

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 6 / 2024, Vol. 12, Iss. 6 <https://mir-nauki.com/issue-6-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/126PSMN624.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Зайцева, Л. А. Особенности связи содержания отношения к психологии с характеристиками Я-концепции молодых людей с разной степенью актуальности, переживающих нормативный возрастной кризис / Л. А. Зайцева, А. А. Затонская // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/126PSMN624.pdf>

For citation:

Zaytceva L.A., Zatonskay A.A. Features of the connection between the content of attitude towards psychology and the characteristics of the self-concept of young people with varying degrees of relevance experiencing a normative age crisis. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(6): 126PSMN624. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/126PSMN624.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.923

Зайцева Людмила Александровна

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия
Академия психологии и педагогики
Доцент
Кандидат психологических наук
E-mail: Valeh_ru@mail.ru

Затонская Алина Алексеевна

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия
E-mail: alina0611191@gmail.com

Особенности связи содержания отношения к психологии с характеристиками Я-концепции молодых людей с разной степенью актуальности, переживающих нормативный возрастной кризис

Аннотация. Статья рассматривает актуальные вопросы отношения к психологии и обращению за психологической помощью молодыми людьми. В работе рассматривается отношение к психологии молодежи в ситуации кризиса в связи с характеристиками их Я-концепции. Группы респондентов выделены на основании прогноза переживания им возрастного кризиса: группа с неопределенным прогнозом прохождения кризиса и группа с благоприятным прогнозом прохождения кризиса. Для первой группы респондентов характерны высокая тревога, низкая устойчивость и энергичность, высокая эмоциональность с преобладанием чувства отвергнутости и негативизма. Респонденты второй группы отличаются высокими баллами по шкалам «психологическая устойчивость» и «Положительный образ себя». Авторы проводят сравнительный анализ характеристик Я-концепции студентов, переживающих возрастной кризис первой четверти жизни по неопределенному и благоприятному прогнозу. Я-концепция респондентов первой группы отличается повышением показателей по шкалам «Внутренняя честность», «Внутренняя конфликтность», «Самообвинения». Я-концепция респондентов второй группы отличается повышением показателей по шкалам «Самоуверенность» и «Саморуководство». В результате корреляционного анализа обнаружены связи характеристик «Самоуверенность», «Внутренняя конфликтность» и «Саморуководство» с такими особенностями отношения к психологической помощи как «Готовность обсуждать

проблемы со специалистом, «Безразличие к стигме», «Склонность к поиску помощи». Студенты первой группы с выраженным кризисным профилем демонстрировали большую готовность к поиску самопомощи, но и большую подверженность стигме. Студенты второй группы с профилем «Психологическое здоровье с благоприятным прогнозом» в целом более открыты к психологам, однако, высокий уровень саморуководства снижает их готовность и заинтересованность в обращении к психологу.

Ключевые слова: характеристики Я-концепции; нормативный возрастной кризис; отношение к психологии; обучение психологии; психология; Я-концепция; обращение за психологической помощью

Введение и постановка проблемы

Современный мир представляет собой круговорот событий, невзгод, перипетий и того, что можно философским образом охарактеризовать, как ироничность жизни. В центре всего этого многообразия находится человек. Уязвимый, ищущий опоры в себе и среди других, отчаянно борющийся за право на существование в извечно меняющемся временном контексте. Порой может казаться, что жизнь не отвечает ему взаимностью, будто бы она — живой организм, наблюдающий за ним с суровым прищуром, а после, та самая жизнь, сделает всё, чтобы снабдить порцией новых испытаний и препятствий. В моменты надлома, пиковой точки внутренних переживаний, естественным образом возникает ярчайшее желание разобраться с возникшей ситуацией, получить поддержку и безусловное принятие; именно психология становится островком безопасности, добраться к которому — значит войти в жизнь по-новому, отыскать внутренний свет, теплота которого станет для человека спасением. Именно поэтому актуальным становится вопрос о том: каково отношение личности, имеющей определенный набор черт и характеристик, к психологии? Существует ли собирательный портрет человека, интересующегося психологией? Как связано отношение к психологии и психологической помощи с «Я-концепцией» личности.

Чаще всего «Я-концепция» рассматривается как относительно устойчивая и в некоторой степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит взаимодействие с другими людьми и относится к себе. Целостный, хотя и не лишенный внутренних противоречий образ собственного Я, выступающий как установка по отношению к самому себе. «Я — концепция» базируется на согласованности внутреннего мира человека с тем, что он думает о самом себе и об окружающей действительности. При этом, безусловно, представление о собственной личности может быть преподнесено в словесной или письменной форме.¹

Основоположителем изучения «Я –концепции» является У. Джемс. Его модель устройства данной концепции такова: личность состоит из нескольких, а если быть точнее, из двух звеньев. Названы они были следующим образом: «Я» — познаваемое (эмпирическое) и «Я» — познающее (чистое) [1]. Ч. Кули и Дж. Мид разрабатывали теорию «зеркального Я» и полагали, что именно социальное влияние определяет развитие и так называемый материал, который наполняет «Я-концепцию» [2]. Э. Эриксона рассматривает Я личности через призму эго-идентичности и её связи со спецификой окружающей культурной среды, влияющей на индивида; а также, с его возможностями [3]. Эго-идентичность основывается на соотношении своего «Я» и обратной связи от окружения. Не стоит упускать и то, что оно является важнейшим приобретением, имеющим весомое влияние на поведение человека, на жизненное устройство и его внутреннее состояние в целом.

¹ Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. — М.: ОЛМА-Пресс, 2004 — 666 с.

Р. Бернс полагал в качестве Я-концепции «совокупность всех представлений индивида о себе, не лишенная оценочного компонента. В сущности, она определяет не только самопредставление, но и думы человеческие о собственном проявлении в мире, о возможном развитии и реализации в будущем. Я-концепция формируется под воздействием различных внешних влияний, витающих вокруг индивида; а особую роль в ее становлении исполняют значимые другие, которые правят представления индивида о себе» [4, с. 41]. Т. Шибутани пишет о том, что каждый человек обладает достаточно устойчивой Я-концепцией. Люди имеют понимание схожести друг с другом в каких-либо моментах, однако каждый все-таки остаётся носителем уникальных черт. Это общее представление человека о себе обеспечивает относительное постоянство, определенность его линии поведения [5]. Между тем прежде, чем стать достаточно устойчивой Я-концепция проходит ряд стадий своего развития, ассоциированных с биологическим созреванием человека.

