце XIX века работам У. Джеймса (1890). В ряде источников этот термин принципиально разводится с термином «самопознание» [8; 66; 81; 86]. Так, западные психологи в самопознании традиционно обнаруживают причину и смысл собственного поведения человека, его отношения к другим людям, в то время как самооценка подчеркивает позитивный или негативный модус восприятия себя, своих возможностей, качеств, места среди других людей. Для обозначения самопознания как когнитивного блока самосознания личности (когнитивная самооценка, интеллектуальная, когнитивный уровень «образа Я») западные психологи чаще всего используют такое понятие как «self -evaluation» [66].

В отечественной психологии под глобальной самооценкой преимущественно понимается особое аффективное образование личности, которое является результатом интеграции самопознания и эмоционально-ценностного самоотношения [86] или общее чувство «за» или «против» себя как совокупность позитивных и негативных моментов самоотношения [81]. Необходимо отметить, что в отечественной психологии понятие единой, целостной самооценки не получило своего развития: большинство исследований посвящены частным самооценкам, которые являясь факторами саморегуляции личности, не позволяют судить о сущности отношения человека к себе как таковом.

В процессе формирования глобальной самооценки психологи обнаруживают такие механизмы как проекция осознаваемых качеств на внутренний эталон [62; 71]; суждение индивида о самом себе, относящееся к степени, в которой он или какие-либо аспекты его «Я» соответствуют желаемым свойствам [103]; сравнение реального «Я» с идеальным «Я» [19; 63; 65; 93]; отражение субъектом информации о себе с точки зрения определенной системы ценностей [17]; личностное суждение о собственной ценности, отражающее субъективную значимость «Я» [8; 9; 98]; оценка своих характеристик как способствующих или препятствующих самореализации [57; 75; 81]; оценка личностью реализации своего «Я» [74]; своей успешности [39].

Анализ психологических механизмов формирования глобальной самооценки позволяет, вслед за И.С.Коном [35], утверждать, что в ее основании обнаруживаются такие процессы как усвоение субъектом внешних оценок (это может быть и непосредственное отражение чужих оценок, и равнение на генерализированного другого), социальное сравнение по признакам «лучше – хуже» или «похожий – непохожий» и самоатрибуция, когда индивид заключает о себе и о своих внутренних состояниях, наблюдая и оценивая свое поведение в различных ситуациях.

Традиционно глобальная самооценка личности рассматривается как производная от ее частных самооценок. Выделяют три подхода в описании механизмов формирования глобальной самооценки из частных самооценок:

- глобальная самооценка как конгломерат частных самооценок, которые связаны с различными аспектами Я-концепции;
- как интегральная самооценка частных аспектов, взвешенных по их субъективной значимости;
- как иерархическая структура, включающая частные самооценки, интегрированные по сферам личностных проявлений и в комплексе составляющие обобщенное «Я», которое находится наверху иерархии [57].

Понимание глобальной самооценки как простой суммы частных самооценок подвергается критике [55; 56; 109]. Наиболее популярным среди исследователей является второй подход, когда влияние частной самооценки на глобальную самооценку варьирует в зависимости от уровня ее значимости: высокий уровень значимой парциальной самооценки выраженно повышает общую самооценку, в то время как низкий уровень существенно снижает. Вклад менее значимых самооценок в общую самооценку соответственно оказывается меньшим. Как первый, так и второй подходы не получили в современной психологии эмпирического подтверждения, их концептуальные основания подвергаются критике [57].

В психологии самосознания имеют место расхождения относительно содержания глобальной самооценки. Она рассматривается как переживание, устойчивое чувство, пронизывающее «образ Я» [82]; как устойчивое чувство в адрес собственного «Я», которое содержит ряд специфических модальностей, различающихся как по эмоциональному тону переживания «Я», так и по семантическому содержанию [18; 56], как система переживаний, включенных в процесс самосознания, отражающая внутренние ценности личности, принятые ею в отношении самой себя [86], как

«накапливающийся аффект на себя», связанный с мерой удовлетворенности своими действиями, результатом реализации намеченных целей [26; 27], как чувство самодовольства-недовольства собой [24], как чувство собственного достоинства [63; 99], как «аффективно-моторный эквивалент», сливающийся с общим витальным фоном организма [55], как эмоционально окрашенное состояние личности [39], «ощущение» собственной ценности, осознание того, за что мы ответственны, что мы должны делать, а что нет, если не хотим уронить или лишиться своего человеческого достоинства [96].

Несмотря на существенные различия в понимании содержания глобальной самооценки, она отражает такую сторону отношения человека к себе как его чувство «за» или «против» себя. Это чувство характеризуется относительной устойчивостью, амодальностью, недифференцируемостью и мало зависит от актуального самовосприятия. При этом чувство «за» или «против» себя традиционно рассматривается как устойчивая личностная черта (свойство), которая складывается постепенно и приобретает привычный характер.

Так, человек с высоким самоуважением верит в себя, считает, что может преодолеть свои недостатки. Развитое позитивное чувство в адрес «Я» как устойчивая личностная черта является центральным звеном внутреннего психического мира человека, оно лежит в основе единства и целостности его личности, согласовывает и упорядочивает внутренние ценности, завершает структуру характера [86]. Самоотношение как свойство личности теснейшим образом связано с целями ее жизни и деятельности, с ее ценностными ориентациями, выступает важнейшим фактором образования и стабилизации ее единства [3; 54]. Выступая устойчивой личностной чертой, самоотношение тесно связано с другими свойствами личности, особенно волей. Оно влияет на формирование содержания, структуры и формы проявления целой системы психологических особенностей личности [86].

Человек с низким самоуважением – это человек с устойчивым чувством неполноценности, ущербности [32], ранимостью, чувствительностью к внешним воздействиям, оторванностью от реального взаимодействия с другими людьми. В сфере деятельности такое отношение к себе может проявляться в непоследовательности и нерешительности. Личность с пониженным самоуважением отличается неустойчивым внутренним миром, не обладает твердой и последовательной линией поведения в общении, во взаимоотношениях с другими людьми [86].

В психологической литературе можно встретить такие специфические обозначения чувства человека в адрес самого себя как гордость или стыд [54; 96], высокомерие, тщеславие, самопочитание, заносчивость, чувство собственного достоинства, и противоположные им – скромность, смирение, сострадание, застенчивость, уничижение, сознание собственного позора [24], чувство неполноценности, недовольство собой [94]. Близким глобальной самооценке по своей содержательной нагрузке является разработанная в рамках аналитической психологии категория «чувство уверенности в себе» [96].

Итак, глобальная самооценка является тем психологическим понятием, в котором наиболее детально отображена такая сторона отношения человека к себе как его чувство в адрес «Я». Это чувство является устойчивым психическим образованием и обнаруживает себя как личностная черта (свойство, смысловая диспозиция).

«*Самоуважение*» в западной психологии чаще всего рассматривается в связи с изучением представлений личности о себе как системе социальных установок. При этом под установкой понимается гипотетический конструкт, который обозначает основанное на прошлом опыте состояние готовности человека, направляющее, искажающее или иным образом воздействующее на его поведение [37].

Можно выделить два подхода к определению содержания самоуважения как установочного по своей природе образования:

- самоуважение как общая установка личности в отношении своей ценности [48; 70; 98; 112]. Под самоуважением при этом понимается позитивная или негативная установка, обращенная на специфический объект, называемый «Я», включающая в себя познавательный (знание о себе, представление о своих качествах, свойствах), эмоциональный (оценка этих качеств и связанные с ней чувства в отношении себя) и практический компоненты;

- самоуважение как эмоциональный компонент установки [8; 21; 32; 34; 109].

При этом вне зависимости от того, рассматривается ли самоуважение как установка или как ее эмоциональный компонент, исследователей интересует представленность отношения человека к себе в состоянии его готовности к тому или иному поведению. Способность оказывать регуляторное влияние на актуальное поведение человека выступает сущностной характеристикой самоуважения.

В отечественной психологии понимание самоотношения как установочного образования нашло свое отражение в работах тех исследователей, которые выстраивают свои представления о дан-

ном феномене на базовых положениях теории диспозиционной регуляции социального поведения В.А.Ядова [32; 48] и теории установки Д.Н.Узнадзе [70].

Опираясь на базовые положения теории диспозиционной регуляции социального поведения, И.С. Кон определяет самоуважение как эмоциональный компонент особой установочной системы – «образа Я» [32; 33], как «личное ценностное суждение, выраженное в установках индивида к себе (одобрении или неодобрении), которые указывают в какой мере индивид считает себя способным, значительным, преуспевающим и достойным» [34, с. 100].

Отношение человека к себе определяется как установочное образование и представителями школы Д.Н.Узнадзе. В данной традиции концептуальная модель самоотношения как социальной установки наиболее детально разработана Н.И.Сарджвеладзе. Этот исследователь впервые ввел «самоотношение» в научный обиход как специальное понятие, классифицируя его как подкласс социальной установки. Самоотношение определяется как отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, которое направленно на самого себя. По мнению исследователя, отношение к себе наряду с социальным статусом и установкой личности к внешнему миру, составляет содержание системы «личность – социальный мир» и является одной из структурных единиц диспозиционного ядра личности. Под диспозицией автор понимает «предрасположение к определенному взаимодействию личности с социумом и самим собой, ... как некоторая готовность или фиксированная установка субъекта жизнедеятельности» [70, с. 192].

Содержательно близким к самоуважению как установочному образованию является разработанная в рамках теории «отношений» А.Ф.Лазурского – В.Н.Мясищева категория «самоотношение». Самоотношение рассматривается как единство содержательных и динамических аспектов личности, мера осознания и качество эмоционально-ценностного принятия себя как инициативного и ответственного начала социальной активности [36; 52].

Самоотношение личности понимается как сложное когнитивно-аффективное образование, зрелость которого определяется качеством взаимосвязи и степенью согласованности его составляющих [36; 42]. Его структура рассматривается как состоящая из двух компонентов: рационального отношения к себе как субъекту социальной активности («образ - Я» или категориальное «Я») и эмоционально-ценностного отношения к себе – переживания и оценки собственной значимости как субъекта социальной активности,

образующих рефлексивное «Я» [36]. В результате взаимодействия указанных компонентов с потребностно-мотивационной сферой личности отношение к себе включается в процесс деятельностной и личностной саморегуляции, стимулирует развитие познавательной и личностной субъектности человека.

Итак, исследователи, которые определяют самоотношение личности как установочное образование, акцентируют свое внимание на его месте в системе саморегуляции. При этом саморегуляция понимается как процесс организации личностью своего поведения, «в который включены результаты самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе» [86, с. 126].

Необходимо отметить, что в отношении именно регуляционного аспекта самоотношения психологи проявляют самый большой исследовательский интерес. Еще У. Джемс писал, что самочувствие проявляется через «инстинктивные побуждения», которые направлены на заботу человека о себе, на его стремление к социальному и духовному самосохранению» [24, с. 14].

Характер регуляторного влияния самоотношения определяется широтой и глубиной его включенности в процесс внутриличностной детерминации [33]. Отношение личности к себе оказывает влияние на проявление социальной активности личности, обуславливает ее адекватность и дифференцированность. Оно выступает мотивом саморегуляции поведения и актуализируется на всех этапах осуществления поведенческого акта, начиная с его мотивирующих компонентов и заканчивая собственной оценкой достигнутого эффекта поведения, участвует в механизмах регуляции поведения от уровня конкретной ситуации деятельности до уровня длительной реализации идейных замыслов [86].

В психологии представлено огромное количество исследований, в которых установлена тесная связь между отношением личности к себе как к субъекту жизненных отношений и ее поведением [2; 4; 5; 7; 29; 38; 45; 47; 89]. В них отмечается, что высокое самоуважение личности выступает условием ее максимальной активности, продуктивности в деятельности, реализации творческого потенциала [46], влияет на свободу выражения чувства, уровень самораскрытия в общении [65]. Позитивное устойчивое самоотношение лежит в основании веры человека в свои возможности, самостоятельность, энергичность, связано с его готовностью к риску, обуславливает оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в ситуации неопределенности [28]. Люди с позитивным самоотношением менее поглощены своими внутрени-

ми проблемами, гораздо реже страдают психосоматическими расстройствами. Одним из мотивов, побуждающих человека соблюдать моральные нормы, является его стремление сохранить положительное самоотношение [97].

В то же время негативное самоотношение является источником различных трудностей в общении, поскольку человек с таким отношением к себе заранее уверен в том, что окружающие плохо к нему относятся [98]. Проблема достоинства, ценности своего «Я» почти полностью поглощает его внимание, в связи с чем уровень активности человека излишне повышается, затрудняя тем самым выбор адекватного способа взаимодействия, его поведение становится ригидным [63]. Отрицательное, конфликтное отношение личности к себе обуславливает ее отклоняющееся поведение: совершение правонарушений, наркоманию, алкоголизм, агрессивное и суицидальное поведение, связано с неадаптивными, асоциальными формами поведения, является одной из причин девиации [17; 33; 53; 64; 103; 104], положительно коррелирует с депрессией [61; 98].

Человеческому восприятию свойственна пристрастность. В процессе познания реального мира человек вносит нечто свое, субъективное. Он обращается, прежде всего, к тем воздействиям, которые ввиду их тесного отношения к его собственным потребностям, интересам, склонностям, оказывают на него сильное влияние. «Один и тот же реальный мир «поворачивается» для отдельного человека как бы особой своей стороной... Из одного и того же явления и объекта «вычерпываются» разные содержания; их сущность, оставаясь одной и той же в многочисленных индивидуальных восприятиях, приобретает для каждого человека свой особый смысл...» [86, с. 104-105].

Одним из факторов, который обуславливает пристрастность восприятия человека, является его самоотношение. «С одной стороны, отношение личности к себе возникает и формируется в процессе самопознания на разных ее уровнях, с другой - самоотношение в той форме, в какой оно сложилось на данном этапе развития личности, существенно влияет на весь процесс самопознания, определяя его специфику, направленность и индивидуальный, личностный оттенок» [86, с. 117]. Включаясь в самопознание на более или менее зрелом уровне своего развития самоотношение делает его как по способу осуществления, так и по своему результату более тонким и совершенным [86].

Влияние самоотношения на процессы самопознания достаточно подробно описано И.Г.Чесновой. Она обращается к имеющим-

ся в психологии данным, что развитие аффективной составляющей в онтогенезе предшествует познанию себя, о том, что знание человека никогда не бывает свободным от оценочных характеристик, которые играют чрезвычайно важную роль в механизмах восприятия. Воспринимая и описывая другого человека, люди в значительной степени фиксируются на его общей привлекательности, приписывая при этом многие положительные характеристики тем, кто им нравится, и отрицательные тем, кто не нравится. При этом люди часто не осознают, что их оценка детерминирована эмоциональным фактором. В механизмах межличностного восприятия, самовосприятия процессы когнитивного анализа находятся под сильным и непрерывным влиянием эмоциональных факторов, вносящих свой вклад в их ход и результат. Эмоциональные оценки черт личности (будучи во многом независимыми от наблюдения за реальным поведением) как бы накладываются на структуру этих наблюдений, придавая образам социальной перцепции необходимую константность, целостность и обобщенность. Отсюда общее эмоциональное отношение к самому себе играет роль «цемента», скрепляющего всегда разрозненные, часто противоречивые фрагменты процесса познания и самопознания [85].

В психологической литературе имеются данные, которые указывают на зависимость эталонных представлений педагога о личности ученика [31], восприятия им педагогической ситуации от типологических характеристик самоотношения [30].

Близкую позицию можно обнаружить у некоторых западных исследователей самоотношения. Например, J. Nattie пишет, что чувство собственного достоинства влияет на блокирование и степень выпуклости нашего восприятия. Человек, по мнению исследователя, не воспринимает себя и других людей исключительно на основе рациональных способностей. Его самоотношение влияет на целый спектр тех аспектов поведения, которые заслуживают уважения и внимания. Человек с высоким чувством собственного достоинства чаще всего рассматривает аспекты своей жизни как важные, верит в их реализацию, его восприятие себя, своих поступков более целостно и осознано [99].

Таким образом, в исследованиях регуляторной функции самоотношения личности можно выделить три взаимодополняющих друг друга аспекта:

- изучение влияния отношения личности к себе как субъекта жизненных отношений на ее поведение;

- изучение самоотношения личности как детерминанты самовосприятия;
- изучение обусловливания самоотношением личности ее восприятия других людей.

В психологической литературе самоотношение личности определяется также как эмоциональный компонент самосознания [32; 82; 76; 86]. Отношение личности к себе как аффективная составляющая самосознания чаще всего возникает в силу того, что его когнитивная составляющая не воспринимается человеком безразлично. Наиболее распространенным понятием, с помощью которого описывается эмоциональный компонент самосознания, является термин «эмоционально-ценностное самоотношение».

Теоретические основы понимания самоотношения как компонента самосознания были заложены И.И. Чесноковой, которая ввела в научный обиход понятие «эмоционально-ценностное самоотношение». Она определила эмоционально-ценностное самоотношение как специфический вид эмоционального переживания», в котором отражается собственное отношение личности к тому, что она узнает, понимает, «открывает» относительно самой себя [86]. Переживание при этом понимается как внутренняя динамическая основа, способ существования самоотношения, через который человек осознает ценностный смысл собственных отношений к себе. Оно может протекать как в форме непосредственной эмоциональной реакции, так и в «инактуальной форме» (П.М. Якобсон), «когда живая эмоциональная реакция отсутствует и заменяется оценочным суждением, за которым стоит в данный момент не актуализированное устойчивое чувство, а свернутая, в определенное время непосредственно пережитая эмоциональная реакция» [86, с. 109].

Формирование самоотношения как аффективного компонента самосознания осуществляется на двух уровнях самопознания. На первом уровне эмоционально-ценностное самоотношение возникает как результат соотнесения человеком себя с другими людьми. В этом случае при познании себя человек преимущественно опирается на внешние моменты. Итогом такого самопознания являются единичные образы самого себя и своего поведения, которые как бы привязаны к конкретной ситуации. Здесь еще нет целостного, истинного понимания себя, связанного с осмыслением своей сущности. Ведущими формами самопознания в рамках сравнения «Я-другой» являются самовосприятие и самонаблюдение. На втором, более зрелом уровне самопознания, формирование самоотно-

шения осуществляется в рамках сравнения «Я-Я» посредством внутреннего диалога. Ведущими формами такого самопознания являются самоанализ и самоосмысление [86].

Наиболее перспективным в современной психологии является рассмотрение самоотношения как непосредственной представленности в сознании личностного смысла «Я». Здесь самоотношение не базируется на оценке социальной желательности воспринимаемой в себе черты, и не является прямым следствием знания о себе, хотя феноменологически выводимо из него. В основу такого подхода положена идея о том, что в основании самоотношения лежит оценка личностью своего «Я», собственных черт по отношению к мотивам, которые выражают ее потребность в самореализации [57; 81].

Самоотношение в рамках данного подхода понимается как формируемое в процессе соотнесения личностью собственных качеств с мотивами ее самореализации. В сознании субъекта самоотношение семантически оформляется (когнитивная составляющая) и переживается (эмоциональная составляющая). Когнитивная составляющая самоотношения в сознании выражается в субъективном наделении себя чертами, т.е. в самовосприятии, эмоциональная – в возникновении эмоций, чувств, направленных на самого себя [82]. Субъект при этом относится к своему «Я» в зависимости от того, воспринимается ли оно как негативное, позитивное или конфликтное (противоречивое) условие достижения мотивов личности. Отсюда отношение человека к себе может быть позитивным («Я» – условие, способствующее самореализации), негативным («Я» – условие, препятствующее самореализации) или конфликтным («Я» – условие, в одно и то же время и способствующее и препятствующее самореализации) [81].

Таким образом, 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».

Проведенный анализ позволяет говорить о существовании трех разных подходов рассмотрения отношения человека к себе: понимания самоотношения как аффективного компонента самосознания (самоотношение в структуре самосознания), как черты личности (самоотношение в структуре личности), как компонента саморегуляции (самоотношение в системе саморегуляции). Их

интеграция возможна на основе методологического положения о единстве деятельности, личности и (само)сознания [43; 68]. Так, С.Л. Рубинштейн пишет, что «изучение... деятельности естественно и закономерно переходит в изучение свойств личности... Всякая деятельность исходит от личности как ее субъекта... Личность как сознательный субъект осознает не только окружающее, но и себя в своих отношениях с окружающими... сознательно присваивает себе все, что делает человек, относит к себе все исходящие от него дела и поступки и сознательно принимает на себя ответственность в качестве их автора и творца... Проблема... изучения личности... завершается раскрытием самосознания» [68, с. 434-435].

Системный анализ самоотношения предполагает его рассмотрение как представленного одновременно на трех уровнях психологического бытия человека: деятельности, личности как субъекта этой деятельности и самосознания как смыслового ядра личности. Включаясь в ту или иную деятельность, личность осмысливает себя как субъекта деятельности. Результатом такого осмысления является отношение личности к себе как выражение в самосознании личностного смысла «Я» по отношению к мотивам самореализации. Формируясь в процессе осмысления личностью себя как субъекта жизненных отношений, самоотношение обнаруживается в структуре личности как смысловая диспозиция. При этом, будучи устойчивой, относительно независимой от актуального жизненного опыта, оно проецируется в деятельность как установка, состояние готовности личности к тому или иному поведению.

Рекомендуемая литература

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
2. Джемс У. Психология. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
3. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
4. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – М.: МГУ, 1991. – 110 с.
5. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. – Тбилиси: «Мецниереба», 1989. – 206 с.
6. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: МГУ, 1983. – 284 с.
7. Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии. – М.: Наука, 1977. – 144 с.

