

А.Н. Бражникова

Отношение к себе в системе нравственно-психологических отношений личности



Отношение к себе в системе нравственно-психологических отношений личности рассматривается автором как проявление любви, заботы и ответственности. Степень выраженности любви к себе, по его мнению, определяется самооценкой. В представленной статье описаны результаты эмпирического исследования, позволившие установить, что подавляющее большинство молодых людей, несмотря на безусловное принятие себя даже с некоторыми недостатками, имея неадекватную самооценку, редко задумываются о том, любят ли они себя, а следовательно, и других.

Проблема отношения человека к себе — одна из самых сложных психологических проблем, которая, несмотря на значительное количество работ (Р. Бэрнс, Б.С. Братусь, А.М. Колышко, Л.А. Кирилов, В.Н. Маркин, С.Р. Пантелеев, Н.А. Различенко, В.В. Столин, Е.А. Селезнева и др.), не исчерпывает себя и раскрывается перед исследователями во все новых аспектах. Современные психологи чаще всего рассматривают отношение к себе (самоотношение) как сложное когнитивно-аффективное образование, которое выступает и как компонент самосознания, и как компонент системы отношений человека [16, с. 239].

Используя категорию отношения в качестве базовой и основываясь на концепции отношения — одной из интереснейших в современных исследованиях, — рассмотрим отношение к себе в системе нравственно-психологических отношений личности в качестве одного из вариантов исследования этого психологического феномена.

Следует акцентировать внимание на том, что всякое отношение выступает как феномен или совокупность характеристик сознания личности, то есть совокупность осознаваемых психических явлений. Эти явления — особые состояния сознания, которые предшествуют реальному поведению и выражают готовность к этому поведению (в чем выражается мотивационная и поведенческая сторона отношений). Понятие «психологическое отношение» выполняет важную гносеологическую функцию, позволяя проследить взаимосвязь внутреннего, субъективного мира личности и объективно существующей окружающей действительности [11, с. 14]. В.Н. Мясищев подчеркивал, что совокупность отношений человека к миру, людям и себе в своем единстве образует свойственную человеку нравственную позицию [9, с. 210].

Бражникова Антонина Николаевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Брянского государственного университета им. И.Г. Петровского. Член Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России».

Сфера научных интересов: психологические проблемы нравственности и нравственного развития личности, психологические аспекты христианской нравственности, нравственность и профессионализм, нравственное становление личности будущего профессионала.

Опубликовала около сорока научных работ, в том числе книгу «Психология нравственности профессионала» и три учебно-методических пособия.

Участствует и выступает с докладами на международных и российских конференциях, в том числе и на IV Всероссийском съезде психологов образования России.



Известный отечественный психолог С.Л. Рубинштейн констатировал, что нравственное — это не просто соблюдение принципов морали. Нравственное определяется отношением с точки зрения того, как человек проявляется, действует, усвершенствуется в себе и других людях. Оценка поступков осуществляется с точки зрения того, возвышают или унижают они человека — в смысле достоинства, ценности морального уровня его жизни как для себя, так и для других» [14, с. 234]. Проблема нравственности, по справедливому замечанию В.Н. Мясищева, являясь, прежде всего, проблемой нравственных отношений, которые определяют мотивы и выбор поступка [там же, с. 166]. Нравственные отношения (как специфический тип общественных отношений, как элемент морали наряду с другими ее элементами) традиционно характеризуются как определенная совокупность зависимостей и связей, в которые вступают люди между собой по отношению к обществу, коллективу, самим себе в процессе деятельности [22, т. 4, с. 162].

На основании вышеизложенного, используя в качестве основополагающего принцип системности и целостности личности как «ансамбля» отношений (выделенный Мясищевым), можно говорить о единой системе нравственно-психологических отношений личности.

В целостной системе нравственно-психологических отношений личности мы выделяем отношение к себе. В.С. Соловьев в книге «Оправдание добра» указывал на тройственный характер нравственного отношения к себе. «Различая себя от другого, мы это другое необходимо полагаем или определяем трояко: или как *нижнее* (по существу), или как *подобное* нам (однородное), или как *выше нас*. Отношение не будет нравственным, если человек относится к себе подобному как к низшему существу (смотрит на него как на бездушную вещь) или как к высшему (видит в нем божество или предписание божественной воли). Нравственное отношение имеет место тогда, когда субъект не находит себя ни безусловно господствующим, высшим, ни подчиненным, низшим существом, а искренне считает средним, одним из многих» [18, с. 125]. Из этого следует, что отношение к себе в системе нравственно-психологических отношений личности характеризуется мерой равных возможностей каждого человека быть самим собой и стремиться к добродетели.

В целом, отношение к себе как компонент системы нравственно-психологических отношений личности может быть представлено как совокупность следующих проявлений:

- как человек проявляется, действует, усвершенствуется в себе и других людях,
- как определяет область значимого в сфере «Я»,
- как задает ориентиры взаимосвязанных процессов развертывания личностных качеств, процессов самосовершенствования и самореализации,

- что обеспечивает человеку принятие себя как уникальной индивидуальности,
- что дает ощущение собственной ценности и позитивное отношение к своему «Я»,
- что дает человеку нравственное удовлетворение и поддерживает любовь к себе и другим.