По мнению И.С. Кона «человеческое Я» развивается благодаря постоянному диалогу с другими [6]. Если говорить о периодах формирования Я-концепции, можно акцентировать внимание на нижеследующем.

Младенческий возраст знаменуется тем, что его представители не умеют отделять собственное тело от окружающей действительности. Лишь когда наступает период роста, свое развитие получает и телесное Я, осознав которое, можно усвоить и разность внутреннего и внешнего мира. Через время маленькие дети ступают на тропу сравнений себя с другими, находя в этом индикаторы существования действительных отличий от ближайшего окружения. С наступлением же младшего школьного возраста накопленные знания о личности подвергаются большему расширению, включая в себя некую систему оценок качеств, которыми она обладает.

По мнению И.И. Чесноковой, сопоставление «Я» и «другого человека» длится у ребенка вплоть до подросткового возраста, и в этот самый момент в игру вступают рефлексия, наблюдение за собой. Конечно, этот этап не даёт человеку целостной и истинной картины понимания себя, однако является важнейшим для формирования некоторых относительно устойчивых представлений о собственном «Я» [7].

Юность и отрочество приносит в жизнь растущего организма целую гамму проблем, в виде озабоченности тем, как его воспринимают остальные. Это период поиска идентичности, являющийся задачей номер один, не дающей жить без субъективных внутренних терзаний, проявляющихся в разных ипостасях. Данный онтогенетический период диктует соотношение знаний о личности в процессе коммуникации с собой же, то есть некое оперирование готовыми знаниями о себе.

Взрослый же период жизни диктует нам важные события, которые становятся спусковым механизмом к пересмотру неких моделей понимания себя и полученных когда-то выводов о собственной идентичности. Здесь личность соприкасается со сменой работ, потерей близких, горестями и радостями, личными трагедиями и тем, что неминуемо накладывает некоторые «рубцы».

Динамика изменения Я-концепции личности берет начало в изменении собственного отношения человека к реалиям и себе в их декорациях. Внутренние противоречия, вызванные разными жизненными ситуациями, сдвигают компоненты многоуровневой системы личности, нарушая устойчивость Я-концепции. Это приводит к некой «утрате себя», к ощущению потерянности среди тех, кто субъективно знает, «куда идёт по жизни»; что вызывает напряжение, которое может обрести форму личностного кризиса.

При этом становление личности представляет собой процесс, итоговой формой которого является целенаправленное и активное изменение личности. Все это становится реализуемым

благодаря человеческим усилиям и желанию совершенствоваться во благо личностных целей. Процесс становления весьма сложен и неоднозначен, ибо включает в себя пул взаимосвязанных уровней, получающих первенство и главные роли в жизни личности исходя из временного промежутка, в котором находится человек. В каждый период своей жизни человек акцентирует собственное внимание, а значит и мобилизует силы на различные виды деятельности. Всё его существование представляет собой поток сменяющихся во времени актов деятельности, познания, творчества, работы над отношениями и общением в целом. Вследствие этого, стиль жизни человека, его внутренние ориентиры будут исходить из того, на какую деятельность будет фокусироваться его внимание.

Становление личности и развитие Я-концепции предполагает прохождение кризисов и выработку новых умений, черт, качеств, которые впоследствии становятся частью Я-концепции растущей и развивающейся личности. Чтобы разобраться в данной теме, обратимся к определению понятия «кризис». Личностный кризис — это психологическое состояние максимальной дезинтеграции и дезадаптации личности, выражающееся в потере основных жизненных ориентиров (ими выступают ценности, базовая мотивация, поведенческие паттерны, Я-концепция) и возникающее в результате препятствий в привычном течении жизни субъекта, что приводит к девиантному поведению, нервно-психическим и психосоматическим расстройствам [8]. Основные признаки прохождения кризиса связаны с изменением жизненного уклада личности, появление собственной лично-признаваемой уникальности и наличие субъективно осознаваемых тяжелых эмоциональных переживаний.

Важно отметить, что именно страх, а также тяжесть атакующих человека проблем, при достижении пиковой отметки оказывают значимое влияние на личность, забирая у неё огромное число психологических ресурсов. После события, которое оказало чрезвычайное влияние на человека, наступает кризис.

Для такого состояния характерно чувство невыносимости реальности, из-за которой человек ощущает некоторые страдания. Все силы идут на то, чтобы нивелировать возникшие трудности и реакции на них и потому, кризисная ситуация есть испытание для психического здоровья. При условии нехватки внутренних ресурсов, кризис приобретает форму травматического, что усугубляет состояние человека. Из ранее перечисленной информации можно сделать вывод о том, что кризис является сложным явлением, наносящим удар по личности. Не станет исключением и то, что данному состоянию все более подвергается молодое население.

Обзор источников о важности психологических познаний при переживании кризиса

Долгое время в отечественной литературе, на основании трудов Выготского Л.С., самими распространенными и тяжело переживаемыми кризисами назывались подростковый кризис (15–17 лет) и кризис середины жизни (30–55 лет) личности. При этом кризис «середины жизни» часто связывают с потребностью в изменении смысла жизни. Именно с этим периодом обычно связаны поиски смысла существования. Эти поиски, как и весь кризис в целом, говорят о переходе от молодости к зрелости.

В современной зарубежной литературе выделен кризис четверти жизни (англ. Quarter-life crisis) — это период, обычно находящийся в пределах с 20–24 до 35–37 лет, в котором человек начинает чувствовать сомнение в собственной жизни. Это состояние вызвано стрессом от становления человека «взрослым». Оригинальный англоязычный термин появился по аналогии с кризисом среднего возраста. В своей книге «20-Something, 20-Everything: A Quarter-life Woman's Guide to Balance and Direction», психолог и коуч Кристин Хасслер описывала сложности данного жизненного периода [9].

В этот промежуток становления, человек закладывает основу для развития важнейших жизненных сфер, включая работу, личную жизнь, финансовое обеспечение. И часто приходят сомнения в правильности выбора. В возрасте 20 лет все в жизни кажется абсолютно неопределенным. Кризис возраста между 20 и 30 годами можно считать нормальным явлением: человек может угодить в ловушку самокритики, полагая, что у окружающих все хорошо, они четко знают, куда идут по жизни и только с нами что-то не так. «Мы стремимся получить от жизни как можно больше, так как были слышаны с детства, о том, что если определенным образом постараться, можно добиться всего, чего хочется. Поэтому наш список жизненных целей приобретает огромные масштабы, но это на самом деле миф — получить желаемое можно, но в разные периоды жизни. Двадцатилетие бывают настолько одержимы будущим, что быстро перегорают, переоценив силы. Бывает, что наша волна вдохновения идет на спад под приходом другого настроения, и, начиная сравнивать, мы теряем возможности для обучения и упускаем ценную информацию» [9, с. 139]. Многие 20–30-летние полагают, что вправе требовать немедленного исполнения собственных желаний и целей, а понимание уровня ожиданий родителей, государства и общества в целом дает представление о том, что предыдущее поколение подняло слишком высокую планку. Многие воспринимают вступление в этот период как катастрофу, хотя на самом деле человек не понимает, что делать с тем количеством ответственности и выбора, который возлег на него в данный промежуток времени. Отмечается, что в возрасте 20–30 лет люди инфантильны, и это может выступать причиной данного кризисного явления.

