



4. Леонов И. Н. Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история становления конструкта // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2014. – № 4. – С. 43–52.
5. Луковицкая Е. Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности: дисс. ... канд. психол. наук. – СПб., 1998. – 173 с.
6. Матушанская А. Г., Алишев Б. С. Толерантность к неопределенности и смежные психологические конструкты когнитивной психологии // Ученые записки Казанского университета. Серия Гуманитарные науки. – 2011. – № 5. – С. 25–33
7. Медовикова Е. А., Морозова И. С., Каргина А. Е. Предикторы психологической безопасности личности в условиях профессиональной среды // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психологические науки (теория и методика профессионального образования). – 2020. – № 2 (52). – С. 161–167.
8. Пухарева Т. С. Психологическая безопасность и ее роль в профессиональном развитии личности // Психолог. – 2016. – № 2. – С. 9–19.
9. Сараева Е. В., Николаев С. Г. Связь толерантности к неопределенности и мотивации достижения // Вестник Вятского государственного университета. – 2014. – № 7. – С. 129–134
10. Слюсарева Е. С., Зубарева Т. М. Психолого-педагогическое сопровождение психологической безопасности субъектов инклюзивной образовательной среды // Кант. – 2018. – № 1 (26). – С. 89–93.
11. Сошина О. Н. Концептуальный подход к экологии психологической помощи: личностно-психологическая безопасность в работе с посттравматическим стрессовым расстройством // Научно-аналитический журнал «Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России». – 2012. – № 4. – С. 105–108.
12. Чагова М. А. История и современное развитие проблемы толерантности к неопределенности в психологической науке // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. – 2014. – № 1. – С. 77–87
13. Шахова Л. И. Исследование структуры психологической безопасности младших школьников, учащихся кадетских классов // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2015. – № 178. – С. 58–63.-
14. Шлыкова Н. Л., Львов В. М. Проблемы психологической безопасности личности // Социальный психолог. – 2002. – № 2. – С. 62–69.
15. Юртаева М. Н. Исследование когнитивных и личностных особенностей толерантности к неопределенности // Образование и наука. – 2010. – № 8. – С. 71–79.
16. Norton R. W. Measure of ambiguity tolerance // Journal of Personality Assessment. – 1975. – Vol. 39 (6). – P. 607–619.



Я. Г. Залевская

УДК 159.923.2

СОЦИАЛЬНОЕ Я КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Качество подготовки специалистов психологического профиля не ограничивается формированием у них знаний, умений и навыков, непосредственно связанных с их профессиональной деятельностью. Современное образование должно обеспечивать потребность будущих психологов в развитии личностных качеств, которые позволят им успешно оказывать психологическую помощь.

Социальные и технические изменения в современном мире приводят к необходимости формирования у будущих специалистов



таких качеств, как адаптивность, гибкость в поведении и умение анализировать процессы, происходящие в обществе. Включение человека в профессиональную деятельность сопровождается напряжением его адаптационных ресурсов. Адаптация будущих психологов к их профессиональной деятельности – сложный процесс, предполагающий установление взаимодействия личности и профессиональной среды, вхождение в которую будет способствовать, с одной стороны, освоению требований профессиональной деятельности и окружения, а с другой – раскрытию субъектного потенциала специалиста и становлению его индивидуальности. Последнее тесно связано с феноменом Я-концепции и его аспектами [2] (физическое Я, социальное Я, умственное Я, эмоциональное Я и др.). В нашем исследовании мы делаем акцент на социальном Я, так как именно этот психологический конструкт позволяет человеку осознавать и оценивать себя в процессе межличностного взаимодействия, что особенно необходимо в профессиональной деятельности психолога.

Исследование социального Я нашло отражение в трудах представителей разных направлений психологии. Функционализм: вопросы множественности социального Я (У. Джеймс). Психодинамическое направление: исследование социального содержания личности через идентификацию с родителями (З. Фрейд), социальный характер (Э. Фромм). Гуманистическая психология: изучение социального Я как установка личности на себя (Р. Бернс), анализ динамики социального Я (И. Гофман, Т. Мак-Партланд), определение особенностей формирования социального Я через взаимодействия со значимыми близкими (М. Кун, Дж. Мид). Когнитивная психология: исследование социального Я в контексте межгруппового общения и регуляции ролевого поведения (Г. Брейкуэлл, М. Ярмовиц).

Однако, несмотря на научный интерес, исследований, посвященных проблеме социального Я как фактору успешной адаптации личности к профессиональной деятельности, недостаточно.