ГЛАВА 2

СТРУКТУРА САМООТНОШЕНИЯ

2.1. Структурные составляющие самоотношения

В психологии существуют два противоположных подхода к объяснению строения самоотношения. В первом его рассматривают как одномерное, во-вторых, как сложноструктурированное психическое образование. Вопрос о строении самоотношения в первом случае не ставится, а его содержание понимается как универсальное для всех субъектов неделимое чувство «за» или «против» своего «Я». Определение самоотношения как одномерного образования не нашло своего эмпирического подтверждения как в современной отечественной [57; 81], так и в зарубежной психологии [100]. Некоторые исследователи определяют такое самоотношение «концептуально пустым понятием», «концептуальным фантомом» [57]. Теоретические основы рассмотрения отношения личности к себе как одномерного психического образования подвергаются критике за то, что они неявно предполагают, что сложностью и многомерностью обладает лишь сам объект познания – «Я», но не отношение к нему [81].

Наиболее полно объясняющим строение самоотношения является его понимание как образования, сложность строения которого обусловлена многоплановостью и глубиной жизненных отношений личности. Содержательный анализ структурных компонентов самоотношения позволяет выделить две различные по семантическому содержанию совместно функционирующие подсистемы: «оценочную» и «эмоционально-ценностную» (С.Р.Пантилеев). В случае оценки самоотношение определяется как «самоуважение», «чувство компетентности», «чувство эффективности». В качестве эмоции самоотношение обозначается как «аутосимпатия», «чувство собственного достоинства», «самоценность», «самопринятие». Обе подсистемы находятся в отношении взаимного превращения.

Качественное различие между составляющими самоотношения отмечает целый ряд зарубежных [8; 101; 111] и отечественных психологов [11; 57; 75; 86]. Например, И.И.Чеснокова говорит о самоотношении как состоящем из принципиально различных по своему содержанию непосредственной эмоциональной реакции и ее «инактуальной формы» (П.М.Якобсон), когда живая эмоциональ-

ная реакция отсутствует и заменена оценочным суждением [86]; Е.Т.Соколова пишет о социально-компаративной оценке качеств (СК-оценка) и оценке второго вида – удовлетворенностью этими качествами [75]; Н.И.Сарджвеладзе, А.В.Захарова и И.С.Коновальчук – о когнитивном и аффективном компонентах самооотношения [26; 36; 70]; Б.С. Братусь – об его ценностной и операционально-технической структурах [11]; С.Р. Пантилеев – об оценочной и эмоционально-ценностной подсистемах самооотношения [57]. К.Роджерс подразделяет отношение к себе на самооценку (оценку себя как носителя определенных свойств и достоинств) и самопринятие (принятие себя как уникальной индивидуальности, обладающей не только достоинством, но и слабостями и недостатками [108]. Р. Бернс говорит о твердой убежденности в импонировании другим людям, уверенности в способности к тому или иному виду деятельности и о чувстве собственной значимости [8], L.Wells, G.Marwell – о чувстве собственной компетенции и о чувстве расположенности и симпатии к себе [111].

Оценочная (оценочное самооотношение) и эмоционально-ценностная (эмоциональное самооотношение) подсистемы отношения к себе принципиально различны по своему содержанию. Смысл «Я» личности как субъекта тех или иных жизненных отношений обнаруживает свое выражение в этих подсистемах в различных «языках» - самооценках и эмоциональных отношениях. В основании формирования подсистем самооотношения лежат различные психологические механизмы. Их модальности организуются в единую систему на основании разных принципов. Оценочное и эмоциональное самооотношение по-разному связаны с личностными характеристиками, занимают специфичное место в системе саморегуляции личности. Для сохранения их позитивного тона используются различные по своему содержанию механизмы психологической защиты.

Подсистемам самооотношения присуща своя, относительно независимая друг от друга, логика формирования. Например, самооотношение подростков развивается гетерохронно. Данный процесс более выражен по параметру оценочного, чем эмоционального самооотношения. Уважение подростком себя как личности (оценочное самооотношение) становится менее зависимым от родительских оценок, чем аутосимпатия (эмоциональное самооотношение). Основания его формирования начинают перемещаться из сферы взаимоотношений с родителями в сферу контактов со сверстниками, сферу успешности собственной деятельности и овла-

дения своим поведением, в то время как эмоциональное благополучие в семье по-прежнему продолжает преобладающе влиять на характер его эмоционального отношения к себе [85].

Формирование оценочного самоотношения осуществляется на интересубъективном уровне оценки в виде операций социального сравнения, или сравнения с выработанными в обществе нормами и эталонами. «Я - хороший» в этом случае идентично «Я лучше, чем другие». Данная подсистема отношения к себе строится на оценке собственной эффективности в достижении поставленных целей, на сравнении собственных достижений с социальными стандартами, успехами и оценками других людей [57; 75; 108]. В конечном итоге она отражает субъект - субъектные отношения превосходства и предпочтения, а также тесно связана с лишенными смыслообразующей функции «мотивами-стимулами» (А.Н.Леонтьев), и с такими характеристиками личности как устойчивость к стрессу, уровень принятия социальных норм, высокий самоконтроль, акцентуация характера [29; 57; 75].

Будучи производным, по крайней мере, из трех источников – самооффективности, мнения окружающих людей и самооценки достижений лично значимых целей, оценочное самоотношение открыто для «самонаблюдения», пронизано «социально желательными» характеристиками: успешностью в деятельности, достижением поставленных перед собой целей, статусным положением личности. Последние характеристики обуславливают зависимость оценочного самоотношения от актуального жизненного опыта, его высокую подверженность трансформации, «легкость» поддержания на относительно устойчивом позитивном уровне. Е.Т.Соколова в этой связи пишет, что «можно сохранить высокий уровень самоуважения потерпев неудачу, например, в налаживании деловых контактов, зато взяв реванш, доказав свою высокую профессиональную компетентность. Гораздо труднее продолжать считать себя хорошим, порядочным человеком, предав друга, зато проявив заботу о своих престарелых родителях» [75, с.119-120]. Для поддержания оценочных отношений к себе на высоком позитивном уровне личностью чаще всего используются рациональные защитные механизмы, например, дискредитация другого [76].

Организация модальностей оценочного самоотношения в единую систему осуществляется в соответствии с принципом «психологической центральности»: во-первых, по степени их отчетливости в сознании, во-вторых, по их важности, в-третьих, в соответствии с их последовательностью и логической согласованностью друг с другом [109].

В основании эмоционально-ценностной подсистемы самоотношения лежит жизненный опыт эмоциональных отношений со значимыми людьми, прежде всего с родителями. Она является не столько оценкой, сколько стилем отношения к себе, общей жизненной установкой, формирующейся в процессе становления личности [108; 112]. Эта подсистема формируется на интрасубъективном уровне оценки в рамках сопоставления «Я-Я» и отражает степень соответствия личностных качеств тем требованиям, которые предъявляет к себе оценивающий. В этом случае оценка себя осуществляется по принципу «нравится - не нравится», а «Я хороший», идентично «Я лучше себя самого». Эмоциональное самоотношение принципиально не имеет внешних по отношению к личности оценочных оснований и мало зависит от ее реальных успехов и неудач. В этой связи бессмысленно ставить вопрос об его адекватности, так как в эмоциональном самоотношении отсутствуют внешние оценочные основания [57; 72; 75; 111].

Эмоционально-ценностная составляющая самоотношения более «закрыта», индивидуализирована, зависима от субъективных критериев оценки, и в результате этого является достаточно стабильным личностным образованием, относительно мало подверженным влиянию актуального, текущего опыта. Она выражает обобщенную, неискаженную оценку личностью своего «Я» как условия самореализации и тесно связано с ее смыслообразующими мотивами. Источник устойчивости эмоционального самоотношения к негативному опыту обнаруживается в его производности от так называемой «безусловной материнской любви» (Э.Фромм, К.Роджерс), любви «ни за что» и даже «вопреки», и именно от этой стойкой и мало зависящей от жизненных неудач.

Эмоциональный компонент является инвариантным, неизменно присутствующим в структуре самоотношения достаточно независимо от характеро-типологических свойств субъекта [29; 75]. Его поддержание на высоком позитивном уровне чаще всего осуществляется за счет активной самоподачи и самоприукрашивания, исключения из образа «Я» черт, которые могут вызвать даже тень самонепривлекательности [76]. В основании интеграции компонентов эмоционального самоотношения в единую систему лежит принцип «смысловой интеграции» [57]. Иерархия модальностей эмоционально-ценностного самоотношения задается их личностным смыслом в отношении мотивов самореализации.

Каждой из подсистем самоотношения присуще свое особое место в системе саморегуляции личности. В психологии традици-

онно выделяются две принципиально разные потребности человека: потребность в самоуважении и потребность в эмоциональном принятии. Названные потребности рассматриваются как интериоризированные паттерны двух разных типов родительской любви: отцовской и материнской (Э.Фромм). Потребности личности в самоуважении и эмоциональном самопринятии принципиально по-разному обнаруживают свое выражение в самовосприятии, восприятии других людей, в ее межличностных установках.

В современной психологии накоплен богатый эмпирический материал, указывающий на устойчивое влияние самоотношения личности на ее самовосприятие и восприятие других людей, на ее поведение. Вместе с тем, специфика этого влияния с учетом строения самоотношения практически не исследована.

В области изучения детерминации самовосприятия личности составляющими ее отношения к себе редкое исключение составляет работа Е.Т.Соколовой. Ею установлено, что оценочное самоотношение личности обуславливает средний уровень искажения восприятия ширины собственного тела: чем более адекватно оценочное самоотношение, тем меньше искажение восприятия личностью ширины своего тела. В то время как удовлетворенность собственными телесными качествами с учетом их субъективной значимости обуславливают величину и направление искажения относительно этого уровня [75].

Проведенное нами исследование позволило выявить специфику влияния подсистем самоотношения учителя на восприятие им педагогической ситуации. Обнаружено, что для педагогов с превалированием оценочного самоотношения (оценочный тип самоотношения) характерен «формальный способ восприятия» [84] педагогической ситуации, пассивность к отражаемой реальности, стереотипность ее отображения. Специфика восприятия в данном случае заключается в отображении только внешнего, конвенционального плана ситуации, что не раскрывает личностный смысл отображаемого. Рассуждениям педагогов с «оценочным типом самоотношения» (А.М.Кольшко) по поводу анализируемого содержания свойствен образно-метафорический характер. Их личная и профессиональная сферы бытия практически изолированы друг от друга, а собственная позиция чаще всего отождествлена со статусной. Например, учитель с оценочным типом самоотношения может быть дома сверхлиберальной мамой, а в школе суперавторитарным преподавателем. Данный тип взаимодействия между личным и профессиональным модулями бытия в психологической

литературе обозначается как «альтернативный» [41]. Анализ педагогической ситуации такими учителями отсутствует, он заменен оцениванием. Их высказываниям по отношению к себе и ученикам часто свойственна безапелляционность. Особенностью их интерпретации педагогической ситуации является использование большого количества педагогических категорий. Их планирование внеситуативно и подчинено общим требованиям, предъявляемым к педагогической деятельности в целом [30].

Восприятию педагогической ситуации учителей с доминированием эмоционально-ценностной подсистемы самоотношения свойствен смысловой характер: активность отношения к воспринимаемому, оригинальность формируемого субъективного образа педагогической ситуации. Рефлексия ими педагогической ситуации заключается в отображении ее внутреннего плана, раскрытии личностного смысла данного события. Для таких педагогов свойствен категориальный анализ событий. Параметры рефлексированного ими материала жестко очерчены границами образа. Даются четкие классификации: «конфликт», «особенности подросткового возраста» и т.д. Для таких педагогов характерно смысловое различие личной и профессиональной сферы бытия: «различный тип» [41]. Их анализ воспринимаемой ситуации предвзвешивает оценивание. При рассмотрении педагогической ситуации учителя с «эмоциональным типом самоотношения» (А.М.Колышко) часто апеллируют к своему жизненному опыту. При ее интерпретации возникает психическая реальность, выделяются те или иные характеристики личности учителя и ученика, их позиции как действующих субъектов осмысливаются в категориях интересов и целей. Учащиеся ими часто рассматриваются как взрослые. Умственные действия данных педагогов подчинены целостному планированию, а логика их умственных шагов подчинена общей стратегической цели [30].

Оценочная и эмоционально-ценностная подсистемы отношения личности к себе различным образом представлены в ее межличностных установках. Например, оценочное самоотношение учителя тесно связано с его доброжелательностью-агрессивностью во взаимодействии с учениками, в то время как эмоциональное – с доминированием-подчинением [30]. У подростка оценочная подсистема отношения к себе тесно связана с его склонностью публично выражать свое мнение, исследовательским поведением в неопределенных ситуациях, то эмоционально-ценностная подсистема связана не столько с его социальной актив-

ностью, сколько с переживанием личностного благополучия в рамках данной активности [85].

Подсистемы самоотношения бимодальны по своему содержанию. Они состоят из противоположных по своему эмоциональному тону модальностей. При этом оценочная и эмоциональная составляющие с негативным эмоциональным тоном интегрированы в единый, относительно независимый фактор «самоуничижение» [57]. Разделенность в феноменологическом пространстве индивида самоотношения на позитивную и негативную составляющие связана с необходимостью защиты «Я» от отрицательных эмоций и поддержания общего самоотношения на высоком позитивном уровне [82].

Обращаясь к строению самоотношения можно утверждать, что его структура чаще всего описывается как состоящая из трех измерений: позитивного оценочного самоотношения (самоуважение), позитивного эмоционального самоотношения (аутосимпатия) и негативного самоотношения (самоуничижение). Вместе с тем как самоуважение, так аутосимпатия и самоуничижение являются сложными по своему строению образованиями, включают в себя целый ряд различных по своему содержанию модальностей [57; 75; 81]. Например, по результатам исследования С.Р.Пантилеева, самоуважение состоит из «открытости», «самоуверенности», «саморуководства» и «отраженного самоотношения», аутосимпатия – из «самоценности», «самопринятия» и «самопривязанности», а самоуничижение – из «самообвинения» и «внутренней конфликтности» [57].

Итак, самоотношение личности является сложноструктурированным психическим образованием. Сложность строения самоотношения вытекает из многоплановости и глубины жизненных отношений личности. На наиболее общем уровне анализа в самоотношении можно выделить две подсистемы: оценочную и эмоционально-ценностную. Эти подсистемы принципиально различны по своему содержанию. Смысл «Я» личности как субъекта тех или иных жизненных отношений обнаруживает свое выражение в подсистемах самоотношения в различных «языках». В основании формирования подсистем самоотношения лежат различные психологические механизмы. Их модальности организуются в единую систему на основании разных принципов. Оценочное и эмоциональное самоотношение занимают специфичное место в системе саморегуляции личности. Для сохранения их позитивного тона используются различные по своему содержанию механизмы психологической защиты. Им присуща своя, относительно независимая друг

от друга, логика формирования. При более детальном анализе в структуре самоотношения можно выделить три фактора: самоуважение, аутосимпатия и самоуничижение, которые в свою очередь включают в себя целый ряд специфических по своему содержанию модальностей.

2.2. Организация компонентов самоотношения в единую систему

Структурные составляющие самоотношения, вне зависимости от их семантического содержания и эмоционального тона, объединены в единую систему. В психологии можно выделить три подхода к объяснению организованности компонентов самоотношения. В рамках первого подхода их объединение объясняется как осуществляемое по «принципу аддитивности» самоотношения [81]. Сторонники второго подхода обнаруживают в основании организации составляющих отношения личности к себе принцип «смысловой интеграции» [57]. Наконец, наиболее популярным в психологии является описание самоотношения как единой системы с учетом независимой и равноправной представленности в ней его основных структурных компонентов [75; 85]. Позиция исследователя в отношении организации компонентов самоотношения в единую систему чаще всего является тем фактором, который определяет выделение им типов данного психологического феномена.

Исследователи, которые описывают содержание самоотношения личности с учетом независимой и равноправной представленности основных его структурных компонентов, его (самоотношения) типические особенности обнаруживают исключительно в комбинации составляющих модальностей. В рамках данной традиции наблюдаются значительные расхождения при выделении типов отношения к себе, что проистекает из разного понимания его структуры. Рассматривая самоотношение как состоящее из оценочных и эмоциональных отношений к «Я» и противоположному ему по своим характеристикам «не-Я», Е.Т.Соколова эмпирически выделяет у больных неврозом шесть типов самоотношения. Например, тип самоотношения, который характеризуется симпатией-неуважением к «Я» и неуважением-антипатией к «не-Я», или тип – с симпатией и уважением к «Я» и «не-Я» [75]. Исходя из понимания самоотношения как состоящего из уважения-неуважения, симпатии-антипатии, «близости-отдаленности» лишь к «Я», выделяются четыре типа отношения к себе: с высокой аутосимпатией и высоким самоуважением («хоро-

ший и сильный»); с низкой аутосимпатией и высоким самоуважением («плохой и сильный»); с высокой симпатией и низким самоуважением («хороший-слабый»); с низкой аутосимпатией и низким самоуважением («плохой-слабый»). Данные типы отношения к себе можно охарактеризовать с точки зрения характера выражения личностного смысла «Я». Самоотношение с антипатией и неуважением можно рассматривать как отражающее негативный смысл «Я», высокое самоуважение с выраженной антипатией и высокая аутосимпатия с неуважением себя – конфликтный смысл «Я», а с симпатией и самоуважением – как позитивный смысл «Я».

Объяснение организованности модальностей самоотношения в единую систему по принципу их аддитивности строится на теоретическом положении о том, что отдельные компоненты самоотношения являются содержательно рядоположными, за счет чего возможна их суммация в недифференцированное обобщенное чувство «за» или «против» своего «Я». Отсюда можно говорить о позитивном или негативном отношении личности к себе. Определяющей при этом содержательной характеристикой типа самоотношения выступает его эмоциональный тон. Принцип аддитивности, объясняющий организованность модальностей самоотношения в единую систему, не выдерживает критики современных исследователей [57]. Так, С.Р.Пантилеев пишет, что если последовательно придерживаться этого принципа, то получается, «что интегральное самоотношение субъекта, испытывающего симпатию в свой адрес, при недостатке самоуважения оказывается психологически эквивалентным интегральному самоотношению другого субъекта, который обладает самоуважением, но испытывает недостаток аутосимпатии, ведь суммарное чувство «за» или «против» «Я» оказывается одинаковым в обоих случаях» [57, с. 28].

Наиболее перспективный подход к объяснению строения самоотношения предлагает С.Р.Пантилеев. Данный исследователь определяет основным принципом организации компонентов самоотношения в единую систему - принцип смысловой интеграции («динамической иерархии»). В соответствии с этим принципом компоненты отношения к себе организованы в иерархическую систему, причем эта иерархия является динамической («релятивной»). Схожую идею высказывает Е.Т.Соколова, когда пишет, что для оценки «аффективного компонента необходимо определить психологическую иерархию эмоциональных оценок, выяснить, какие из них являются для субъекта центральными, интегрирующими, влияющими на глобальное аффективное самоотношение..., т.е. определяют

их субъективную значимость» [75, с. 52]. Смысловое отношение в рамках такого подхода занимает более высокое место в иерархии, выступает в качестве ядерной структуры и, в конечном итоге, определяет содержание обобщенного и устойчивого отношения субъекта к самому себе. Тот или иной компонент самоотношения занимает ведущее, наиболее значимое место в его общем строе и фактически определяет общий тон или чувственную модальность, в которой смысл «Я» выражается субъекту. Другие компоненты системы входят в нее на правах иерархической соподчиненности, занимают менее значимое место, чем ядерная структура. Общий уровень итогового самоотношения, в первую очередь, определяется уровнем самоотношения по наиболее значимому содержанию, степени его положительности или отрицательности [57].

Самоотношение каждого субъекта имеет определенную качественную специфику. Эта специфика выражается в «эмоциональном тоне», и «семантическом содержании» самоотношения. Для одних индивидов глобальное самоотношение может переживаться преимущественно в форме самоуважения, а для других – в форме симпатии или любви к себе. «Самоотношение не строится как сумма эмоциональных проявлений по некоторому фиксированному перечню эмоциональных измерений, а скорее воплощается в ту или иную особенную форму (модальность) со специфической семантической окраской и определенным эмоциональным тоном» [57, с. 29].

Исходя из теоретического положения о смысловой интеграции компонентов самоотношения в единую систему, нами эмпирически были выявлены четыре группы педагогов: с «оценочным», «эмоциональным», «эмоционально-оценочным» и «уничижительным» самоотношением [30].

- Для педагогов с оценочным типом самоотношения характерно доминирование модальностей самоуважения, направленность процесса осмысления себя как субъекта педагогического взаимодействия на сравнение своих личностных особенностей с реальными другими, идеальным «образом Я», социально выработанными нормами и эталонами. Такое самоотношение преимущественно формируется на интерсубъективном уровне, в рамках сопоставления «Я-другой», результатом чего выступает система самооценок, которые учитель переживает в форме «отраженного отношения к себе», чувства «саморуководства», «самоуверенности» и «открытости». Данная система, обуславливая «за» или «против» «Я» педагога, выступает в виде «дисплея», по которому он может судить об эффективности своей деятельности.

- У педагогов с эмоциональным типом самоотношения прева­лирует фактор «аутосимпатия». Формирование ядерной структуры самоотношения в этом случае осуществляется преимущественно на интрасубъективном уровне, в рамках сопоставления «Я-Я». Смысл «Я» как субъекта педагогического взаимодействия данными учителями прева­лирующе переживается в системе эмоционально-ценностного отношения, фиксируется в форме привязанности, принятия себя, в переживаниях собственной самооценности.

- Самоотношение педагогов с эмоционально-оценочным ти­пом характеризуется доминированием модальностей двух факто­ров самоотношения – «самоуважение» и «аутосимпатия». Осмы­сление такими учителями себя как субъекта педагогического взаи­модействия гармонично и равноправно осуществляется как на интер-, так и на интрасубъективном уровнях сравнения. Данный тип от­ношения педагога к себе предполагает самопринятие одновремен­но в двух ценностно-смысловых модусах личности: в модусе ак­тивного самоэффективного, успешного Я и в модусе спонтанного, любящего, тепло­го «Я». В то время как первые два типа самоот­ношения характеризуются своей парциальностью или фрагментар­ностью и реализуются посредством усечения одной из ее подсистем, что значительно снижает регуляторный потенциал личности.

