МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
Учреждение высшего образования
Пензенский Государственный Университет
ПИ им. В.Г.Белинского

Факультет
Педагогики, психологии и
социальных наук

Кафедра
"Прикладная психология"

Курсовая работа по дисциплине "Психодиагностика" на тему:
"Исследование особенностей самоотношения у тревожных и нетревожных студентов"

Выполнила:
студентка группы 14НП1 Климкина Анна
Руководитель:
к.п.н, доцент Памфилова Светлана Алексеевна

Пенза, 2017

Содержание

Введение 3

Глава I. Теоретическое исследование самоотношения студентов

1.1. Понятие о самоотношении 6

1.2. Особенности самоотношения в студенческом возрасте..... 11

1.3. Методики исследования самоотношения..... 14

Глава II. Эмпирическое исследование самоотношения студентов с разным уровнем тревожности

2.1. Описание хода исследования..... 20

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования..... 22

Заключение..... 34

Список используемых источников..... 35

Приложение..... 37

Введение

Проблема самоотношения является одной из острых на сегодняшний день. Положительное самоотношение обеспечивает личности стабильное развитие. Для того чтобы сложилось определенное отношение к самому себе, необходимо знать свои сильные и слабые стороны.

Структура и специфика отношения личности к собственному «Я» оказывают регулирующее влияние практически на все аспекты поведения человека. Самоотношение играет важную роль в установлении межличностных отношений, в постановке и достижении целей, в способах формирования стратегий поведения, разрешения кризисных ситуаций, а также в профессиональном и личностном становлении.

В силу того, что самоотношение влияет не только на стабильность связей человека с социальной средой, но и формирует внутреннюю, индивидуальную среду развития личности, проблема становления самоотношения в студенческом возрасте, формирование его позитивной направленности приобретает особую важность. Многоплановость и неоднозначность задач социально-психологического взросления в период студенчества, насыщенность жизни ситуациями выбора и самоопределения вызывают у молодых людей интенсивные эмоциональные реакции по отношению к самому себе, собственным личностным качествам. Именно в этот период система самоотношения претерпевает существенные изменения. Если прежде доминантным фактором формирования самоотношения выступало ближайшее социальное окружение (семья, учителя, сверстники), то теперь решающее значение приобретает готовность молодого человека или девушки к самостоятельному созиданию и сохранению позитивного самоотношения.

В современной психологии проблеме самоотношения уделяется пристальное внимание. Среди зарубежных и отечественных исследований можно назвать работы Р. Бернса, С. Куперсмита, С.Р. Пантилеева, М. Розенберга, Н.И. Сарджвеладзе, Е.Т. Соколовой, В.В. Столина, изучавших

особенности строения самоотношения. Д.В. Желателев, А.П. Корнилов, М. И. Лисина, Г.И. Морева, К. Роджерс, И. Г. Чеснова, С. Г. Якобсон исследовали взаимосвязи самоотношния с другими проявлениями личности. Н.Н. Авдеева, А. Адлер, Р. Бернса, Г.К. Валицкас, Ю.Б. Гиппенрейтер, Е.И. Савонько, В. Сатир, Э. Эриксон выделяли факторы, оказывающие влияние на формирование самоотношения.

Цель исследования: изучение особенностей самоотношения студентов с разным уровнем тревожности.

Объект исследования: самоотношение студентов.

Предмет исследования: особенности самоотношения студентов с разным уровнем тревожности.

Гипотеза исследования: существуют различия в особенностях самоотношения студентов с разным уровнем тревожности.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. проанализировать научно-методическую литературу по проблеме самоотношения;
2. охарактеризовать психологические особенности самоотношения студенческого возраста;
3. провести психолого-диагностическое исследование, направленное на изучение самоотношения и тревожности у студентов;
4. осуществить анализ и интерпретацию полученных в результате исследования данных.

Методы исследования:

1. Организационный (сравнительный)
2. Эмпирический (психодиагностический) - методика исследования самоотношения (МИС), опросник ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина.
3. Методы математико-статистического анализа данных (Критерий U-Манна-Уитни)

Эмпирическая база:

В исследовании приняли участие 22 студента - психолога (18девушек и 4 юношей) в возрасте 19-21 года, обучающихся в Пензенском Государственном Университете по направлению 37.05.01 Психология.

Глава I. Теоретическое исследование самоотношения

1.1. Понятие о самоотношении

Впервые термин «самоотношение» в советской психологической литературе в качестве самостоятельной психологической категории, не сводимой ни к самопознанию, ни к самосознанию, ни к эмоциональному отношению к себе или действиям относительно самого себя, был применен психологом Н.И. Сарджвеладзе в 1974 г. Он описывал самоотношение «как общий и единый механизм формирования всей системы отношений человека» [14; с.100]. Его специфика заключается в обозначении отношения, в качестве которого выступает человеческое «Я».

Понимание самоотношения как целостной личностной характеристики, обеспечивающей мотивацию поведения и деятельности, способствует полноценному развитию индивида, изменению его позиции в обществе. Сегодня на основе идей таких ученых, как Б. Г. Ананьев, А. В. Мудрик, В. В. Столин, С. Л. Рубинштейн, самоотношение рассматривается как важнейший элемент всей внутренней структуры личности, позволяющий ориентироваться в мире материальной и духовной культуры общества.

М. Розенберг и Д. Дембо исходят из понимания самоотношения как самостоятельной единицы, имеющей особую природу и реализующей специфические функции самосознания. Самоотношение ими понимается как обобщенное образование, отражающее более или менее устойчивую степень положительного или отрицательного отношения индивида к самому себе и рассматривается как своеобразная личностная черта, мало изменяющаяся от ситуации к ситуации и даже от возраста к возрасту [9; с.89]. В основе устойчивости самоотношения лежат два основных внутренних мотива: мотив самоуважения и потребность в постоянстве, устойчивости образа «Я».

В понимании И.И. Чесноковой самоотношение представляется как вид эмоциональных переживаний разной степени осознанности, в которых отражается собственное отношение личности к тому, что она узнает,

понимает, открывает относительно самой себя, т.е. самые разнообразные самоотношения [18; с.260].

Н. И. Сарджвеладзе, рассматривая феномен самоотношения, включает в качестве его отдельных сторон самопознание, самооценку, эмоциональное к себе отношение, самоконтроль, саморегуляцию, а понятие «самоотношение» определяет родовым относительно понятий самопознания, самооценки и других подобных понятий, имеющих приставку «само» и отражающих широкий спектр феноменов внутренней жизни личности. Исходя из этого, Н. И. Сарджвеладзе выделял три компонента самоотношения, представленных в особых актах самопознания, эмоциональных состояниях и действиях относительно самого себя, т.е. самоотношение включает в себя когнитивный, эмоциональный и конативный компоненты, следовательно, самоотношение никак не сводится к одному из его проявлений [14; с.127].

1. Когнитивный (познавательный) компонент – это мыслительные процессы, реализующие самоотношение в познавательном плане, образующие «Я-концепцию» личности. Самопознание, как и познание внешнего мира, задействует все познавательные функции человека. Когнитивный компонент самоотношения включает в себя самооценку, так как задача самосознания и познания в том, чтобы оценить себя по определенным критериям в соответствии с ситуацией действия.

2. Самоотношение, понимаемое как установка относительно себя, включает в себя эмоциональный компонент. Человек не только знает что-то о себе, но может любить или презирать себя по поводу знаемого.

3. Конативный компонент выступает в качестве внутренних действий в собственный адрес или как готовность к таким действиям. Имеются в виду диалогическое отношение к себе, самоуверенность (отбрасывание сомнений) и самопоследовательность, самопринятие (одобрение самого себя, доверие к себе и самосогласие) и

самообвинение, самоснисходительность и самобичевание, самоконтроль и самокоррекцию, ожидаемое отношение от других (отбор информации о себе) и самопредставление другому и т. д.

В.В. Столиным была предложена модель строения самоотношения, согласно которой собственное «Я», черты и качества оцениваются личностью по отношению к мотивам, выражающим потребность в самореализации [17; с.98]. Таким образом, эта иерархическая структура позволяет выделить три уровня самоотношения, отличающиеся по степени обобщенности:

1. глобальное самоотношение,
2. самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожидаемого отношения к себе;
3. уровень конкретных действий (готовностей к ним) по отношению к своему «Я».