Длительное время считалось, что любить себя — это эгоизм. Любовь к самому себе осуждалась как недостойное человека чувство самолюбования, гордыни и эгоцентризма. Кальвин называл любовь к себе чумой, Фрейд — нарциссизмом. Мы же считаем, что если человек не любит себя, то не сможет любить и другого. Любить себя значит быть любящим, внимательным, чутким как к самому себе, так и к окружающим. «Любовь, — убежден Э. Фромм, — неделима между объектами и собственным «Я»» [23, с. 131]. В свою очередь, равнодушие и нелюбовь к себе порождает равнодушие и нелюбовь ко всему остальному — к другому человеку, к окружающему миру, к выполняемой деятельности. Человек, лишенный любви, не сможет достичь жизненных целей и чувствовать себя счастливым.

Традиционно выделяют следующие составляющие отношения к себе: «самоуважение» и «самопринятие». Самоуважение — отношение к себе как бы со стороны, обусловленное какими-то реальными достоинствами и недостатками; самопринятие — непосредственное эмоциональное отношение к себе, принятие себя таким, каков ты есть, пусть даже с некоторыми недостатками. Иногда эти термины рассматриваются как синонимы. Так, например, Мэри Энджел пишет, что самоуважение — это степень принятия себя человеком и отношения к себе как достойному похвалы [24]. Р. фон Врихт, Р. Уайли и другие авторы считают, что самоуважение — это гармоничность реального и идеального «Я» в представлении о себе и высокая оценка собственного достоинства. Самопринятие, в свою очередь, означает степень уважения себя личностью, признающей, в то же время, и свои недостатки [3, 4, 16]. Самоуважение и самопринятие, отличающиеся «внешним» — социально-нормативным критерием, и «внутренним» — интегральным ощущением самоценности, на наш взгляд, и определяют любовь к себе.

Таким образом, отношение к себе в системе нравственно-психологических отношений личности неразрывно связано с любовью. Всякий человек является личностью, несет в себе оригинальное, уникальное, непохожее на других людей. Именно в этой своей уникальности и неповторимости он может и должен быть любим. И у него есть достаточно оснований, чтобы любить себя, а следовательно, и других.

Самооценка является одним из важных условий, обеспечивающих каждому человеку следующие возможности:

- регулировать возможность быть самим собой,
- стремиться к добродетели, то есть поддерживать любовь в себе.

Самооценка связана с одной из центральных потребностей человека — потребностью в самоутверждении. А также со стремлением найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и в своем собственном мнении. Самооценка является показателем собственной активности, направленной на осознание своих действий и личностных качеств, осознание уровня психического развития личности, уровня самоопределения. Также она выступает в качестве «зеркала» личностных свойств и качеств, степени выраженности любви к себе. Нельзя разделить любовь к себе и самооценку: они одновременны и составляют единый целостный акт и, в какой-то степени, определяют их содержание [23, с. 146]. Лишь верная самооценка дает человеку нравственное удовлетворение и поддерживает любовь к себе. Последняя же делает человека способным на значительные достижения в личностном и социально-профессиональном развитии.

Следует отметить, что отношение к себе, основанное на внутренней свободе, любви, ответственности, — создается любовью, закладывается и формируется в семье, поддерживается в дальнейшем социумом. Оно же способствует достойному образу жизни человека. В свою очередь, отношение к себе, основанное на внутренней и внешней несвободе, нелюбви, безответственности, — закладывается и формируется также в семье, оказывает губительное воздействие на психическое здоровье и жизнь человека. И здесь необходимо подумать об изменении качества отношения к себе. Для этого следует посмотреть на себя со стороны, объективно оценить свои достоинства и недостатки, полюбить себя таким, каков ты есть, и стремиться исправить в себе то, что вызывает негативные эмоции как у самого человека, так и у окружающих. Другими словами, нужно освободиться от того, что мешает любить себя и других, а, следовательно, стремиться к самосовершенствованию и самореализации.

Сенситивным для усовершенствования себя является юношеский возраст. Основная деятельность данного возраста — освоение основ профессиональной деятельности, осуществляемое в системе профессионального образования. От того, каким станет наше образование, зависит будущее страны.

Общеизвестно, что модернизация современного профессионального образования, направленная на обеспечение условий для формирования национальной инновационной системы, в рамках которой должна осуществляться интеграция образования, науки и экономики, предусматривает повышение требований к уровню интеллектуального и нравственного развития человека. А отношение к себе, основанное на внутренней свободе, любви, ответственности, — как было сказано выше — характеризуется не только мерой равных возможностей каждого человека быть самим собой и стремиться к добродетели, но и задает ориентиры взаимосвязанных процессов развер-

тывания личностных качеств, а также процессов самосовершенствования и самореализации. Потому в фокусе нашего исследования находятся учащиеся профессиональных училищ, студенты колледжей и вузов.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что, несмотря на заинтересованность в собственном «Я» и безусловное принятие себя даже с некоторыми недостатками, большинство молодых людей редко задумываются о том, любят ли они себя и других. А процесс получения профессионального образования (вуз, колледж, профессиональное училище) способен оказывать влияние на уровень проявления любви к себе и самооценку молодых людей.