Выделяют следующие «индикаторы» наступления кризиса четверти жизни: в этот период человек может быть достаточно одинокими, утратить чувство принадлежности; возникают трудности в построении собственного жизненного пути; чрезмерные ожидания от жизни и инфантильность, несут за собой разочарования и ненависть к себе, а также к окружающим; отмечается неуверенность в себе и фокусирование на чужих успехах и паттернах поведения; появляется страх брать на себя ответственность за существование и развитие в дальнейшей жизни.

Переживающая кризис современная молодежь все чаще обращается за психологической помощью в попытках обрести эмоциональную устойчивость и точку опоры в осмыслении собственной жизни. По статистике ВЦИОМ, с 2009 по 2022 год процент людей, когда-либо обращавшихся к психологу, вырос в два раза — с 6 % до 12 %. Стоит отметить, что именно среди молодых людей в возрасте 18–24 лет (35 %), а также жителей мегаполисов (24 %) и активных пользователей интернета (23 %) фиксируется заинтересованность в познании психологических аспектов жизни и во внедрении их в уклад существования в обществе.²

Причинами столь явной заинтересованности молодежи в психологической помощи стало взросление в период развития социальных сетей и свободы самовыражения, доступность информации, возможность выбора собственного пути и его смены в любой момент, открытые границы и возможность путешествовать, многообразие выбора профессии, работы и места проживания. Все это сформировало у молодого поколения определенные ценности и потребности, которые уже невозможно назвать стандартными и клишированными; они уже не входят в рамки устоев старшего поколения. В обществе появился запрос на прогрессивность, развитие новых личностных качеств и самое главное, на новые уровни саморефлексии и понимания жизни. Многими психологами отмечается, что заинтересованность «в мире изучения психики» также может быть продиктована трудностями, с которыми имеет дело молодое поколение. Люди возраста 18–24 лет всё чаще подвержены таким феноменам, как нежелание взрослеть, сопровождающееся страхом ответственности; растерянность от

² Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ). — Электронный ресурс — Режим доступа: <http://wciom.ru/index.php?id=459&uid=113991>. (дата обращения 11.02.2024).

многообразия возможностей и ощущения вседоступности информации; перенасыщение информационными потоками, вызывающее фрустрацию; чувство упущенной выгоды (ученые называют это FOMO — синдромом упущенных возможностей) [10]; реакция на мировые кризисы и нестабильность, которая возрастает в текущих условиях быстроменяющегося мира и т. д. Подобный рост усиления внимания к области психологии обусловлен следующими тенденциями современного общества:

1. Рост психологической грамотности, который проявляется в том, что молодежь приходит к пониманию, что знания в области психологии помогают лучше познать самих себя и окружающих, а также справляться с эмоциональными и психологическими трудностями. Переломный этап заставляет личность отправляться на поиски актуальной информации, а в век научно-технологического прогресса и упрощенного доступа ко всему этому, человек стремится за советом не к друзьям и близким, а к уже более профессиональным более качественными и релевантными знаниям.

2. Повышенное осознание важности психического здоровья вероятно является следствием пандемии, с вынужденной изоляции людей и эскалацией тревоги. Многие корпорации, гиганты мировой индустрии, IT-компании, такие как Google, Яндекс, Microsoft и т. д., на основе проведенных исследований выявили, что их сотрудникам необходима психологическая «разгрузка», а также внедрение психологических практик, посещений консультаций психологов и психотерапевтов для улучшения работоспособности сотрудников: чаще это молодежь от 18 до 30 лет. Подобный пример информационных гигантов стимулирует молодое население также более лояльно относиться к психологии.

3. Влияние социальных медиа. Социальные медиа имеют значительное влияние на молодежь и стимулируют интерес к психологии. Молодые люди часто сталкиваются с психологическими темами и советами в социальных сетях, что может вызывать интерес и желание узнать больше об этой области. Кроме того, социальные медиа предоставляют платформу для обмена опытом и обсуждения психологических вопросов, что способствует некой принадлежности человека к интернет-сообществу и желанию делиться собственным опытом, получая обратную связь психологического содержания.

4. Возможности карьерного развития. Психология предлагает широкий спектр карьерных возможностей, что привлекает молодежь, находящуюся на этапе самоопределения. Открытость многих психологов и психотерапевтов и представленность их работы в СМИ и медиа-пространстве и некая мода на работу с психологическим состоянием оказываются тем спусковым механизмом, который побуждает к углубленному познанию всех возможностей, которые может предоставить наука: от работы в клинической психологии и психотерапии до исследовательской и преподавательской деятельности.

5. Перспективы в области психологии связаны как с формированием новых методов и технологий, таких как нейропсихология и виртуальная реальность, предоставляет новые возможности для исследовательской и практической деятельности в психологии, так и с продолжением традиционных отраслевых исследований в закрытых для широкой публики областях.

Таким образом проблема исследования состоит в том, что текущие реалии жизни преподносят молодым людям невиданное ранее количество информации и возможностей, в том числе открывая доступ к психологическим и псевдо-психологическим знаниям (преимущественно из социальных сетей, СМИ и цифровых образовательных продуктов не всегда высокого качества), и необычайно важно изучать реакцию людей на эти самые знания через призму отношения к психологии и личности психолога в целом. То, как человек воспринимает информацию, затрагивающую психические процессы и то, что можно назвать «ментальной

жизнью» и эмоциональными переживаниями напрямую влияет как на отдельного человека, так и на социум, взаимоотношения между людьми и государственное устройство страны. Ведь невозможно здоровое, адекватное и комфортное существование человека в условиях полнейшей психологической безграмотности или тотального неприятия этой науки о психике.

Методы, предмет, цель и эмпирический объект исследования

Целью исследования стало изучение особенностей связи содержания отношения к психологии с характеристиками «Я-концепции» молодых людей с разной степенью актуальности переживания нормативных возрастных кризисов. Гипотезами исследования явились предположения о том, что существует связь между отношением к обращению за профессиональной психологической помощью и особенностями переживания возрастного кризиса личности; и эта связь связана с характеристиками «Я — концепции» личности.