В основе макроструктуры самоотношения лежат три эмоциональных измерения: самоуважение, аутосимпатия и самоинтерес (близость к себе), которые суммируются в общее чувство положительного или отрицательного отношения личности к своему «Я». В качестве самостоятельного компонентного элемента им выделено «ожидаемое отношение к самому себе».

Самоуважение – этот аспект самоотношения объединяет веру в свои силы, способности, самостоятельность, оценку своих возможностей контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

Аутосимпатия – аспект, отражающий дружественность-враждебность по отношению к собственному «Я» и объединяющий на позитивном полюсе 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.

Самоинтерес – аспект, который 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 других людей — аспект, отражающий ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

Под глобальным самоотношением понимается внутренне не-дифференцированное чувство «за» и «против» самого себя. Семь факторов, таких как самоуверенность, отношение других, самопринятие, самопоследовательность, самообвинение, самоинтерес и самопонимание толкуются В.В. Столиным как наиболее конкретный уровень самоотношения — уровень внутренних действий в адрес самого себя или готовности к таким действиям [17; с.115].

В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, а то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения. Таким образом, структура самоотношения, по мнению С.Р. Пантилеева, включает в себя три независимых фактора:

1. самоуважение, куда входят открытость (внутренняя честность), самоуверенность, саморуководство. Этот фактор выражает оценку собственного «Я» по отношению к социально-нормативным критериям: моральности, успешности, воле, целеустремленности, социальному одобрению;
2. аутосимпатия, куда входят самоценность, самопринятие и самопривязанность. Этот фактор отражает эмоциональное отношение к своему «Я»;
3. внутренняя неустроенность, куда входят внутренняя конфликтность, самообвинение. Этот фактор связан с негативным самоотношением, не зависящим от аутосимпатии и самоуважения.

Опираясь на модель В.В. Столина, С.Р. Пантилеев говорит о том, что если и знание о себе (самооценка), и самоотношение есть следствие одних и тех же причин и процессов, а именно: результат столкновения «Я» с потребностью в самореализации личности, то в структуре самоотношения

выделяются две подсистемы: система самооценок и система эмоционально-ценностного отношения [12; с.40].

Принципиальная разница между самооценкой и самоотношением – в различии оснований этих видов самооценивания. В случае самооценки основанием оценки являются другие люди, и осуществляется механизм сравнения с нормой и эталоном. В самоотношении «Я» всегда сравнивается с «другими в себе», например: «Я мог бы быть и хуже».

Система самооценок в большей степени подвержена действию защитных механизмов, а эмоционально-ценностное отношение представляет обобщенную, не искаженную оценку «Я», давая возможность самоотношению осуществлять следующие функции:

1. Функция «зеркала» (отображения себя). Человек со способом своей жизнедеятельности не только отражается в сознании окружающих, но и это «зеркало» переносится вовнутрь, отображая личность как во внешнем, так и во внутреннем плане.

2. Функция самовыражения и самореализации. Указывает на ту роль, которую система самоотношения выполняет в активности личности, направленной на самовыражение и самореализацию.

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

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

5. Функция психологической зашиты. При получении информации, представляющей угрозу сложившимся представлениям о собственным «Я», при жизненной неудаче или различных психологических травмах, защитные

механизмы личности могут быть направлены на создание образа «фальшивого я» и т.д.

6. Функция интракоммуникации. Социальная природа личности заключается не только в том, что она включена в процесс постоянного взаимодействия с окружающим миром, но и в том, что для себя самой личность выступает в роли социума, взаимодействуя с самой собой. Базой для таких процессов является система самоотношений.

Обобщая вышесказанное, можно сделать следующий вывод: Самоотношение − это понятие, используемое для обозначения отношения личности к собственному «Я», переживание собственной ценности, выражающееся в чувстве самоуважения. Строение самоотношения может включать самоуважение, симпатию, самопринятие, любовь к себе, чувство расположения, самооценку, самоуверенность, самоунижение, самообвинение, недовольство собой. Важность самоотношения для психологического здоровья состоит в том, что это есть отношение личности к собственному «Я», осознание уникальности себя, и из этого отношения к себе вытекает наличие позитивного образа «Я», то есть принятие человеком самого себя при достаточно полном знании себя, а также принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т. п.

1.2. Особенности самоотношения в студенческом возрасте

Эмоционально-оценочное отношение к себе является результатом операций социального сравнения или сравнения с выработанными в обществе нормами и эталонами. Формирование эмоционально-оценочного отношения к себе на основе сравнения собственных достижений с социальными стандартами, достижениями других людей определяет его как открытую для «самонаблюдения» форму самоотношения, обуславливают его зависимость от актуального жизненного опыта, высокую подверженность трансформации [5; с.203]. Однако в ходе социализации формирование самоотношения подчиняется общим закономерностям: по мере взросления происходит

уравновешивание влияния эмоционально-ценностной (аутосимпатия) и эмоционально-оценочной (самоуважение) подсистем.

Подростковый и юношеский возраст характеризуются гетерохронностью развития самоотношения, основной тенденцией которого является возрастание роли именно оценочной подсистемы по сравнению с эмоционально-ценностной. Источники формирования самоуважения перемещаются из сферы взаимоотношений с родителями в сферу контактов со сверстниками, сферу успешной собственной деятельности и овладения своим поведением. Для взрослого человека характерно формирование и восстановление самоотношения, в основном, исходя из рационального отношения к себе как субъекту социальной активности, основываясь, прежде всего, на чувстве самоуважения, осознании собственной эффективности и компетентности в актуальных жизненных сферах [6; с.40].

В студенческом возрасте, когда вхождение в мир взрослости только начинается, самоотношение, так же, как и в подростковом, имеет гетерохронный характер. Свою специфическую эмоциональную окраску и содержательное наполнение интегральное самоотношение в период студенчества приобретает в зависимости от преобладания той или иной модальности, особенностей их взаимодействия. Проблема формирования самоотношения в студенческом возрасте связана со спецификой выстраивания индивидуальной среды развития, поиском и наполнением ее личностными смыслами. Традиционно выдвигаемая на первый план профессионально-учебная деятельность, ее успешность, определяется как ведущая характеристика социальной ситуации развития в период студенчества. Вместе с тем среди наиболее важных задач взросления в юности также выделяют развитие интимно-близких отношений (поиск спутника жизни), расширение социальных контактов (переживание чувства сотрудничества, дружбы, включенности в социальный контекст), особое значение приобретает психическая эволюция (изменение внутреннего мира и самосознания). Самоотношение студента формируется под влиянием множества мотивов

ведущих деятельностей, личностных смыслов, которыми наделяется «Я-образ». И именно их многообразие создает различия в итоговом самотношении молодых людей.

Ведущим способом изучения собственного внутреннего мира в юности становятся сложные формы самоанализа, в частности, анализ мотивов собственного поведения. Выделенные мотивы оцениваются молодым человеком с точки зрения понимания требований общества к нему и собственных требований к себе. Эмоциональная оценка во многом приобретает характер приватизированной самой личностью, в отличии от самооценки подростка, формируемой на основе мнений значимых других. Источником эмоционально-оценочного отношения к себе в юности служит сопоставление Я-реального и Я-идеального, самооценка результатов своих действий. В свою очередь, ее результатом становится формирование самоуважения, ценностного отношения к себе. Эмоциональные переживания в отношении своего “Я” все чаще приобретают характер осознанных и на ряду с когнитивным самовосприятием выступают значимыми коррелятами поведения молодого человека. Принцип организации самоотношения в целостную систему состоит в том, что смыслообразующее место в его общем строении занимает тот компонент, который наиболее чувствителен к актуальным контекстам социальной жизни человека. Ведущая модальность самоотношения формирует глобальную направленность действий в адрес своего «Я», тем самым определяя приоритетные ориентиры личностного развития. В наиболее широком понимании эти перспективы представляются в виде дихотомии: самонепринятие (бегство от недостатков) – саморазвитие (личностный рост).

Таким образом, формирование самоотношения в студенческом возрасте определяется самооценками эффективности самореализации в актуальных сферах жизнедеятельности. Ведущими психологическими детерминантами самоотношения студентов выступают особенности самовосприятия, «рабочие» характеристики концепции, в рамках которой молодые люди определяют себя.