Методики и их описание

В исследовании приняло участие: 206 студентов колледжей и 212 учащихся профессиональных училищ г. Брянска, а также 180 студентов Брянского государственного университета им. И.Г. Петровского. В целом выборка составила 598 юношей и девушек в возрасте 16–18 лет.

В качестве диагностических инструментов были использованы: методика исследования самоотношения МИС (С.Р. Пантелеев, В.В. Столин), тест-опросник определения любви к себе (А.В. Морозов) и тест «Самооценка» (Л.Д. Столяренко), которые в наибольшей степени соответствуют задачам исследования.

Авторы методики исследования самоотношения (МИС) выделили девять измерений (модальностей), которые наиболее существенно характеризуют самоотношение как чувство в адрес собственного «Я». К ним относятся: открытость; самоуважение и уверенность в себе; саморукводство и последовательность «Я»; ожидаемое отношение других; самопринятие; самоценность; самопривязанность; внутренняя конфликтность; самообвинение. Перечисленные модальности выступают как содержание компонентов самоотношения.

Компоненты самоотношения, выступая элементами единой системы, существуют во всем многообразии их взаимосвязей. Характер этих взаимосвязей и определяет наиболее полную картину самоотношения. При этом компоненты самоотношения, организованные в иерархическую систему, по мнению С.Р. Пантелеева, являются динамическими [10] и выделяются в следующие факторы.

Первый фактор составили шкалы «внутренняя честность», «самоуважение и уверенность в себе», «отраженное самоотношение». Их объединяет то, что названные шкалы выражают оценку собственного «Я» испытуемого по отношению к социально-нормативным критериям моральности, успеха, социального одобрения и т. п. Данный фактор самоотношения формируется на интересубъективном уровне в виде операционного сравнения с выработанными в обществе нормами и эталонами. Он отражает субъект-субъек-



тивные отношения превосходства и предпочтения и интерпретируется как самоуважение [6].

Во второй фактор вошли: «самоценность», «самопринятие и самопривязанность», «саморуководство». Эти шкалы обеспечивают субъекту самооотношения обобщенную оценку своего «Я» — как условия самореализации. Оценка появляется благодаря сравнению своих достижений со своими жизненными целями, личностными ценностями. Кроме того, благодаря этим шкалам у субъекта самооотношения происходит формирование общей жизненной установки по отношению к самому себе. Они же в наибольшей степени отражают любовь к себе. Шкалу «саморуководство», мы включили в данный фактор исходя из того, что любовь предполагает, прежде всего, активность, действие, а не пассивный аффект [23, с. 136]. Следовательно, любовь к себе предполагает саморуководство и последовательность «Я» — как внутренний стержень, интегрирующий личность и деятельность.

Названные выше факторы связаны между собой осознанием того, что у человека есть достаточное оснований, чтобы любить себя. Их действие обеспечивается за счет сравнения реального и идеального «Я» [3, 4, 12], отражения субъектом информации о себе с точки зрения определенной системы ценностей [2], за счет оценки субъектом уровня реализации своего «Я» [17]. Эти факторы отличаются «внешним», соци-

ально-нормативным критерием и «внутренним», интегральным ощущением самоценности. Следовательно, факторы самоуважения и аутосимпатии могут отражать любовь к себе.

Третий фактор, содержащий шкалы «внутренняя конфликтность» и «самообвинение», связан с негативным отношением к себе. Он получил название «самоуничжение» [19].

Тест-опросник по выявлению любви к себе (Приложение 1) позволил выявить степень выраженности любви к себе, ощущение собственной ценности и позитивного отношения к своему «Я». Высокие баллы теста говорят о доверии и любви к себе и другим. Средние характеризуют людей, которые не задумываются о собственном «Я» и не могут сказать ли они себя. Низкие баллы говорят о негативном отношении (нелюбви) к себе.

Тест «Самооценка» (Приложение 2). В общем виде отражает уровень самооценки и определяет семь уровней самооценки: неадекватно низкий, низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий, неадекватно высокий. Если оптимальная самооценка человека соответствует «высокому уровню» и «выше среднего» — он заслуженно ценит и уважает себя, доволен собой. «Средний уровень» — человек уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию. «Чрезвычайно завышенную», «неадекватно низкую»

Уч. зав.	БГУ		Колледжи		ПУ		Вся выборка	
	М	D	М	D	М	D	М	D
1	5,822	2,783	5,877	1,798	5,834	2,574	5,846	2,921
2	5,505	3,480	5,785	4,189	5,367	3,172	5,484	3,389
3	5,261	3,613	5,360	4,359	5,433	3,497	5,247	3,536
4	5,577	1,910	5,492	2,378	5,580	1,827	5,593	1,946
5	5,933	3,090	6,053	3,962	5,816	3,032	5,897	3,066
6	5,7	4,166	5,902	4,657	5,589	3,920	5,635	4,041
7	4,744	2,057	5,029	2,332	4,863	2,194	4,744	1,993
8	5,25	3,127	4,985	3,190	5,141	3,297	5,247	3,137
9	5,105	2,910	4,814	2,230	4,990	3,099	5,117	2,920