Методы и методики и эмпирический объект исследования. Сбор данных осуществлялся в соответствии с целью и гипотезами исследования онлайн с помощью специально разработанной формы, наполненной следующим инструментарием: (1) опросник «Отношение к обращению за профессиональной психологической помощью» (в адаптации Вайнштейн, Бурдин, Шабалин); (2) психодиагностическая методика «Переживание кризиса личностью (ППК)» (Духновский С.В.); (3) тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантеев); (4) авторский опросник с открытым вопросом для потребности респондентов в психологической помощи.

В исследовании приняли участие 80 респондентов от 18 до 25 лет, студенты ведущих вузов России, преимущественного Южного федерального университета, 15 мужчин и 65 женщин. На основании методики «Переживание кризиса личностью (ППК)» все респонденты были разделены на 2 группы: в первую группу вошли те, чьи показатели находятся в зоне переживания кризиса с неопределенным прогнозом (профиль 5. Умеренный индекс ситуационного реагирования от 46 до 55 Т-баллов; умеренный показатель психологической устойчивости личности от 46 до 54 Т-баллов) — 45 человек; во вторую группу были включены респонденты, продемонстрировавшие Профиль 1. Психологическое здоровье с благоприятным прогнозом (низкий и пониженный индекс ситуационного реагирования — до 45 Т-баллов и ниже; повышенный и высокий показатель психологической устойчивости личности от 56 Т-баллов и выше) — 35 человек.

Кризисный профиль определяется соотношением показателя «Индекс ситуационного реагирования» и показателя «Психологическая устойчивость». Обратимся к таблице 1:

Таблица 1

Результаты исследования переживания личностного кризиса. Профиль 5

Шкалы	Баллы	Т-баллы	Оценка выраженности	%
Реакция эмоционального дисбаланса «Эд»	24	61	Высокая	93,68
Пессимистическая реакция «Пс»	18	56	Повышенная	78,96
Реакция отрицательного баланса «Об»	21	56	Повышенная	81,73
Реакция демобилизация «Дм»	20	60	Высокая	95,96
Реакция оппозиции «Оп»	14	48	Пониженная	51,53
Реакция дезорганизации «Дз»	23	60	Высокая	87,76
Психологическая устойчивость «Пу»	20	38	Низкая	38,05
Положительный — отрицательный образ себя	9	70	Высокая	92,31
Индекс ситуационного реагирования «Иср»	120	55	Повышен	76,58
Среднее значение:	29,8	56		77,39
Дисперсия:	1 163,36	80,25		353,18
Квадратическое отклонение:	32,157	8,445		2 948,4

Составлено/разработано автором

Высокие оценки по шкале «Реакция мобилизации» свидетельствуют об изменениях в сфере контактов человека с окружающими. Это может быть тенденцией к изоляции, переживания одиночества и некой беспомощности. Деятельность, ранее наполнявшая жизнь личности, обретает форму рутины, не приносящей удовлетворения, что усугубляет уже имеющийся дискомфорт. Чувство отвергнутости, «покинутости», изолированности нарастает с каждым днем, что приводит к снижению жизненного тонуса и уровня энергии в целом. Это проявляется в неспособности интенсивно выполнять стоящие перед человеком задачи в течение длительного времени. Снижается готовность к поиску необходимой информации, к энергичным действиям, к деятельному изменению существующей ситуации в желаемом для человека направлении. В психическом состоянии отмечается пониженное, печальное настроение, уныние. Разочарованность ходом событий, сужение интересов и негативизация картины жизни, в особенности будущего — то, что сопровождает человека в данный период. Возможно проявление подавленности, отчаяния и фонового предчувствия несчастья.

Также обнаружены высокие оценки по шкале «реакция демобилизации», что является индикатором беспокойства (тревожности) в различных сферах жизни. Личность будто бы ожидает, что вот-вот ее благополучие будет свергнуто, а на смену явится огромный, неподъемный пул угроз и несчастий, хотя для этого может не быть объективных причин. Имеется страх наказания, потери уважения или самоуважения без ясного осознания источников подобных мыслей. Возможно проявление соматовегетативных индикаторов тревоги (гипертонические и сосудисто-вегетативные кризы, нарушение сна).

Низкая энергичность и высокая эмоциональность студентов этой группы может проявляться в неспособности интенсивно выполнять стоящие задачи в течение длительного времени, неспособность активно осваивать среду. Сниженная готовность к поиску необходимой информации, к энергичным действиям, к деятельному изменению существующей ситуации в желаемом направлении. Эмоциональная восприимчивость, впечатлительность, высокая чувствительность к стрессорам различной интенсивности — будто бы человек начинает жить с «оголенной кожей», остро ощущая проявления жизни. Так же отмечается возможность повышенной утомляемости, уменьшение внутренних ресурсов, вялость, несобранность. Увеличивается концентрация внимания именно на негативных аспектах жизни, активируются защитные механизмы и в целом, враждебность по отношению к миру.

Низкий уровень психологической устойчивости означает отсутствие веры в себя, неуверенности в собственных возможностях, депривации основных жизненных потребностей (самореализация, самоуважение, самоутверждение). Неспособность соразмерять уровень напряжения с ресурсами своей психики и организма. Слабая способность противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, отсутствие адаптационно-компенсаторных способностей для преодоления кризисных состояний — то, что может характеризовать личность с низкими показателями по представленной шкале.

Низкая энергичность в психическом состоянии проявляется как пассивное отношение к жизненной ситуации, в оценке многих жизненных перипетий, пессимизм, неверие в возможность успешного преодоления препятствий. Человек будто бы теряет контроль за собственной жизнью, перестает верить в возможности разрешения трудных жизненных ситуаций. Преобладает туннельное мышление и когнитивное искажение об отсутствии и невозможности оптимального для личности выбора

Таким образом переживание кризиса студентами первой группы маркируется снижением энергетических ресурсов и мотивации, преобладанием реакций тревоги, отвергнутости, разочарования и негативизма в восприятии себя и мира. Эти респонденты попадают в значения Профиля 5, то есть, имеет место быть переживание кризиса с неопределенным прогнозом, наличие некоего переломного момента в жизни.

Прогноз неопределенный. Его благоприятность или неблагоприятность будет определяться увеличением (или снижением) показателей «Индекс ситуационного реагирования» и «Психологическая устойчивость» в соотношении друг с другом. В случаях повышения психологической устойчивости при прежнем уровне ситуационного реагирования возможен благоприятный прогноз в силу увеличения личных превентивных ресурсов — адаптационно-компенсаторных способностей — для конструктивного преодоления кризиса.

