

Монастырская Н.А. (Научный руководитель – Милашевич Е.П.,
старший преподаватель)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООТНОШЕНИЯ И ЛОКУС-КОНТРОЛЯ ВЗРОСЛОЙ ЛИЧНОСТИ

Введение. Проблема самоотношения в последнее время довольно часто рассматривается в различных психологических исследованиях. Несмотря на поле избранной профессиональной деятельности, каждый человек сталкивается с определением своего места в жизни, которое определяется тем, насколько личность ценит и уважает себя, принимает и понимает свои поступки, критично оценивает собственные успехи. Поэтому, самоотношение и локус контроля личности однозначно связаны между собой.

В советской психологии отсутствовал единый подход к определению такого феномена как отношение человека к себе, несмотря на то, что самоотношение активно изучалось А.Н. Леонтьевым, Г.Спиркиным, Е.В. Шороховой, С.Р. Пантилеевым, А.Ф. Лазурским, В.Н. Мясищевым. Ученые указывали, что строение самоотношения может включать: самоуважение, симпатию, самопринятие, любовь к себе, чувство расположения, самооценку, самоуверенность, самоунижение, самообвинение, недовольство собой [1].

Качественное различие между составляющими самоотношения отмечает целый ряд зарубежных и отечественных психологов. Например, Н.И. Сарджвеладзе, А.В. Захарова и И.С. Коновальчук говорят о когнитивном и аффективном компонентах самоотношения; Б.С. Братусь – об его ценностной и операционально-технической структурах; С.Р. Пантилеев – об оценочной и эмоционально-ценностной подсистемах самоотношения. 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 [2].

В современной психологии структура самоотношения чаще всего описывается как состоящая из трех измерений: позитивного оценочного самоотношения (самоуважение), позитивного эмоционального самоотношения (аутосимпатия), негативного самоотношения (самоунижение). Как показано в исследовании, мотивация самоуважения действует на социальном и индивидуальном уровне. Он приводит в движение социальное поведение и влияет на тенденцию позитивно оценивать собственное членство в группе [3].

В психологической практике исследованиями локуса контроля занимались Е. Бажинов, Е. Голынкина. Они определяли локус контроля как склонность человека приписывать ответственность за происходящие в жизни события и результаты своей деятельности внешним силам (экстернальный, внешний локус контроля), либо собственным способностям и усилиям (интернальный, внутренний локус контроля) [4].

Изучением связи между локусом контроля человека и его самоотношением занимался Дж. Роттер, который утверждал, что увеличение уровня самооценки человека прямо пропорционально влияет и на уровень его субъективного локуса контроля, который является одной из важнейших характеристик самосознания.

В зависимости от того, к какому типу locus контроля принадлежит индивидуум, можно утверждать, насколько развита у него самооценка [5].

На основе данных исследований определена цель работы: изучение самоотношения и «locus котроля» взрослой личности и определение связи между ними.

Материал и методы. Теоретический анализ научной литературы включал в себя изучение публикаций следующих отечественных и зарубежных авторов: О.В. Белановской, Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Константинова, В.С. Магуна, Н.Н. Обозова, С. Клонигер, Л. Первина, М. Сальваторе, П. Хайвена. В исследовании принимали участие студенты-психологи 4-ого курса УО «ВГУ имени П.М. Машерова» (30 человек). С целью диагностики самоотношения был использован тест-опросник В.В. Столина. Для выявления locus-контроля респондентов применялся тест-опросник Дж. Роттера.

Результаты и их обсуждение. Обработка полученных данных по тесту- опроснику В.В. Столина позволила нам определить уровень самоотношения и его структурные компоненты. 70% студентов демонстрируют явно выраженное самоуважение самоинтерес и самопринятие. Для 30% студентов характерна самообвиняющая позиция. В результате диагностики было выявлено 19 студентов (63%) с экстернальным locus-контролем и 11 (37%) респондентов с интернальным.

Для выяснения наличия связи между locusом контроля и шкалами самоотношения использовался корреляционный анализ.

Анализ полученных данных, позволил сделать вывод, что корреляция между экстернальным locusом контроля и самообвинением имеет обратную зависимость, это значит, что чем выше уровень самообвинения, тем ниже шкала экстернальности, то есть студентам с высоким уровнем самообвинения присущ интернальный тип locusа контроля.

