

набора индивидуальных, социальных и групповых компетентностей считается в настоящее время центральной проблемой развития человека.

Самоактуализация взрослого человека осуществляется главным образом в процессе его профессиональной и общественно значимой деятельности.

Выбор в направлении самоактуализации, работа над собой с целью собственного развития и роста должны осуществляться человеком в каждой ситуации выбора. Отказ по полной реализации своего потенциала, по мнению авторов концепции, чреват возникновением у человека психопатологии. А.Маслоу и К.Роджерс полагали, что отказ от саморазвития неизбежно приводит человека к нервным, психическим расстройствам, чреватым «свертыванием» навсегда тех способностей, которые не используются, не развиваются. В социологическом плане можно предположить, что отсутствие в каком-либо регионе, стране возможностей, которые для самоактуализации граждан приводит к маргинализации населения, нарастания анти-социальных, деструктивных тенденций. Вовлечение в процессы инволюции и деградации больших групп людей, отдельных регионов и стран сегодня является одной из основных угроз для человеческой цивилизации в целом.

Рефлексивные акты, осуществляемые человеком в контексте процесса самоактуализации, приводят к корректировке его представлений о себе, о мире и изменениям в «жизненном плане». Эти когнитивные процессы мы обозначим термином «самореализация». В плане самореализации «самость» может рассматриваться как система представлений человека о самом себе, его «Я-концепция». Процесс самореализации заключается в построении и корректировке, перестройке

«Я-концепции», включая «идеальное Я», картины мира и жизненного плана, в осознании результатов предшествующей деятельности.

Самоактуализация и самореализация являются, таким образом, двумя неразрывными сторонами одного процесса, процесса развития и роста, результатом которого является человек, максимально раскрывший и использующий свой человеческий потенциал, – самоактуализировавшаяся личность. Феномены самоактуализации и самореализации воспринимаются как активно значимые и действенные в развитии человека.

В дальнейшем предполагается рассмотреть способность к самоактуализации в структуре внутриличностных ресурсов преодоления трудностей в учебно-профессиональной деятельности студентов.

Т.Н. Калугина  
г. Екатеринбург  
РГППУ

### **Психологическое пространство и особенности внутреннего контроля личности**

Проблема психологического пространства личности и суверенности как характеристики психологического пространства имеет глубокие корни как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Традиции исследования данного понятия связаны с операционализацией категории субъекта, содержание которой позволяет уточнить собственно природу психологической суверенности и возможные направления ее исследования.

Такие понятия как «пространство» (внутреннее, психосемантическое, социальное), «дистанция», «выше/ниже», «ближе/дальше», «границы», «барьеры», находят широкое применение в современной практической психологии. Описывая

субъективное бытие человека, говорят о жизненном мире (Ф.Е.Василюк), топологии субъекта (А.Ш.Тхостов), внешнем и внутреннем Я (А.Б.Орлов), фактора места и обособления личности (В.С.Мухина), а также о категориях объективного существования человека – психологическом времени и пространстве.

Личное пространство у человека обычно начинает выделяться в физическом пространстве по мере развития локомоций (как правило в возрасте начиная с 4 лет), когда ребенок может перемещаться из одной комнаты в другую, самостоятельно открывать дверь, пытаясь устанавливать таким образом, свои границы. Маленькие дети таких границ еще не имеют, они у них полностью открыты – присутствует полная телесная доступность для взрослых.

Психологическое пространство личности можно соотнести с основными проявлениями психического: оно переживается субъектом как сохранное или нарушенное, что выражается в чувствах покоя или беспокойства; осознается вблизи своих границ и не осознается в тех областях, которые в последнее время не подвергались изменениям; выражается в поведении, направленном на объекты, значимые для внутреннего мира.

Итак, психологическое пространство Я является своеобразной ментальной картой реальности в ее пространственном аспекте. Это некая специфическая система ориентиров, с помощью которых, во-первых, человек определяет местонахождение объектов, их тождественность или нетождественность друг другу ли себе самому, что позволяет фиксировать ему свое место, вычленять и оценивать свою роль среди любых явлений бытия. Во-вторых, и это, безусловно, самое главное, с помощью этой специфической системы ориентиров

человек соотносит свой личностный смысл с общественным смыслом.

В данной работе мы исследовали взаимосвязь психологического пространства и локуса контроля личности.

Локус контроля является одной из важнейших характеристик личности и выражает степень, в какой люди воспринимают свою жизнь как контролируруемую изнутри посредством собственных усилий и действий или контролируемую извне случаем или внешними силами.

Выделяют две формы локуса контроля:

- Интернальность (внутренний локус контроля) – принятие ответственности за все события, происходящие в жизни человека, в его деятельности, на себя; объяснение этих событий своим характером, способностями, поведением;

- Экстернальность (внешний локус контроля) – возложение ответственности за все происходящее с человеком на какие – либо внешние факторы: окружающую среду, обстоятельства, судьбу, случай.

Методологической основой исследования являются субъектно – средовой подход определения пространства личности и модификация теории локуса контроля Ротера (Е.Ф.Бажин, Е.А.Голынкина, А.М.Эткинд).

Всего выборка составила 28 человек, из них 24 женщины и 4 мужчины в возрасте от 20 до 51 года. Все участники исследования являются медицинскими работниками разных специальностей.