Вторая группа продемонстрировала низкие значения по всем шкалам, за исключением шкалы «психологическая устойчивость» и «положительный-отрицательный образ себя». Статистические результаты по этой группе представлены в таблице 2. Высокий уровень психологической устойчивости говорит о вере в себя респондентов 2 группы, и их способность удовлетворить потребности в самореализации, самоуважении, самоутверждении. Эти студенты способны соизмерять уровень напряжения с ресурсами своей психики и организма, противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств. Наличие личных превентивных ресурсов — адаптационно-компенсаторных способностей для конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций — то, что характеризует высокие показатели по представленной шкале. Высокая энергичность проявляется в способности интенсивно выполнять стоящие задачи в течение длительного времени, активно осваивать среду. Характерна повышенная готовность познавать, действовать, менять существующую ситуацию, если она не отвечает желаниям и планам субъекта. В психическом состоянии выражено активное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации, есть готовность к преодолению препятствий. Повышенное, бодрое настроение, преобладает положительный эмоциональный фон. Выражено желание действовать. Удовлетворенность жизнью в целом, ее ходом, самореализацией. Позитивная самооценка, общительность, уверенность в своих способностях, эффективность действий в условиях стресса, отсутствие склонности к высказыванию жалоб на различные недомогания.

Таблица 2

Результаты исследования переживания личностного кризиса. Профиль 1

Шкалы	Баллы	T-баллы	Оценка выраженности	%
Реакция эмоционального дисбаланса «Эд»	8	38	Низкая	43,68
Пессимистическая реакция «Пс»	12	47	Пониженная	48,96
Реакция отрицательного баланса «Об»	11	36	Низкая	36,73
Реакция демобилизация «Дм»	12	47	Пониженная	48,96
Реакция оппозиции «Оп»	14	48	Пониженная	50,53
Реакция дезорганизации «Дз»	10	38	Низкая	41,76
Психологическая устойчивость «Пу»	33	64	Высокая	78,05
Положительный — отрицательный образ себя	9	70	Высокая	93,33
Индекс ситуационного реагирования «Иср»	67	38	Низкий	39,58
Среднее значение:	19,5	47,3		53,5
Дисперсия:	373,28	147,7		368,5
Квадратическое отклонение:	18,21	11,46		2 948,4

Составлено/разработано автором

Таким образом, у студентов 2 группы достаточно ресурсов для оптимального существования и в целом, видение мира сейчас находится в позитивной плоскости.

Результаты эмпирического исследования связи характеристик Я-концепции и отношения к психологии молодых россиян.

Сравнительный анализ характеристик Я-концепции студентов с благоприятным и неблагоприятным прогнозом прохождения кризиса. С помощью методики В.В Столина был исследован профиль самоотношения респондентов первой группы (Профиль 5.), результаты представлены на рисунке 1.

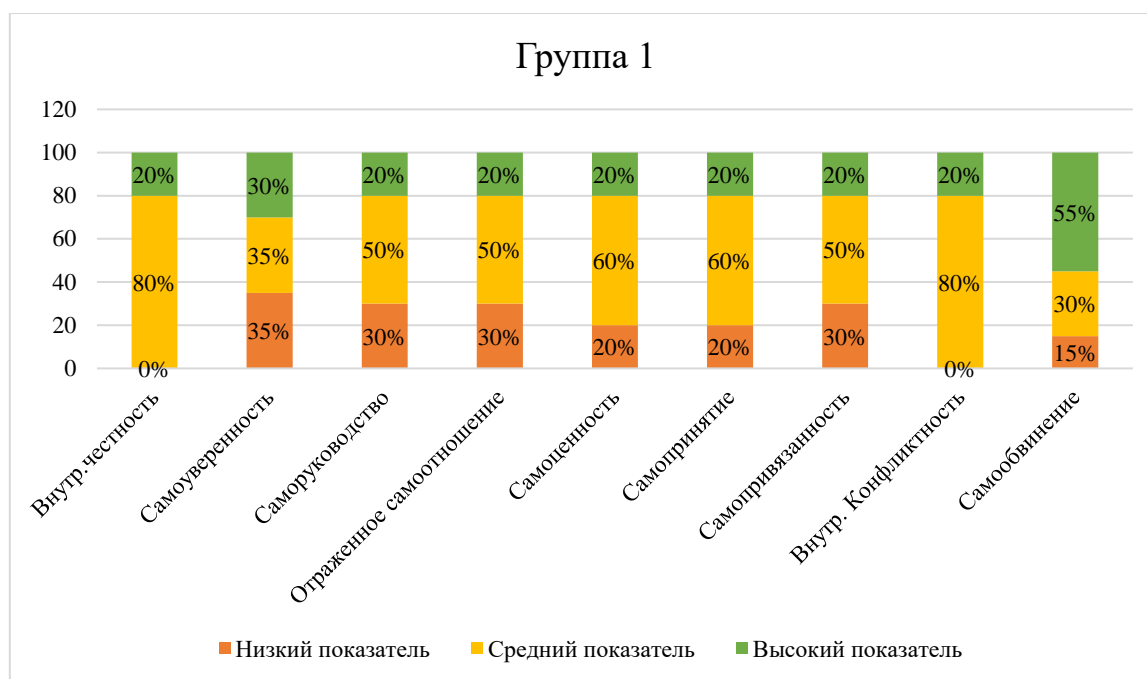


Рисунок 1. Показатели респондентов группы 1 по отдельным шкалам методики исследования самоотношения (В.В. Столина) (составлено/разработано автором)

Графическое представление результатов позволяет сделать вывод о том, что для респондентов характерны средние показатели по большинству шкал методики. Важно проанализировать результаты по наиболее отличающимся шкалам: «внутренняя честность», «внутренняя конфликтность» и «самообвинение».

Характеристика «внутренняя честность» связана как с глубоким осознанием себя исследуемой личностью, сопряженного с внутренней честностью и открытостью, так и с конформностью и поиском социального одобрения. Высокие значения, полученные от 20 % испытуемых (9 человек), отображают выраженную защитную реакцию личности, стремление к общепринятым нормам поведения во взаимоотношении с окружающим миром. В подобном случае человек избегает искренности в отношениях с самим собой, и как следствие получает поверхностное, неглубокое видение себя, или сознательное нежелание раскрывать собственное «Я», находить аутентичные проявления личности и признавать существование каких-либо личностных проблем. 80 % респондентов (36 испытуемых, соответственно) получили средние показатели, демонстрирующие нам избирательное отношение человека к самому себе; способность преодолевать некоторые защитные механизмы психики при активизации других, особенно в сложных ситуациях, таких как жизненные развилки выбора пути и поведения в сложившейся значимой для респондента ситуации. Важно отметить, что низкие значения по данной шкале не получил ни один респондент.