Ядром формирования самоотношения являются характеристики самореализации студента во внутреннем плане: переживание силы и устойчивости внутреннего «Я», уровень коммуникативного потенциала «Я». Внешними факторами формирования самоотношения являются сферы отношений со значимыми близкими: родителями, противоположным полом, преподавателями, а также качество проведения досуга, обучение и выбор профессии.

1.3. Методики исследования самоотношения

К настоящему времени создано около двух десятков популярных и широко применяемых методик, связанных с диагностикой эмоционально-оценочной подсистемы самосознания. Ряд из них направлен на диагностику общего самоуважения, интегрального положительного или отрицательного отношения к себе, глобального самопринятия. Другие методики измеряют более частные аспекты сомоотношения-самооценки своих личностных особенностей, ресурсов, способностей, достижений в различных сферах жизнедеятельности.

В области психодиагностики самосознания используются основные традиционные и вновь разрабатываемые классы методик: стандартизованные самоотчеты (опросники, шкальные техники), свободные самоописания с последующей контент-аналитической обработкой, идеографические методики типа репертуарных матриц, проективные техники, включая подкласс рефрактивных техник.

Стандартизированные самоотчеты.

Шкала «Я-концепции» Теннесси - опросник, предназначенный для подростков (с 12 лет) и взрослых. Содержит 90 пунктов на анализ «Я-концепции» и 10 пунктов шкалы лжи. Используется пятишаговая шкала ответов от «полностью согласен» до «абсолютно не согласен». Как показывает описание опросника, с его помощью можно выявить глобальное самоотношение (самоудовлетворенность) и специфические формы отношения

к своему телу, к себе как моральному субъекту, к себе как к члену семьи и т. д. Опросник также позволяет дать дифференцированное заключение о самоотношении в отличие от содержательного аспекта «Я-концепции» (самоидентичности и дифференцирующие характеристики).

Шкала самоуважения Розенберга - опросник для подростков, выявляющий глобальное самоотношение. Состоит из 10 утверждений. Опросник предполагает 4 градации ответов: «полностью согласен», «согласен», «не согласен», «абсолютно не согласен». Опросник создавался и использовался как одномерный, однако проведенный позднее факторный анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и самоуважение.

Контрольный список прилагательных Г. Гоха, который содержит 300 личностных прилагательных, расположенных в алфавитном порядке. Испытуемого просят выбрать те из них, которые ему соответствуют. Контрольный список предусматривает измерение глобального самоотношения, причем независимо от его позитивного и негативного полюсов («расположенность к себе» и «нерасположенность к себе»).

Методика исследования самоотношения (МИС). С. Р. Пантилеев.

Предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения. Самоотношение рассматривается как эмоционально-ценностный аспект смысла собственного Я. Самоотношение в значительной мере определяется переживанием собственной ценности, выражающимся в достаточно широком диапазоне чувств: от самоуважения до самоуничижения. Опросник состоит из 110 утверждений, которые описывают 9 шкал, отражающие различные аспекты самоотношения.

Тест-опросник самоотношения (ОСО) Столина.

Данный опросник построен в соответствии с разработанной В.В. Столиным иерархической моделью структуры самоотношения. Данная

версия опросника позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

1) глобальное самоотношение;

2) самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;

3) уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему "Я".

Опросник включает следующее шкалы: самоуважение, аутосимпатия, ожидаемое отношение от других, самоинтерес, самоуверенность, отношение других, самопринятие, саморуководство, самопоследовательность, самообвинение, самоинтерес, самопонимание.

Самоуважение – шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся "внутренней последовательности", "самопонимания", "самоуверенности". Аутосимпатия – шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружественность-враждебность к собственному "Я". В шкалу вошли пункты, касающиеся "самопринятия", "самообвинения". 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.

Нестандартизованные самоотчеты.

Тест двадцати утверждений на самоотношение. Испытуемого просят в течение 12 минут дать 20 различных ответов на вопрос, обращенный к самому себе: «Кто я такой?». Испытуемого просят давать ответы в том порядке, в котором они спонтанно возникают, и не заботиться о последовательности, грамматике и логике. Анализ данных исследований позволил выделить ряд категорий, которые впоследствии использовались в контент-анализе: социальные группы (пол, возраст, национальность, религия, профессия), идеологические убеждения (философские, религиозные, политические и

моральные высказывания), интересы и увлечения, стремления и цели, самооценки

Проективные техники.

Тематический апперцептивный тест, используется для анализа «Я-концепции» и самоотношения в частности. Его использование основано на той идее, что описание героя рассказа отражает представление рассказчика о себе.

Символические задания на выявление «социального Я» - одна из наиболее популярных проективных методик. Диагностический инструмент представляет собой серию оригинальных символических проективных проб, направленных на измерение самоотношения и самоидентичности. Разработчики методики Б. Лонг, Р. Циллер и Р. Хендерсон исходили из предположения, что физическая дистанция на листе бумаги между кружками, символизирующими «Я» и значимых других, может быть интерпретирована как психологическая дистанция, позиция левее других - как переживаемая ценность «Я», позиция выше - как переживаемая «сила» «Я», внутри фигуры, составленной из кружков других, -как включенность и зависимость, вне - как независимость «Я».

Методика управляемой проекции относится к рефрактивным техникам - разновидности проективных техник. Основной принцип методики состоит в том, что испытуемому предъявляют его собственный словесный портрет под именем портрета другого лица, а также портрет его вымышленной противоположности. Словесный портрет испытуемого составляется на основе его ответов на опросник 16PF Р. Кеттелла, подписывается вымышленным именем и выдается за портрет реального человека, ранее проходившего тестирование (персонаж А). Портрет противоположного лица (персонаж В) составляется по тем же значимым, по Р. Кеттеллу, факторам, но по их противоположным значениям (если в портрет А вошла характеристика «эмоционально выдержан», то в портрет В должна войти характеристика «слабо владеет своими эмоциями»). Испытуемому предлагается ряд вопросов, конкретное содержание которых может варьировать в зависимости от задачи

диагностики. Второе задание состоит в том, что испытуемого просят указать, какие взаимоотношения сложились бы у него с обоими описанными людьми и у них между собой, какие чувства испытывали бы все трое друг к другу. Клинический интегральный анализ может предполагать выявление самоотношения по следующим параметрам: глобальное самоотношение, самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес. Кроме того, возможен анализ мотивов и потребностей субъекта.

Таким образом, существует множество методик, направленных на изучение самоотношения личности в целом и отдельных ее компонентов. Среди них выделяются опросники, шкальные техники, проективные методики, метод семантического дифференциала. В отечественной психологии наиболее известными являются методики, созданные В.В. Столиными и С.Р. Пантилеевым.

Выводы по главе I

Проблема самоотношения рассматривалась множеством авторов. В советской психологической литературе термин "самоотношение" ввел в 1974 г. Н.И. Сарджвеладзе. Самоотношение - это целостное, относительно постоянное эмоциональное отношение к себе, мера принятия или непринятия индивидом самого себя. Строение самоотношения включает в себя: самоуважение, любовь к себе, самооценку, самоуверенность, самопринятие, самообвинение, недовольство собой.

Формирование самоотношения в студенческом возрасте определяется самооценками эффективности самореализации в актуальных сферах жизнедеятельности. Факторами формирования самоотношения являются переживание силы и устойчивости внутреннего «Я», сферы отношений со значимыми близкими: родителями, противоположным полом, преподавателями, а также качество проведения досуга, обучение и выбор профессии.

Для изучения самоотношения существует большое количество самых различных методик. Это опросники, проективные техники и метод семантического дифференциала.

Глава II. Эмпирическое исследование самоотношения студентов с разным уровнем тревожности

2.1. Описание хода исследования, обоснованность его методов

Основная цель данного исследования: изучить особенности эмоционально-ценностного отношения к себе у студентов с различным уровнем тревожности.

Исследование проводилось на базе Пензенского Государственного Университета со студентами - психологами, выборка составила 22 человека: 18 девушек и 4 юношей.

Было проведено три основных этапа исследования.

Первый этап был посвящен изучению состояния проблемы самоотношения на настоящее время. Были проанализированы основные подходы к пониманию психологической природы самоотношения, рассмотрены уровни самоотношения, изучены основные содержательные системы самоотношения и особенности самоотношения в студенческом возрасте.

Второй этап был направлен на эмпирическое изучение особенностей самоотношения у студентов с разным уровнем тревожности. На этом этапе исследования использовались такие методики, как опросник Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина для определения ситуативной и личностной тревожности, методика исследования самоотношения (С.Р. Пантилеев).