- Уничижительное отношение педагогов к себе отражает не­гативный смысл «Я» и характеризуется центрированностью на негативных переживаниях «Я», прева­лированием модальностей «самоуничижения». Смысл «Я» как субъекта педагогического взаи­модействия переживается такими учителями преимущественно через негативное отношение к себе, которое отражает их от­крытость и нежелание скрывать негативную информацию о себе и фиксируется в форме «внутренней конфликтности» и «самообви­нения». Его ядерные структуры обуславливают страдательную позицию «Я» учителя как субъекта педагогического взаимодей­ствия, возложение ответственности за свои педагогические неуда­чи на учеников, внешние обстоятельства.

Исследование позволило установить, что наиболее успешны­ми во взаимодействии с учениками являются учителя с эмоцио­нально-оценочным типом самоотношения как наиболее развитым. В то время уничижительное отношение к себе выступает тем лич­ностным фактором, который обуславливает их неэффективность в данном взаимодействии [30].

Компоненты самоотношения, выступая элементами единой системы, существуют во всем многообразии их взаимосвязей.

Характер этих взаимосвязей в комплексе и определяет наиболее полную картину самоотношения. Связь между составляющими отношения к себе возникает в зависимости от содержания и значимости социальных отношений личности, ее рефлексивной культуры. Характер данной взаимосвязи непосредственно связан с эмоциональным тоном отношения личности к себе, его семантическим содержанием и уровнем сформированности. Связь компонентов самоотношения между собой в единой системе можно описать с помощью трех характеристик: интегрированность компонентов самоотношения в единую систему, их дифференцированность и реципрокность.

Степень интегрированности компонентов самоотношения в единую систему является наиболее общей характеристикой его структуры. Интегрированность можно представить как измерение самоотношения, один из полюсов которого означает высокую степень монолитности, слитности, сцепленности между собой его компонентов, а противоположный ему полюс - размытость, нечеткость, синкретизм этих связей, их низкую специализацию, отсутствие сбалансированного взаимодействия между составляющими элементами самоотношения. В последнем случае некоторые составляющие отношения к себе вытеснены на его периферию. Показателем гармоничной интегрированности модальностей самоотношения в единую систему является их упорядоченность и сбалансированность.

Интегрированность компонентов самоотношения в единую систему является индикатором его сформированности, зрелости. Монолитность самоотношения выступает исходным условием его повышенной хрупкости. Сцепленность, слитность компонентов самоотношения между собой приводит к тому, что даже при незначительном изменении одного из них, наблюдается деформации системы в целом. Слитность модальностей между собой чаще всего характерна для отношения личности к себе, которое выражает негативный или конфликтный смысл «Я». Аморфность взаимосвязи компонентов характерна для неразвитого и негативного самоотношения, сбалансированность и упорядоченность – для позитивного развитого самоотношения [30].

Сущностной характеристикой взаимосвязи компонентов самоотношения является их «дифференцированность» (С.Р.Пантеев). Дифференцированность компонентов самоотношения можно обозначить как характер связи между негативными и позитивными, оценочными и эмоциональными модальностями самоотношения. В основе высокой дифференцированности компонентов самоотно-

шения лежит способность личности различать феноменологически разделенные, разные по своему содержанию и механизмам формирования оценочно-эмоциональные и позитивно-негативные переживания личностного смысла «Я». Данная характеристика взаимосвязи компонентов самоотношения является индикатором структурного обеспечения функционирования механизмов защиты отношения к себе, которые обеспечивают его устойчивость, независимость и автономность от внешних воздействий. Можно предположить, что реализация таких механизмов, осуществляемых на уровне структуры, выступает основанием для того, что при защите позитивного отношения к себе не используются или минимизируются деструктивные, асоциальные формы поведения.

Первым показателем дифференцированности самоотношения является характер взаимосвязи его позитивных и негативных модальностей. Разделенность в феноменологическом пространстве позитивного и негативного отношения к себе индивида обусловлена необходимостью защиты «Я» от отрицательных эмоций и поддержания общего, итогового самоотношения на относительно постоянном позитивном уровне. Механизм такого «самоподдержания» был назван «защитным предохранительным клапаном» (В.В.Столин). Его действие направлено, в первую очередь, на блокирование антипатии к себе, так, чтобы падение симпатии не приводило к нарастанию антипатии. Отсутствие самопохвалы, снисходительности благодаря этому механизму не обязательно означает присутствие самообвинения, самоприговора или самоиздевки [81]. В основании функционирования защитного предохранительного клапана лежит процесс «псевдосамораскрытия» [88], когда субъект занимает страдательную позицию «объекта», за счет чего снимает с себя ответственность за совершаемые поступки и фактически перекладывает ее на других людей [57].

Вторым показателем дифференцированности самоотношения является характер взаимосвязи самоуважения (чисто когнитивной составляющей) и аутосимпатии (чисто аффективной составляющей). Феноменологическая разделенность в сознании личности самоуважения и аутосимпатии выступает структурной основой для функционирования особого механизма защиты самоотношения, когда из-за того, что личности есть за что не уважать себя, не следует, что она не должна себя любить [81]. Низкая дифференцированность оценочных и эмоциональных модальностей самоотношения резко сужает круг возможных источников повышения самоуважения, создает угрозу порождения нереалистичных защитных

представлений человека о своем «Я». В данном случае основу самоуважения личности составляют не ее реальные достижения, а чисто внутренняя идеаторная переработка собственных эмоциональных состояний. Низкая дифференцированность самоуважения и аутосимпатии, их слитность между собой и зависимость друг от друга более характерна для невротиков, чем для психически здоровых людей [75]. По имеющимся данным у женщин модальности самоотношения менее дифференцированы, чем у мужчин [16], что вполне согласуется с их большей склонностью к невротическим заболеваниям.

Наиболее общим показателем дифференцированности самоотношения является ее уровень. «Спаянность» в сознании личности между собой позитивных и негативных, оценочных и эмоциональных модальностей самоотношения указывает на низкий уровень дифференцированности отношения к себе. Слитность между собой лишь позитивных и негативных, или оценочных и эмоциональных модальностей указывает на средний уровень дифференцированности самоотношения. Наконец, разделенность в субъективном пространстве сознания личности как позитивных – негативных, так и оценочных – эмоциональных переживаний личностного смысла «Я» свидетельствует о высоком уровне дифференцированности отношения к себе [30].

Низкий уровень дифференцированности самоотношения, обнаруживающий отсутствие структурного обеспечения функционирования защитных механизмов, связан, как правило, с актуализацией защитных процессов на уровне поведения [57; 75]. Защитное поведение чаще всего характеризуется асоциальной направленностью, снижает эффективность социальной активности личности. Исключение составляет лишь случай, когда в структуре самоотношения аутосимпатия непосредственно связана с самообвинением, причем последнее выступает в качестве ее отрицательного полюса. В этом случае снижение симпатии к себе, нарастание негативных эмоциональных состояний, свойственных самообвинению, способствует переструктурированию системы самоотношения, которое происходит либо на основе невротической дезадаптации, либо на основе «глубинного» самопринятия [57].

Третьей характеристикой взаимосвязи компонентов самоотношения является их «реципрокность» (С.Р. Пантилеев), противопоставленность друг другу. Индикатором реципрокности компонентов самоотношения является наличие между ними отрицательной корреляции. Реципрокность самоотношения, видимо, отражает его

конфликтность. Данная характеристика структуры самоотношения в психологии практически не изучена.

Итак, структурные компоненты самоотношения объединены в единую систему. Между ними существуют сложные взаимосвязи, они оказывают друг на друга взаимное влияние. Наиболее адекватно организация компонентов самоотношения в единую систему описывается с помощью принципа смысловой интеграции. Смысловое отношение занимает более высокое место в иерархии, выступает в качестве ядерной структуры и, в конечном итоге, определяет содержание обобщенного и устойчивого отношения субъекта к самому себе. Другие компоненты системы входят в нее на правах иерархической соподчиненности, занимают менее значимое место, чем ядерная структура. Взаимосвязь переменных отношений к себе можно охарактеризовать с помощью следующих критериев: интегрированность модальностей самоотношения в единую систему, их дифференцированность и реципрокность. Индивидуальные особенности самоотношения личности задаются его семантическим содержанием и эмоциональным тоном.

Рекомендуемая литература

1. Кольшко А.М. Особенности межличностного взаимодействия педагогов с различными типами самоотношения // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы. Серія 1. – 2001. – № 1 (6). – С. 172–178.
2. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
3. Пантеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – М.: МГУ, 1991. – 110 с.
4. Пантеев С.Р. Методика исследования самоотношения. – М.: Смысл, 1993. – 32 с.
5. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М.: МГУ, 1989. – 215 с.
6. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: МГУ, 1983. – 284 с.

ГЛАВА 3

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЗАЩИТЫ И ПОДДЕРЖАНИЯ САОМОТНОШЕНИЯ

«При всякой угрозе аутосимпатии вступают в действие механизмы самозащиты, одни из которых отличаются изощренностью, другие, напротив, грубы и примитивны; одни подобны затейливому кружеву – другие напоминают глухие бетонные ограды» [Е.Т.Соколова].

3.1. Психологическая природа защиты самоотношения

Самоотношение как смысловое образование имеет для субъекта непреложную значимость. Всякое его изменение сопряжено с внутрличностными конфликтами, сопровождается переживанием угрозы разрушения самоидентичности. Поэтому оно активно защищается, поддерживается субъектом. На базовую потребность защиты аффективного компонента самосознания указывает практически каждый его исследователь [27; 32; 38; 56; 70; 73; 81]. Осуществленный в середине XX века пересмотр теории психологических защит показал, что описанные З.Фрейдом защиты раскрывают базовые механизмы сохранения позитивного отношения личности к себе, ее чувства собственного достоинства [54].

Защита самоотношения чаще всего сопровождается такими процессами, которые искажают восприятие субъектом собственного опыта, находят свое разрешение в аффектах неадекватности, аддитивном или асоциальном поведении. Вместе с тем, она же «охраняет» личность от саморазрушения, потери самоидентичности. Исследование психологической природы защиты самоотношения, выявление факторов, которые обуславливают ее 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 [33; 57; 65] два направления в объяснении психологической природы защиты самоотношения: стремление к позитивному самоотношению и поддержание наличного самоотношения. Центральным объяснительным понятием первого направления яв-

ляется «мотив самоуважения» или «мотив возвеличивания «Я», второго – «потребность в постоянном, устойчивом самоотношении» 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 самоидентификации [76; 107].

Доминирующим в современной психологии является представление о том, что человек активно стремится поддержать позитивное самоотношение. Данное стремление рассматривается как базирующееся на личностной потребности человека сделать положительные переживания максимальными, а отрицательные установки в отношении «Я», обнаруживающие себя в разрушительном чувстве неполноценности, ущербности себя – минимальными. Человек в рамках данного представления понимается как всегда предпочитающий высокое самоуважение – низкому, уверенность в себе – неуверенности [8; 98; 109]. Ему приписывается базовое стремление к позитивному отношению к себе и избегание негативного [17]. В случае негативной самооценки потребность в поддержании позитивного самоотношения обостряется, а при неудачном поиске способов его удовлетворения осуществляется запуск механизмов защиты «Я».

В отечественной психологии такая позиция наиболее ярко представлена в работах И.С.Кона. Самоуважение, с точки зрения этого исследователя, имеет непосредственную связь с мотивационной сферой личности. Оно не бывает для личности безразлично нейтральным. Высокое самоуважение ассоциируется с положительными эмоциями, а низкое – отрицательными. Эмоциональная тональность, направленность, интенсивность и сила переживаемых чувств к себе пронизывают все сферы человеческой жизнедеятельности [33]. Мотив самоуважения как самый устойчивый и сильный мотив – это личностная потребность максимизировать положительные переживания и минимизировать отрицательные установки по отношению к себе. В этой связи люди всегда предпочитают высокое самоуважение низкому, уверенность в себе – неуверенности [34].

Потребность в позитивном отношении к себе как источник защиты «Я» является предметом изучения не только отдельных исследователей, она обнаруживает свое органичное место в теоретических концепциях большинства психологических школ. В качестве примера можно назвать идеи К.Хорни (психодинамическая традиция), М.Якоби (аналитическая психология) и К.Роджерса (гу-

манистическое направление в психологии). К.Хорни обнаруживает основания защиты «Я» в потребности человека подтвердить свое «идеализированное Я». В результате неблагоприятных обстоятельств жизни индивидуум переживает глубокое беспокойство. Неспособный вынести это переживание он стремится повысить позитивный эмоциональный тон отношения к себе. Человек в собственном воображении создает идеализированный образ, надеясь прийти к чувству значения, превосходства и тождества. Смысл психологической защиты «Я» исследователь обнаруживает в сохранении этой иллюзорной целостности личностной структуры, избегании конструктивного разрешения конфликтной ситуации. Процесс самоидеализации, защита «Я» являются, по мнению К.Хорни, невротическим решением. Предпосылка же конструктивной смысловой перестройки личности обнаруживается в дезинтеграции сложившейся структуры «Я» [90].

Несмотря на то, что К.Роджерс отмечает наличие случаев, когда люди стремятся отстаивать негативное самоотношение, основным условием выбора защитных механизмов «искажения» или «отрицания» своего опыта, по его мнению, является потребность в позитивной оценке себя. Источник защиты самоотношения обнаруживается в переживании угрозы целостности самости, протекающей из внутренней несогласованности «Я-концепции», неконгруэнтности «Я» как результата конфликтности различных образов «Я» [65].

Человек не всегда стремится сохранить положительное отношение к себе. В психологии описаны факты, когда он упорно отстаивает отрицательный «образ Я», не стремится изменять этот образ даже в случае положительных внешних оценок. В случае успеха он активно защищает наличное самоуважение, возлагая ответственность на везение, а при неудаче – на отсутствие у себя способностей. Так, К.Роджерс пишет, что существуют люди, которые стремятся сохранить отрицательное самоотношение и поддерживать свою никчемность, даже вопреки реальным успехам [65]. Наиболее органично такое объяснение представлено в концепции когнитивного диссонанса [20; 23]. В психологической литературе описан особый мотивационный механизм защиты отношения к себе, когда люди стремятся сохранить наличное самоуважение даже тогда, когда ему присущ ярко выраженный негативный тон. В основании данного механизма чаще всего обнаруживается потребность человека в стабильности.

Основу стремления личности сохранить наличное самоотношение как устойчивую личностную черту, которая мало изменяет-

ся в зависимости от актуальной ситуации и возраста, исследователи чаще всего связывают с потребностью человека быть самоидентифицированным. Страх потери самоидентичности порождает разнообразные защиты, направленные на удержание «привычного самоотношения» [75]. Поддержание стабильного образа «Я» при этом оберегает субъекта от неприятных переживаний вследствие понижения, в том числе и предполагаемого, общего уровня субъектности [36]. В рамках теории самопостоянства потребность в поддержании наличного «Я» проистекает из того, что оно (наличное «Я») обеспечивает прогнозируемость и подконтрольность собственного поведения и реакций других людей. В. Сванн, развивая это положение, предложил идею о реализации индивидуумом специальных когнитивных и поведенческих стратегий, подтверждающих сложившееся отношение к себе [110].

Между описанными подходами можно проследить явную содержательную несовместимость. Если, согласно первому, человек с негативным самоотношением предпочитает негативную обратную связь, то в соответствии со второй – он более сензитивен к положительной обратной связи. В психологии существуют первые попытки объединения этих объяснительных моделей. Так, тот же В.Сванн полагает, что оба подхода могут быть интегрированы, если различать в самоотношении когнитивные и аффективные процессы. При этом на когнитивном уровне субъект стремится к сохранению стабильного образа «Я», а на аффективном - к повышению самооценки [110].

Итак, 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. Поддержание же наличного отношения человека к себе базируется на его компенсаторной потребности в самоконтроле.

3.2. Механизмы защиты и поддержания самоотношения

Самоотношению каждого человека присуща индивидуальная специфика, которая обнаруживает себя в том числе и в стиле его защиты. Наиболее детально понятие «стиль защиты самоотноше-

ния» 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 (или *наличной*)* установки в адрес Я» [75].

Реализация защиты самоотношения как смыслового образования вовлекает личность в целом, обнаруживая непосредственную связь с различными сторонами ее бытия. В психологической литературе представлены попытки описания взаимосвязи защиты самоотношения личности и ее мотивационно-ценностной сферы. Так, формирование негативного тона отношения к себе часто рассматривается как реакция на фрустрацию жизненно важных мотивов. При этом одним из механизмов, посредством которого удается сохранить позитивное отношение к себе, является «переоценка ценностей». В этом случае свои «негативные» личностные качества субъект, как правило, не отрицает [75].

Можно выделить три аспекта защиты самоотношения личности: на уровне аутокоммуникации, организации структурных компонентов и направленности социальной активности.

Одним из важнейших аспектов анализа защиты самоотношения является изучение аутокоммуникации. При этом на микроструктурном уровне самоотношение традиционно описывается как специфическая активность субъекта в адрес своего «Я», состоящая в определенных внутренних действиях (и установках на эти действия), характеризующихся как эмоциональной спецификой, так и предметным содержанием самого действия. Например, самоуверенность (отбрасывание сомнений), самоинтерес (обращение взгляда на свое «Я»), самообвинение [81]. Реализующий защитную функцию самоотношения внутренний диалог имеет сложную структуру, в основании которой лежат три наиболее существенные его характеристики: «доминирование-подчинение», «критика-защита» и «дружественность-враждебность» [14].

Необходимо отметить, что выделение микро- и макроструктурного уровней анализа самоотношения осуществляется на основании различения в последнем процессуального и результирующего аспектов. Микроструктурный анализ процессуального аспекта самоотношения субъекта при этом обращен к внутреннему диало-

*Курсивом обозначено добавление автора к цитате из работы Е.Т. Соколовой [75, с. 48]

гу, а макроструктурный анализ – к изучению отношения личности к себе как результату осмысления себя в качестве субъекта тех или иных жизненных отношений [57; 82].

Исследование механизмов защиты отношения личности к себе на уровне аутокоммуникации является достаточно новым [14; 29; 75; 82]. В отечественной психологии изучена лишь одна форма внутреннего диалога, реализующая защитную стратегию самоотношения: диалог «Я» и «не-Я» (противоположного по личностным характеристикам «Я»). Под защитной функцией самоотношения при этом понимается скорее защита от самоизменения, консервация наличного «Я», каким бы оно не воспринималось, нежели отстаивание позитивного самоотношения [15]. В основе проводимых в отечественной психологии исследований по данной проблематике лежит представление о том, что ненамеренное, чаще всего неосознанное сравнение себя с непохожим другим становится источником генерирования различных стратегий самозащиты.

Анализ психологической литературы позволяет выделить две принципиально различных по своему содержанию стратегии поддержания самоотношения во внутреннем диалоге: через критику партнера и через защиту своей диалогической позиции. Дискредитация «не-Я» в диалоге позволяет поддерживать симпатию к себе, ожидание позитивного отношения со стороны других, самоинтерес. Аргументированное отстаивание своей позиции в диалоге позволяет избежать самообвинения, поддержать устойчивое и непротиворечивое самоотношение. Эффективность обоих способов зависит от аргументированности высказываний участников диалога [15]. Достижение позитивного, «радужного» самоотношения может осуществляться также через трансформацию, искажение самовосприятия: «расщепление» самосознания и выделение двух относительно независимых его образующих, вбирающих в себя диаметрально противоположные качества «образа Я», нарушающее его внутреннюю целостность, интегрированность, самопоследовательность и самоидентичность [75].

Способы защиты самоотношения, выстроенные на основе сравнения «Я» - «не-Я» характеризуются большим количеством вариаций, от чрезвычайно простого и грубого способа: «Тот, кто не такой как «Я», тот плох и слаб», до сложных диадных вариаций, объединенных в единую стратегию. В качестве примера можно назвать: защитные механизмы вытеснения негативных качеств «Я», частичную или полную дискредитацию «не-Я», самоприукрашивание «Я», атрибуцию слабости или плохости «не-Я», агравацию сла-

бости «Я» и преувеличение потентности «не-Я» [75]. Наиболее простым способом защиты является дискредитация другого ради снижения, нивелировки или оправдания несовершенства «Я». Чем хуже «не-Я», тем лучше «Я»! Утрированная непривлекательность или инвалидизация «не-Я» снижает интенсивность негативных чувств в свой адрес.

Полная дискредитация «не-Я», отношение к другому человеку с антипатией и неуважением может достигаться также благодаря приписыванию себе высокой моральности, отзывчивости, отрицанию наличия у себя «плохих» черт, что обуславливает высокий уровень самопринятия. При этом антиподу вообще отказывается в какой-либо привлекательности и уважении. Такой способ защиты позволяет повысить общий уровень самоотношения, не прибегая к перестройке жизненного стиля, не прикладывая усилий для преодоления самонеэффективности, блокируя тем самым для личности перспективы самоизменения и преодоления ее дезадаптивных особенностей [75].

Иной способ защиты отношения к себе осуществляется за счет противопоставления себя как откровенно неуспешного, слабого, невезучего, но, несомненно, нравственного «Я» сильному, успешному и благополучному «не-Я». Благодаря приписыванию «не-Я» черт, достойных уважения (но не всегда симпатии), которые отсутствуют у себя и обладание которыми невозможно либо в силу собственной слабости («все проклятая болезнь»), либо в силу несовместимости установок «Я и «не-Я», «не-Я» приобретает статус недостижимого идеала, в сравнении с которым неэффективность «Я» оказывается естественной и простительной слабостью, вызывает сочувствие и самооправдание [75].

Наконец, повышение самоотношения может осуществляться за счет активной самоподачи и самоприукрашивания, исключения из образа «Я» черт, которые могут вызвать даже тень самонепривлекательности. Приписывание себе превосходных качеств приводит к тому, что «заглушаются» неблагоприятные для субъекта оценочные реакции со стороны окружающих [71]. На этом фоне другие просто проигрывают, выглядят менее социально привлекательными. Переживание нереализованности «Я» благодаря осуществлению такой стратегии защиты в конечном счете переносится во вне, на других людей [75].