Табл. 1. Средние показатели значимости и дисперсия модальностей самооотношения в различных учебных заведениях

Шкалы: 1 — внутренняя честность, 2 — самоуверенность, 3 — саморуководство, 4 — отраженное самооотношение, 5 — самоценность, 6 — самопринятие, 7 — самопривязанность, 8 — внутренняя конфликтность, 9 — самообвинение. Полужирным шрифтом выделены модальности самооотношения, имеющие высокую значимость для испытуемых представленной выборки. Курсивом — модальности самооотношения, имеющие наименьшие средние значения для испытуемых представленной выборки.

и «низкую» самооценку автор относит к неоптимальной [21, с. 272—274]. Данная методика была нами несколько модифицирована в соответствии с целью и задачами исследования. Стимульный материал теста «Самооценка», ключ обработки результатов даны в Приложении 2.

Что касается обработки эмпирических данных, то она осуществлялась с помощью методов математической статистики. Основными методами обработки стали дисперсионный и корреляционный анализ. Использовалась компьютерная программа MS Excel.

Результаты и их обсуждение

С помощью методики самоотношения (МИС) С.Р. Пантелеева — В.В. Столина у молодых людей в сложной динамической системе самоотношения измерялись компоненты самоотношения. Данные компоненты, несмотря на обобщенность, содержат ряд специфических модальностей, различающихся по эмоциональному тону и по семантическому содержанию. Результаты исследования свидетельствуют о том, что для общей выборки испытуемых ($n=598$) характерны средние показатели модальностей самоотношения (табл. 1).

Данные таблицы показывают, что наиболее высокие показатели во всей выборке испытуемых имеет шкала 5 — «самоценность», отражающая заинтересованность в собственном «Я», любовь к себе, ощущение ценности собственной личности и одновременно отражающая предполагаемую ценность своего «Я» для других. Далее идут шкала 1 — «внутренняя честность» и шкала 6 — «самопринятие». Высокие значения шкалы «внутренняя честность» свидетельствуют скорее о закрытости и нежелании со стороны испытуемых выдавать значимую информацию о себе. «Самопринятие» — расшифровывается как дружеское отношение к себе, согласие с самим собой, одобрение своих планов и желаний, эмоциональное, безусловное принятие себя таким, каков ты есть, пусть даже с некоторыми недостатками. При этом следует обратить внимание на то, что существуют различия в показателях самоотношения среди студентов колледжей, Брянского государственного университета и учащихся профессиональных училищ. В свою очередь, во всей выборке наименьший средний бал по-

лучили шкала 9 — «самообвинение». Это может свидетельствовать о том, что молодежный возраст является сенситивным для качественного преобразования своего внутреннего мира.

Дисперсионный анализ результатов позволил выявить также статистические различия во внутренней структуре самоотношения. Полученные данные представлены в табл. 2.

Данные таблицы свидетельствуют, что, несмотря на незначительные различия средних показателей модальностей самоотношения, у испытуемых из различных учебных заведений существуют статистически значимые различия во внутренней структуре самоотношения. Следовательно, различия в показателях самоотношения среди студентов колледжей, Брянского государственного университета и учащихся профессиональных училищ носят неслучайный характер.

Дальнейшие психодиагностические процедуры, а именно корреляционный анализ данных методики, позволил выявить тесную взаимосвязь таких шкал модальностей самоотношения, как «внутренняя честность», «самоуважение», «самоценность», «самопринятие», «саморуководство», «отраженное самоотношение» (рис. 1).

Следовательно, названные выше модальности самоотношения совокупности взаимосвязей, выделенные автором методики в факторы самоуважения и аутосимпатии, можно интерпретировать как проявление любви к себе.

Проанализировав данные тест-опросника выявления степени выраженности любви к себе, мы получили следующие результаты (рис. 2).

На рисунке 2. видно, что подавляющее большинство испытуемых из исследуемой выборки не могут понять, любят ли они себя, редко задумываются о своем собственном «Я», не всегда используют свои способности и обращают чрезмерное внимание на свои слабости и слабости других. Это мешает им как дарить внимание и любовь другим людям, так и достичь поставленной цели. Более 20% испытуемых показали высокие баллы, свидетельствующие о любви к себе, а следовательно, и к другим. Те же испытуемые показали, что считают себя личностями с до-

Источник вариации	SS	df	MS	F	P-значение	F критическое
Строки	4684,711	597	7,847	3,285	2E-112	1,103
Столбцы	657,0907	8	82,136	34,391	3,08E-53	1,940
Погрешность	11406,46	4776	2,3882			

Табл. 2. Результаты дисперсионного анализа методики самоотношения по всей выборке испытуемых SS — сумма квадратов, df — число степеней свободы, MS — средние квадраты, F — фактическое значение, P-значение — вероятность ошибки α , F критическое — предельное значение.