Опросник Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина использовался для определения личностной тревожности, исходя из результатов которой была поделена выборка. В 1976-78 г.г. был Ю.Л. Ханиным адаптирован, модифицирован и стандартизирован русскоязычный вариант STAI, который известен как шкала реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина.

Шкала состоит 2 частей по 20 заданий в каждой. Первая шкала предназначена для определения того, как человек чувствует себя сейчас, в данный момент, то есть для диагностики актуального состояния, а задание

второй шкалы направлена на выяснение того, как субъект диагностирует тревожность как свойство личности.

Каждое высказывание, включенное в опросник, оценивается респондентами по четырех бальной шкале. Вербальная интерпретация позиций оценочной шкалы в первой и во второй частях различна. Для STAI: x1: «нет» – 1 балл, «скорее нет» – 2 балла, «скорее да» – 3 балла, «да» – 4 балла. Для STAI: x2: «почти никогда» – 1 балл, «иногда» - 2 балла, «часто» – 3 балла, «почти всегда» – 4 балла.

Ю.Л. Ханин получил нормативы по уровневой выраженности тревожности:

от 20 –34 баллов – низкий уровень

от 35 – 44 баллов – средний уровень

выше 46 баллов – высокий уровень

Этот опросник широко распространен в прикладных исследованиях, особенно в области клинической психодиагностики и высоко оценивается за достоверные диагностические данные.

Методика исследования самоотношения (С.Р. Пантилеев) создан С.Р. Пантилеевым в 1989 году, содержит 110 утверждений распределенных по 9 шкалам. Предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самоценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения. При обработке используется специальный "ключ", с помощью которого получают так называемые "сырые" баллы. Совпадение ответа обследуемого с "ключом" оценивается в 1 балл. Сначала подсчитываются совпадения ответов по признаку "согласен", затем - по признаку "не согласен". Полученные результаты суммируются. Затем сумма "сырых" баллов по каждой из шкал с помощью специальной таблицы переводится в стены. Стены служат основанием для интерпретации.

На третьем этапе происходила математическая обработка данных U - критерием Манна - Уитни и последующий анализ полученных результатов. Данный критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного. Этот метод определяет, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами. Чем меньше область перекрещивающихся значений, тем более вероятно, что различия достоверны. Иногда эти различия называют различиями в расположении двух выборок. Эмпирическое значение критерия U отражает то, насколько велика зона совпадения между рядами. Поэтому чем меньше $U_{эмп}$, тем более вероятно, что различия достоверны. При использовании метода необходимо провести процедуру ранжирования.

Ограничения критерия U- Манна - Уитни: объемы выборок не ниже трех и не выше шестидесяти; шкала не ниже порядковой; критерий является методом исключения.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Анализируя результаты, полученные по опроснику Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина на выявление личностной и ситуативной тревожности, были выделены две группы студентов с различными показателями тревожности: тревожные и нетревожные. В первую группу вошли студенты, имеющие высокий уровень тревожности (10 человек), во вторую группу - студенты с умеренным и низким уровнем тревожности (12 человек). Результаты представлены в приложении 2 и таблице 1.

Таблица 1. Соотношение студентов по уровню тревожности (в %)

Уровень тревожности	Количество испытуемых	%
Высокий	10	45,5
Умеренный	11	50
Низкий	1	4,5

По результатам методики исследования самоотношения С.Р. Пантилеева можно сделать следующие выводы (результаты представлены в приложении 1 и рисунках 1-9).

По показателю "Закрытость" были получены следующие результаты (Рис.1):

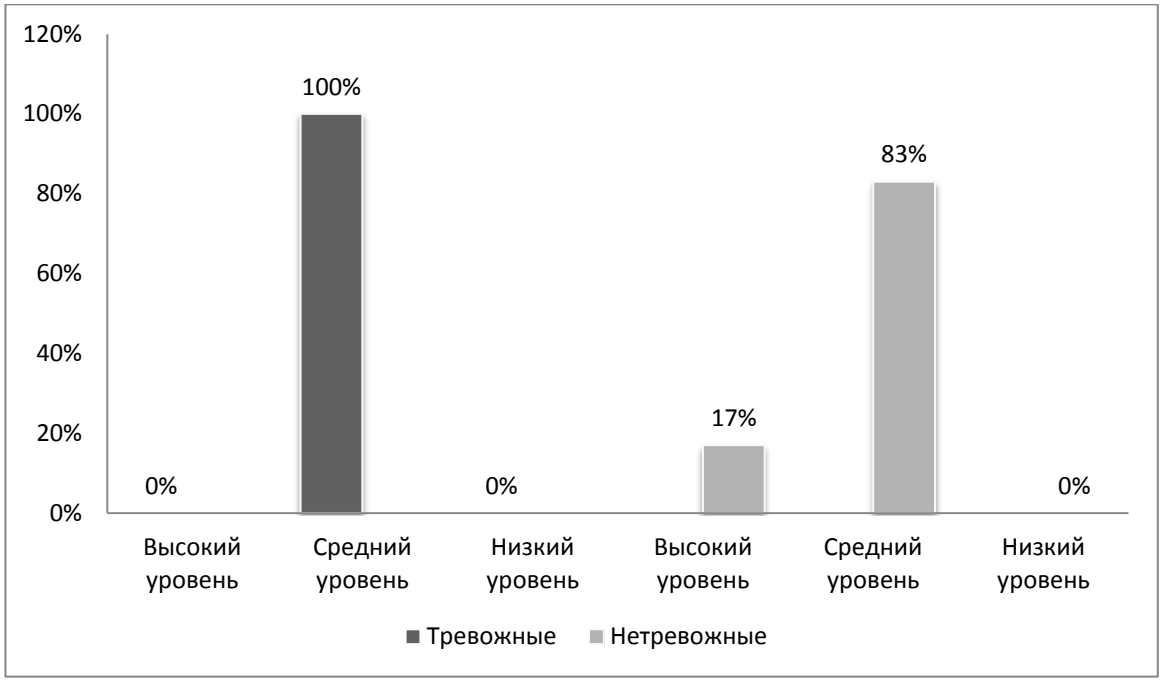

Рис. 1. Результаты по показателю «Закрытость» (в %)

Среди испытуемых с низкой тревожностью высокий уровень закрытости имеют 17%. Такие люди используют выраженное защитное поведение, желают соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими. Остальным 83% респондентов с низкой тревожностью свойственен средний уровень закрытости. Это говорит о том, что данный процент испытуемых избирательно относится себе и преодолевает некоторые психологические защиты при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

Респондентам с высокой тревожностью (100%) также свойственен средний уровень закрытости.

По показателю "Самоуверенность" были получены следующие результаты (Рис.2).