Шкала «Внутренняя конфликтность» определяет наличие сомнений, неразрешенных споров и конфликтов в глубинах личности. Это те самые беспокоящие мысли, воспоминания о прошлом, а также травмирующие события, словно раны, пульсирующие по привычке. Такого рода данные показывают весомую выраженность тенденции к самокопанию и рефлексии человека. Высокие показатели по данной шкале были получены от 20 % испытуемых (9 респондентов), что даёт нам понимание о преобладании негативного фона отношения личности к себе. Можно сказать, что представители с этим результатом существуют, постоянно беспокоясь за собственное Я, контролируя его проявления в мире, перманентно сверяясь с тем, что происходит в глубинах их личности. Респонденты, демонстрирующие высокий уровень по представленной шкале, характеризуются предъявлением к себе завышенных требований,

набирающих форму перфекционизма. Подобное становится спусковым механизмом к созреванию внутреннего конфликта между «Я» идеальным и «Я» реальным. Средние значения (полученные 80 % респондентами — 36 испытуемыми) характерны для людей, у которых отношение к себе зависит от степени адаптированности в ситуации. Это люди с некой установкой на то, чтобы анализировать себя в заданном контексте жизни. В привычных условиях такой человек может быть адаптивен, а в ситуации хаоса, неожиданно возникшие трудности могут стать причиной занижения достоинств и успехов личности. Низкие значения по шкале «внутренняя конфликтность» не получил ни один респондент из первой возрастной группы.

Шкала «самообвинение» определяет выраженность негативных эмоций по отношению к себе, к внутреннему «Я». Так, для 55 % испытуемых (24 респондента) характерен высокий уровень самообвинения, для 30 % (14 человек) характерен средний уровень проявления негативных переживаний по отношению к себе и лишь для 15 % (7 испытуемых) не характерна или слабо выражена склонность к самообвинению.

Проанализируем результаты, полученные во второй группе исходя из методики изучения самоотношения В.В. Столина (рис. 2).

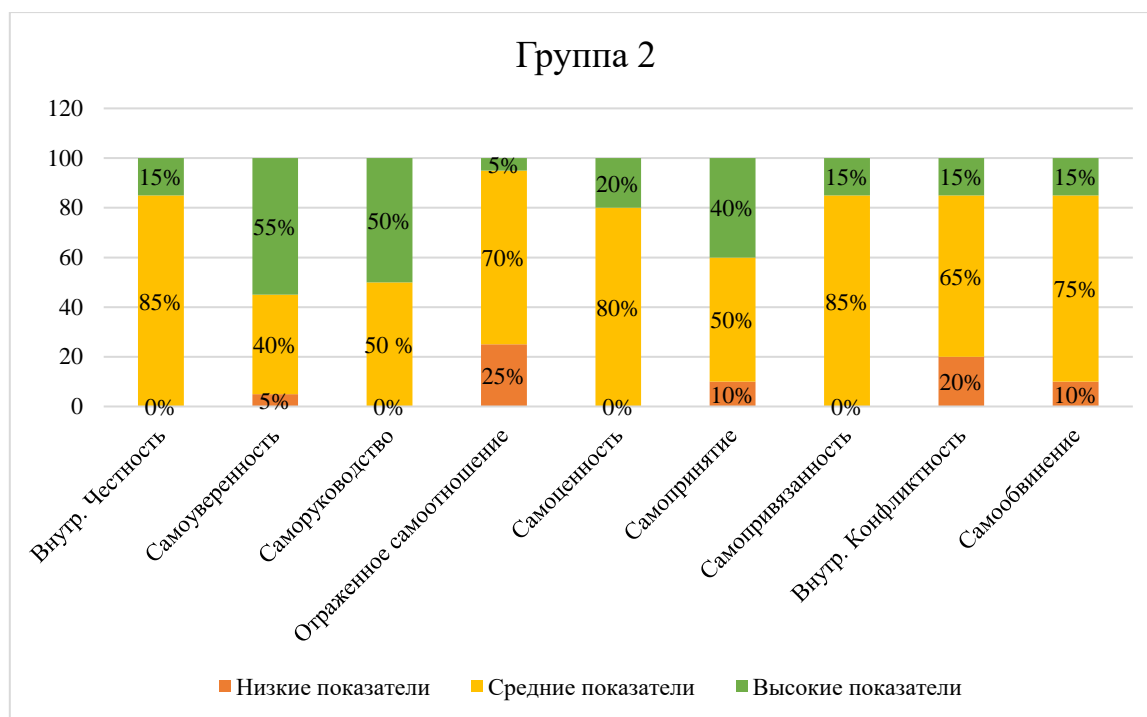
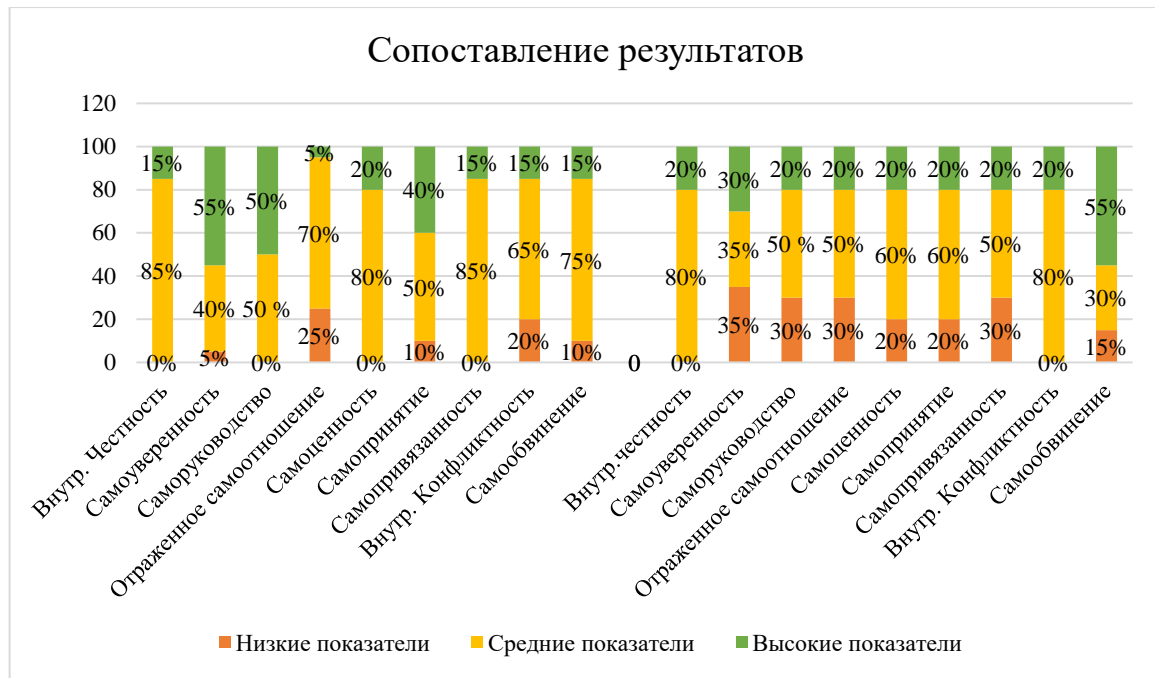