Думается, что сравнение себя с противоположным «не-Я» не является универсальной защитной формой аутокоммуникации. Так, в психологической литературе выделяются такие критерии анали-

за внутреннего диалога как особенности партнера по внутреннему диалогу: выступает ли партнер в качестве актуального или воображаемого образа, децентрирован диалог или эгоцентричен, когда субъект приводит к полному согласию с собственной позицией оппонента [92]. Наконец, можно говорить об аутокоммуникации со значимым и незначимым, с обобщенным и конкретным другим, о внутреннем диалоге и монологе. Описанные В.Ф.Сафиним механизмы защиты самооценки через занижение уровня оценки окружающих до уровня собственной самооценки («Они не лучше меня»), сведение самооценки до среднего, сравнительно устойчивого уровня («Я не хуже и не лучше других») предполагают сравнение себя с обобщенным другим. Сохранение общего позитивного уровня самооценки возможно благодаря сочетанию неадекватно высокой и адекватно низкой самооценок по отношению к разным аспектам «Я» («Я хуже в этом, зато лучше в том»), «необоснованному» переносу или генерализации высокого и адекватного уровня самооценки результатов одной деятельности на результаты другой («Если могу это, смогу и то») [71], подъему уровня оценки себя в значимых областях и снижении его в менее значимых [26]. Все эти механизмы защиты самоотношения обнаруживают монологичную по своей сути аутокоммуникацию.

Вторым важнейшим уровнем анализа защиты самоотношения является изучение его структурного обеспечения. В этом случае исследовательский интерес обращен к проблеме различий в степени подверженности защите структурных компонентов самоотношения, к специфике способов их защиты, структурным основаниям поддержания самоотношения на устойчивом позитивном уровне.

Чаще всего оценочная и эмоционально-ценностная подсистемы самоотношения рассматриваются как в разной степени подверженные защите со стороны субъекта. В отличие от более стабильного, формируемого в раннем онтогенезе безусловного принятия себя, самоуважение как результат интеграции парциальных оценок рассматривается как более динамичное, и менее устойчивое к внешним воздействиям образование. Отражающее «глубинный» пласт личности эмоционально-ценностное самоотношение представляется достаточно устойчивым и в силу этого предполагающим приложение со стороны субъекта больших «усилий» для его поддержания на высоком позитивном уровне [65]. Если безусловное принятие себя рассматривается в качестве базовой и неизменной потребности личности, то для приобретения такого статуса оценочным самоотношением должен произойти особый процесс его «превращения». Струк-

турное защитное превращение оценочного самоотношения заключается в том, что оно «...исходно являющееся «дисплеем», по которому субъект имеет возможность судить об адекватности своего поведения и продуктивности своей деятельности, обособляется в автономную подструктуру «Я» и становится предметом особых забот субъекта. Ее функция состоит теперь в том, чтобы продуцировать «внутренние» положительные оценки, способные заслужить неблагоприятные для субъекта оценочные реакции. Но самооценка, обособившись в автономную защитную подструктуру, сама... нуждается в защите – в превентивных мерах, снижающих неблагоприятную для субъекта оценочную активность других людей, или направляющих эту активность в благоприятное для самооценки субъекта русло. Функционирование защитного механизма самооценки сопровождается... воздействием на партнеров по общению – «защитой защиты», осуществляемой путем «программирования» другого на заранее ожидаемую и подготавливаемую реакцию одобрения, положительной оценки или согласия» [57, с. 39].

Несмотря на верность отмечаемых выше содержательных и функциональных характеристик подструктур самоотношения, при описании механизмов их защиты чаще всего опускается тот факт, что отношение к себе функционирует как целостная системы. Организованные по принципу «динамической иерархии» компоненты самоотношения имеют для личности различную субъективную значимость. Некоторые из составляющих отношения к себе выступают в роли ядерной структуры, другие – будучи включенными в общую систему на правах иерархической соподчиненности, находятся на периферии самоотношения или даже противопоставлены его ядру. Например, отношение к себе некоторых людей преимущественно формируется в рамках социального сравнения, его ядро составляет самоуважение, в то время как аутосимпатия вытеснена на периферию [57].

Существенные различия обнаруживаются в способах защиты структурных компонентов самоотношения. Так, для защиты самоуважения более характерны рациональные способы, в то время как для повышения аутосимпатии - аффективные [76].

Наконец, защита самоотношения теснейшим образом связана с характером взаимодействия его структурных компонентов [57; 76; 81]. Защитные возможности отношения личности к себе заложены уже в его собственном строении.

Одним из структурных факторов защиты самоотношения является разделенность его негативной и позитивной составляющих

в феноменологическом пространстве индивида. Такая разделенность объясняется необходимостью защиты «Я» от отрицательных эмоций и поддержанием «общего самоотношения» на относительно постоянном уровне. Она структурно обеспечивает функционирование механизма самоподдержания, который в психологической литературе обозначается как «защитный предохранительный клапан» [81]. Действие данного механизма направлено на блокирование антипатии к себе так, чтобы падение симпатии не приводило к нарастанию антипатии. Благодаря «защитному предохранительному клапану» отсутствие самопохвалы не обязательно означает присутствие самообвинения, самоприговор, самоиздевки.

Вторым фактором обеспечения защиты самоотношения является феноменологическая разделенность оценочной и эмоционально-ценностной его подсистем, что позволяет поддерживать на высоком позитивном уровне один из структурных компонентов, несмотря на дискредитацию другого [81]. Так, неуспешность, низкая адаптивность, снижая самоуважение, не обязательно приводят к падению аутосимпатии, а чаще всего компенсируется ее повышением. Обозначенная структурная характеристика самоотношения позволяет сохранить общую позитивную установку в адрес «Я», не внося изменений в реальный стиль жизни. Самоотношение при этом остается непроницаемым для опыта реальных отношений, защитно-ригидным, игнорирующим те аспекты «Я», которые препятствуют реализации смыслообразующих мотивов [75].

Описанные структурные способы обеспечения функционирования защиты самоотношения не являются непреложными, они могут быть заблокированы его низкой дифференцированностью.

Защита и поддержание самоотношения осуществляется не только на уровне внутренних, ментально-рефлексивных действий, но и через соответствующую организацию социальной активности [75]. Именно данный аспект изучения защиты отношения к себе является в психологии наиболее давним и пользующимся наибольшей популярностью. Так, уже в начале XX века был достаточно подробно описан характер связи между ощущением человеком своего тела и типом поведения как компенсацией истинной или воображаемой физической ущербности [1].

В психологической литературе описан широкий репертуар способов защиты самоотношения личности на уровне ее социальной активности. Например, защитно-высокий уровень самооценки, позитивное самоотношение может удерживаться за счет таких форм поведения как доминирование в общении [49; 75], агрессия, назы-

дание, инфантильные формы поведения, отчуждение, проявление резонерства, снижение интереса к деятельности, отвлечение и самооправдание [26]. Существует устойчивая связь между защитой самоотношения личности и ее межличностным взаимодействием: стратегией воздействия на партнера по общению в форме «защиты защит» или «программированием» другого на заранее ожидаемую реакцию, зависимостью субъекта взаимодействия от мнения других его участников, потребностью в одобрении с их стороны [5; 6; 8; 10; 26; 38; 81].

Механизмы защиты самоотношения имеют возрастные особенности. Так, И.С.Кон пишет о том, что игнорирование человеком информации, которая противоречит его «образу Я» наиболее характерно для юношеского возраста [34]. Для подростка такими механизмами, видимо, являются протестное и самоутверждающееся поведение, занижение оценок других людей, которые обнаруживают себя в подростковом нигилизме [40].

Наиболее детально психологами изучен характер взаимосвязи защиты самоотношения и социальной активности в подростковом возрасте. Отрицательное отношение к себе компенсируется подростком благодаря совершению им асоциальных поступков, употреблению наркотиков и алкоголя. Его низкое самоуважение коррелирует с депрессией и агрессивными проявлениями, соматическими расстройствами – бегством в болезнь. Общим для перечисленных форм защитного поведения подростка является их объектность. Объектом воздействия не обязательно выступает другой (доминирование или агрессия), им может выступать и сам подросток (подчинение). Защищая отношение к себе, подросток не способен включиться во взаимодействие на «равных». Объяснением этому служит отсутствие у него устойчивой личностной позиции, поглощенность «ущербностью» собственного «Я».

Одной из самых деструктивных форм компенсации подростком негативного самоотношения, чувства собственной неадекватности на фоне неприятия себя окружающими является аддитивное поведение, уход в иллюзорный мир фантазий. Среди современных подростков превалирует уход в виртуальную реальность. Наиболее распространенным способом компенсации низкого самоуважения является негативизм. Будучи традиционной для раннего детства формой защиты пробуждающейся самооценки, негативизм в подростковом возрасте претерпевает определенные содержательные трансформации и приобретает компенсаторную для личности функцию [54].

Самоотношение поддерживается на устойчивом позитивном уровне также посредством реализации ряда когнитивных стратегий. Направленные на преодоление возникшей угрозы сложившемуся отношению к себе перцептивные способы защиты отношения к себе, как правило, приводят к искажению или игнорированию наличного опыта, способствуют отрицанию «истинных» ощущений и желаний, активизируют эмоциональные барьеры в общении. Эти способы чаще всего приводят к повышению неадекватности восприятия человеком происходящего с ним, к его «неконгруэнтности», и в конечном итоге - к невротизации [36; 75; 98]. Брунер и Постмен, изучая влияние мотивации на восприятие отмечают, что важнейшими факторами восприятия являются прошлый опыт человека и его аффективные состояния. Аффективные факторы чаще всего искажают восприятие. Характер такого искажения определяется тезисом «восприятие – это деятельность, удовлетворяющая потребность» [75, с. 47]. Потребностью же, в контексте рассматриваемого нами предмета, выступают стремление к позитивному или поддержание сложившегося отношения к себе, снятие его конфликтности.

Защита личностью отношения к себе влияет на блокирование, степень выпуклости ее самовосприятия и восприятия других людей. Имея высокое самоуважение, человек рассматривает аспекты своей жизни как важные, доверяет себе в плане их достижения. Наличие устойчивого чувства собственного достоинства способствует более полному и осознанному восприятию человеком себя и своих поступков [99].

Центральное место при объяснении механизмов перцептивной защиты в психологии отводится аффекту как стремительно и бурно протекающему процессу взрывного характера, захватывающего личность настолько мощно, что многие факты воспринимаются иначе чем обычно, выступают в новом свете. Одним из наиболее ярких примеров реализации защитной функции самоотношения является аффект неадекватности, функционирование которого наиболее полно изучено в детском возрасте. В основе данного аффекта лежит эмоциональное состояние, которое является следствием сложения двух разноплановых тенденций: потребности сохранить завышенную по сравнению с реальными возможностями самооценку и неуверенности в себе [73; 85].

В психологической литературе описан целый ряд способов перцептивной защиты личностью самоотношения. Например, В.С.Мерлин указывает на такие способы повышения позитивного

самоотношения как выбор собственных позитивных свойств в качестве эталонов, по отношению к которым личность оценивает поведение окружающих; выбор низких критериев оценки других, когда «снисходительное» отношение к другим предполагает идентичное отношение и к самому себе [51]. Наиболее детально описан механизм «когнитивного подтверждения аффективного отношения», который устраняет диссонанс в структуре самосознания. Е.Т.Соколова при изучении отношения личности к своей внешности выявила, что «когнитивное искажение» как бы «подстраивается» под эмоциональную оценку, подтверждая ее. Например, если женщина считает себя достаточно «стройной» и «изящной» и довольна этим, то она воспринимает себя более тонкой, чем она есть, приближая себя, таким образом, к собственному идеалу внешности. В случае негативной оценки своей талии она воспринимает ее более широкой, чем она есть на самом деле, подтверждая эту оценку. При этом чем более негативно испытываемая оценивает ширину своего тела, тем больше она его переоценивает, чем более позитивно – тем более недооценивает [75].

Избирательность в восприятии другого как способ перцептивной защиты «Я» была достаточно глубоко исследована Т.Тиссером и Дж.Кэмпбелом. Суть описанного ими способа защиты заключается в том, что человек селективно подходит к оценке успехов близких ему людей, и людей, с которыми он на далекой межличностной дистанции, а также к тому, в какой области – значимой или незначимой для него – существуют эти достижения. Люди, согласно результатам проведенного исследования, позитивно оценивают успехи друзей, если те относятся к незначимым для субъекта сферам. Если же успехи относятся к значимым сферам, то эти успехи оцениваются гораздо менее позитивно. Этот защитный механизм можно выразить следующими суждениями оценщика: «Пусть друзьям во всем сопутствует успех, однако, в сферах, значимых для меня, никак не больше, чем мне самому» [57, с. 80-81].

Проведенное нами исследование позволило выявить, что учителя с несформированным или конфликтным самоотношением воспринимают педагогическую ситуацию более поверхностно, узко, исключительно лично или профессионально, что можно интерпретировать как специфическую форму защиты «Я» [30]. Защита позитивной установки в адрес «Я» в данном случае осуществляется через усеченность, односторонность восприятия себя и ученика в контексте совместной деятельности.

Таким образом, интегративной характеристикой, которая наиболее целостно отражает специфику содержания защиты самоотношения, является ее индивидуальный стиль. Защита самоотношения теснейшим образом связана с различными сторонами личностного бытия. Отношение личности к себе коррелирует с ее мотивационно-смысловой сферой, реализуется на уровне аутокоммуникации, социальной активности. Оно поддерживается с помощью целого ряда когнитивных стратегий: избирательности и степени осознаваемости восприятия себя и другого и т.п. Функционирование защиты самоотношения обеспечивается за счет особенностей его строения. Важнейшим условием структурного обеспечения защиты самоотношения является разделенность в феноменологическом пространстве сознания индивида его оценочной и эмоционально-ценностной подсистем, позитивных и негативных переживаний в адрес «Я».

3.3. Защита самоотношения и становление личности

Защита отношения личности к себе теснейшим образом соприкасается с процессами ее изменения. Психологическая помощь традиционно в качестве стратегической цели предполагает восстановление утраченного чувства личностной ценности, отказ от закрытых, защитных стратегий «Я». Последние процессы, по мнению большинства представителей различных направлений в психотерапии и психоконсультировании, затрудняют утверждение человеком своей индивидуальности через конструктивное социальное поведение. Преодоление защиты самоотношения традиционно рассматривается как способствующее прогрессивному развитию личности, его гармонизации на основе новообразовавшихся смыслов «Я». Вместе с тем, необходимо отметить, что препятствуя самоизменению, самореализации личности, защита самоотношения одновременно «оберегает» ее от деструктивных тенденций саморазрушения, потери самоидентичности.

В психологической литературе самоотношению традиционно приписываются две прямо противоположные функции: функция адекватного выражения смысла «Я» [57] и эго-защитная функция, которая направлена на поддержание самоуважения и стабильного образа «Я», даже ценой искажения восприятия себя и других [32]; функция порождения новых смыслов «Я» [36], получение адекватной информации о себе [32] и одновременно с этим –

защитная функция или функция консервации, поддержания стабильности «образа Я», оберегающая субъекта от неприятных переживаний по поводу возможного понижения общего уровня субъектности. Если многие исследователи вкладывают в понятие «самоотношение» достаточно сходное содержание, в чем не приходится сомневаться, то получается, что психическая природа самоотношения инициирует два противоположных процесса: переосмысление «Я» и его консервацию. При этом преобладание защитной функции самоотношения указывает на снижение регулятивной способности личности [36].

Как изменению самоотношения, так и уходу в защитные формы его консервации сопутствуют одни и те же состояния личности, связанные с ее негативными или конфликтными переживаниями, сигнализирующими об угрозе целостности «Я», самооткровенности. Неудовлетворенность собой может выступать источником, побудительной силой самосовершенствования. Вместе с тем, она же может способствовать формированию эмоциональных барьеров, которые блокируют восприятие внешних воздействий, ведут к искажению и игнорированию опыта [26]. Чувство вины, с одной стороны, требует изменения в себе тех качеств (робость, ленность, беспомощность...), которые являются преградой самореализации, что является первым шагом к самоизменению, с другой - выступает основанием защитного приписывания внешнего локуса причин неэффективности «Я».

Начиная с работ У.Джемса, основным источником как развития, так и консервации «Я» традиционно рассматривается неудовлетворенность человека результатами собственной деятельности или общения [24; 63]. Переживание неудачи чаще всего активизирует усилия человека по достижению поставленных перед собой целей, реализации жизненно важных ценностей, является одним из важнейших источников самосовершенствования. Вместе с тем, возможны случаи, когда неудачи в деятельности или общении перерастают в устойчивое чувства самоуничтожения, которое преследует человека во всех его жизненных начинаниях. При умножении неудач это чувство, как правило, усугубляется, перерастает в комплекс неполноценности и понижает отношение человека к себе в целом как личности. Человек фиксируется на болезненных для себя эмоциональных переживаниях реальных, а чаще всего вымышленных недостатках: физической слабости, неприятной внешности, недостатке образования, тугодумности и т.д.

Показательным является тот факт, что долгое время в клинической психологии значительная дистанция между реальным и идеальным «Я» интерпретировалась как показатель понижения самоуважения, как тревожный симптом, признак дезадаптации личности (К.Роджерс, К.Хорни). Вместе с тем, ряд исследований позволили выявить, что между реальным и идеальным «Я» существуют более сложные отношения [102; 105; 106]. Данное расхождение чаще всего отражает нормальный процесс развития личности, причем у более творческих, интеллектуально и морально развитых людей оно значительно больше, чем у остальных. Множественность и неоднозначность «Я» является необходимым условием становления личности. Чем выше уровень требований, предъявляемых личностью к себе, тем острее ее неудовлетворенность собой, которая, однако, отражает не пониженное самоуважение и уровень притязаний, а повышенную потребность в самоосуществлении [35; 50].

Между переживанием негативных эмоций к себе как фактором развития и консервацией «Я» имеется фундаментальная разница. Пониженное самоуважение невротика – это мотив и одновременно самооправдание ухода из деятельности, тогда как самокритика творческой личности – стимул к самосовершенствованию и преодолению новых рубежей [35]. Отсюда вытекает ключевая проблема в изучении защиты самоотношения – выявление тех факторов, которые способствуют преодолению, чаще всего неосознаваемого, доминирующего стремления человека к защите наличных установок в адрес «Я», определяют выбор им пути конструктивного самоизменения.

В психологии выявлено значительное количество таких факторов, однако отсутствует объединяющая их общепринятая теоретическая модель. Так, в проблемной, конфликтной для себя ситуации позитивное отношение к себе сохраняют, как правило, те люди, которые помимо ожидаемого внешнего вознаграждения, способны создать внутренние стимулы в отношении результатов совершаемой деятельности [53]. К.Роджерс отмечает, что базовым условием проявления гибкости личности в оценке себя как субъекта межличностных отношений является его безусловное принятие себя как личности. Именно безусловное принятие себя является основой полноценно функционирующей личности, ее открытости внутренним переживаниям. Оно обеспечивает возможность восприятия человеком себя и других без искажений и отрицаний, взаимодействия с другими без защит, в то время как условное принятие

себя обуславливает неустойчивость самоотношения, его зависимость от оценок других людей. Именно условность самовосприятия способствует активизации механизмов защиты «Я» [65]. С.Ю.-Степанов указывает на рефлексивную культуру личности как условие ее саморазвития [80]. Можно предположить, что предпочтение личностью защиты «Я» обусловлено характером взаимосвязи между когнитивным и аффективным компонентами самосознания [60; 91].

Достаточно детально изучен такой фактор опосредования «беззащитного» функционирования личности как ее когнитивный стиль. Одной из важнейших характеристик этого стиля является когнитивная дифференцированность: способность отвлечения от интерферирующих, в частности, эмоционально – значимых признаков; широта и адекватность признаков, выделяемых при самовосприятии объекта; степень аффективно-когнитивной расчлененности. Установлено, что высокий уровень когнитивной дифференцированности «Я-концепции» является одним из важнейших условий блокирования механизмов защиты самоотношения [75]. Так, для больных неврозом с низким уровнем когнитивной дифференцированности характерен достаточно широкий репертуар защиты самоотношения: усиление воспринимаемого несходства «Я» с «не-Я» вплоть до поляризации «Я» и «не-Я»; аутоинфантилизация и аутоинвалидация; сверхидеализация или дискредитация «не-Я»; прямое приписывание «Я» позитивных качеств; превращение недостатков в добродетель; самоутверждение с помощью опоры на рациональную, жестко регламентированную программу жизни и здравый смысл, образование слепых пятен в самовосприятии. Такие больные, как правило, тяготеют к использованию более аффективно-насыщенных стилей защиты субъективно выгодного для себя самоотношения.

Невротики с высоким уровнем психологической дифференцированности предпочитают более рациональные, когнитивный способы защиты сложившегося отношения к себе. Суть такой защиты заключается в том, что для нейтрализации или смягчения эмоциональной значимости событий, которые могут угрожать позитивному самоотношению, пациенты прибегают к «объективным», «логическим», «научным» доводам [75].

Итак, защитные процессы самоотношения теснейшим образом переплетаются с процессами личностного роста, саморазвития. Обоим процессам сопутствуют одни и те же состояния личности: внутренняя конфликтность, негативные переживания в ад-

рес «Я», неудовлетворенность собой и т.д. Движение по сложному и рискованному пути саморазвития, в отличие от защитной консервации, компенсации конфликтных или негативных установок в адрес «Я» обусловлено целым рядом характеристик личности: высоким уровнем ее рефлексивной культуры, когнитивной дифференцированности «Я-концепции», безусловным самопринятием, способностью обнаружить субъективные источники самоподкрепления и т.д.