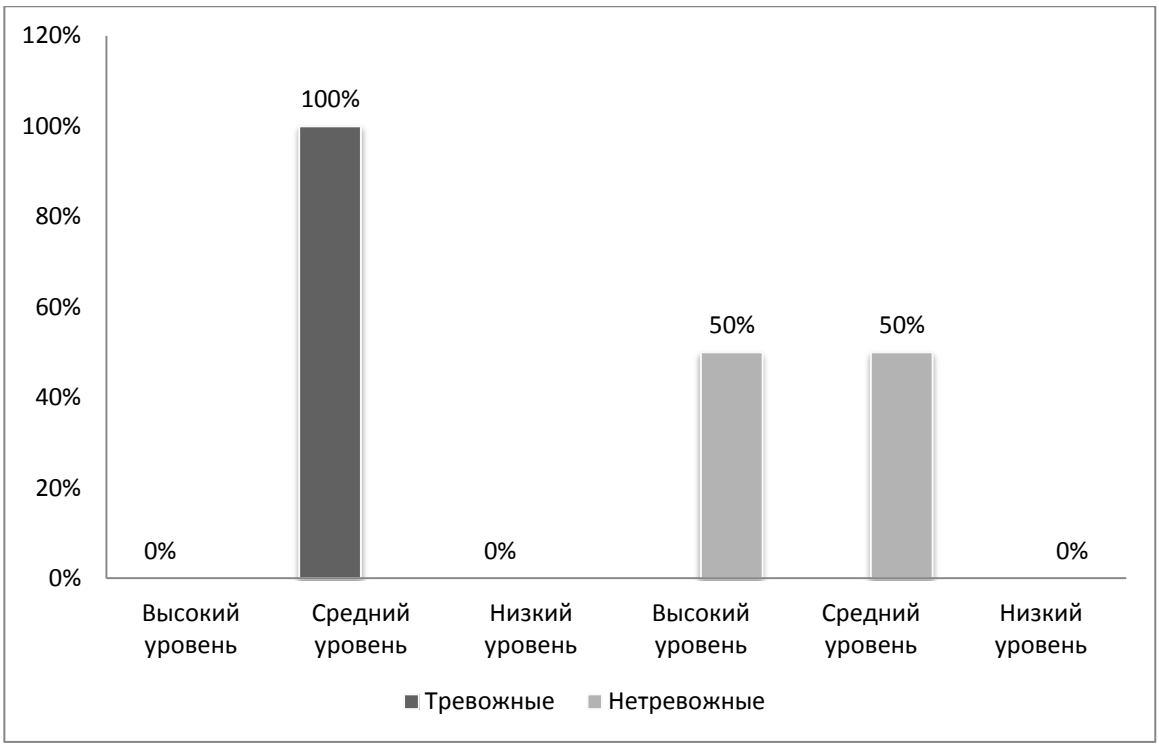

Рис.2. Результаты по показателю "Самоуверенность" (в %)

Половина респондентов с низкой тревожностью (50%) имеет высокий уровень самоуверенности. Такие люди уважают себя, довольны собой, своими начинаниями и достижениями, обладают высокой смелостью в общении.

Другие 50% нетревожных испытуемых получили средние значения. Такие показатели свойственны тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех своих начинаний. Однако при неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастает тревога, беспокойство.

Испытуемым с высокой тревожностью (100%) свойственен средний уровень самоуверенности.

По показателю "Руководство" полученные результаты представлены на рис.3.

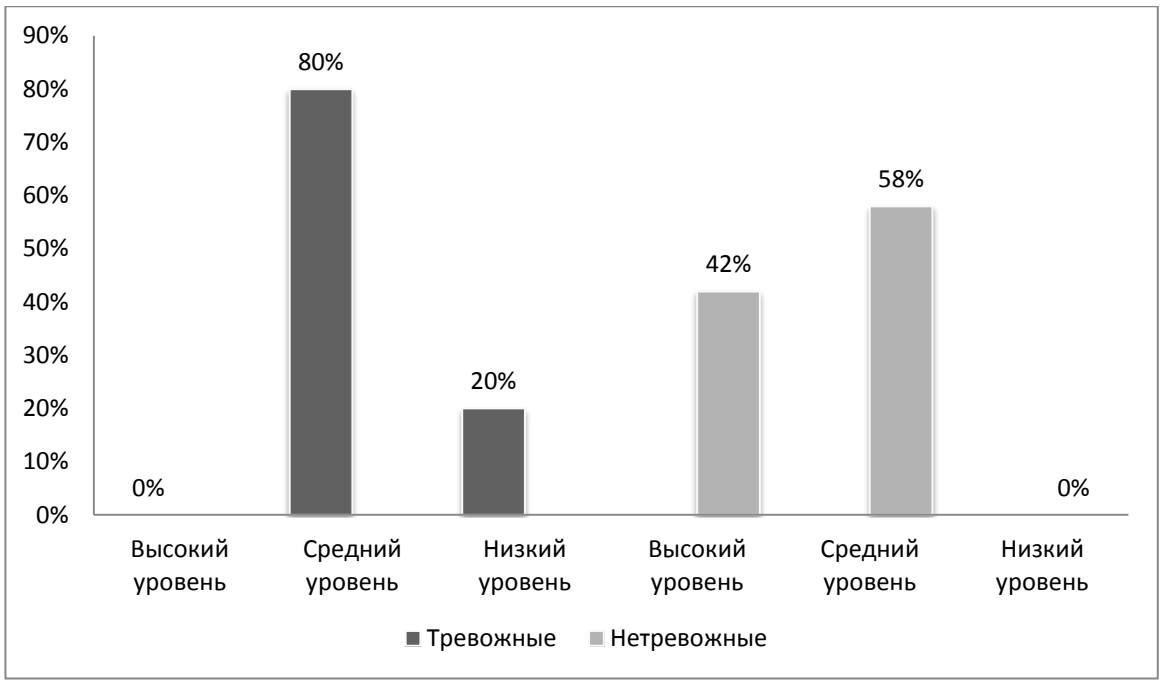

Рис.3. Результаты по показателю "Саморуководство" (в %)

Высокий уровень саморуководства характерен для 42% испытуемых с низкой тревожностью. Люди с такими значениями основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считают себя. Они ощущают себя способными оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе. Также им свойственен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

Средние значения получили 58% респондентов с низкойтревожностью и 80% испытуемых, имеющих высокую тревожность. В привычных для себя условиях, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, такие люди могут проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности "Я" ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Низкий уровень саморуководства свойственен 20% испытуемых с высокой тревожностью, что свидетельствует о недостаточном волевом контроле для преодоления препятствий на пути к достижению цели. Также у таких людей ослаблены механизмы саморегуляции, основным источником всего происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства.

По показателю "Отраженное самоотношение" были получены следующие результаты (Рис.4).

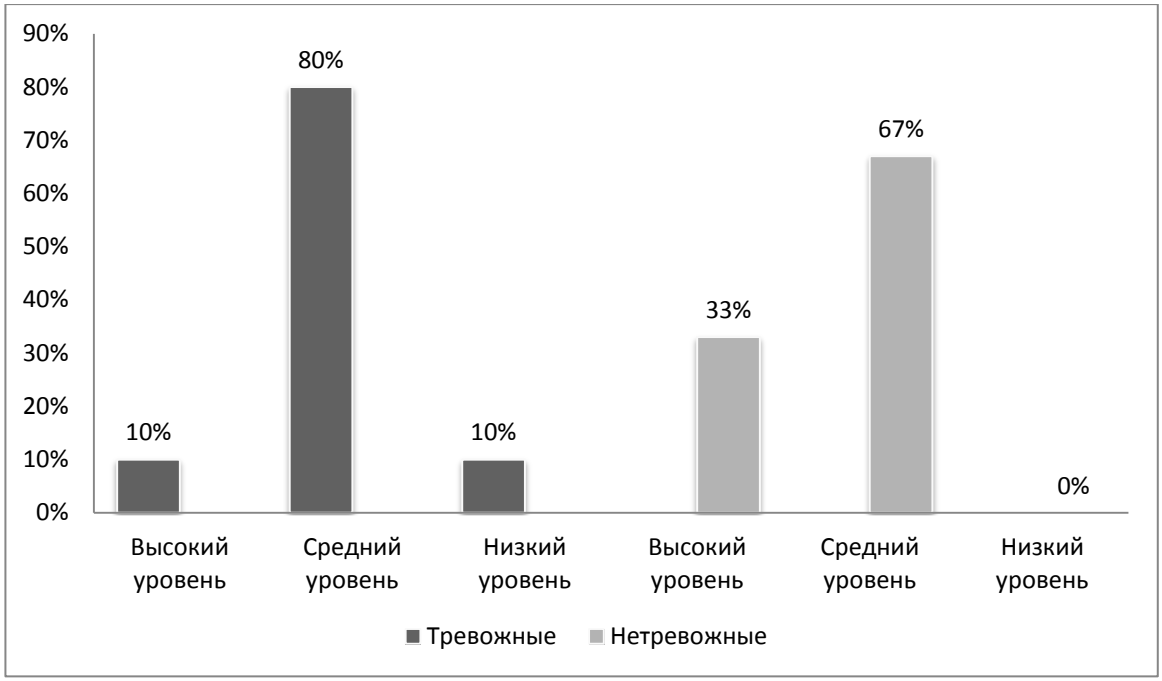

Рис.4. Результаты по показателю "Отраженное самоотношение" (в %)

Высокий уровень отраженного самоотношения характерен 33% нетревожных испытуемых и 10% респондентов с высокой тревожностью. Эти люди воспринимают себя принятыми окружающими людьми; чувствуют, что их любят и ценят другие люди. Они общительны и эмоционально открыты для взаимодействия с окружающими.

Средние значения получили 67% испытуемых, имеющих низкую тревожность, и 80% респондентов с высокой тревожностью. Люди с таким уровнем отраженного самоотношения считают, что положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества и поступки, а другие личностные проявления способны вызвать у них раздражение и непринятие.