Рисунок 2. Показатели респондентов 2 группы по отдельным шкалам по методике исследования Самоотношения (В.В. Столина) (составлено/разработано автором)

В этой группе также основные показатели относятся к среднему регистру, за исключением шкал «самоуверенность», где 55 % (18 испытуемых) получили высокие значения и «саморуководство», где 17 респондентов (50 %) набрали средние значения и также 17 испытуемых (50 %) набрали высокие показатели. Стоит обратить внимание, что по 4 шкалам из 9 шкал, представленных в методике, ими являются: «внутренняя честность», «саморуководство», «самоценность» и «самопривязанность»; испытуемые второй группы получили только средние или высокие значения.

Сопоставим результатов двух групп представлено на рисунке 3.



Слева показатели для второй группы; справа — для первой

Рисунок 3. Сопоставление результатов двух групп по методике исследования самоотношения (В.В. Столина) (составлено/разработано автором)

Согласно полученным результатам, которые были представлены на рисунке 3, стоит уделить особое внимание шкалам «Самоуверенность», «Внутренняя конфликтность», «Самообвинение». По шкале «Самоуверенность» для 1 группы испытуемых характерен низкий уровень самоуверенности в 35 % случаев (16 респондентов), в то время как во второй группе по данной шкале низкий уровень самоуверенности характерен лишь для 5 % испытуемых (т. е. для 2 респондентов), высокий уровень самоуверенности характерен для 30 % испытуемых первой группы и для 55 % испытуемых (18 респондентов) во второй группе. По шкале «Внутренняя конфликтность» в первой группе испытуемых ни один респондент не получил низкого значения, тем не менее, во второй группе респондентов 20 % испытуемых (7 человек) получили низкий балл. По результатам, представленным на рис. 3 по шкале «Самообвинение» можно увидеть, что для 55 % респондентов первой группы в большей степени свойственно самообвинение, в то время как для испытуемых второй группы в 75 % случаев (26 респондентов) свойственно среднее значение по данной шкале.

Нами был проведен математический анализ полученных данных по вышеназванным шкалам, а именно — рассчитан U-критерий Манна — Уитни. По шкале «Самоуверенность», было получено эмпирическое значение $U_{эмп} = 107,5$, что свидетельствует о том, что результаты эмпирического исследования находятся в зоне значимости. По шкалам «Внутренняя конфликтность» и «Самообвинение» мы получили значение U-критерия Манна — Уитни $U_{эмп} = 110$ и $U_{эмп} = 102,5$ соответственно, данные эмпирические значения находятся в зоне значимости, следовательно, результаты эмпирического исследования по методике изучения самоотношения В.В. Столина, полученные первой и второй группой испытуемых имеют статистически значимые различия.

Нами был проведен корреляционный анализ с использованием критерия Пирсона, то есть при уровне значимости выявленных коэффициентов корреляции $p < 0,05$ и вероятности ошибки, равной 5 %. Подобный способ показал наличие значимых связей, представленных далее.

В группе 1, которую составили респонденты соответствуют кризисному профилю 5, т. е. имеется вероятность переживания кризиса обнаружены следующие корреляционные связи:

1. Показатель «самоуверенность» имеет обратную (отрицательную) связь с показателем «склонность к поиску помощи» ($r = -0,251$; $p < 0,05$) и прямую (положительную) связь с показателем «готовность обсуждать проблемы со специалистом» ($r = 0,313$; $p < 0,05$). Чем ниже самоуверенность, тем выше склонность к поиску самопомощи. Но, при этом, чем ниже самоуверенность, тем ниже готовность обсуждать проблемы со специалистом. Это можно объяснить закрытостью и недоверием к миру, ощущение беспомощности и при этом стыда за такое состояние: у личности возможно проявление когнитивного искажения и некой негативизации жизни, которое может звучать подобным образом: «мне уже никто не сможет помочь, но я осознаю, что все-таки не справляюсь; пусть это пройдет как-то само».

2. Показатель «внутренняя конфликтность» и «готовность обсуждать проблемы со специалистом» показали прямую корреляционную связь ($r = 0,3$; $p < 0,05$). Это означает что чем выше внутренняя конфликтность, тем выше готовность обсуждать проблемы со специалистом. Для респондентов весомым фактором, побуждающим обратиться за сторонней помощью психологического характера выступает именно наличие внутреннего давления, вороха глубинных чувств и возникшего напряжения, некоего конфликта, который невозможно подавлять слишком длительное время.

Во второй группе, которую составили респонденты с благоприятным профилем переживания кризиса обнаружены следующие корреляционные связи:

1. Показатели «самоуверенность» и «безразличие к стигме» демонстрируют прямую корреляционную связь ($r = 0,43$; $p < 0,05$). Это означает, что чем выше самоуверенность, тем выше безразличие к стигме. Подобное вероятно объяснить некой толерантностью респондентов к стороннему мнению насчет обращения за помощью к профессионалам в области психологии. Их уверенность в себе создает позитивное представление о собственном «Я», а значит, формирует вокруг личности некий защитный щит от попадания в уязвимости, то есть всячески препятствует состоянию, при котором человек ощущает себя будто с «оголенной кожей», теряя внутреннюю опору, в надежде услышать «со стороны» непрофессионалов нечто ободряющее и вызывающее к жизни.

2. Показатель «саморуководство» обратно связан с «готовностью обсуждать проблемы со специалистом» ($r = -0,53$; $p < 0,05$). Это означает что чем выше саморуководство, тем ниже готовность обсуждать проблемы со специалистом.