Рекомендуемая литература

1. Пантеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – М.: МГУ, 1991. – 110 с.
2. Сафин В.Ф. Устойчивость самооценки и механизмы ее сохранения // Вопросы психологии. – 1975. – № 3. – С. 62-73.
3. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М. МГУ, 1989. – 215 с.
4. Соколова Е.Т. Особенности самосознания при невротическом развитии личности: Дис. ... д-ра. псих. наук: 19.00.04. – М., 1991. – 107 с.
5. Хорни К. Наши внутренние конфликты: конструктивная теория невроза. – СПб.: Лань, 1997. – 238 с.
6. Якоби М. Стыд и истоки самоуважения. – М.: ИАП, 2001. – 256 с.

ГЛАВА 4

ФОРМИРОВАНИЕ РАЗВИТОГО ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ УЧИТЕЛЯ

4.1. Методические основы формирования развитого позитивного самоотношения учителя

Развитое позитивное самоотношение учителя является важнейшим психологическим условием его эффективного взаимодействия с учениками. Такое самоотношение присуще не более чем 15% учителей и характеризуется принятием себя одновременно в двух ценностно-смысловых модусах: в модусе активного самоэффективного, успешного «Я» и в модусе спонтанного, любящего, «теплого» «Я». Превалирование в самоотношении негативного эмоционального тона, его конфликтность обуславливают защитные, компенсаторные способы взаимодействия учителя [30]. Отсюда очевидно, что формирование развитого позитивного отношения учителя к себе способствует повышению уровня эффективности педагогического взаимодействия.

Самоотношение является смысловым по своей природе образованием, имеет для педагога существенную ценность и значимость, представлено в его сознании как достоверное, не вызывающее сомнения переживание личностного смысла «Я». Любое его изменение сопряжено с проблемными, конфликтными и даже кризисно-экзистенциальными переживаниями. Однако данные переживания являются не только той опасностью, которая может возникнуть в процессе формирования развитого позитивного самоотношения педагога, но и тем условием, без которого не возможна реализация данной цели [44; 81].

Изменение самоотношения как смыслового по своей природе образования протекает рефлексивным образом, т.е. в процессе переосмысления педагогом себя как субъекта взаимодействия с учеником. Активизация механизмов переосмысления педагогом себя как субъекта взаимодействия с учеником возможна лишь в том случае, когда предпринимаемые им попытки профессионально-личностной самореализации терпят крах и нужны активные усилия для преодоления собственной «несостоятельности». При этом важнейшим условием формирования развитого позитивного самоотношения учителя является создание некой проблемно-конфликтной ситуации, «рефлексивной ямы», представляющей собой пре-

дел, за который нельзя двигаться, не преодолев собственную «личностную недостаточность» [79]. Проблемность ситуации для педагога может заключаться в том, что наличный способ его отношения к себе осознается как «блокирующий» профессионально-личностную самореализацию, а конфликтность – в осознании внутриличностного противоречия между «ограничивающим» способом самоотношения и значимой потребностью быть успешным в профессиональной деятельности.

Проблемно-конфликтная ситуация может моделироваться через столкновение со смысловой моделью, носителем которой выступает конкретный другой или культурно-исторический субъект. Возникающие противоречия между «своим» и «чужим» имеют конфликтный характер лишь в том случае, если чужая альтернативная смысловая перспектива будет оценена личностью как более адекватная [80; 81].

Существуют две стратегии разрешения человеком проблемно-конфликтной ситуации. Первая стратегия – это стратегия зрелой личности, которая «открыта» негативным или конфликтным переживаниям «Я», берет на себя ответственность за совершаемые поступки. Такая стратегия приводит к переосмыслению человеком себя как субъекта социальной активности, к личностному развитию через позитивное переструктурирование «Я». Вторая стратегия направлена на поддержание позитивного отношения к себе. Негативные или конфликтные переживания «Я» в этом случае служат сигналом для запуска механизмов психологической защиты, что, в свою очередь, позволяет личности избежать конфликтности ситуации внешним образом, благодаря отказу от изменения сложившихся стереотипов отношения к себе под каким-либо благовидным, щадящим его «Я» предлогом. Важнейшим условием формирования развитого позитивного самоотношения педагога является создание ситуации максимальной безопасности любых личностных изменений, что позволяет нивелировать механизмы защиты «Я».

Обозначенные условия изменения самоотношения педагога позволяют говорить о том, что данный процесс может осуществляться только на основе экзистенциально-гуманистических ценностей и гуманитарно-методологической ориентации. В качестве наиболее адекватного концептуального основания для создания психолого-педагогической программы формирования развитого позитивного самоотношения личности может быть выбрана модель рефлексивно-инновационного практикума (рефлепрактики), разработанная в рефлексивно-гуманистической психологии сотворчества [22].

Важнейшим источником формирования развитого позитивного самоотношения учителя является его высокая рефлексивная культура, способность целостно, творчески осмысливать себя как субъекта педагогического взаимодействия. В рамках рефлексивно-инновационного практикума становление такой культуры осуществляется на основе способности его участников преодолевать внутренние конфликты, умения обнаруживать новые смыслы «Я», вовлекать и вовлекаться в «непривычные» межличностные отношения, ставить и решать неординарные профессиональные задачи [80].

Рефлексивно-инновационный практикум (далее рефлепрактика) ориентирован на культивирование неразрушимых способов формирования рефлексивной культуры участников в процессе их творческого взаимодействия (сотворчества). В нем преимущественно используются не прямые психолого-педагогические воздействия, а косвенные методы культивирования рефлексивных способностей. Возникающее вследствие организованной таким образом рефлексивной активности субъекта новообразование личности, как метко замечает С.Ю.Степанов, «оказывается «камешком», вызывающим лавинообразные преобразования в психических структурах и процессах» [79, с. 104]. При этом генерирование личностных новообразований без разрушения старого наличного опыта возможно благодаря «обеспечению постоянно развивающейся полноты (целостности) и увеличивающегося многообразия (полифонии) внутренней и внешней жизни каждого из его участников, как в отдельности, так всех... вместе» [22, с. 75]. Одним из важнейших механизмов этого процесса является расширение «поля актуальной рефлексии» педагога через втягивание в круговорот его осмысления отодвинутой на задний план «потенциальной» части своего личного и профессионального опыта.

В процессе формирования развитого позитивного самоотношения педагога главный акцент может быть сделан на переосмыслении, «наращивании» уже сложившихся способов его отношения к себе, а не на навязывании ему новой культуры осмысления «Я». Такое «наращивание» возможно благодаря преодолению усеченного (одностороннего), акцентировано негативного или конфликтного самоотношения учителя, формирование его способности творчески, целостно осмысливать себя как субъекта педагогического взаимодействия. Субъектом осмысления при этом выступает учитель, который, обращаясь к осуществляемому им педагогическому взаимодействию (коммуникативная рефлексия), рефлексировать свое «Я» (личностная рефлексия). Предметом его рефлексии выступает ситуа-

ция педагогического взаимодействия, а содержанием – устойчивые способы осмысления себя как субъекта данного взаимодействия.

Логика поэтапного формирования развитого позитивного отношения педагога к себе может быть выстроена на основе предложенной С.Ю.Степановым модели рефлексивно-инновационного процесса. Рефлексия рассматривается данным исследователем как протекающая парадоксальным образом в виде встречного и одновременного движения. «Смысловые содержания движутся как бы «изнутри-вовне» в форме экспликации и опредмечивания в продуктах активности субъекта, а отображаемые содержания – «извне-вовнутрь» в форме персонификации... их путем включения в структуру подразумеваемых содержаний «Я» как его новообразований» [79, с.51].

Движение «извне-вовнутрь» характеризуется тем, что отображаемое человеком содержание внешней действительности в процессе рефлексии может превращаться в его внутреннее смысловое содержание, с которым далее человек начинает себя персонифицировать. Движение «изнутри-вовне» охватывает процесс, когда очевидное представление человека о себе, оказавшись неадекватным объективной ситуации как задающей определенные требования к осуществлению в ней субъекта, теряют свою изначальную смыслообразующую значимость. Утерев смыслообразующую функцию, ранее стереотипные представления человека о себе приобретают новый смысл, но уже в контексте и структуре более адекватного и целостного смыслового содержания, ставшего новым внутренним принципом [22].

В целостном рефлексивно-инновационном событии переосмысления педагогом себя как субъекта педагогического взаимодействия можно обозначить следующие этапы: актуализация, разотождествление, преумножение, интеграция. *Актуализация* – это процесс вовлечения участников в процесс рефлексии наличного, чаще всего стереотипного способа отношения к себе. Осмысление педагогом своего «Я» на данном этапе заключается в экспликации им привычного способа отношения к себе как само собой разумеющегося. *Разотождествление* охватывает процесс «отхода» педагога от усеченного (одностороннего), негативного или конфликтного отношения к себе. В ходе осмысления отношения к себе учитель обнаруживает его ограничивающую функцию в отношении процессов самореализации, что приводит к переживанию конфликтности «Я». *Преумножение* – это процесс «открытия» педагогом новых смыслов «Я» в контексте его профессионально-личностной самореализации, переживание полифонии отношения к себе как к субъекту педагогичес-

кого взаимодействия. Стремление к снятию переживаемой конфликтности «Я» может привести на данном этапе к обнаружению различных способов отношения к себе. *Интеграция* отражает завершающий этап творческого рефлексивного события, самоопределения педагога по отношению к себе как субъекту педагогического взаимодействия. На этом этапе возникает новая гармоничная целостность осмысления себя, которая является основой для переживания развитого позитивного отношения к себе.

Исходя из описанных выше закономерностей протекания рефлексивно-инновационного события, нами предлагается следующая логика формирования развитого позитивного самоотношения педагога:

- актуализация потребности участников рефлепрактики в профессионально - личностной самореализации;
- актуализация стереотипов их отношения к себе, препятствующих данной самореализации;
- «проживание» различных моделей отношения учителя к себе как к субъекту педагогического взаимодействия;
- присвоение развитого позитивного отношения учителя к себе как к субъекту данного взаимодействия.

В качестве основных методических средств формирования развитого позитивного самоотношения педагога можно выделить такие как «прием культурных аналогов», «рефлексивно-инновационная диагностика», «метод рефлексивных контрастов», создание «рефлексивного «иномира» и «концептуализация» [12; 13; 79].

Прием культурных аналогов. Целостное осмысление учителем себя как субъекта педагогического взаимодействия может быть организовано через процесс сотворчества с мировой культурой. Любая художественная или историческая ценность способна выступить в качестве рефлексивной формы или содержания того или иного отношения педагога к себе. Приобщение к культурному аналогу, исчерпание и развитие его смыслов благоприятствует последующей концептуализации самоотношения педагога, осмыслению его ограничений. Обращение участников рефлепрактики к образцам мировой культуры позволяет создать единые ценностные координаты рефлексивно-инновационной среды, объединить их профессиональные и личностные цели. Попытка мыслить, чувствовать и действовать от лица выбранных образов активизирует процесс интенсивной рефлексии педагога, одновременно создавая при этом условия для его защищенности от случайных психологических травм.

Сотворчество участников с «культурным аналогом» (С.Ю.-Степанов) строится на основе механизма идентификации. Если человек обнаруживает в предлагаемом образе одну или несколько значимых для себя черт, то при обращении к нему он проецирует все остальные содержания, которые чаще всего не осознаются, однако интуитивно ощущаются [81]. Происходящая смена объекта рефлексии, процесс надления образа чертами собственного «Я» значительно активизирует процессы личностной рефлексии.

Рефлексивно-инновационная диагностика. Разработанная в рефлексивно-гуманистической психологии сотворчества рефлексивно-инновационная диагностика направлена не столько на получение объективной информации об исследуемом феномене, сколько на создание условий для самоисследования субъектов образовательной деятельности. Данная цель реализуется благодаря созданию рефлексивной среды, в которой педагог может наиболее полно осмыслить себя как субъекта педагогического взаимодействия.

Созданию ситуации максимально объемного, целостного осмысления педагогами себя при такой диагностике способствует метод «рефлексивных контрастов» [12; 13]. Данный метод реализуется в форме самоисследования и заключается в том, что педагог сознательно или бессознательно учитывает возможные противоположные альтернативы осмысления себя как субъекта взаимодействия с учеником. Это позволяет ему увидеть себя в рефлексивном «кривом зеркале» двух крайностей отношения к себе: идеального (максимально способствующего самореализации) и антиидеального (крайне затрудняющего самореализацию). Реализация на практике приема рефлексивных контрастов предполагает, что педагог может сам определить характер контрастных вариантов отношения к себе.

Рефлексивный иномир. «Рефлексивный иномир» является основным методом обеспечения рефлексивно-инновационного процесса, организации особого пространства смысловотворчества. Данное пространство по своему содержанию «максимально отдалено от исследуемой реальности и, таким образом, является наиболее неопределенным и, одновременно с тем, свободным для личностного и профессионального саморазвития участников рефлепрактики» [12, с. 78]. Его практическая ценность заключается в том, что оно позволяет выявить, осмыслить и переосмыслить личностные экзистенциальные феномены в их «чистом виде». Возникающая при этом «избыточность личностно-психологического материала» позволяет обеспечить свободу самоопределения каждого участ-

ника рефлепрактики, что является важнейшим гарантом их защищенности от случайных психологических травм [79].

К наиболее адекватным методам создания «иномира» можно отнести метод «рефлексивных инверсий» (С.Ю.Степанов). Этот метод направлен на создание возможности личностного разотождествления и рефлексивной отстраненности педагога от стереотипного способа самоотношения. Метод «рефлексивных инверсий» реализуется в форме психодраматической импровизации не в своем обычном амплуа, а в амплуа культурного прототипа, имя которого особым образом «инвертировано» (изменено), а затем насыщено психологическим содержанием («версифицировано»).

Концептуализация. «Концептуализация» может выступить в качестве методического приема, который активизирует осмысление и переосмысление педагогом себя как субъекта педагогического взаимодействия. Данный прием позволяет участникам рефлепрактики «обнаружить» новые смыслы «Я», интегрировать их в целостную систему. Он представляет собой организацию процесса смыслотворчества, который протекает как обобщение социально-психологических содержаний и осуществляется в форме типологизации, казуального анализа, моделирования, схематизации [80].

Психолого-педагогическая программа формирования развитого позитивного самоотношения учителя может быть организована на основе следующих принципов [22]:

- соотнесенность с реальной профессиональной практикой: позволяет создать возможность для участников органично, максимально эффективно осуществить перенос полученного рефлексивного опыта в свою профессиональную деятельность. Рефлексивно-познавательный процесс в целом и каждый его элемент в отдельности должны осуществляться исходя из конкретных интересов участников рефлексивного практикума;

- необходимость «проживания» знаний перед их теоретическим осмыслением: основанием данного принципа выступает общепринятое положение о том, что истина не может быть преподана, она может быть только пережита;

- нивелирование статусных барьеров, создание атмосферы личностной защищенности: это позволяет смягчить страх критики и боязнь наказания за совершаемые ошибки, способствует генерированию участниками рефлепрактики инновационных идей;

- взаимодополнительность и взаиморазвитие интересов всех участников: создает возможность аккумулировать не только свой жизненный опыт, но, что особенно важно, достижения группы в целом;

– единство проблемно-смыслового поля: способствует организации пространства рефлексивно - инновационного практикума с учетом реальных проблем и противоречий, существующих в жизненном опыте участников рефлепрактики;

– построение рефлексивной среды сотворчества: создание благоприятного климата и возможности каждому участнику целостно и многосторонне осмыслить себя как субъекта социальной активности.

4.2. Психолого-педагогическая программа формирования развитого позитивного самоотношения учителя

Психолого-педагогическая программа формирования развитого позитивного отношения педагогов к себе включает три занятия. Количество участников на занятии ограничивается 15-18 учителями в расчете на одного тренера. Результативность программы повышает участие в ней педагогов с различными типами самоотношения. Проводить занятия имеет право психолог-практик, который знаком с теоретическими положениями рефлексивно-гуманистической психологии сотворчества, обладает навыками проведения рефлексивно-инновационного практикума.

Занятие первое

Цель занятия: актуализация потребности участников рефлепрактики в профессионально - личностной самореализации.

Ожидаемые результаты: доверительные и сотворческие отношения между участниками занятия; коммуникативно-интеллектуальное пространство, в котором сохраняется, поддерживается и культивируется процесс смысловотворчества; осознание каждым педагогом проблемных областей его профессионально-личностной самореализации.

Ход занятия:

Организация оптимального психологического пространства в виде круга. Вступительное слово ведущего о целях, содержании и формах предстоящей работы, установление регламента. Целью рефлепрактики заявляется самосовершенствование учителя как субъекта педагогического взаимодействия.

Знакомство. Занятия со слушателями начинаются со знакомства. Каждому участнику рефлепрактики предлагается на-

звать имя, которым он хотел бы называться в ходе занятия. Педагогам предлагается вспомнить любимого в детстве героя сказки или мультфильма. Такая форма знакомства направлена на создание доброжелательной и доверительной атмосферы в группе как важнейшего психологического условия сотворчества, личностного изменения. Обращение к детству позволяет актуализировать интерес участников к интимным сторонам своего «Я», «настроить» их на поиск ценностного, неповторимого в себе и окружающих. Кроме того, наивно-творческие «детские» переживания позволяют участникам рефлепрактики быть более открытыми общению и самоосмыслению.

Установление норм и правил внутригруппового взаимодействия. С целью формирования культуры сотворческого, эффективного взаимодействия в группе, создания обстановки, которая может максимально стимулировать не только коммуникативную, кооперативную и интеллектуальную, но и личностную рефлексии педагогов, участникам предлагаются следующие нормы и правила:

- в процессе обсуждения проблем всем участникам настоятельно рекомендуется не использовать оценочные суждения: плохой-хороший, добрый-злой, реально-нереально и т.п.;

- все предложения, идеи и замечания рекомендуется высказывать от своего имени;

- все то, что происходит в группе, не подлежит общей огласке. Информация о деятельности группы является конфиденциальной;

- в случае апеллирования к мнению других участников группы нежелательно употреблять следующие конструкции: «Он считает...», «Он думает...». Свои мысли рекомендуется выстраивать на основе прямого и непосредственного обращения к тому, на чье мнение ссылаются [22, с. 91].

Ведущий занятия уточняет, что указанные правила совсем не запрещают высказывать критические замечания или несогласие с чьим-либо мнением, а направлены на создание атмосферы конструктивного взаимодействия. Участникам предлагается самим дополнить названные правила.

В ходе совместного взаимодействия, организуемого на основе описанных выше норм и правил, у участников рефлепрактики возникает возможность выстраивания общего коммуникативно-интеллектуального пространства, в котором единый процесс смысловотворчества не разрушается оценочными суждениями, а бережно сохраняется, поддерживается и культивируется.

Создание ситуации доверительного отношения участников друг к другу. С целью создания «предситуации» доверия и партнерства в группе, подготовки участников рефлексивного практикума к более открытому общению, актуализации их творческих способностей проводится социально-психологическое упражнение. После проведения упражнения каждому педагогу предлагается поделиться своими переживаниями, которые он возможно испытал в ходе его выполнения. Эта процедура способствует активизации личностной рефлексии. Возникающая в ходе обсуждения ситуация формального завершения предыдущего события позволяет перейти участникам рефлепрактики к последующим формам работы.

Рефлексивный анализ проблем самореализации учителя как субъекта педагогического взаимодействия. Предварительно разделив участников на три равных по количеству членов группы, ведущий занятия предлагает педагогам выделить проблемы, с которыми сталкивается современный учитель в процессе взаимодействия с учеником, определить образовательные цели, достижение которых блокируют эти проблемы. Одному из членов группы предлагается фиксировать на бумаге высказываемые идеи, что позволяет участникам рефлепрактики более структурировано проводить такой анализ, а при необходимости создает возможность возвращения к предшествующему этапу обсуждения. Организованный таким образом рефлексивный анализ является способом коллективного выявления проблемных областей профессионально-личностной самореализации каждого из участников рефлепрактики, уровня индивидуальной осознанности ими проблемных областей самореализации.

Каждому участнику рефлепрактики предлагается «придумать» метафорический образ, который, по их мнению, наиболее целостно вбирает в себя характеристики современного учителя, испытывающего затруднения в профессионально-личностной самореализации. В качестве такого образа могут быть выбраны явления природы, культурно-исторические события, персонажи. Данный методический прием направлен на интеграцию, максимальное «схватывание» на уровне образа актуализированных в ходе предыдущего обсуждения проблемных областей самореализации педагога.

На следующем этапе обсуждения группам предлагается обмениваться списками образов и провести их содержательный анализ по следующим критериям:

- чем эти образы похожи друг на друга (прием рефлексивной концептуализации);

- какой стиль педагогического взаимодействия характерен для учителей (исходя из содержания предлагаемых образов);
- какие цели эти педагоги ставят перед взаимодействием с учениками;
- какие личностные характеристики им присущи.

Организованный таким образом сотворческий процесс рефлексии участников направлен на более глубокое и целостное осмысление проблем самореализации.

Процедура обмена списками предполагает создание условий защищенности участников рефлепрактики от психологических травм, которые могут случайно возникнуть у них во время анализа индивидуальных проблем профессионально-личностной самореализации. Обращение к трудностям взаимодействия с учениками чревато «обнажением» внутриличностных конфликтов, профессиональной несостоятельности педагога, что может обусловить его «закрытость» из-за страха «потерять лицо» в глазах присутствующих коллег. В то время как интерпретация «придуманных другой группой образов» хотя и приводит к анализу этих индивидуальных проблем, однако учитель в любой момент может защитить себя «приписыванием» этих проблем другим («Это проблемы другой группы, так как придумали такие образы именно они»). В основании проекции (приписывании) собственных проблем самореализации при обращении к метафорическим образам другой группы лежит механизм идентификации [81].

По результатам обсуждения группам предлагается разработать сценарий психодраматической загадки, в которой будет зашифровано понимание того, как предложившая им список метафорических образов другая группа воспринимает современного педагога, его проблемы взаимодействия с учениками. Эти загадки предъявляются (по жребию) в форме психодраматических представлений. После выступления каждой группы остальные участники пытаются «расшифровать» предъявленное таким образом понимание личности современного педагога, содержание проблем его самореализации. Реальные (авторские) отгадки раскрываются только после выступления всех групп. Выбор такой формы работы связан необходимостью «проживания» знания перед его теоретическим осмыслением.