Низкий уровень свойственен 10% испытуемых с высокой тревожностью. Такие люди относятся к себе, как к неспособным вызвать уважение у окружающих, как к вызывающим у других людей осуждение и порицание. Одобрение и поддержка от других не ожидается.

По показателю "Самоценность" получены следующие результаты (Рис.5.).

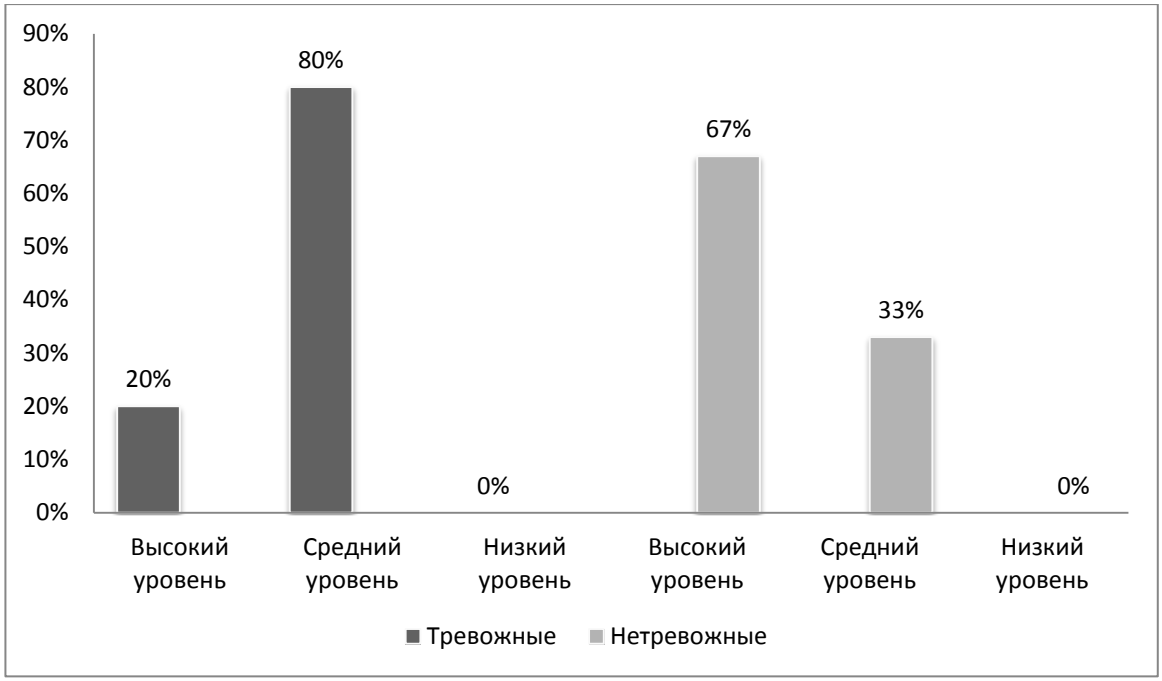

Рис.5. Результаты по показателю "Самоценность" (в %)

Высокие значения самоценности получены у 20% испытуемых, имеющих высокий уровень тревожности, и у 67% респондентов с низкой тревожностью. Люди с такими показателями высоко оценивают свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира; рационально воспринимают критику в свой адрес. Они склонны принимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость

У 80% испытуемых с высоким уровнем тревожности и у 33% респондентов с низкой тревожностью выявлен средний уровень самоценности. Это свидетельствует об избирательном отношении к себе. Одни качества высоко оцениваются и признается их уникальность, другие же недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности.

Результаты по показателю "Самопринятие" представлены на рис.6.

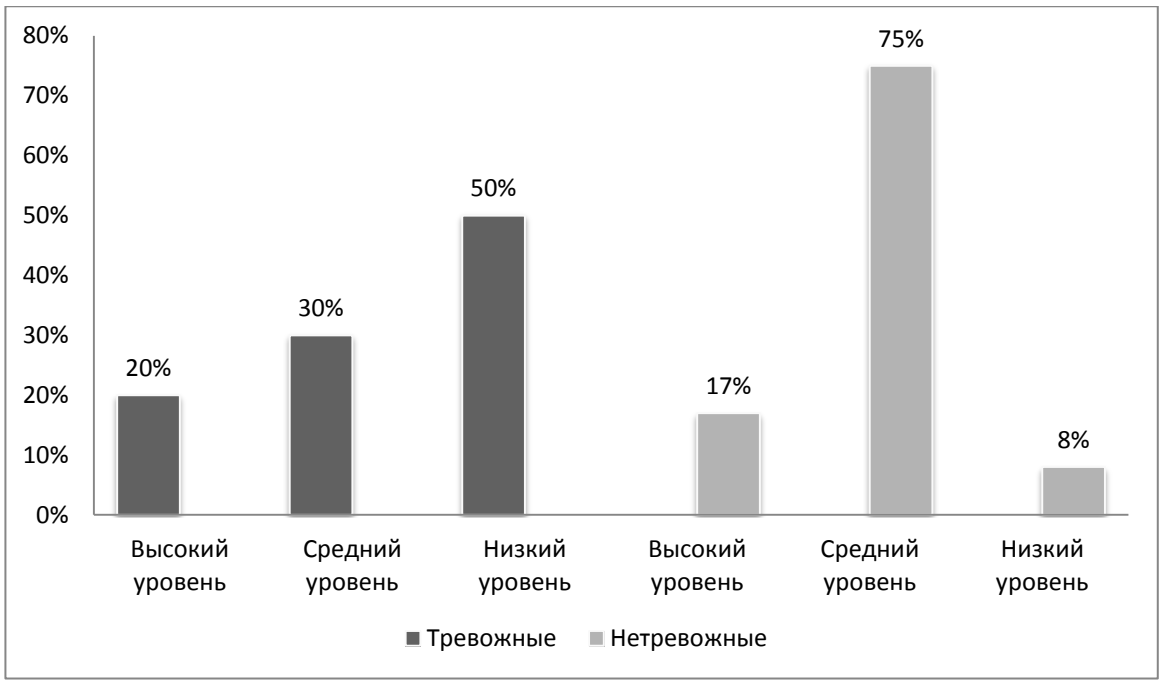

Рис.6. Результаты по показателю "Самопринятие" (в %)

Высокие значения самопринятия свойственны 20% испытуемых с высокой тревожностью и 17% респондентов с низкой тревожностью. Такие показатели характеризуют склонность воспринимать все стороны своего "Я", принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный.

Средний уровень характерен 30% испытуемых, имеющих высокую тревожность, и 75% респондентов с низкой тревожностью. Такие люди склонны принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Низкие значения получили половина респондентов с высоким уровнем тревожности (50%) и 8% испытуемых с низкой тревожностью. У людей с данным уровнем самопринятия симпатия к себе недостаточно выражена. Общий фон восприятия себя негативный.

Были получены следующие результаты по показателю "Самопривязанность" (Рис.7).