Студентам, обвиняющим себя во всех своих ошибках и неудачах, присущ интернальный тип личности. Люди этого типа считают, что происходящие с ним события зависят прежде всего от его личностных качеств – компетентности, целеустремленности, уровня способностей, и являются закономерными следствиями его собственной деятельности.

Заключение. После проведения эмпирического исследования хочется отметить, что студенты, которые внутренне направлены «на» себя, характеризуются высоким уровнем самоуважения, самоотношения и самопонимания, и самопринятия. Это обеспечивает адекватное восприятие окружающей действительности и самого себя, успешность общения с окружающим миром, способность к труду, обучению и организации досуга и отдыха, изменчивость поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями, что в конечном итоге сказывается на социальном здоровье молодого человека.

Список использованной литературы:

1. Колышко, А.М. Психология самоотношения / А.М. Колышко. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.
2. Первин, Л. Психология личности: Теория и исследования / Л. Первин. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 607 с.
3. Милашевич, Е.П. Самоуважение как аспект социальной идентичности в зрелом возрасте / Е.П. Милашевич // Komunikowanie sie a jakosc zycia czlowieka/ Uwarunkowania psychologiczno-spoeczne. – Raciborz, 2009. – С. 46–49.

4. Белановская, О.В. Психология личности: учеб. пособие / О.В. Белановская. – Минск: БГПУ им. М. Танка, 2001. – 226 с.

5. Фернхем, А. Личность и социальное поведение / А. Фернхем, П. Хайвен. – СПб.: Питер, 2001. – 368 с.

Наталевич О.Ю. (Научный руководитель – Богомаз С.Л.,
канд. психол. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ МЕТОДАМИ КИНЕЗИОЛОГИИ

Введение. В настоящее время стресс является часто встречающимся явлением в нашей жизни, несмотря на то, что впервые слово «стресс» упоминается в 1303 году. Термин «стресс» (от англ. stress – «давление, напряжение») в физиологию и психологию ввёл американский невропатолог и физиолог Уолтер Кэннон. Он употреблял этот термин для обозначения «нервно-психического» напряжения в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать». Ганс Селье (Нобелевский лауреат) считается родоначальником теории стресса и ученым, популяризовавшим данный термин, именно Селье «вывел в свет» это понятие. Важно отметить, что предложенная Г. Селье концепция была новаторской для психологии середины XX века. В работе В.П. Апчела и В.Н. Цыгана (1999) хорошо показана эволюция взглядов Селье на стресс и трактовка им этого понятия [1, с.24] Существует множество методов коррекции стресса: рациональная психотерапии, гештальт-терапия, метод диссоциирования от стресса, телесно-ориентированная психотерапия. Особый интерес для коррекции стрессовых состояний представляет кинезиологическая психодиагностика и коррекция. Кинезиология – это новое направление, которое в последнее десятилетие широко применяется в практике психокоррекции стрессовых состояний. Термин «кинезиология» происходит от греческого слова «kinesis», обозначающего «движение» и «logos» – «наука, слово». В соответствии с этим определением кинезиология означает беседы о движении или, в современном понимании, изучение движения. По мере появления и развития различных ветвей науки о движении термин «кинезиология» стали применять как общее обозначение всей системы. В 1972 году Г. Стокс – клинический психолог и Д. Уайтсайд разработали новый подход – концепцию «Три в одном», который включил в себя работу с телом и эмоциями, достижения нейробиологии и их собственные оригинальные находки. В России 2006 году кинезиология была признана официальным методом психотерапии, который был разработан Ириной Константиновной Чобану, кандидатом медицинских наук, врачом-психотерапевтом, доцентом кафедры психосоматической патологии ФПКМР РУДН. Кинезиология обеспечивает самый прямой путь коммуникации через тело с пациентом или клиентом [2, с. 43]

Материал и методы. Рассматривая проблематику данной темы, мы опирались на интегративно-эkleктический подход, который помогает синтезировать полученные знания по заявленной теме. В данном исследовании применены следующие теоретические методы: обобщение, анализ, синтез, а так же система недирективно-суггестивного воздействия. В эмпирическом исследовании для выяв-