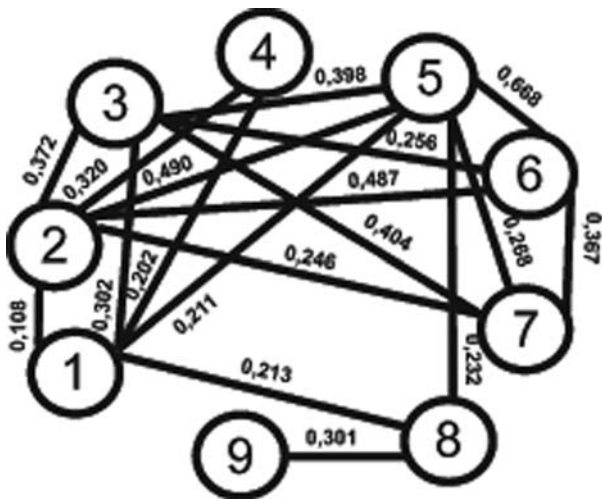


Рис. 1. Корреляционные связи показателей модальностей самооотношения по всей выборке ($\alpha=5\%$ ($p<0,05$))

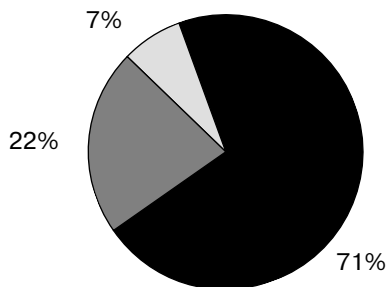


Рис. 2. Распределение результатов исследования теста-опросника по выявлению любви к себе по всей выборке испытуемых (%)

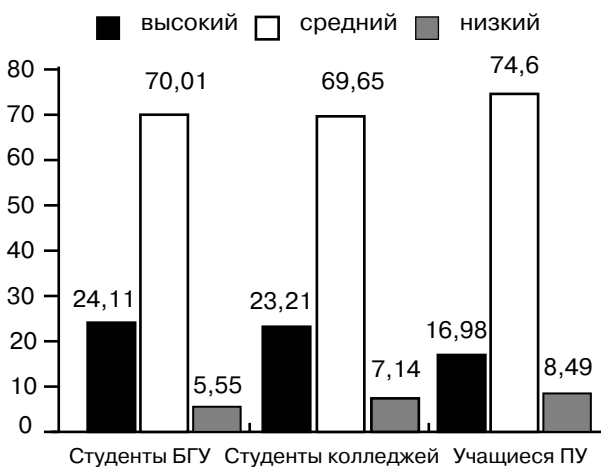


Рис. 3. Распределение результатов исследования с помощью теста-опросника по выявлению любви к себе в различных учебных заведениях (%)

стоинствами и потенциальными возможностями, способными достичь поставленной цели, и главное — не за счет других. Незначительная часть молодых людей показала, что определенно не любит себя, постоянно собой недовольна, иногда даже ненавидит себя и, в результате, предпринимает ошибочные решения и действия.

Данные, полученные в различных учебных заведениях и представленные на рис. 3, свидетельствуют о том, что в процентном соотношении тех учащихся, которые любят себя и любят других, больше всего в БГУ (24,44%) и меньше всего в профессиональных учебных заведениях (16,98%). В свою очередь, в процентном отношении учащихся, которые не любят себя, а следовательно, не способны любить и других, — больше в профессиональных учебных заведениях (8,49%), а меньше всего в БГУ (5,55). Показали средний уровень проявления любви к себе 74,4% учащихся профессиональных учебных заведениях (больше всех в процентном отношении) и 69,65% студентов колледжей (меньше всех).

Поскольку молодежный возраст является периодом профессионального самоопределения, нас интересовал также вопрос: влияет ли уровень получаемого профессионального образования (вуз, колледж, профессиональное училище) на степень выраженности любви к себе и позитивное отношение к своему «Я». В данном случае независимая переменная (фактор А) — уровень получаемого профессионального образования — имеет три градации: 1 — вуз, 2 — колледж, 3 — профессиональное училище. Результаты однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) представлены в табл. 3.

Из таблицы видно, что полученная нами величина $F(4,272)$, превышает $F_{крит.}(3,010)$, следовательно, мы делаем вывод, что наши результаты статистически значимы. Значит, степень выраженности любви к себе, ощущение собственной ценности зависят от уровня получаемого профессионального образования (вуз, колледж, профессиональное училище).

Безусловно, система получения профессионального образования — лишь один из факторов, влияющих на отношение человека к себе. Здесь задействован и ряд других факторов: социально-экономические, биологические, индивидуально-психологические особенности личности, семья, взаимоотношения с окружающими и т. д. Однако в период профессионального становления престижность учебного заведения, уровень получаемого профессионального образования являются одними из важнейших факторов поддержания в человеке чувства уникальной индивидуальности. Индивидуальности, имеющей достоинства и потенциальные возможности, способной на значительные достижения в личностном и профессиональном развитии.