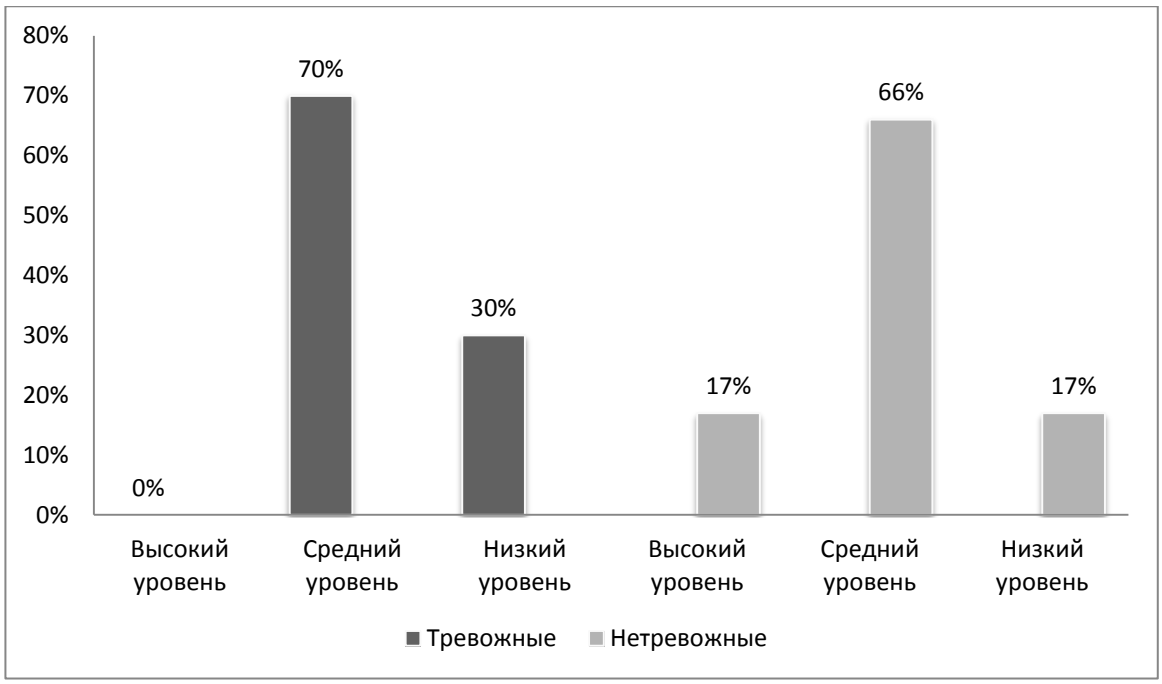

Рис.7. Результаты по показателю "Самопривязанность" (в %)

Высокие значения самопривязанности соответствуют 17% испытуемых с низким уровнем тревожности. Это свидетельствует о стремлении сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, видение и оценку себя.

Средний уровень свойственен большинству испытуемых с высоким уровнем тревожности (70%) и респондентам с низкой тревожностью (66%). Такие люди избирательно относятся к своим личностным свойствам и стремятся к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

Низкие значения, свидетельствующие о желании развивать и совершенствовать собственное "Я", об открытости новому опыту познания себя, свойственны 30% респондентов с высокой тревожностью и 17% нетревожных испытуемых.

По показателю "Внутренняя конфликтность" результаты по группам распределились следующим образом (Рис.8).

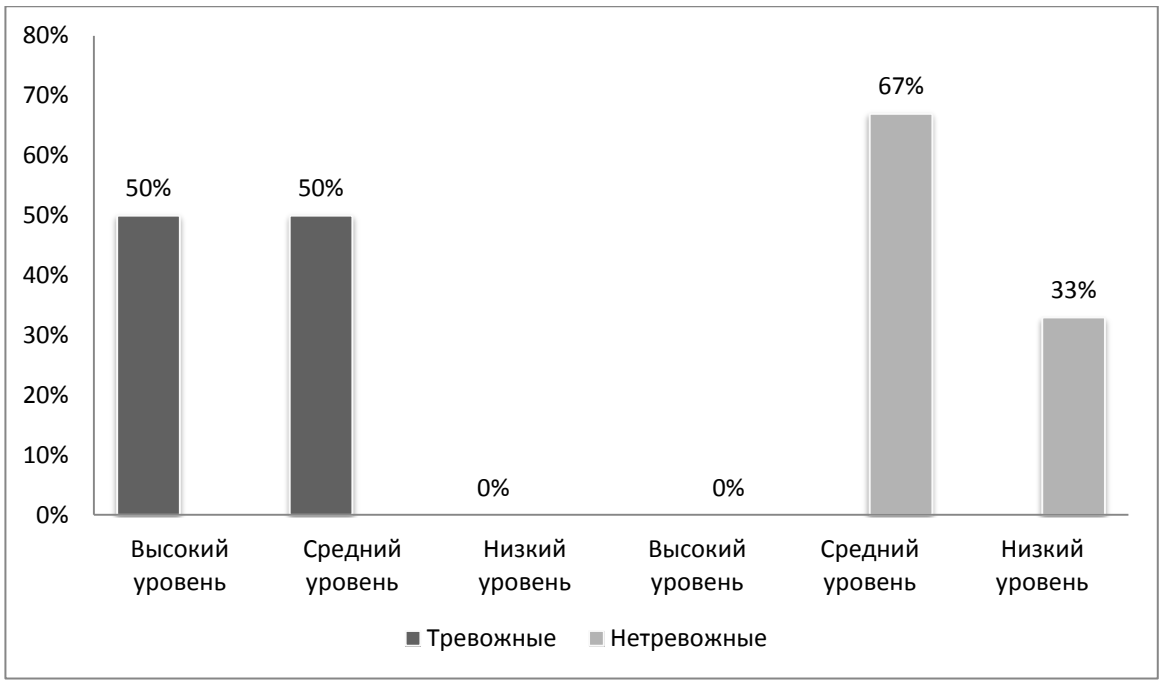

Рис.8. Результаты по показателю "Внутренняя конфликтность" (в %)

Половина респондентов с высокой тревожностью (50%) имеет высокий уровень внутренней конфликтности. Это соответствует людям, у которых преобладает негативный фон отношения к себе. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Они отличаются высокими требованиями к себе, что может приводить к конфликту между "Я" реальным и "Я" идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями.

Остальная часть испытуемых с высокой тревожностью (50%) и 67% респондентов с низкой тревожностью имеют средний уровень внутренней конфликтности. В привычных условиях у таких людей наблюдается положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Низкий уровень характерен для 33% испытуемых с низкой тревожностью. Эти люди положительно относятся к себе, ощущают баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, довольны собой и сложившейся жизненной ситуацией (Рис.8).

По показателю "Самообвинение" получены следующие результаты (Рис.9).

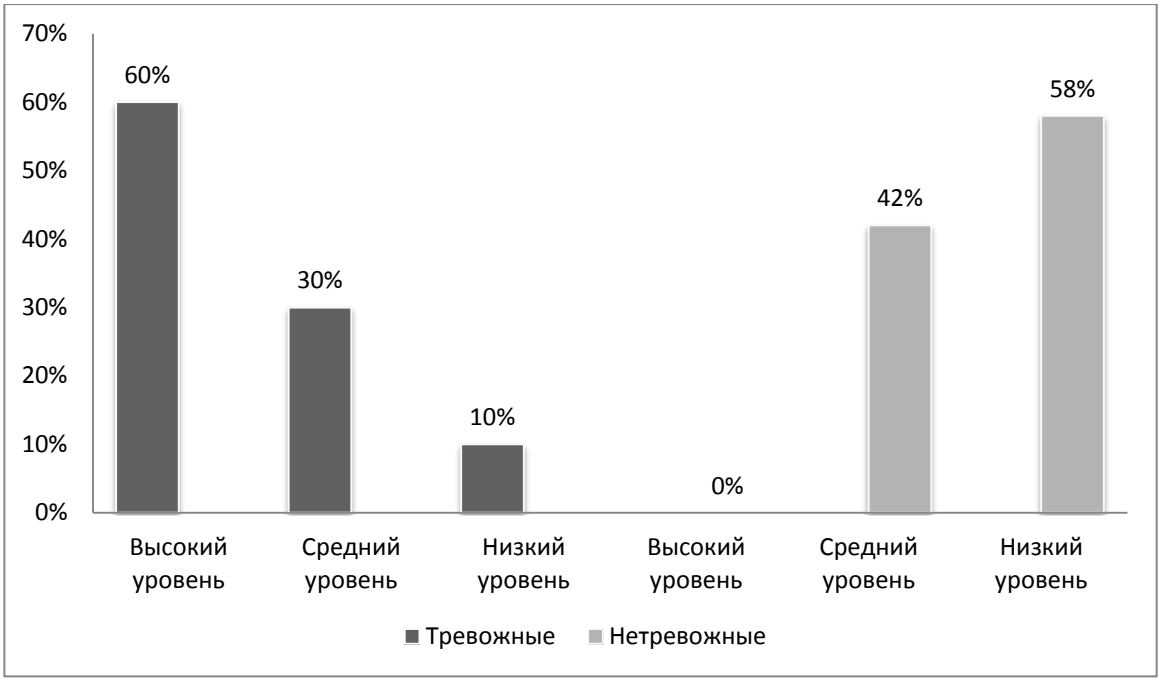

Рис.9. Результаты по показателю "Самообвинение" (в %)

Для 60% студентов с высоким уровнем тревожности свойственен высокий уровень самообвинения. Такие значения можно наблюдать у тех, кто видит в себе прежде всего недостатки, кто готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Средние значения получены у 30% испытуемых с высокой тревожностью и у 42% респондентов с низким уровнем тревожности. Обвинение себя за те или иные поступки и действия у таких людей сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Низкий уровень свойственен 10% тревожных респондентов и 58% нетревожных испытуемых. Люди с таким уровнем самообвинения отрицают собственную вину в конфликтных ситуациях. Защита собственного "Я" осуществляется путем обвинения других, перенесением ответственности на окружающих.