Обсуждение и выводы

Итак, в результате проведенного эмпирического исследования нашли свое подтверждение гипотезы о существовании связи между отношением к обращению за профессиональной психологической помощью и особенностями переживания возрастного кризиса; а также о существовании связи между отношением к обращению за профессиональной психологической помощью и характеристиками «Я-концепции» личности. Студенты первой группы с выраженным кризисным профилем 5 «Переживание кризиса с неопределенным прогнозом», субъективно оценивали свою жизнь, как негативную — демонстрировали большую готовность к поиску самопомощи, но также и большую подверженность стигме. Это, в свою очередь, важное знание, демонстрирующее возможную причину некоего страха обращения за помощью именно к профессионалу в области психологии. Студенты второй группы, с кризисным профилем 1 «Психологическое здоровье с благоприятным прогнозом» в силу выраженной психологической устойчивости; стабильно живущие, имеющие на данный момент ресурсы, чтобы со всем справиться — к стигме относятся безразлично, то есть это не

будет препятствием к обращению за психологической помощью к профессионалу и в целом, является индикатором большей открытости к психологам. Однако, лица, составляющие данную группу, не выражают острой нужды в сторонней психологической помощи, не особо к ней стремятся, при наличии высокого уровня самоуверенности и саморуководства. То есть, в их картине жизни и на текущий момент не наблюдается того спускового механизма, побуждающего найти ответы на возможные внутренние вопросы извне.

При этом ответы студентов первой группы выступают неким индикатором респондентов, у которых может наблюдаться наличие вероятных внутренних конфликтов, один из которых (наиболее значимый в данной работе) — это понимание, что личности нужна психологическая помощь и поддержка извне, но страх и возможные негативные установки, защитные механизмы психики стимулируют некоторую дихотомию между «необходимо и хочу обратиться» и «страшно, справлюсь самостоятельно или понадеюсь на решение проблемы в эфемерном будущем». То есть у респондентов могут возникать смешанные и противоречивые чувства с тенденцией к недоверию к психологии и тому, что их проблемы могут быть разрешены.

С помощью открытого авторского вопроса о потребности студентов в психологической помощи: на основании 73 полученных электронных писем можно было сформировать весьма некоторые предположения о наличии общественного запроса в обращении за психологической помощью; об интересе к психологии, как инструменту, который способен помочь разобраться «в самом себе»; о желании заниматься психогигиеной для повышения уровня комфортного существования в мире. Из обратной связи студентов становится понятным, что далеко не каждый готов довериться профессионалу, некоторые респонденты отмечают сложную структуру психологической науки и ее некий «отрыв» от реальных жизненных проблем, и потому, исследуемые ощущают большую лояльность к таким популярным направлениям, как астрология, таро, нумерология и иные течения, называющие себя научными. Так как порог входа в подобные профессии весьма невелик, о качестве материалов и информации в данной области можно спорить бесконечно. Это, в свою очередь, может быть весомым препятствием за обращением к реальной психологической помощи из-за того, что научное знание может быть вытеснено псевдонаучным, как бы «проиграв битву за внимание» обывателя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнштейн С.В., Бурдин М.В., Шабалин Е.Ю. «Опросник отношения к обращению за услугами в сфере психического здоровья (IASMHS): результаты психометрического анализа русскоязычной версии» // Вестник Пермского Университета. 2015 3(23), 81–96.
2. Кули Ч.Х. Человеческая природа и социальный порядок / пер. с англ. Под ред. А.Б. Толстова. — М.: Идея-Пресс, Дом интеллектуал.кн., 2000. — 320 с.
3. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).
4. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] / Р. Бернс. — М.: Прогресс, 1986. — 420 с.
5. Шибутани Т. Социальная психология [Текст] / Т. Шибутани — М.: Ростов н/Д: Феникс, 1999, 187 с.
6. Кон, И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание [Текст] / И.С. Кон. — М.: Политиздат, 1984. — 335 с.

7. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии [Текст] / И.И. Чеснокова. — М.: Наука, 1977. — 143 с.
8. Юрьева Л.Н. Кризисные состояния: Монография / Л.Н. Юрьева. — Днепропетровск: Арт-пресс, 1998. — 161 с.
9. Something, 20-Everything: A Quarter-Life Woman's Guide to Balance and Direction / ed. By Christine Hassler. New World Library, 2010 — p. 125–143.
10. The Oxford dictionary of current English: [New «Spell-it-right» guide highlights top problem words: 130,000 definitions a. entries] / ed. by Della Thompson. New rev. ed. Oxford: Oxford univ. press, 1998. 1071 p.

Zaytceva Luidmila Aleksandrovna

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia
E-mail: Valeh_ru@mail.ru

Zatonskay Alina Alekseevna

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia
E-mail: alina0611191@gmail.com

Features of the connection between the content of attitude towards psychology and the characteristics of the self-concept of young people with varying degrees of relevance experiencing a normative age crisis

Abstract. The article examines current issues of attitude towards psychology and seeking psychological help by young people. The paper examines the attitude towards the psychology of young people in a crisis situation in connection with the characteristics of their self-concept. Groups of respondents were identified based on the prognosis of their experience of an age-related crisis: a group with an uncertain prognosis for the passage of the crisis and a group with a favorable prognosis for the passage of the crisis. The first group of respondents is characterized by high anxiety, low stability and energy, high emotionality with a predominance of feelings of rejection and negativism. Respondents of the second group have high scores on the «Psychological stability» and «Positive self-image» scales. The authors conduct a comparative analysis of the characteristics of the self-concept of students experiencing an age-related crisis in the first quarter of life with an uncertain and favorable prognosis. The self-concept of respondents in the first group is characterized by an increase in indicators on the scales «Internal Honesty», «Internal Conflict» and «Self-Recrimination». The self-concept of the respondents of the second group is characterized by an increase in indicators on the «Self-confidence» and «Self-leadership» scales. As a result of correlation analysis, connections were found between the characteristics «Self-confidence», «Internal conflict» and «Self-leadership» with such characteristics of attitude towards psychological help as «Willingness to discuss problems with a specialist», «Indifference to stigma», «Tendency to seek help». Students of the first group with a pronounced crisis profile demonstrated greater readiness to seek self-help, but also greater susceptibility to stigma. Students of the second group with the profile «Psychological health with a favorable prognosis» are generally more open to psychologists. However, a high level of self-leadership reduces their readiness and interest in contacting a psychologist.

Keywords: characteristics of self-concept; normative age crisis; attitude to psychology; teaching psychology; psychology; self-concept