Целью статьи является исследование особенностей социального Я как фактора успешной адаптации будущих психологов к профессиональной деятельности.

В Оксфордском толковом словаре по психологии социальное Я представлено как «общий термин, отражающий некоторые аспекты взаимодействия общества и личности, а именно: аспекты Я человека, которые в значительной степени определяются социальными ценностями и влиянием общества; аспекты Я, которые легко воспринимаются другими людьми в социальных взаимодействиях; те компоненты личности, которые индивид считает важными в социальных взаимодействиях; общие характеристики Я, которые, как считает индивид, воспринимаются другими» [8, с. 312].

В зарубежной психологической литературе представлено достаточное количество работ, посвященных вопросам роли социального Я в структуре Я-концепции, выявлены основные психологические механизмы его формирования и развития, изучено динамическое взаимодействие социального и индивидуального в развитии личности. В отечественной психологии социальное Я изучалось в контексте следующих феноменов: Я-концепции (В. С. Агапов, И. В. Барышникова, А. В. Ивашенко, А. А. Налчаджян), самосознания (К. А. Абульханова, В. С. Мухина, С. Р. Пангилеев, С. Л. Рубинштейн, В. В. Столин), образа Я (В. С. Аванесов, А. А. Бодалев, И. С. Кон, В. А. Петровский), социальной идентичности (Г. М. Андреева) и др. Динамика формирования и развития социального Я представлена в работах Ф. И. Барских, В. И. Слободчикова, Е. О. Труфанова, А. В. Шувалова, Е. В. Якимова.

Феномен социального Я широко представлен в концепции ролевого поведения Дж. Мида и Т. Парсонса, согласно которой каждая личность способна реализовать определенную поведенческую модель исходя из социальных условий, ожиданий и требований общества [1]. Социальное Я зависимо от общественного Мы и нередко ставит его интересы и нужды выше собственных. Однако при этом социальное Я имеет сознательный



характер, предполагает способность анализировать свои и чужие поступки, принимать на их основе решения и прогнозировать результаты.

Цифровизация общества, возрастающая популярность цифровых средств коммуникации неизменно трансформируют характер взаимоотношений между людьми. Виртуализация общения приводит к трудностям в создании сложных образов других людей и саморефлексии в процессе общения. С одной стороны, цифровая среда предоставляет информацию, которую не надо анализировать, систематизировать и обобщать, с другой – происходит повышение требований к уровню знаний и навыков специалистов, а настоящий этап развития общества характеризуется потребностью в новых видах профессиональной деятельности, более актуальных и перспективных. Так, в последнее время все большую актуальность в профессиональной деятельности психолога приобретает консультирование с использованием средств видеосвязи (Skype и др.) и мессенджеров (WhatsApp, Telegram и др.).

Проблема адаптации относится к междисциплинарным проблемам и в широком смысле трактуется как «взаимодействие живых организмов и окружающей среды, приводящее к наилучшему их приспособлению к жизнедеятельности» [4, с. 255]. В психологии адаптация представляет «процесс усвоения социально-психологических ролевых функций и приобретения социально-психологического статуса, который повышает уровень адаптированности личности» [4, с. 256].

Наряду с адаптацией распространен термин «адаптационные ресурсы личности», которые С. А. Ларионова трактует как «ряд психологических и индивидуальных характеристик, которые определяют степень социально-психологической адаптированности индивида в конкретных социальных условиях» [5, с. 89]. К ним автор относит следующие психологические особенности: направленность личности, самопринятие, рефлексивность, эмпатию, волевой контроль над импульсами, аффектом, побуждениями, свойства интеллек-

та, наличие чувства юмора, позитивное отношение к парадоксам.

Профессиональная адаптация – это длительный процесс, заключающийся в переходе от ситуации владения знаниями к их применению в практической деятельности, иными словами – это переход от профессиональной подготовки к профессиональной деятельности. Профессиональная адаптация нередко вызывает чрезмерное напряжение адаптационного потенциала личности и создает трудности в создании профессионального образа Я. Переживание молодым специалистом процесса профессиональной адаптации, как отмечает Э.Ф. Зеер [2], сопряжено с прохождением ряда кризисов: кризис профессиональных ожиданий, кризис профессионального роста и др., течение которых может осложняться низким уровнем самопринятия, неуверенностью в себе в процессе межличностного общения, дисгармоничным образом Я, и, напротив, развитие социального Я позволит успешно пройти этап профессиональной адаптации и разрешать возникающие профессиональные кризисы.