Как было сказано выше, самооценка отражает степень развития у человека уверенности в своих личных силах, ощущение собственной ценности и

позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я». Результаты данных по тесту «Самооценка», представленные на рис. 4. свидетельствуют о том, что в зависимости от уровня получаемого профессионального образования (вуз, колледж, профессиональное училище) меняется уровень самооценки будущих профессионалов.

Анализ данных самооценки по всей выборке испытуемых (рис. 5) показал, что около половины молодых людей имеют неадекватную самооценку. Из них низкую самооценку, предполагающую негативное отношение к своей личности, отношение к себе как к низшему существу, неспособному реализовать себя, показали более 10% выборки. Около 30% респондентов продемонстрировали склонность к идеализации образа своей личности, возможностей, своей ценности, а также склонность к проявлению эгоизма, гордыни и эгоцентризма, пренебрежительного отношения к другим людям. Чуть более половины молодых людей показали адекватную самооценку, то есть правильно соотнесли свои возможности и способности, показали достаточно критическое отношение к себе, показали стремление к постановке перед собой достижимых целей, которые можно осуществить на деле. Следует акцентировать внимание на том, что лишь адекватная самооценка способствует правильному соотношению своих возможностей и способностей и поддерживает любовь к себе. Поэтому молодым людям необходимо формировать и поддерживать в себе адекватную самооценку.

Таким образом, данные исследования подтвердили гипотезу о том, что, несмотря на заинтересованность в собственном «Я» и безусловное принятие себя даже с некоторыми недостатками, большинство молодых людей редко задумываются о том, любят ли они себя, а следовательно, и других. Уровень получаемого профессионального образования (вуз, колледж, профессиональное училище) способен оказывать влияние на уровень проявления любви к себе и самооценку молодых людей. Следовательно, возникает необходимость уже на начальном этапе профессиональной подготовки культивировать и совершенствовать у молодых людей нравственное

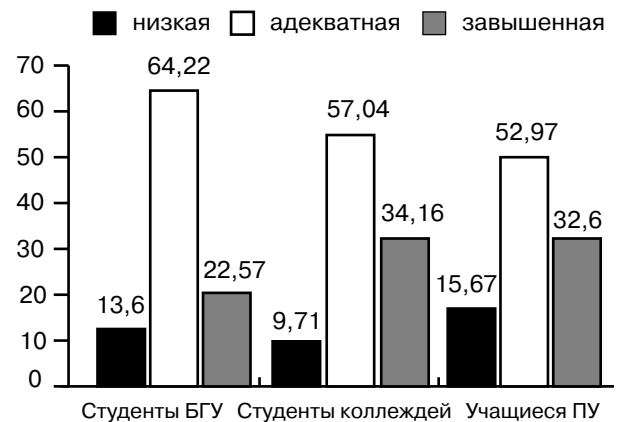


Рис. 4. Распределение результатов исследования самооценки в различных учебных заведениях (%)

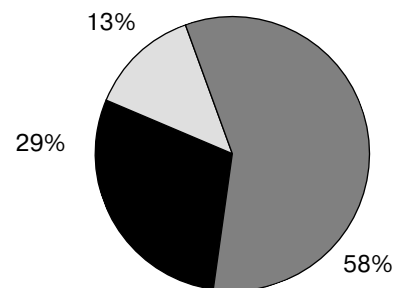


Рис. 5. Распределение результатов исследования самооценки по всей выборке испытуемых

Дисперсионный анализ						
Источник вариации	SS	df	MS	F	P-значение	F критическое
Между группами	611,8505	2	305,9252	4,272701	0,014374	3,010866
Внутри групп	42601,98	595	71,59996			
Итого	43213,83	597				

Табл. 3. Результаты однофакторного дисперсионного анализа методики любви к себе

SS — сумма квадратов, df — число степеней свободы, MS — средние квадраты, F — фактическое значение, P-значение — вероятность ошибки α , F критическое — предельное значение.



отношение к себе, основанное на внутренней свободе, любви, ответственности.

Заключение

Как уже говорилось выше, отношение человека к себе в системе нравственно-психологических отношений личности характеризуется, прежде всего, тем, как человек проявляется, действует, совершенствуется в себе и других людях. Отношение к себе определяет область значимого в сфере «Я», задает ориентиры взаимосвязанных процессов развертывания личностных и профессиональных качеств, самосовершенствования и самореализации, что обеспечивает принятие себя как уникальной индивидуальности. Ощущение собственной ценности и позитивное отношение к своему «Я» дают человеку нравственное удовлетворение и поддерживают любовь к себе и другим. Степень выраженности любви к себе определяется самооценкой. Нельзя разделить любовь к себе и самооценку: они одновременны и составляют единый целостный акт и, в какой-то степени, определяют их содержание.

Эмпирическое исследование позволило установить, что в сложной динамической системе самоотношения у молодых людей доминируют такие компоненты, как самоценность, внутренняя честность, самопринятие. Также играют роль различия во внутренней структуре самоотношения среди студентов колледжей, вузов и учащихся профессиональных училищ. Корреляционная взаимосвязь таких шкал самоотношения, как «внутренняя честность», «самоуважение», «самоценность», «самопринятие», «саморуководство», «отраженное самоотношение», свидетельствует о том, что модальности самоотношения совокупности взаимосвязей, выделенные автором методики в факторы самоуважения и аутосимпатии, можно интерпретировать как проявление любви к себе.