Для проверки выдвинутой гипотезы, показатели по методике исследования самоотношения у студентов с разными уровнями тревожности, были сравнены между собой с помощью статистического критерия U-Манна-Уитни. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты математико-статистического анализа по критерию U-Манна-Уитни

Шкала	$U_{эмп.}$	Значимость
Закрытость	29,5	$p \leq 0,05$
Самоуверенность	6	$p \leq 0,01$
Саморуководство	18,5	$p \leq 0,01$
Отраженное самоотношение	25	$p \leq 0,05$
Самоценность	35	Не значимы
Самопринятие	47,5	Не значимы
Самопривязнность	28	$p \leq 0,05$
Внутренняя конфликтность	10,5	$p \leq 0,01$
Самообвинение	15,5	$p \leq 0,01$

Различия оказались достоверны по следующим шкалам: закрытость ($p \leq 0,05$), самоуверенность ($p \leq 0,01$), саморуководство ($p \leq 0,01$), отраженное самоотношение ($p \leq 0,05$), самопривязанность ($p \leq 0,05$), внутренняя конфликтность ($p \leq 0,01$), самообвинение ($p \leq 0,01$). Различия не были выявлены по шкалам: самоценность и самопринятие.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась. У студентов с высокой тревожностью значения закрытости, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения выше, чем у студентов с умеренной тревожностью. Это можно объяснить тем, что тревожные люди обладают предрасположенностью воспринимать мир как угрожающий их самооценке и внутреннему миру. Также тревожные люди склонны видеть в себе больше отрицательных качеств и недостатков, нежели достоинств. Значения самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения у студентов, имеющих высокую тревожность ниже, чем у студентов с умеренной

тревожностью. Такие различия можно объяснить тем, что тревожные люди часто анализируют свое поведение, глубоко погружаются в собственные проблемы, испытывают чувство внутренней напряженности, считая, что не могут вызывать уважение у окружающих.

Выводы по главе II

Проведя эмпирическое исследование, с помощью таких методик, как опросник Спилберга-Ханина для определения ситуативной и личностной тревожности и методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеева, можно сделать следующий вывод. Студенты с высоким уровнем тревожности закрыты, менее уверенны в себе, неудовлетворенны собой. У них преобладает негативный фон отношения к себе и выраженность отрицательных эмоций в адрес своего "Я".

Обработав результаты методик математико-статистическим критерием U-Манна-Уитни, были выявлены различия в самоотношении студентов с разным уровнем тревожности по следующим показателям: закрытость, самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самопривязанность, внутренняя конфликтность, самообвинение.

Заключение

В ходе проведенного исследования была проанализирована научно-методическая литература по проблеме самоотношения, охарактеризованы психологические особенности студенческого возраста, представлены основные методы и методики исследования самоотношения, проведено психолого-диагностическое исследование на выявление самоотношения и уровня тревожности, проанализированы полученные результаты и выявлены различия между ними.

Анализируя научно-методическую литературу, было определено значение понятия "самоотношение". Самоотношение − это отношение личности к собственному «Я», переживание собственной ценности, выражающееся в чувстве самоуважения. Положительное самоотношение обеспечивает личности стабильное развитие. Самоотношение играет важную роль в установлении межличностных отношений, в постановке и достижении целей, в способах формирования стратегий поведения, разрешения кризисных ситуаций, а также в профессиональном и личностном становлении. Основными факторами, определяющими формирование самоотношения в студенческом возрасте, является самооценка эффективной самоактуализации в значимых сферах жизни. Также было выяснено, что существует большое количество методик, изучающих глобальное самоотношение и его аспекты.

Основной целью данного исследования было изучение особенностей самоотношения у студентов с разным уровнем тревожности. Предполагалась, что существуют различия в самоотношении у студентов с более высоким и низким уровнем тревожности. Исследование показало, что данные группы студентов различаются по закрытости, самоуверенности, саморуководству, отраженному самоотношению, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинению. Таким образом, гипотеза была подтверждена.

Список используемых источников

1. Аверин, В. А. Психология личности / В. А. Аверин. — СПб.: Академия, 2001. — 89 с.
2. Агапов, В. С. Сущностная характеристика Я-концепции / В. С. Агапов. — М.: МГСА, 2002. — 230 с.
3. Бодалев А.А., Столин В.В., Аванесов В.С. Общая психодиагностика - СПб.: Изд-во «Речь», 2000. - 440 с.
4. Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология. – М.: Просвещение, 2008. – 328 с.
5. Волкова Т.Г. Психология самосознания - М.: Изд-во "Директ-медиа" 2013. - 368 с.
6. Гущина Т.Ю. Особенности становления самоотношения в студенческом возрасте // Вопросы психологии. 2010. - №9.- С. 34-43.
7. Исследование тревожности (Ч.Д.Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб., 2002. - 124-126 с.
8. Капрара Дж. Психология личности / Дж.Капрара, Д. Сервон.- СПб.: Питер, 2003.- 633 с.
9. Колышко, А. М Психология самоотношения: Учеб.пособие / А. М. Колышко. — Гродно: ГрГУ, 2004. — 102 с.
10. Мясищев В.Н. Психология отношений: Избранные психол. труды / Под ред. А.А. Бодалева. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 365 с
11. Немов Р.С. Психология. Книга 2-3. – М.: Владос, 2009.
12. Пантилеев, С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантилеев. - М.: МГУ, 1991. — 100 с.
13. Пантилеев С.Р. Самоотношение // Психология самосознания: Хрестоматия по социальной психологии личности / Сост. Д.Я. Райгородский. - Самара : Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2007. - С. 208 - 229.

14. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: Монография. - Тбилиси: Мецниереба, 2009. - электронная версия издания.
15. Сидоренко Е. В. "Методы математической обработки в психологии". СПб.: Изд-во "Речь", 2007 г. - 350 с.
16. Справочник практического психолога. Психодиагностика. / Под ред. С.Т.Посоховой.- М.: АСТ; СПб: "Сова", 2005. - 288 с.
17. Столин В.В. Самосознание личности. - М.: МГУ, 2007 - 284 с.
18. Столяренко Л.Д. Основы психологии.- Ростов н/Д: Феникс, 2007.- 742с.

Приложения

Приложение 1

Таблица 3. Результаты по методике исследования самоотношения С.Р. Пантилеева (в стенах)

№ Испытуемого/ Шкала	Закрытость	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязан-ность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
1.	6	5	4	4	7	3	3	5	10
2.	7	5	4	4	5	3	3	10	10
3.	4	5	6	6	5	3	5	10	10
4.	4	5	2	6	10	6	5	8	4
5.	8	7	6	10	10	5	7	3	1
6.	6	6	7	8	10	6	4	4	1
7.	7	7	6	8	6	8	5	4	4
8.	5	10	8	4	5	5	6	4	4
9.	6	10	7	7	10	5	3	6	5
10.	9	9	9	10	10	6	9	3	1
11.	7	9	7	7	9	9	7	4	2
12.	6	9	5	6	9	6	6	5	3
13.	5	6	7	6	6	8	5	6	7
14.	7	7	8	7	7	3	4	3	5
15.	7	7	6	8	9	6	7	1	3
16.	5	6	5	4	7	8	5	6	6
17.	6	7	8	5	10	5	8	5	3
18.	5	10	8	7	10	6	7	5	2
19.	5	5	6	5	4	5	2	5	6
20.	5	4	3	3	4	6	5	7	8
21.	4	5	6	6	5	3	5	10	10
22.	7	5	4	4	5	3	3	10	10

Приложение 2

Таблица 4. Результаты по опроснику Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л.Ханина (в баллах)

№ Испытуемого	Уровень тревожности	№ Испытуемого	Уровень тревожности
1.	46	12	36
2.	61	13	52
3.	58	14	23
4.	54	15	41
5.	38	16	53
6.	55	17	39
7.	40	18	39
8.	40	19	44
9.	38	20	63
10.	32	21	46
11.	35	22	53