Для изучения особенностей социального Я как фактора успешной адаптации будущих психологов к профессиональной деятельности было проведено исследование на базе Гуманитарно-педагогической академии (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского» в г. Ялте. Участниками исследования выступили 64 обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 и 37.04.01 Психология. Для экспериментальной части исследования были взяты методики «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и «Опросник социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда.

Методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (в адаптации Л. И. Вассермана и др.) [6] направлена на изучение копинг-механизмов и способов преодоления жизненных трудностей. Совладающее поведение представляет собой целенаправленную социальную активность, направленную на преодоление жизненных трудностей, стресса



или минимизацию их последствий. У каждого человека есть определенный набор стратегий поведения в той или иной трудной ситуации. Эффективность стратегии зависит от особенностей ситуации и имеющихся личностных ресурсов.

«Опросник социально-психологической адаптации» (в адаптации Т. В. Снегиревой) К. Роджерса и Р. Даймонда [7] предназначен для определения особенностей адаптационного потенциала личности. В основу методики положена модель отношений человека с социальным окружением и с самим собой, опирающаяся на социальные качества и характеристики.

По методике «Способы совладающего поведения» были получены следующие результаты. Шкала «конфронтация» отражает стратегию поведения, предполагающую активные действия по решению сложившейся ситуации, либо переживание связанных с ней эмоций. Актуализация этой стратегии отмечается у 8 % респондентов, что говорит об их способности противостоять стрессогенному воздействию. Среди негативных сторон стратегии отмечается склонность к враждебности, импульсивности, наличие трудностей планирования и прогнозирования результатов.

Стратегия «дистанцирования» ярко выражена у 15 % опрошенных, что говорит о склонности минимизировать значимость возникшей проблемы и степень эмоциональной вовлеченности. Этим обучающимся свойственно проявление механизмов психологической защиты и защитного поведения (рационализация, обесценивание, отрицание, юмор и др.).

По шкале «самоконтроль» высокие показатели представлены у 31 % обучающихся – преодоление негативных переживаний за счет целенаправленного сдерживания эмоций, стремление к самообладанию и высокому контролю поведения.

Стратегия «поиск социальной поддержки» характеризуется актуализацией потребности во внешних ресурсах (эмоциональная и действенная поддержка окружающих, привлечение информационных ресурсов). Среди

негативных проявлений стратегии необходимо отметить тенденцию к зависимой позиции от мнения партнера и обесценивание собственного мнения. Указанная стратегия актуализирована у 11 % респондентов.

Высоких показателей по шкалам «принятие ответственности» и «бегство–избегание» у респондентов не выявлено, что говорит о понимании личной роли в возникновении актуальных проблем, отсутствии необоснованной самокритики, самообвинения и неконструктивных форм поведения в нетипичных ситуациях.

Стратегия «планирование решения проблемы» выражена у 18 % респондентов, что говорит о способности глубокого анализа сложившейся ситуации, поиске оптимальной стратегии решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, развитии навыка прогнозирования ситуации.

У 26 % респондентов отмечены высокие значения по шкале «положительная переоценка». Преобладание этой стратегии поведения у респондентов предполагает преодоление жизненных трудностей посредством приемов анализа, переосмысления и использование их как стимула для личностного развития.

Таким образом, среди будущих психологов преобладают такие стратегии совладающего поведения, как самоконтроль и положительная переоценка. Эти стратегии относятся к адаптивным и предполагают конструктивное разрешение проблемных ситуаций и жизненных трудностей. Среди представленных авторами методики копинг-стратегий у опрошенных отсутствует преобладание стратегий бегство–избегание и принятие ответственности, что положительно влияет на Я-концепцию будущих психологов в целом и социальное Я в частности, так как указанные стратегии тесно связаны с такими качествами, как неудовлетворенность собой, чувство вины, самообвинение и др.

Средние показатели по «Опроснику социально-психологической адаптации» позволили определить основные тенденции выборки в области интегральных показателей адап-



тивности и социального Я. Средние показатели по шкале «адаптация» (71 %) свидетельствуют о высоком уровне адаптивного потенциала обучающихся к изменяющимся условиям жизни и требованиям общества, открытости к новому опыту, что позволит успешно проявить себя с первого этапа профессиональной деятельности.

Показатели по шкале «принятие других» (64 %) говорят об умеренной потребности обучающихся в общении, взаимодействии и совместной деятельности, а также умении уважительно относиться к любым проявлениям других людей, что особенно важно в профессиональной деятельности психолога.