Результаты эмпирического исследования также свидетельствуют о том, что, несмотря на заинтересованность в собственном «Я» и безусловное принятие себя даже с некоторыми недостатками, подавляющее большинство молодых людей редко задумывается о том, любят ли они себя и других. Уровень проявления любви к себе и самооценки снижается в зависимости от уровня получаемого профессионального образования (вуз, колледж, профессиональное училище). В профессиональном становлении личности уровень получаемого профессионального образования является одним из важнейших факторов поддержания в человеке уникальной индивидуальности, достоинства и потенциальными возможностями, способной на значительные достижения в личностном и профессиональном развитии.

Так как сама личность постоянно изменяется, совершенствуется, меняются ее представления о себе и отношение к себе. Данный процесс происхо-

дит постоянно на протяжении всей жизни человека. Требуется накопление опыта множества подобных осознаний себя субъектом деятельности для того, чтобы отношение к себе превратилось в состояние стабильности, душевного равновесия, спокойствия, гармонии, любви к себе. Важную роль в поддержании любви к себе играет самооценка, поскольку отражает уверенность человека в своих силах, самоуважение, самопринятие и адекватность происходящему.

Исследование отношения к себе на начальном этапе профессиональной подготовки позволит разработать пути и способы повышения нравственного и профессионального самосовершенствования и самореализации учащихся. Сказанное относится как к системе профессионального образования в целом, так и к каждому учебному заведению, в частности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Братусь Б. С. Русская, советская, российская психология. — М.: 2000.
2. Вилицкас Г.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Самооценка у несовершеннолетних правонарушителей // Вопросы психологии. — 1989. — №1. — С. 45–62.
3. Врихт Р. фон. Образ «Я» как подструктура личности // Проблемы психологии личности. — М., 1982. — С. 104–111.
4. Гозман Л.Я., Алешина Ю.А. Взаимосвязь отношения к себе и другим // Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. — 1982. — №4. — С. 21–29.
5. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала. — М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004. — 752 с.
6. Колышко А.М. Психология самоотношения: Учеб. пособие. — Гродно, 2004. — 102 с.
7. Маркин Н.В. Акмеологические условия продуктивного формирования отношения личности обучаемого к себе (самоотношения) // Акмеология. — 2003. — №4. — С. 55–58.
8. Морозов А.В. Деловая психология. Курс лекций. — СПб: Союз, 2000.
9. Мясичев В.Н. Психология отношений. — М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. — 356 с.
10. Пантिलеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система — М.: МГУ, 1991. — 110 с.
11. Позняков В.П. Психологические отношения в условиях изменения форм собственности: Автореф. ... доктора психол. наук. — М., 2002.
12. Различенко Н.А. Особенности самооценки старших школьников при овладении способами учебной работы // Вопросы психологии. — 1986 — №3. — С. 35–44.
13. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М.: Прогресс, 1994. — 480 с.
14. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. — СПб: Питер, 2003. — С. 234.

15. Сафин В.Ф. Устойчивость самооценки и механизмы ее сохранения // Вопросы психологии. — 1975. — №3. — С. 62–73.
16. Селезнева Е.В. Самоотношение как акмеологический феномен // Мир психологии. — М., 2008. — С. 238–248.
17. Слущкий В.М. Влияние оценки взрослого на формирование отношения у детей: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. — М., 1991. — 107 с.
18. Соловьев В.С. Оправдание добра. Сочинения. — Т. 7. — М.: Наука, 1991.
19. Сонин В.А. Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. — СПб, 2004.
20. Столин В.В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности: Дисс. ... доктора психол. наук. — М., 1985.
21. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Практикум. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. — С. 272–274.
22. Философский энциклопедический словарь. — М., 1983.
23. Фромм Э. Искусство любить. — СПб: Азбука — классика, 2006.
24. Энджел Д., Блэкуэлл Р., Миниард П. Поведение потребителей. — СПб: Питер Ком, 1999.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ТЕСТ-ОПРОСНИК ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ЛЮБВИ К СЕБЕ

Цель: выявить степень выраженности любви к себе, ощущения собственной ценности и позитивного отношения к своему «Я».

На вопросы, приведенные ниже, дайте ответы: «да» или «нет».

Вопросы.

1. Чувствуете ли вы себя хорошо таким, каков вы есть?
2. Считаете ли, что вас преследуют неудачи?
3. Сообразуете ли свой поступок с мнением окружающих?
4. Имеете ли привычку вспоминать прежние разговоры и ситуации, чтобы понять, что предпринимали в подобных случаях другие люди?
5. Испытываете ли вы смущение, когда вас хвалят в вашем присутствии?
6. Можете ли вы длительное время находиться в одиночестве?
7. Чувствуете ли несомненную зависимость между материальным положением и душевным комфортом?
8. Часто ли испытываете опасения, что случится самое плохое?
9. Трудно ли вам проявлять свои чувства к другим?
10. Можете ли противостоять человеческой общности, в которой живете?