Сценарирование психодраматического представления, импровизация загадок позволяет каждому участнику прочувствовать, «прожить» проблемные области самореализации (в позиции актера и активного зрителя). Кроме того, психодраматизация задей-

ствуется актерские способности участников практикума, что в ситуации доверия и взаимоподдержки может стать важнейшим условием создания сотворческой атмосферы на занятии.

По итогам данного этапа работы участникам рефлепрактики предлагается, по желанию, поделиться своими переживаниями, которые они испытали в ходе анализа проблем современного педагога. Проведенная таким образом рефлексия позволяет зафиксировать «открытия» участников занятия, снять их эмоциональное напряжение, логически завершить проведенный этап работы.

Осмысление участниками рефлепрактики отношения к себе как субъекту педагогического взаимодействия. Присутствующим на занятии педагогам предлагается осуществить рефлексивную диагностику самоотношения. Рефлексивная диагностика направлена не столько на получение объективной информации об исследуемом феномене, сколько на создание рефлексивной среды его целостного осмысления [12]. Особенностью организуемой диагностики является использование приема рефлексивных контрастов.

Рефлексивная диагностика отношения педагогов к себе проводится с целью:

- создания условий для целостного осмысления участниками себя как субъектов педагогического взаимодействия;
- проведения безоценочной самодиагностики самоотношения в наиболее психологически защищенных условиях;
- выявления обширного материала для дальнейшего осмысления стереотипных способов отношения участников к себе;
- создания «полифонии» самоотношения, обнаружения возможности его развития;
- использования полученного опыта самоосмысления для дальнейшего рефлексивно-инновационного саморазвития.

На первом этапе диагностики самоотношения педагоги рисуют в метафорической форме цветными карандашами три образа «Я»:

- образ «Я» как реального субъекта взаимодействия с учеником;
- образ «Я», каким бы хотел стать педагог как субъект педагогического взаимодействия;
- образ «Я», каким бы педагог никогда не хотел быть во взаимодействии с учеником.

Выбор именно этих вариантов образа «Я» обусловлен реализуемым в рамках диагностики методом «рефлексивных контрастов». Осмысление в последующем педагогами наличного самоотношения через призму двух его крайностей – идеальной (спо-

собственной самореализации) и антиидеальной (затрудняющей самореализацию) – придает этому процессу максимальный охват, целостность.

Одним из условий глубинного осмысления участниками рефлепрактики отношения к себе как субъекту педагогического взаимодействия является их относительная «изолированность» друг от друга, позволяющая им, с одной стороны, более глубоко исследовать себя, с другой – сохранить инкогнито своего авторства.

На втором этапе рефлексивной диагностики рисунки собираются и размещаются в центр круга. Тем самым организуется «парад» образов «Я». Желающим предлагается «угадать», что за педагог представлен на тех или иных рисунках и как он относится к себе. Автор рисунка при этом имеет возможность услышать различные варианты интерпретаций его «творчества». В ходе интерпретаций рисунков создается единое смысловое поле, в котором представлены различные как по своей глубине, так и по охвату варианты отношения педагога к себе. Возникающее при этом многообразие таких вариантов является основой для последующего содержательного анализа отношения участников рефлексивного практикума к себе.

После проведения рефлексивной диагностики педагогам предлагается обсудить возникшие в ходе данного этапа занятия трудности, зафиксировать личностные «открытия».

Интеграция результатов занятия. На завершающем этапе работы каждому участнику рефлепрактики предлагается высказаться о том, что важное для себя он приобрел, какая часть занятия оказалась для него наиболее значимой, трудной.

Занятие второе

Цель занятия: актуализация стереотипов отношения педагогов к себе, препятствующих самореализации; «проживание» различных моделей отношения к себе как к субъекту педагогического взаимодействия.

Ожидаемые результаты: выделенные и осмысленные участниками ограничения отношения к себе как субъекту педагогического взаимодействия в контексте профессионально-личностной самореализации; переживание конфликтности «Я» (наличное отношение к себе осмысливается как ограничивающее потребность в профессионально-личностной самореализации).

Ход занятия:

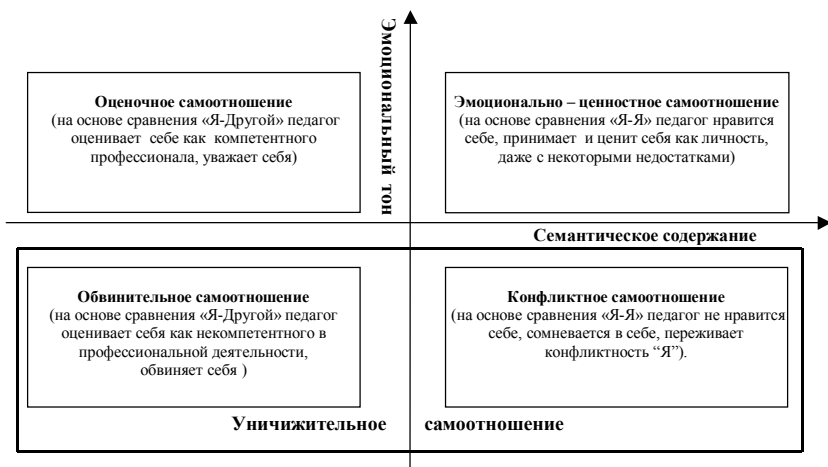
Восстановление содержания предыдущего занятия.

Второе занятие начинается с опроса об общем самочувствии участников, об их воспоминаниях о наиболее интересных моментах предыдущей работы. Обращение к событиям предыдущего занятия позволяет восстановить единое смысловое поле для последующего содержательного анализа типов самоотношения участвующих в занятии педагогов.

Осмысление содержания типов самоотношения педагогов. На первом этапе анализа типов самоотношения педагогов осуществляется их графическое моделирование (см. рисунок). Типология самоотношения учителей заявляется ведущим рефлепрактики и выстраивается на пересечении двух координат (базовых характеристик самоотношения): эмоционального тона и семантического содержания. Ведущий занятия описывает содержание каждого типа отношения к себе в общих чертах и на понятном участникам практикума языке. Он объясняет педагогам, что в силу особенностей своего строения, самоотношение с негативным эмоциональным тоном, вне зависимости от его семантического содержания, объединено в единый фактор [57]. За основу описания содержания того или иного типа отношения педагога к себе взяты результаты исследования автора пособия [30].

Рисунок

Типология самоотношения педагога



С помощью «метода графического моделирования» [22] задается единое для всех участников направление рефлексивного анализа, целостно охватывающее содержательные характеристики самоотношения.

На втором этапе организуется рефлексивный анализ педагогами содержания их самоотношения. С этой целью участникам, разделенным на три равные по количеству членов группы, предлагается наполнить содержанием один из трех типов самоотношения, полученный ими по жребию. В силу того, что ведущим рефлепрактики предъясняется лишь обобщенная модель типологии самоотношения, для участников организуется широкое поле для глубокого осмысления содержательных и структурных характеристик индивидуальных особенностей их самоотношения. Им (участникам) также предлагается осуществить анализ проблем педагога с определенным типом отношения к себе в процессе взаимодействия с учениками. Выявленные в ходе обсуждения конфликтные ситуации педагогического взаимодействия, которые препятствуют самореализации учителя, фиксируются на бумаге.

Осмысление ограничений самоотношения педагогов в контексте их профессионально-личностной самореализации организуется с помощью метода «рефлексивных инверсий», «социальной импровизации» и «динамического психографирования» [22].

Участникам занятия предлагается вспомнить образы художественных персонажей (прием «культурный аналог»), наиболее соответствующих по своим личностным характеристикам педагогам с тем или иным типом самоотношения. Обращение к культурному аналогу придает процессу осмысления педагогами их самоотношения дополнительный импульс к его углублению через сотворчество с мировой культурой.

Затем участники рефлепрактики инвертируют имена художественных персонажей («метод рефлексивных инверсий»). Используя фонетическое звучание и смысловое содержание, они придумывают новые имена персонажам, которые никогда не существовали. Порожденные имена должны включать в себя смысловые и звуковые ассоциации от прежнего имени, и одновременно быть отличным от него. Педагогам рекомендуется не стесняться, делать первые попытки и высказывать даже абсурдные, смешные и упрощенные варианты. Инвертируемые имена пишутся на карточках и разыгрываются между членами группы в лотерею. Таким образом, каждый педагог присваивает себе то или иное инвертируемое имя. Присвоив это имя, он продельывает мыслительную работу,

направленную на создание его характерологического амплуа («метод рефлексивных версификаций»). «Версификацию» предлагается проводить в парах, что позволяет создать ситуацию сотворчества, эмоциональной взаимоподдержки.

Методы рефлексивных инверсий и версификаций направлены на формирование у педагогов гибкости и пластичности мыслительных процессов, способности к целостному и адекватному самоанализу.

Процесс осмысления и переосмысления педагогами ограничений их отношения к себе углубляется посредством психологической импровизации. Участники обращаются к ранее сформулированным конфликтным педагогическим ситуациям, выделяют в них главных действующих лиц, распределяют роли и осуществляют импровизацию проблемной ситуации с позиции присвоенного «инвертированного образа». Участники других групп наблюдают за импровизацией. После импровизаций, в ходе которых они могут «пережить» различные модели самоотношения (в качестве актеров и наблюдателей), участникам предлагается высказаться о своих переживаниях по итогам драматизации. Это позволяет преодолеть возможное эмоциональное напряжение и перейти к рефлексивному анализу произошедшего. Созданный в ходе психоимпровизации «рефлексивный иномир» является необходимым пространством для личностного самоопределения, он выступает как условие разотождествления и переосмысления ограничений самоотношения. При этом импровизация от имени инвертируемых персонажей обеспечивает максимальную защищенность участников от случайных психологических травм.

Анализ события, направленный на овладение, присвоение участниками «конструктивного» отношения к себе предлагается осуществить с помощью «метода динамического социографирования». В ходе его реализации на доске в виде фигурок изображаются все действующие герои импровизации в той последовательности, в которой они включаются в разрешение проблемной ситуации. После воссоздания целостной картины события ими осуществляется рефлексивный анализ противоречий, которые препятствовали конструктивному разрешению конфликта, а также характеристик самопроявлений участников, способствующих нарастанию напряжения, конфронтации, создающих «ощущение тупика» [12].

Интеграция результатов. В завершение занятия участникам предлагается высказаться о том, с какими проблемами они столкнулись в ходе работы за день, что нового они узнали о себе как субъекте педагогического взаимодействия.

Занятие третье

Цель занятия: присвоение развитого позитивного отношения учителя к себе как к субъекту педагогического взаимодействия.

Ожидаемые результаты: конструктивное преодоление конфликтности «Я», присвоение педагогами более зрелого (развитого и позитивного) отношения к себе как субъекту педагогического взаимодействия; закрепление приобретенных на занятиях личностных новообразований.

Ход занятия:

Третье занятие начинается с обсуждения общего самочувствия и психологической разминки. Разминка проводится в форме социально-психологического упражнения.

Присвоение педагогами способов конструктивного (развитого позитивного) самоотношения. Участникам практикума предлагается разделить на пары и в ходе беседы узнать как можно больше друг о друге как о субъекте педагогического взаимодействия. Создание условий для активизации процесса личностной рефлексии, самоопределения участников по отношению к себе как субъектам социальной активности осуществляется с помощью приема «рефлексивные зеркала». Участникам практикума предлагается стать за спину того, с кем он беседовал в паре, и от его имени ответить на три вопроса:

- в моем отношении к себе нравится ... ;
- хочу в отношении к себе изменить ... ;
- при этом в себе могу опереться на

Ведущий занятия задает следующую форму начала высказывания участников: «Я как педагог, который стремится быть успешным во взаимодействии с учениками...». Если в группе наблюдаются затруднения с презентацией своих коллег, то ведущий может выступить примером выполнения данного упражнения.

Достижение поставленных целей возможно благодаря тому, что участники углубляют процесс самоосмысления за счет отраженного понимания их другими участниками. Камерность же происходящего, принятие и поддержка группы создают возможность преодоления тревоги перед изменением отношения к себе.

Определение перспектив реализации конструктивно-го самоотношения. На заключительном этапе работы участники делятся на три группы. Каждой группе предлагается разработать и представить на «общий круг» микропроекты в форме док-

лада о способах формирования и перспективах реализации участниками конструктивного самоотношения с целью создания условий успешного педагогического взаимодействия. Разработанные проекты заявляются на «общем круге». С целью социально-психологической экспертизы микропроектов проводится «позициональная дискуссия» [22]. Каждой группе, подготовившей и предъявившей доклады, в дискуссии отводится определенная роль. Так, первая группа сосредотачивает свое внимание на выявлении позитивных сторон проекта, позволяющих успешно его реализовать в жизни. Задача второй группы заключается в определении слабых сторон проекта. Функция третьей группы состоит в поиске и анализе конструктивных моментов в изложенных проектах. После каждого доклада и его «ревизии» методом позиционной дискуссии группы меняются своими ролями. Например, группа, которая была занята выявлением сильных сторон проекта, берет на себя функцию осуществления поиска интегрированных способов решения. Описанный метод организации дискуссии позволяет каждому участнику подойти к более глубокому, многостороннему обсуждению групповых проектов.

Интеграция результатов. По окончании обсуждения докладов участникам предлагается высказаться о своем самочувствии, об изменениях, которые у них возникли в ходе трех занятий.

Рефлепрактика завершается психотехнической процедурой, позволяющей завершить работу с позитивным эмоциональным состоянием. Завершение практикума с хорошим эмоциональным настроением позволяет создать фон позитивного отношения участников к сформированным в ходе занятий личностным новообразованиям.

Результаты апробации предлагаемой психолого-педагогической программы позволяют говорить о том, что она является достаточно эффективным средством активизации процесса формирования развитого позитивного самоотношения педагога. Изменения по результатам участия в рефлепрактике осуществляется через «расширение» отношения педагогов к себе в сторону позитивности и гармоничной представленности его подсистем. В целом формирующую динамику можно охарактеризовать как процесс выстраивания на основе ограничивающего профессиональную самореализацию отношения педагога к себе (усеченного, негативного или конфликтного самоотношения) такого самоотношения, которое способствует данной самореализации (позитивного развитого самоотношения).

Вместе с тем наблюдается определенная специфика изменения самоотношения педагогов в зависимости от его типологических особенностей. Так, изменение оценочного самоотношения осуществляется в направлении формирования у педагогов представления о том, что их личность способна вызвать уважение и симпатию учеников и коллег по профессии (отраженное самоотношение), усиления переживания ценности своей личности (самоценность), толерантности к своим недостаткам (самопринятие). Данный процесс протекает на фоне существенного снижения уровня самообвинения педагогов с оценочным типом самоотношения. У педагогов с эмоциональным типом самоотношения по итогам участия в рефлепрактике формируется представление о том, что их личность, характер или деятельность способны вызвать у учеников уважение, симпатию, одобрение и понимание (отраженное самоотношение). Наконец, преодоление негативного отношения педагогов к себе (уничижительный тип самоотношения) осуществляется благодаря формированию основы представления о том, что основным источником их активности являются они сами (саморукводство), складыванию более терпимого отношения к своим недостаткам (самопринятие). Данные изменения самоотношения протекают на фоне существенного снижения самообвинения.

Наиболее сенситивными к содержанию психолого-педагогической программы оказались учителя с оценочным и уничижительными типами самоотношения. Причина такого факта кроется в содержании отношения к себе этих педагогов. Оценочное самоотношение преимущественно формируется на интересубъективном уровне оценки в форме операций социального сравнения, или сравнения себя с выработанными в обществе нормами и эталонами. Отсюда педагоги, ядро самоотношения которых составляет самоуважение (оценочный тип самоотношения), достаточно зависимы от социальных норм, собственных профессиональных успехов и оценок окружающих. Уничижительное самоотношение, если оно не отражает патологических нарушений личности педагога, является по своей психологической природе переходной формой. Конфликтность уничижительного самоотношения уже само по себе предполагает неудовлетворенность «Я» как субъектом взаимодействия с учениками. Необходимо отметить, что способность к значительной динамике отношения к себе педагогов данных групп сочетается с их меньшей способностью сохранить приобретенные в ходе рефлепрактики изменения в полном объеме.

По итогам рефлексивного практикума педагоги с эмоциональным типом самоотношения обнаружили некоторое сопротивление процессу самоизменения. Динамика их отношения к себе осуществляется на фоне самообвинения, агрессивного поведения к ведущему занятия, участникам рефлепрактики. Вместе с тем, изменение самоотношения данных педагогов являются наиболее устойчивыми.

В результате участия в программе наблюдаются значительные изменения не только отношения педагогов к себе как к субъектам взаимодействия с учениками, но и их личности в целом. Профессиональный и личный модусы их бытия приобретают способность взаимообогащать друг друга. Участие в рефлепрактике способствует формированию начальной способности педагогов конструктивно переносить их жизненный опыт общения в педагогическую деятельность, а профессиональный опыт может стать одним из источников личной самореализации.

Предлагаемая психолого-педагогическая программа не должна использоваться как единственное средство формирования позитивного развитого самоотношения. Ее результаты требуют дальнейшего закрепления. Более устойчивому и глубокому самоизменению педагогов с уничижительным типом самоотношения способствует их индивидуальное консультирование до и после проведения рефлепрактики. Позитивным условием реализации предлагаемой психолого-педагогической программы является участие в ней учителей с уже позитивным развитым самоотношением.

Рекомендуемая литература

1. Варламова Е.П., Степанов С.Ю. Психология творческой уникальности человека. – М.: ИП РАН, 1998. – 204 с.
2. Варламова Е.П., Степанов С.Ю. Рефлексивные методы диагностики в системе образования // Вопросы психологии. – 1997. – № 5. – С. 28-43.
3. Степанов С.Ю. Рефлексивная практика творческого развития человека и организации. – М.: Наука, 2000. – 174 с.
4. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: МГУ, 1983. – 284 с.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М., 1995. – 292 с.
2. Алексеева А.Н. Влияние самооценки на способ разрешения конфликтной ситуации: Автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. – Л., 1983. – 15 с.
3. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2 т. / Под ред. А.А.Бодалева, Б.Ф.Ломова – Т. 1. – М.: Педагогика, 1980. – 230 с.
4. Анисимова О.М. Самооценка в структуре личности студента: Автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05. – М., 1984. – 17 с.
5. Ахмедханов А.М. Влияние самооценки на характер межличностных отношений в студенческой группе: Автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 – М., 1983. – 15 с.
6. Балл Г.А. Нормы деятельности и творческая активность личности // Вопросы психологии. – 1990. – № 6. – С. 25-36.
7. Белобрыкина О.А. Влияние социального окружения на развитие самооценки старших школьников // Вопросы психологии. – 2001. – № 4. – С. 31-38.
8. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
9. Бороздина Л.В. Что такое самооценка // Психологический журнал. – 1992. – № 4. – С. 99-100.
10. Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровня самооценки и притязаний // Вопросы психологии. – 1993. – № 1. – С. 104-113.
11. Братусь Б.С., Павленко В.Н. Соотношение структуры самооценки и целевой регуляции деятельности в норме и при аномалии развития // Вопросы психологии. – 1986. – № 4. – С. 146-154.
12. Варламова Е.П., Степанов С.Ю. Психология творческой уникальности человека. – М.: ИП РАН, 1998. – 204 с.
13. Варламова Е.П., Степанов С.Ю. Рефлексивные методы диагностики в системе образования // Вопросы психологии. – 1997. – № 5. – С. 28-43.
14. Визгина А.В. Роль внутреннего диалога в самосознании личности: Автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 – М., 1987. – 15 с.
15. Визгина А.В., Столин В.В. Внутренний диалог и самоотношение // Психологический журнал. – 1989. – Т. 10. – № 6. – С. 50-57.
16. Визгина А.В., Пантिलеев С.Р. Проявление личных особенностей в самоописаниях мужчин и женщин // Вопросы психологии. – 2001. – № 3. – С. 91-100.
17. Вилицкас Г.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Самооценка у несовершеннолетних правонарушителей // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 45-62.
18. Газизулин А.Т. Специфика самоотношения у молодежи, обучающейся в высших учебных заведениях: Автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.11. – М., 1999. – 13 с.