Шкала «самопринятие» отражает результат самооценки личности, определяет степень удовлетворенности личности своими качествами. У обучающихся этот показатель составляет 60 %, что указывает на адекватность самооценки и, как следствие, принятие себя таким, какой есть. По шкале «эмоциональный комфорт» респонденты демонстрируют средний уровень (56 %), что свидетельствует об отсутствии эмоционального дискомфорта и тревожности, готовности к социальным контактам, а также о положительном эмоциональном отношении к происходящей действительности.

Шкала «интернальность» представляет локус контроля (внутренний или внешний) как способность брать или перекладывать на других ответственность за свои решения, действия и события, происходящие в жизни. В выборке преобладает интернальный (внутренний) локус контроля, на что указывает средний показатель по шкале (66 %). По шкале «доминирование» был получен показатель 54 %, что свидетельствует о среднем уровне лидерских качеств и стремлении брать ответственность в ситуациях межличностного взаимодействия.

Таким образом, в выборке будущих психологов согласно «Опроснику социально-психологической адаптации» получены высокие результаты по интегральным показателям адаптивности и социального Я: адаптивность, интернальность, принятие других, самоприя-

тие, что позволит будущим психологам проявлять навыки конструктивного межличностного взаимодействия в профессиональной деятельности, успешно справляться с трудностями, связанными с началом профессионального пути.

Социальное Я – это важнейший аспект Я-концепции личности, который отражает особенности взаимодействия личности и общества, а также связанные с этим взаимодействием личностные качества. Для профессиональной деятельности психолога необходимо развитие социального Я, которое позволит раскрыть индивидуальность и потенциал специалиста в контексте профессионального взаимодействия с клиентами, коллегами или руководством. Проведенное исследование показывает, что в выборке будущих психологов преобладает положительный образ социального Я, который характеризуется готовностью к социальным контактам, саморефлексией в области социального взаимодействия, отсутствием необоснованной самокритики, самообвинения, переживаний чувства вины и неудовлетворенности собой. Среди стратегий совладающего поведения преобладающими выступают самоконтроль и положительная переоценка, что свидетельствует о высоком адаптивном потенциале будущих психологов и направленности на конструктивное разрешение трудностей в личной или профессиональной сфере.

АННОТАЦИЯ

Исследование посвящено феномену социального Я как фактору успешной адаптации будущих психологов к профессиональной деятельности. Социальное Я определено как многообразие компонентов взаимодействия индивида и общества, среди которых личностные качества, воспринимаемые другими в процессе взаимодействия; компоненты личности, формируемые посредством ценностей общества; личностные характеристики, которые субъект оценивает как значимые в социальных взаимодействиях и др. Профессия психолога относится к типу профессий «человек-человек» и предъявляет требования к специалисту обладать навыками кон-



структивного межличностного взаимодействия, а потому успех адаптации будущих психологов к профессиональной деятельности во многом зависит от особенностей развития социального Я.

Ключевые слова: Я-концепция, структура Я-концепции, социальное Я, адаптация к профессиональной деятельности, профессиональная подготовка будущих психологов.

SUMMARY

The study is devoted to the phenomenon of social Self as a factor future psychologists' successful adaptation to professional activities. Social Self is presented as a variety of interaction components between individual and society, among them: personality traits perceived by others in process of interpersonal interaction; personality components formed through social values; personal characteristics that subject assesses as significant in social interactions, etc. Profession of a psychologist belongs to type of «person-to-person» professions and requires a specialist to have skills of constructive interpersonal interaction, and therefore success of future psychologists' adaptation to professional activities largely depends on features of social Self development.

Key words: Self-concept, structure of Self-concept, social Self, adaptation to professional activity, professional training of future psychologists.

ЛИТЕРАТУРА

1. Американская социологическая мысль / под ред. В. И. Добренкова. – М.: Изд-во МГУ, 1994. – 495 с.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 2010. – 263 с.
3. Зеер Э. Ф. Концепция профессионального развития человека в системе непрерывного образования // Педагогическое образование в России. – 2012. – № 5. – С. 122–127.
4. Иванова А. И. Социально-психологическая адаптация: классификация и механизмы // Вестник ГУУ. – 2014. – № 9. – С. 255–259.
5. Ларионова С. А. Социально-психологическая адаптация личности: теоретическая модель и диагностика. – Белгород, 2002. – 198 с.

6. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов. – СПб.: НИПНИ им. Бехтерева, 2009. – 39 с.

7. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ». – 1998. – 672 с.

8. Colman A. M. A Dictionary of Psychology (4th ed.). – Oxford: Oxford University Press, 2015. – 896 p.