Обработка результатов.

За каждый ответ «нет» на вопросы со 2-го по 9-й получаете 5 баллов, за ответы «да» на 1-й и 10-й во-

просы — 5 баллов (соответственно, за остальные ответы «да» и «нет» — 0 баллов).

От 35 до 50 баллов — вы себя любите, значит, любите и других, что в большей степени предопределяет ваши успехи и жизнерадостность. Благодаря этому, вы получаете от окружающих положительные стимулы, и «корабль» вашей жизни плывет под парусами. Чувствуете свою необходимость и считаете, что жизнь имеет смысл, во всяком случае, способны придать ей необходимый индивидуальный смысл. Умеете оценивать достоинства других. Помогает вам и то, что вы считаете себя личностью с достоинствами и потенциальными возможностями.

От 15 до 30 баллов — трудно сказать, любите ли вы себя. Наверняка, вы редко думаете об этом. Вы не всегда используете все свои способности, обращаете чрезмерное внимание на свои слабости, а также на слабости других. Это может вызвать у вас минутную неприязнь к самому себе, невозможность отвлечься от собственной личности, дарить другим внимание и любовь.

От 0 до 10 баллов — вы определенно не любите себя. Вас мучают сомнения и неудовлетворенность: своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом и т. д. Ожидаете, что с вами случится плохое, и, признайтесь, эти ваши ожидания нередко сбываются. Бывают мгновения, когда вы ненавидите себя и в результате принимаете ошибочные решения и действия. Вам необходимо подумать об изменении отношения к себе. Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны любить себя и стремиться к самосовершенствованию.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ СТУДЕНТА

Методика самооценки личности может выполняться как индивидуально, так и в группе. Испытуемым выдаются бланки для самооценки личности.

Инструкция первая. Прочтите внимательно все слова, характеризующие качества личности. В графе слева «Идеал» под номером (рангом) 1 запишите то качество, которое вы более всего цените в людях, под номером 2 — то качество, которое цените чуть меньше и т. д. в порядке убывания значимости. Под номером 13 укажите качество — недостаток — из вышеуказанных, которое вы легче всего могли бы простить людям, под номером 14 — тот недостаток, который простить труднее и т. д., под номером 20 — самое отрицательное, с вашей точки зрения, качество людей.

Загните левую часть бланка с оценками таким образом, чтобы они не были видны.

Инструкция вторая. В графе справа «Я» под (рангом) 1 запишите то качество, которое лично у вас боль-

Уровни самооценки

Неадекв. низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Неадекв. высокий
(-0,2) — 0	0 — 0,2	0,21 — 0,3	0,31 — 0,5	0,51 — 0,65	0,66 — 1 0,8	Свыше 0,8

Психодиагностическая шкала

БЛАНК САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ

Группа _____

Специализация _____

Дата _____

«Идеал»		«Я»	d	d ²
	Аккуратность			
	Доброта			
	Жизнерадостность			
	Настойчивость			
	Ум			
	Правдивость			
	Принципиальность			
	Самостоятельность			
	Скромность			
	Общительность			
	Гордость			
	Добросовестность			
	Равнодушие			
	Лень			
	Зазнайство			
	Трусость			
	Жадность			
	Подозрительность			
	Эгоизм			
	Нахальство			
$r = 1 - 0,00075 \times \sum d^2$				$\sum d^2$

ше всего развито (независимо от того, достоинство это или недостаток), под номером 2 — то качество, которое развито у вас чуть меньше, и т. д. в убывающем порядке, под последними номерами — те качества, которые у вас меньше всего развиты или отсутствуют.

Определение самооценки и интерпретация результатов тестирования.

Отогните левую часть бланка.

1. Начиная с верхней строки из оценки, стоящей слева, вычитите оценку, стоящую справа. Результат запишите в графе d. Возведите его в квадрат и второй результат запишите в графе d².

2. Сложите все значения d² и запишите внизу полученную сумму.

3. Помножьте эту сумму на 0,00075.

Из единицы вычитите полученное произведение.

В конечном итоге Вы определите коэффициент ранговой корреляции (r), который может иметь значение от +1 до -1. Он выражает характер и тесноту связи между отношением человека к качествам, названным в бланке, и самооценкой тех же качеств у самого себя. Полученный коэффициент ранговой корреляции сравнивается с психодиагностической шкалой.

При интерпретации полученные данные можно оценивать так.

Неадекватно низкий, низкий, ниже среднего уровни мы оцениваем как отношение к себе как низшему существу, неспособному реализовать себя, другими словами, отражающую нелюбовь к себе (r = от -0,2 до 0,3).

Адекватная самооценка — выражает любовь к себе, это «высокий уровень» и «выше среднего» (человек заслуженно ценит, уважает себя, доволен собой), а также «средний уровень» (человек уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию (r = от 0,31 до 0,8).

Чрезвычайно завышенную самооценку, идеализацию образа «Я», своих возможностей, своей ценности можно интерпретировать как склонность к эгоизму, неспособность любить другого (r свыше 0,8).