19. Гозман Л.Я., Алешина Ю.А. Взаимосвязь отношения к себе и другим // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1982. – № 4. – С.21-29.
20. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. – М.: МГУ, 1987. – 176 с.
21. Горянина В.А. Психологические предпосылки непродуктивного стиля межличностного взаимодействия // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 6. – С. 73-83.
22. Деркач А.А., Семенов И.Н., Степанов С.Ю. Психолого-акмеологические основы развития культуры госслужащих. – М.: РАГС, 1998. – 250 с.
23. Дерябин А. А. Я-концепция и теория когнитивного диссонанса: обзор зарубежной литературы [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nsu.ru/psych/internet/bits/dissonan.htm>
24. Джемс У. Психология. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
25. Емельянов Ю.Н. Стремление к самоидентификации как социальная потребность индивида // Проблемы формирования социогенных потребностей. – Тбилиси: Мицниереба, 1981. – С. 97-100.
26. Захарова А. В. Генезис самооценки: Автореф. дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.01. – М., 1989. – 44 с.
27. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. – Мн.: РБПК «Белинкоммаш», 1993. – 99 с.
28. Карнилова А.П. Диагностика регулятивной функции самосознания // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. – № 1. – С. 107-114.
29. Кириллов Л.А. Особенности самосознания лиц с акцентуацией характера: Автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 – М., 1992. – 22 с.
30. Кольшко А.М. Особенности межличностного взаимодействия педагогов с различными типами самоотношения // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы. Серія 1. – 2001. – № 1 (6). – С. 172-178.
31. Комарова Т.К. Эталон школьника у педагогов с разным типом самоотношения // Проблемы профессиональной акмеологии. – Гродно, 2003. – С. 55-56.
32. Кон И. С. Открытие «Я». – М.: Политиздат, 1978. – 367 с.
33. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. – М: Политиздат, 1984. – 335 с.
34. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989. – 254 с.
35. Кон И.С. Категория «Я» в психологии // Психологический журнал. – 1981. – Т. 2. – № 3. – С. 25-38.
36. Коновальчук И.С. Развитие отношения к себе как субъекту учебной деятельности в младшем школьном возрасте: Автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. – Киев, 1992. – 25 с.
37. Кордуэлл М. Психология: А-Я: Словарь-справочник. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 448 с.
38. Корнеева Л.И. Самооценка как фактор саморегуляции деятельности пилота: Автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05. – Л., 1984

39. Корчагина Т.Д. Психическое состояние уверенности в себе в экстремальной ситуации: Автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. – М., 1989. – 16 с.
40. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: «Питер», 2000. – 992 с.
41. Кремер Е.З. Личностная модель образования психологов (рефлексивно-творческий подход) // Вузовская наука, промышленность, международное сотрудничество: Материалы 2-й международной научно-практической конференции / Под ред. В.Н. Панова. – Ч 2. – Мн.: МН БГУ, 1998. – С. 29-33.
42. Крылов А.Н. «Образ Я» как фактор развития личности: Автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 – М., 1984. – 20 с.
43. Леонтьев А. Н. Деятельность Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
44. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.
45. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: Знания, 1976. – 64 с.
46. Липкина А.И., Рыбак Л.А. Критичность и самооценка в учебной деятельности. – М.: Просвещение, 1968. – 142 с.
47. Лисина М.И., Сильвестру А.И. Психология самопознания у дошкольников. – Кишинев: «Штилица», 1983. – 112 с.
48. Лукин М.В. Динамика отношения к себе в процессе организаторской деятельности руководителя: Автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05. – Л. 1986. – 20 с.
49. Люшер М. Сигналы личности: ролевые игры и их мотивы. – Воронеж: НПО «МОДЕК», 1995. – 176 с.
50. Маркус Х., Нуриус П. Возможные «Я»: посредники между мотивацией и Я-концепцией [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nsu.ru/psych/internet/bits/markus.htm>
51. Мерлин В.С. Структура личности: характер, способности, самосознание. – Пермь, ПГПИ, 1990. – 110 с.
52. Мясищев В.Н. Психология отношений: Избранные психологические труды / Под ред. А.А.Бодалева – М.: «Институт практической психологии». – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 356 с.
53. Налчаджян А.А. Я-концепция / Психология самосознания: Хрестоматия. – Самара: Издательский дом «БАХРАМ-М», 2000. – С. 270-332.
54. Олпорт Г. Становление личности. – М.: Смысл, 2002. - 462 с.
55. Ольшанский Д.В. К анализу когнитивной самооценки человека // Проблемы медицинской психологии. – М.: МГУ, 1980. – С. 62-78.
56. Пантилеев С.Р. Строение самоотношения как эмоционально-оценочной системы: Дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. – М., 1989. – 202 с.
57. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – М.: МГУ, 1991. – 110 с.
58. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. – М.: Смысл, 1993. – 32 с.

59. Пашукова Т.И., Допира А.И., Дьяконов Г.В. Практикум по общей психологии [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://psylib.ukrweb.net/books/pasht01/index.htm>

60. Петрулите А.Р. Когнитивные и эмоциональные моменты в структуре образа «Я» у студентов: Автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 – Л., 1984. – 16 с.

61. Пыжински Т., Гринберг Дж. Роль Я-сфокусированного внимания в развитии, поддержании и усилении депрессии [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nsu.ru/psych/internet/bits/depress.htm#p1>

62. Различенко Н.А. Особенности самооценки старших школьников при овладении способами учебной работы // Вопросы психологии. – 1986 – № 3. – С. 35-44.

63. Раусте фон Врихт Образ «Я» как подструктура личности / Проблемы психологии личности. – М., 1982. – С. 104-111.

64. Редина Н.К. Изучение самопринятия у детей, воспитывающихся в закрытых детских учреждениях и в семье // Вопросы психологии. – 2000. – № 3. – С. 23-33.

65. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с.

66. Романова И.А. Основные направления исследования самопознания в зарубежной психологии // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 102-112.

67. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира. – М.: АН СССР, 1957. – 327 с.

68. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 688 с.

69. Сарджвеладзе Н.И. Структура самоотношения личности и социогенные потребности // Проблемы формирования социогенных потребностей. – Тбилиси: «Мицниереба», 1974.

70. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. – Тбилиси: «Мецниереба», 1989. – 206 с.

71. Сафин В.Ф. Устойчивость самооценки и механизмы ее сохранения // Вопросы психологии. – 1975. – № 3. – С. 62-73.

72. Сафин В.Ф. Психология самоопределения личности. – Свердловск.: СГПИ, 1986. – 142 с.

73. Славина Л.С. Дети с аффективным поведением. – М. 1966. – 150 с.

74. Слуцкий В.М. Влияние оценки взрослого на формирование отношения у детей: Автореф. дис. ...канд. псих. наук: 10.00.07. – М. 1986. – 22 с.

75. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М.: МГУ, 1989. – 215 с.

76. Соколова Е.Т. Особенности самосознания при невротическом развитии личности: Дис. ... д-ра. псих. наук: 19.00.04. – М., 1991. – 107 с.

77. Соколова Е.Т., Федотова Е.О. Апробация методики косвенного измерения системы самооценок // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. 1982. – № 3. – С. 77-81.

78. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. – М.: Политиздат, 1972. – 303 с.
79. Степанов С.Ю. Рефлексивно-гуманистическая психология сотворчества (наука-практика интенсивного процесса развития человека и организации). – Москва-Петрозаводск.; ПДТД и Ю. 1996. – 170 с.
80. Степанов С.Ю. Рефлексивная практика творческого развития человека и организации. – М.: Наука, 2000. – 174 с.
81. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: МГУ, 1983. – 284 с.
82. Столин В.В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности: Дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.01 – М., 1985.
83. Тест-опросник самоотношения В.В.Столина [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: http://azps.ru/tests/tests2_stolin.html
84. Трифонов С.А. Субъективная ситуация: содержание, формирование, способы построения: Автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. – Ярославль, 1999. – 24 с.
85. Чеснова И.Г. Межличностные отношения в семье как фактор формирования эмоционально-ценностного самоотношения подростка: Дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. – М., 1987. – 156 с.
86. Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии. – М.: Наука, 1977. – 144 с.
87. Чеснокова И.И. Особенности развития самосознания в онтогенезе // Принципы развития в психологии. – М. 1978. – С. 316-335.
88. Хараш А.У. Личность в общении // Общение и оптимизация совместной деятельности / под ред. Г.М.Андреевой, Я.Яноушека. – М., 1987.
89. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. В 2-х т. Т.2. – М.: Педагогика, 1986. – 392 с.
90. Хорни К. Наши внутренние конфликты: конструктивная теория невроза. – СПб.: Лань, 1997. – 238 с.
91. Худобина Е.Ю. Соотношение эмоционального и когнитивного компонентов самооценки у младшего школьника: Дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. – М., 1988. – 156 с.
92. Худобина Е.Ю. Проблема внутреннего диалога в психологии [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://psi.lib.ru/statyi/sbornik/dlgprob.htm>
93. Швецова М.Н. Соотношение самооценки учителя и стиля его взаимодействия с классом учащихся: Автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. – М., 2000. – 13 с.
94. Шибутани Т. Социальная психология. – М.: Прогресс, 1969. – 535 с.
95. Шорохова Е.В. Проблема сознания в психологии и естествознании. – М.: Изд-во социально-экономической литературы, 1961. – 363 с.
96. Якоби М. Стыд и истоки самоуважения. – М.: ИАП, 2001. – 256 с.
97. Якобсон С.Г., Морева Г.И. Образ себя и моральное поведение дошкольников // Вопросы психологии. – 1989. – № 6. – С. 34-41.
98. Coopersmit S. Teh antecedents of self-esteem. – N.Y.: Freeman, 1967.
99. Hattie J. Self -Concept. – Hillsdale, Neu Jersey Howe and London, 1992. – 436 p.

100. Hoge D., McCarthy J. Influence of individual and group identity salience in the global self-esteem of youth // J. of Pers. and Soc. Psychol. – 1984. – V.47.
101. Holender J. Sex differences in sources of social self-esteem // Psychology. – 1972. – V 38.
102. Hornstein W., Schefordl W., Stacebrandi J. Lernen im Jugendalter. – Stuttgart, 1975.
103. Kaplan H.B. Self-Attitudes and Deviant Behavior. – Pacific Palisades, Calif., 1975.
104. Kaplan H.B. Deviant behavior and self-enhancement in adolescence // J. of Youth and Adolescence. – 1978 – V.7. – No. 3. – P. 253-278.
105. Katz P.A., Zigler E., Zalk S.R. Children's Self-Image Disparity: The Effects of Age, Maladjustment and Action-Thought Orientation // Developmental Psychology. – 11 (5). – 1975.
106. Leahy R.L., Huard C. Role-Taking and Self-Image Disparity In Children // Developmental Psychology. – 12 (6). 1976.
107. Pervin L.A. Persönlichkeitsteorien. – Munchen; Basel: E. Reinhardt, 1993. – 620 s.
108. Rogers K.R., Dymond R.F. Psychotherapy and personality change. – Chicago, 1954. – 344 p.
109. Rosenberg M. Conceiving the self. – N.Y, 1979.
110. Swann W. B., Griffin J. J., Predmore S. C., Gaines B. The cognitive-affective crossfire: when self-consistency confronts self-enhancement // J. of Pers. and Soc. Psychol. – 1987. – V 52. – № 5.
111. Wells L.E., Marwell G. Self-Esteem. – Its Conceptualization and Measurement. London, 1976.
112. Wylie R. C. The self-concept. – L.: Linkoln, 1974. – V. 1. – 434 p.

ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ

Цель исследования: определить уровень самооценки. *Материал и оборудование:* список слов или специальный бланк со словами, характеризующими отдельные качества личности, ручка.

Это исследование имеет два существенно различающихся по процедуре варианта определения самооценки личности. В обоих случаях можно работать как с одним испытуемым, так и с группой.

Первый вариант исследования

В основе исследования самооценки в этом варианте методики лежит способ ранжирования. Процедура исследования включает две серии. Материалом, с которым работают испытуемые, является напечатанный на специальном бланке список слов, характеризующих отдельные качества личности. Каждый испытуемый получает такой бланк в начале исследования. При работе с группой испытуемых важно обеспечить строгую самостоятельность ранжирования.

Первая серия

Задача первой серии: выявить представление человека о качествах своего идеала, то есть «Я» идеальное. Для этого слова, напечатанные на бланке, испытуемый должен расположить в порядке предпочтения.

Инструкция испытуемому: «Прочитайте внимательно все слова, характеризующие качества личности. Рассмотрите эти качества с точки зрения полезности, социальной значимости и желательности. Для этого проранжируйте их, оценив каждое в баллах от 20 до 1. Оценку 20 поставьте в бланке, в колонке №1 слева от того качества, которое, по Вашему мнению, является самым полезным и желательным для людей».

Оценку 1 – в той же колонке №1 слева от качества, которое наименее полезно, значимо и желательно. Все остальные оценки от 19 до 2 расположите в соответствии с Вашим отношением ко всем остальным качествам. Следите, чтобы ни одна оценка не повторялась дважды.

Перепечатано из Пашукова Т.И., Допира А.И., Дьяконов Г.В. Практикум по общей психологии [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://psylib.ukrweb.net/books/pasht01/index.htm>

Вторая серия

Задача второй серии: выявить представление человека о своих собственных качествах, то есть его «Я-реальное». Как и в первой серии испытуемого просят проранжировать напечатанные на бланке слова, но уже с точки зрения характерности или присущности обозначаемых ими качеств личности себе самому.

Инструкция испытуемому. «Прочитайте снова все слова, характеризующие качества личности. Рассмотрите эти качества с точки зрения присущности их Вам. Проранжируйте их в колонке №2, оценив каждое от 20 до 1. Оценку 20 – поставьте справа от того качества, которое, по Вашему мнению, является присущим Вам в наибольшей степени, оценку 19 – поставьте тому качеству, которое характерно для Вас несколько меньше, чем первое, и так далее. Тогда оценкой 1 у Вас будет обозначено то качество, которое присуще Вам меньше, чем все остальные. Следите, чтобы оценки-ранги не повторялись дважды».

Бланк со словами, характеризующими качества личности, выглядит следующим образом.

Бланк

N 1	Качества личности	N 2	d	d ²
	Уступчивость			
	Смелость			
	Вспыльчивость			
	Нервозность			
	Терпеливость			
	Увлекаемость			
	Пассивность			
	Холодность			
	Энтузиазм			
	Осторожность			
	Капризность			
	Медлительность			
	Нерешительность			
	Энергичность			
	Жизнерадостность			
	Мнительность			
	Упрямство			
	Беспечность			
	Застенчивость			
	Ответственность			

Обработка результатов

Цель обработки результатов – определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я-идеальное» и «Я-реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции Ч.Спирмена. Оценки от 1 до 20 предложенных качеств в обоих рядах принимаются за их ранги. Разность рангов, определяющих место того или иного качества личности, дает возможность вычислить коэффициент по формуле:

$$r = 1 - 6 \times \frac{\sum d^2}{n(n^2 - 1)}, \text{ где}$$

n – число предложенных качеств личности ($n=20$);

d – разность номеров рангов.

Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале подсчитать на бланке, в специально отведенной колонке, разность рангов (d) по каждому предложенному качеству. Затем каждое полученное значение разности рангов (d) возводят в квадрат и записывают результат на бланке в колонке (d^2), суммируют и сумму (Sd^2) вносят в формулу.

Если количество качеств равно 20, то формула имеет упрощенный вид:

$$r = 1 - 0,00075 \times \sum d^2$$

Коэффициент ранговой корреляции (r) может находиться в интервале от -1 до $+1$. Если полученный коэффициент не менее $-0,37$ и не более $+0,37$ (при $p = 0,05$), то это указывает на слабую незначимую связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и своих реальных качествах. Такой показатель может быть вызван несоблюдением испытуемым инструкции. Но если инструкция выполнялась, то малая связь означает нечеткое и недифференцированное представление человеком своего «идеального-Я» и «Я-реального».

Значение коэффициента корреляции от $+0,38$ до $+1$ – свидетельство наличия значимой положительной связи между «Я-идеальным» и «Я-реальным». Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при R от $+0,39$ до $+0,89$, тенденции к завышению. Но, значения от $+0,9$ до $+1$ часто выражают неадек-

ватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между «Я-идеальным» и «Я-реальным». Он отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким ему нужно быть, и тем, какой он, по его представлению, на самом деле. Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.

Второй вариант исследования

Второй вариант исследования самооценки основан на способе выбора. Материалом является список слов, характеризующих отдельные качества личности. Этот вариант исследования также состоит из двух серий.

Первая серия

Задача первой серии: определить список и количество эталонных качеств желаемого и нежелаемого «образа-Я». Испытуемого просят просмотреть слова из списка и, выбрав, составить два ряда. В один ряд нужно записать слова, обозначающие те качества личности, которые относятся к субъективному идеалу, то есть составляют «положительное» множество, а в другой ряд – те качества, которые нежелательны, то есть составляют «отрицательное» множество.

Инструкция испытуемому: «Посмотрите внимательно на список предложенных слов, характеризующих личность. В левом столбике на листе бумаги запишите те качества, которые Вы хотели бы у себя иметь, а в правый – те, которые не хотели бы у себя иметь. Качества, смысл которых Вам непонятен или которые Вы не можете отнести ни в один, ни в другой столбик, никуда не пишете. Не думайте о том, есть ли данное качество у Вас или нет, важно только одно: хотите его иметь или нет».

Вторая серия

Задача второй серии: определить набор качеств личности испытуемого, которые, по его мнению, ему присущи, среди выбранных эталонных качеств «положительного» и «отрицательного» множества.

Инструкция испытуемому: «Просмотрите внимательно слова, записанные Вами в левый и в правый столбик и отметьте крестиком или галочкой те качества, которые, по Вашему мнению, Вам присущи».

Список качеств, характеризующих личность

Аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, восприимчивость, гордость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завыстливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легковерие, медлительность, мечтательность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, принципиальность, поэтичность, презрительность, радушие, развязность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлекаемость, упрство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

Обработка результатов

Цель обработки результатов – получение коэффициентов самооценки по «положительному» (СО+) и «отрицательному» (СО-) множествам. Для подсчета каждого из коэффициентов количество качеств в столбике, определенных испытуемым как присущих ему (М), делят на все количество качеств в данном столбике (Н). Формулы для подсчета коэффициентов выглядят следующим образом

$$CO+ = \frac{M+}{H+}; CO- = \frac{M-}{H-}; где$$

М+ и **М-** – количество качеств в «положительном» и «отрицательном» множествах, соответственно, отмеченных испытуемым, как присущие ему; **Н+** и **Н-** – количество эталонных качеств, т.е. количество слов правого и левого столбика соответственно.

Уровень и адекватность самооценки определяют на основании полученных коэффициентов с помощью таблицы.

СО+	СО-	Уровень самооценки
1–0,76	0–0,25	неадекватная, завышенная
0,75–0,51	0,26–0,49	адекватная с тенденцией к завышению
0,5	0,5	адекватная
0,49–0,26	0,51–0,75	адекватная, с тенденцией к занижению
0,25–0	0,76–1	неадекватная, заниженная

Определяя уровень самооценки и ее адекватность, важно учитывать не только величину полученного коэффициента, но и количество качеств, составляющих то или иное множество (Н+ и Н-). Чем меньше качеств, тем примитивнее соответствующий эталон. Кроме того, уровень самооценки по «положительному» и «отрицательному» множеству у некоторых испытуемых может не совпадать. Это требует специального анализа и может быть вызвано защитными механизмами личности.

Анализ результатов

В двух предложенных вариантах исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между «Я-идеальным» и «Я-реальным». Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или субъективном мнении, являются они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми.

Однако, независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер, при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе с объективными основаниями этих представлений. Так, например, неадекватность в оценивании своего внешнего вида может быть вызвана, с одной стороны, ориентацией человека на внешние стандарты, оценки и искаженным представлением об этих оценках или незнанием их, с другой стороны.

Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных или желаемых представлений о себе. Адекватную самооценку с тенденцией к завышению можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка, наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

Выводы об адекватности и уровне самооценки будут надежными, если результаты совпадают по двум вариантам методики или подтверждаются наблюдением.

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ САМООТНОШЕНИЯ
(МИС)***

1. Мои слова довольно редко расходятся с делом.
2. Случайному человеку «Я» скорее всего покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда относился с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня редко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это не противиться собственной судьбе.
7. Я достаточно спокойно и энергично воплощаю в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым родным и любимым людям.
10. Я считаю, что не грех пожаловаться иногда на самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как мне могло прийти в голову, что из-за задуманного мною получится что-то хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, «Я» прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы «Я» в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Было, и не раз, что я сам остро ненавижу самого себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, веры и целеустремленности.

* Перепечатано из Пантилеев С.Р. Методика исследования самооотношения. – М.: Смысл, 1993. – 32 с.

21. В моей жизни возникают такие обстоятельства, когда я иду на сделку с собственной совестью.

22. Иногда я сам себя плохо понимаю.

23. Порой мне мучительно больно общаться с самим собой.

24. Думаю, что без труда смогу найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

25. Если я отношусь к кому-либо с укоризной, то прежде всего к самому себе.

26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.

27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет так, как я решил.

28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.

29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.

30. Часто я не без издевки подшучиваю над самим собой.

31. Если бы мое второе я существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.

32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.

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

34. К сожалению, слишком многие не разделяют мои взгляды на жизнь.

35. Я вполне могу сказать, что я уважаю себя.

36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в самом себе.

37. Сам у себя я часто вызываю чувство раздражения.

38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.

39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.

40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для себя.

42. Думаю, что другие оценивают меня достаточно высоко.

43. То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.

44. Если я спорю с самим собой, то уверен, что найду самое правильное решение.

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

46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.

47. У меня нередко возникают противоречия, а такой ли я на самом деле, каким себя представляю.
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самом ответственном деле.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую себя.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я не казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство людей.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы было больше таких людей как я, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достойный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало того, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблема разрешится сама собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя – мало-приятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимаю, что и меня есть за что ненавидеть.
67. Именно глубина и богатство моего внутреннего мира и определяет мою ценность как личности.
68. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
69. Долгие споры с собой чаще оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек ненадежный.

74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что глубоко обдумав свои внутренние проблемы, я научусь гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что я вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случается совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне обвиняю себя в чем-то, как правило, обличающего запала хватает не надолго.
89. Мой характер, каким бы он не был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинению в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться, даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение – это потеря какой-то частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего я не знаю.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.

98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.

99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.

100. Те, кто меня не любит, просто не знают, что я за человек.

101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня особого труда.

102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.

103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.

104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.

105. Я сам себя создал таким, какой я есть.

106. Мнения других обо мне вполне совпадает с моим собственным.

107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.

108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.

109. Думаю, что моя судьба сложится все ровно не так, как мне хотелось теперь.

110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Шкала 1: закрытость-открытость [или внутренняя честность] (14 пунктов).

В шкале выражено глубокое или поверхностное проникновение в себя, открытое или закрытое (защитное) отношение к себе. Закрытость, поверхностное отношение к себе соответствует высоким значениям полюса шкалы при подсчете суммарного балла. «Закрытость-открытость» близко к такому измерению как осознанность «Я», которое М. Розенберг включает в общую структуру рефлексивного «Я» [109].

Шкала отражает преобладание одной из двух тенденций: либо критичности, глубокого осознания себя, внутренней честности и открытости, либо – конформности или выраженности мотивации социального одобрения. Достоверность результатов диагностики по методике контролируется результатами данной шкалы. Высокие оценки по шкале свидетельствуют о недостаточной рефлексии представлений и переживаний, связанных с Я-концепцией, а также о тенденции давать социально-желательные ответы. Результаты диагностики испытуемых, имеющие 9-10 стенов по этой шкале, следует считать недостоверными.

Шкала максимально коррелирует со шкалами «лжи» («L+» по ММИЛ), а также – с подчиняемостью (E-), отрицанием тревоги и

проблем (Q4-) и отрицанием социально неодобряемых тенденций и желаний (4- по ММИЛ).

Шкала 2: самоуверенность (14 пунктов)

Шкала отражает отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, которого есть за что уважать. Положительный полюс соответствует самоуверенности, высокому самоотношению, ощущению силы своего «Я». Отрицательный полюс связан с неудовлетворенностью своими возможностями, ощущением слабости, с сомнением в способности вызывать уважение. Схожие факторы, такие как самоуважение, чувство компетентности, выделяются многими исследователями. Пункты именно такого содержания лежат в основе большинства шкал глобальной самооценки или общего самоуважения.

Фактор связан с социальной смелостью и отсутствием внутренней напряженности (Н+ и Q- по 16ЛФ), с хорошей социальной приспособляемостью, отрицанием проблем, депрессивных состояний и аутичности (К+, О-, F-, 2-, 8- по ММИЛ), а также с внутренним локусом контроля, преимущественно в сфере достижения (Ию+, Ид+ по УКС).

Шкала 3: саморукводство (12 пунктов)

Данный фактор можно интерпретировать как отражающий представление о том, что основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности субъекта, является он сам. Человек с высокими баллами по шкале отчетливо переживает собственное «Я» как внутренний стержень, интегрирующий и организующий его личность, деятельность и общение; считает, что его судьба находится в его собственных руках; испытывает чувство обоснованности и последовательности своих внутренних переживаний и целей. Ряд пунктов отражает мнение индивида о способности эффективно управлять и справляться с эмоциями и переживаниями по поводу самого себя. Противоположный полюс фактора связан с верой субъекта в подвластность его «Я» внешним обстоятельствам, плохой саморегуляцией, размытым локусом «Я», отсутствием тенденции искать причины поступков, результатов и собственных личностных особенностей в себе самом.

Хорошие возможности саморегуляции и самореализации связаны с отсутствием внутренней напряженности (Q4- по 16 ЛФ). Положительный полюс фактора содержит, в основном, социально

одобряемые качества, с чем связана, по-видимому, корреляция со шкалами социальной желательности (L+ по ММИЛ). Конструкт, лежащий в основе этого измерения самооотношения, близок по содержанию к такой психологической переменной, как локус контроля, о чем и говорят корреляции с интернальностью (Ио+, Ид+, Ин+, Ип+ по УКС). Содержание этого фактора имеет специфику по отношению к локусу контроля. Если последний выражает обобщенное представление субъекта об управляемости и предсказуемости мира, включая и результаты деятельности самого субъекта, то рассматриваемый фактор самооотношения отражает, в первую очередь, чувство субъекта по поводу управляемости и предсказуемости собственного «Я». Это специфическое измерение, близко по содержанию одному из аспектов локуса контроля, выделяемому рядом авторов и называемому «личный контроль».

Шкала 4: отраженное самооотношение (11 пунктов)

Содержание данного фактора отражает представление субъекта о том, что его личность, характер и деятельность способны вызвать у других уважение, симпатию, одобрение и понимание – или противоположные им чувства (низкие значения по шкале). Речь идет не о действительном отношении других людей, а о предвосхищаемом, отраженном отношении этих людей, т.е. о самооотношении самого субъекта. «Отраженное самооотношение связано... с образом обобщенного другого, а не с прогнозированием отношения от конкретных значимых людей» [57, с. 80].

Вместе с тем, корреляция с другими методиками показывает, что этот аспект самооотношения, по-видимому, связан с реальными отношениями, демонстрируемыми другими людьми. Так, вполне правдоподобно предположение, что эмоционально открытый и приверженным групповым нормам субъект (А+, Q2- по 16 ЛФ), не склонный к ассоциативному поведению и хорошо контактирующий с другими (4-, О- по ММИЛ), действительно вызывает положительное отношение окружающих, что и отражается в его самооотношении. С этим согласуются и данные о внутреннем локусе контроля такого субъекта, что также является социально одобряемым качеством.

Шкала 5: самооценочность (14 пунктов)

Положительный полюс фактора отражает ощущение ценности собственной личности и, одновременно, предполагаемую ценность своего «Я» для других. Шкала отражает эмоциональную

оценку себя, своего «Я» по внутренним интимным критериям духовности, богатства внутреннего мира, способности вызывать в других глубокие чувства. Противоположный полюс шкалы говорит о сомнении в ценности собственной личности, недооценке своего духовного «Я», отстраненности и безразличии к своему «Я», потере интереса к своему внутреннему миру.

Полученный фактор хорошо соотносится с выделяемыми многими исследователями измерениями «Я» как ценность. Корреляции с другими опросниками (ММИЛ, 16 ЛФ) не достигают приемлемого уровня значимости.

Шкала 6: самопринятие (12 пунктов)

В основе данного фактора лежит чувство симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятие себя таким, какой есть, пусть даже с некоторыми недостатками. Фактор связан с одобрением своих планов и желаний, снисходительным, дружеским отношением к себе. «В самопринятие входит не только принятие своего образа «Я» как личности, но и принятие сопровождающих оценку этого образа эмоций, выражающихся в чувстве удовлетворенности или неудовлетворенности» [57, с. 81].

Данный фактор, как и предыдущий, не имеет противоположного полюса – утверждений, связанных с негативным отношением к себе. Его противоположным полюсом является фактор самообвинения. В феноменологическом пространстве индивида эти факторы оказываются разделенными. Отсюда, например, понижение симпатии, не обязательно должно привести к повышению самообвинения. Опираясь на этот феномен, В.В. Столин предложил существование своеобразного механизма «предохранительного клапана», защищающего симпатию, который заложен уже в самом строении самоотношения [82].

Между шкалой и различными «личностными чертами» и «характерологическими особенностями», измеряемыми опросниками ММИЛ и 16 ЛФ отсутствует корреляция. Это говорит о том, что чувства и переживания, лежащие в основе данного фактора, не ассоциируются испытываемыми с их личностными проявлениями. Шкала отрицательно коррелирует с локусом контроля. Возможно, объяснение данной корреляции следует искать в феномене так называемой «защитной экстернальности», связанной с тем, что экстерналы, в отличие от интерналов, в меньшей мере склонны вытеснять свои неудачи, так как они заранее принимают внешние, экстернальные факторы в качестве объяснения успеха и неудачи. Если эк-

стерналам проще принять свои неудачи, то им, по-видимому, должно быть проще принять в себе и те или иные негативные личностные черты, наличие которых не связывается экстерналами с проявлением собственного «Я». Такие данные были получены в ряде экспериментов.

Шкала 7: самопривязанность (11 пунктов)

Шкала отражает ригидность Я-концепции, консервативную самодостаточность, отрицание возможности и желательности развития собственного «Я» (даже в лучшую сторону). Общий фон отношения к себе – положительный, полностью принимающий, даже с оттенком некоторого самодовольства. Данные переживания часто сопровождаются привязанностью к неадекватному образу «Я». В последнем случае, тенденция к самосохранению такого образа – один из защитных механизмов самосознания. Противоположный полюс связан с сильным желанием изменений, неудовлетворенностью собой, тягой к соответствию с идеальными представлениями о себе. По своему психологическому содержанию фактор «самопривязанность», по-видимому, близок к такому измерению Я-концепции, как «кристаллизация» – легкость или трудность изменения индивидом представления о себе [109].

Фактор не связан с личностными или характерологическими чертами, измеряемыми опросниками ММИЛ, 16 ЛФ.

Шкала 8: внутренняя конфликтность (15 пунктов)

Содержание шкалы отражает наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой. В ней просматривается тенденция к чрезмерному самокопанию и рефлексии, протекающих на общем негативном эмоциональном фоне отношения к себе. Отрицание этих качеств может говорить о закрытости, поверхностном самодовольстве, отрицании проблем. По общему психологическому содержанию данный аспект самоотношения можно обозначить как чувство конфликтности собственного «Я».

Судя по корреляциям с другими методиками, это чувство сопровождается тревожно-депрессивными состояниями, низкой самооценкой, фрустрированностью ведущих потребностей (O+ и Q4+ по 16 ЛФ), а также недовольством настоящей ситуацией, подчеркиванием трудностей, самоуглублением и наличием ригидных аффективных комплексов (F+, K-, 6+ по ММИЛ). Переживания внутренней конфликтности связаны с внешним локусом контроля в области неудач (Ин - по УКС), то есть конфликтность и

сопровождаящие ее негативные эмоции обусловлены не приписыванием себе вины за неудачи, а наоборот, связаны с трудностями локализации их истинного источника.

Шкала 9: самообвинение (10 пунктов)

Содержание данного фактора связано с интрапунитивностью, самообвинением, отрицательными эмоциями в адрес «Я». Индивид, превалирующе согласный с утверждениями шкалы, готов поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки. В фактор не входят утверждения, связанные с положительным отношением к себе. Это однополюсный фактор, имеющий самостоятельное значение в системе самоотношения. По-видимому, расщепление в сознании континуума положительное-отрицательное отношение к себе является довольно общим механизмом, связанным с защитными функциями самосознания.

Судя по корреляции с другими методиками, установка на самообвинение сопровождается внутренней напряженностью (Q4+ по 16 ЛФ), самообнаженностью и открытостью к восприятию отрицательных эмоций (L-, F+, K- по ММИЛ), существованием устойчивых аффективных комплексов, сопровождаемых тревожностью и повышенным вниманием к внутренним переживаниям, в первую очередь, отрицательного характера (6+, 7+, 8+ по ММИЛ). Отсутствие корреляции с локусом контроля свидетельствует о том, что данные переживания могут иметь место независимо от того, приписывает ли индивид собственные неудачи и промахи себе самому или некоторым неподвластным ему обстоятельствам.

Схема строения самоотношения

Факторы-модальности	Самоуважение	Аутосимпатия	Самоуничижение
Шкалы (аспекты)	- саморуководство; - самоуверенность; - отраженное самоотношение; - соц. желательность «Я» (закрытость-открытость).	- самопривязанность; - самоценность; - самопринятие.	- внутренняя конфликтность; - самообвинение.

Первый обобщенный фактор (самоуважение) по содержанию определяется следующими шкалами: саморуководство, самоуверенность, закрытость, отраженное самоотношение. Все эти шкалы выражают оценку собственного «Я» индивида по отноше-

нию к социально-нормативным критериям: целеустремленности, воли, успешности, моральности, социального одобрения и т.п. По-видимому, это обобщенное измерение самоотношения близко по содержанию к тому аспекту глобальной самооценки, который в литературе принято обозначать как чувство компетентности, эффективности, инструментальности «Я». В качестве основной особенности данного аспекта самоотношения большинство исследователей подчеркивают его оценочный характер. Самоуважение предполагает процесс оценки себя по сравнению с некоторыми социально значимыми критериями, нормами, эталонами – представлениями о благополучном и эффективном индивиде, заложенными в идеальный образ «Я» субъекта.

Второй обобщенный фактор (аутосимпатия) включает такие шкалы как самопринятие, самопривязанность, самоценность и, в меньшей степени, самообвинение. В отличие от предыдущего фактора, связанного с процессами самооценивания, данное измерение включает шкалы, выражающие те или иные чувства или переживания в адрес собственного «Я» индивида. В данном факторе фиксируется то содержание, которое ряд авторов называет самоотношением на основе эмоционального чувства привязанности и расположения к себе (affection). Чувства привязанности, принятия, духовной ценности собственной личности не предполагает сравнения и сопоставления себя с некоторыми социально заданными и индивидуально усвоенными нормами - эталонами. В этой связи характерна положительная корреляция «аутосимпатии» с «внутренней честностью», с открытостью индивида для себя и для других. Если фактор «самоуважение» связан со стремлением к социально желательному образу «Я», то аутосимпатия не предполагает этой связи. Даже наоборот, за счет положительного эмоционального отношения к себе индивид может относиться к себе более честно и открыто. В основе фактора лежит некоторое обобщенное чувство симпатии, которое может существовать наряду и даже вопреки той или иной обобщенной самооценке, выражающейся в переживании самоуважения. Об этом свидетельствует как то, что фактор аутосимпатия относительно независим от фактора самоуважение, так и то, что шкалы, нагруженные аутосимпатией, не связаны ни с одной из личностных черт или характерологических особенностей фиксируемых опросниками 16 ЛФ и

ММИЛ. То есть, данные переживания не определяются характером индивида и не основываются на том или ином восприятии им собственных личностных проявлений.

Третий обобщенный фактор (самоуничижение) представлен всего двумя шкалами: «самообвинение» и «внутренняя конфликтность». В один фактор их объединяет наличие негативного эмоционального тона самоотношения, содержащегося в каждой из этих шкал. Несмотря на тесную связь между собой, шкалы обладают спецификой, не только связанной с содержанием входящих в них пунктов, но и по отношению к общему строению системы, задаваемой трехфакторной моделью. Так, «самообвинение» оказывается отрицательно нагруженным общим фактором «аутосимпатии», тогда как «внутренняя конфликтность» связана с недостатком «самоуважения». Таким образом, третий обобщенный фактор оказался представлен шкалами, которые по содержанию являются отрицательными полюсами первых двух обобщенных факторов, но по каким-то причинам отщепляются и образуют самостоятельный фактор негативного отношения к себе. Самоуничижение предполагает страдательную позицию «Я» как «объекта» и перекладывание ответственности за неудачи на других или внешние обстоятельства.

Разделенность негативного и позитивного отношения к себе в феноменологическом пространстве индивида объясняется необходимостью защиты «Я» от отрицательных эмоций и поддержания общего самоуважения на относительно постоянном уровне. Механизм такого самоподдержания был назван «защитным предохранительным клапаном». Действие этого защитного механизма, по мнению В.В.Столина, направлено, в первую очередь, на «блокирование антипатии к себе» так, чтобы падение симпатии не приводило к нарастанию антипатии [81]. Отсюда, отсутствие самопохвалы, снисходительности не обязательно означает присутствие самообвинения, самоприговора, самоиздевки.

Таким образом, защитные возможности самоотношения заложены уже в самом его строении. Защита самоотношения осуществляется через процесс «псевдосамораскрытия» [88], когда субъект, выступает в страдательной позиции «объекта», за счет чего снимает с себя ответственность за свои дела и поступки, фактически перекладывая ее на других людей.

Ключи к МИС

Шкалы	Согласен	Не согласен
Открытость	1, 3, 9, 48, 53, 56, 65	21, 62, 86, 98
Самоуверенность	7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82	20, 80, 103
Саморуководство	43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110	109
Отраженное самоотношение	2, 5, 29, 41, 42, 50, 102	13, 18, 34, 85
Самоценность	8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100	15, 26, 31, 46, 83
Самопринятие	10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97	
Самопривязанность	6, 32, 33, 55, 89, 93, 95, 101, 104	96, 107
Внутренняя конфликтность	4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99	
Самообвинение	14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92	

Таблица перевода сырых значений в стены

		стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11	
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14	
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12	
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14	
6	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12	
7	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11	
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15	
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10	

Для перевода сырых баллов по шкалам МИС в стандартные значения (стены), найдите в первом столбце, строке нужную шкалу и двигайте по строке, до столбца с интервалом значений, в который попадает подсчитанный вами сырой балл. В первой строке найденного столбца указан соответствующий стен. Например, если сырой балл по шкале 6 (самопринятие) равен 7, мы в строке 6 находим интервал 6-7 и в первой строке данного столбца указано значение стены – 5.

Стандартные значения от 1 до 3 можно интерпретировать как низкие показатели по шкале; от 4 до 7 – средние; от 8 до 10 – высокие (*замечание автора*).

ТЕСТ-ОПРОСНИК САМООТНОШЕНИЯ (В.В.СТОЛИН)*

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

- 1) глобальное самооотношение;
- 2) самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- 3) уровень конкретных действий (готовности 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 самооотношения. 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 самооотношения.

Опросник включает следующие шкалы:

Шкала S – измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого.

Шкала I – самоуважение.

Шкала II – аутосимпатия.

Шкала III – ожидаемое отношение от других.

Шкала IV – самоинтерес.

Опросник содержит 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.

* Перепечатано из Тест-опросник самооотношения В.В. Столина [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: http://azps.ru/tests/tests2_stolin.html

Шкала 5 – самообвинение.

Шкала 6 – самоинтерес.

Шкала 7 – самопонимание.

Глобальное самоотношение – внутренне недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя.

Самоуважение – шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся «внутренней последовательности», «самопонимания», «самоуверенности». Речь идет о том аспекте самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, контролировать собственную жизнь и быть самотепоследовательным, понимание самого себя.

Аутосимпатия – шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружелюбность-враждебность к собственному «Я». В шкалу вошли пункты, касающиеся «самопринятия», «самообвинения». В содержательном плане шкала на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе, – видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты свидетельствуют о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров («и поделом тебе»).

Самоинтерес – шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других.

Ожидаемое отношение от других – шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

Инструкция испытуемым.

Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак «+», если не согласны то знак «-».

Опросник

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.

3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным 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 вызываю 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 спрашиваю о себе, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы 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 неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что унижаю 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.

Порядок подсчета

Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком и утверждений, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком. Полученный «сырой балл» по каждому фактору переводится, по приведенным ниже таблицам, в накопленные частоты (в %).

Ключ для обработки

Номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала S (интегральная):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 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 ожидаемого отношения от других (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтересов (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самоуверенности (1):

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

Шкала отношения других (2):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«-»: 32, 43, 44.

Шкала самопринятия (3):

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54

«-»: 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4):

+»: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

«-»: нет.

Шкала самоинтереса (6):

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7):

«+»: 53.

«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

**Таблицы перевода «сырого балла»
в накопленные частоты (%)****ФАКТОР S**

«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0	16	74,33
1	0,67	17	80,00
2	3,00	18	85,00
3	5,33	19	88,00
4	6,33	20	90,67
5	9,00	21	93,33
6	13,00	22	96,00
7	16,00	23	96,67
8	21,33	24	98,00
9	26,67	25	98,33
10	32,33	26	98,67
11	38,33	27	99,67
12	49,00	28	99,67
13	55,33	29	100
14	62,67	30	100
15	69,33		

Фактор I		Фактор II	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	1,67	0	0,33
1	4,00	1	3,67
2	6,00	2	9,00
3	9,33	3	16,00
4	16,00	4	21,67
5	25,33	5	28,00
6	34,00	6	37,33
7	44,67	7	47,00
8	58,67	8	58,33
9	71,33	9	69,67
10	80,00	10	77,33
11	86,67	11	86,00
12	91,33	12	90,67
13	93,67	13	96,67
14	99,67	14	98,33
15	100	15	99,67
		16	100

Фактор III		Фактор IV	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0	0	0,67
1	0	1	2,00
2	0,67	2	5,33
3	1,00	3	16,00
4	3,33	4	29,00
5	6,00	5	49,67
6	9,00	6	71,33
7	17,67	7	92,33
8	27,33	8	100
9		39,67	
10		53,00	
11		72,33	
12		91,33	
13		100	

Фактор 1		Фактор 2	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	3,77	0	0
1	7,33	1	0,67
2	16,67	2	3,67
3	29,33	3	7,33
4	49,67	4	15,00
5	65,67	5	32,00
6	81,33	6	51,33
7	92,33	7	80,00
8	100	8	100

Фактор 3		Фактор 4	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	2,67	0	3,00
1	7,67	1	9,67
2	16,67	2	25,67
3	34,33	3	38,33
4	50,67	4	60,33
5	70,67	5	79,67
6	89,67	6	92,00
7	100	7	100
Фактор 5		Фактор 6	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	1,67	0	0,67
1	4,67	1	3,00
2	15,00	2	11,33
3	27,67	3	20,00
4	43,33	4	34,33
5	60,77	5	54,67
6	81,67	6	80,00
7	96,67	7	100
8		100	

Фактор 7	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	4,33
1	21,33
2	43,33
3	68,67
4	83,67
5	94,00
6	99,33
7	100

При значении показателя меньше 50 – признак не выражен;
50-74 – признак выражен;
Больше 74 – признак ярко выражен.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Феноменология самоотношения.....	4
Глава 2. Структура самоотношения.....	16
2.1. Структурные составляющие самоотношения.....	16
2.2. Организация компонентов самоотношения в единую систему.....	23
Глава 3. Психологические механизмы защиты и поддержания самоотношения.....	31
3.1. Психологическая природа защиты самоотношения.....	31
3.2. Механизмы защиты и поддержания самоотношения.....	34
3.3. Защита самоотношения и становление личности.....	44
Глава 4. Формирование развитого позитивного самоотношения учителя.....	49
4.1. Методические основы формирования развитого позитивного самоотношения учителя.....	49
4.2. Психолого-педагогическая программа формирования развитого позитивного самоотношения учителя.....	56
Список используемой литературы.....	69
Приложения.....	75

Учебное издание

Кольшко Александр Марьянович

ПСИХОЛОГИЯ САМООТНОШЕНИЯ

Учебное пособие

Редактор Е.И.Кондратович

Компьютерная верстка: М.И. Верстак

Сдано в набор 16.06.2003. Подписано в печать 27.11.2003.

Формат 60x84/16. Бумага офсетная № 1.

Печать RISO. Гарнитура Таймс.

Усл.печ.л. 5,99. Уч.-изд.л. 6,3. Тираж 100 экз. Заказ .

Учреждение образования «Гродненский государственный
университет имени Янки Купалы».

ЛВ № 96 от 02.12.2002. Ул. Пушкина, 39, 230012, Гродно.

Отпечатано на технике издательского отдела

Учреждения образования «Гродненский государственный
университет имени Янки Купалы».

ЛП № 111 от 29.12.2002. Ул. Пушкина, 39, 230012, Гродно.