Одной из характерных особенностей данной выборки медицинских работников является пониженный уровень психологического пространства (  $x$  ср. =5,57;  $S=14,6$ ;  $Mo=-3$ ;  $Me=-0,5$ ). Данные результаты мы объясняем тем, что стандартизация теста проходила на подростках, а нашу выборку составляли люди в возрасте от 20 до 51 года. В целом же, опираясь на

результаты диагностики и наблюдения, мы считаем, что данные люди вполне самодостаточны и адекватно осознают границы своей ответственности.

В результате описательной статистики было также выявлено, что большинство людей в данной выборке занимают промежуточные позиции между интерналами и экстерналами ( $x$  ср. =4,71;  $S=1,72$ ;  $Mo=4$ ;  $Me=4$ ). Можно предположить, что в зависимости от ситуации они склонны проявлять различные типы поведения, присущие интерналами или экстерналами.

Большая часть людей занимают промежуточные позиции и по шкале интернальности в области достижений ( $x$  ср. =6,04;  $S=1,92$ ;  $Mo=7$ ;  $Me=6$ ). Но здесь уже прослеживается тенденция к тому, что чаще они приписывают положительные события в своей жизни собственным усилиям.

Результаты по шкале интернальности показали прямо противоположные результаты ( $x$  ср. =4,29;  $S=2,21$ ;  $Mo=6$ ;  $Me=4$ ). Интерпретируя их, надо отметить, что некоторая часть предпочитает приписывать ответственность за отрицательные события в своей жизни другим людям или случаю.

Результаты диагностики по остальным шкалам опросника «УСК» интернальности в области семейных отношений ( $x$  ср. =6,11;  $S=1,73$ ;  $Mo=7$ ;  $Me=6$ ), интернальности в производственных отношениях ( $x$  ср. =4,14;  $S=1,00$ ;  $Mo=5$ ;  $Me=4$ ), интернальности в межличностных отношениях ( $x$  ср. =6,07;  $S=1,43$ ;  $Mo=6$ ;  $Me=6$ ) и интернальности в отношении здоровья и болезни попали также в зону неопределенности, т.е. невозможно предугадать поведение участников данной выборки в этих сферах жизнедеятельности. В одних ситуациях они могут брать

ответственность на себя, а в других приписывать ее другим или обстоятельствам.

В результате корреляционного анализа выявилась положительная корреляционная связь на высоком уровне значимости между общим уровнем суверенности психологического пространства и общим уровнем интернальности ( $r_s = 0,631$ ;  $p < 0,01$ ), т.е. характеризующийся высоким уровнем субъективного контроля человек способен адекватно контролировать, защищать и развивать свое психологическое пространство. Это объясняется тем, что люди, чувствующие свою собственную ответственность за события, происходящие в их жизни, настойчивые в достижении своих целей, как правило, имеют внутренне эмоциональное согласие с обстоятельствами своей жизни, так как свою жизнь они строят по собственному сценарию.

Также была обнаружена положительная корреляционная связь между общим уровнем суверенности психологического пространства и интернальностью в области неудач ( $r_s = 0,435$ ;  $p < 0,05$ ). Это говорит о том, что самодостаточные личности, способные контролировать свою жизнедеятельность, склонны приписывать в большинстве случаев причины неудач только себе.

Бала выявлена и положительная корреляционная связь между общим уровнем суверенности психологического пространства и интернальностью в области семейных отношений ( $r_s = 0,511$ ;  $p < 0,01$ ), т.е. можно предположить, что люди, имеющие успешный опыт автономного поведения, достаточно уверены в себе и готовы брать на себя ответственность даже за важные события в семье.

Обнаружена корреляционная связь между суверенностью территории и интернальностью в области неудач ( $r_s = 0,385$ ;  $p$

$< 0,05$ ). Это означает, что самостоятельные люди, считающие, что у человека всегда должно быть личное пространство, как правило, склонны обвинять себя в неудачах, неприятностях, страданиях.

Обнаружена корреляционная связь между суверенностью территории и интернальностью в области межличностных отношений ( $r_s = 0,397$ ;  $p < 0,05$ ). Можно предположить, что люди, признающие и соблюдающие персональные пространства людей, в связи с этим будут иметь большой круг знакомых. Эта их способность будет помогать им контролировать свои неформальные отношения, вызывать к себе симпатию, уважение.

В ходе исследования также была выявлена положительная корреляционная связь между суверенностью мира вещей и общим уровнем интернальности ( $r_s = 0,395$ ;  $p < 0,05$ ), т.е. люди, характеризующиеся высоким уровнем субъективного контроля уважают личную собственность людей, распоряжаться которой могут только они. Доказывающим примером этого факта могут служить и результаты исследований, на которые мы опирались в ходе написания данной курсовой. Они выявили, что среди молодых делинквентов доля экстерналов составляет 84%, в то время как к интерналам относятся лишь 16%. Другими словами интерналы являются более социально зрелыми личностями, соблюдающими требования общества и признающими права других людей.

Существует также положительная корреляционная связь на высоком уровне значимости между суверенностью социальных связей и интернальностью в области межличностных отношений ( $r_s = 0,484$ ;  $p < 0,01$ ). Можно предположить, что люди, способные самостоятельно контролировать свои отношения с другими, считают, что они в праве выбирать

сами себе друзей независимо от чужого мнения, и признают это право за другими людьми.

Итак, полученные нами результаты можно использовать для дальнейшей разработки данной проблематики в различных областях психологической науки и практики. В частности для расширения знаний о суверенности психологического пространства и его связи с личностными особенностями.

О. Корнилова  
г. Екатеринбург  
РГПУ

### **Валеологические аспекты профессионального кризиса личности**

Актуальность темы исследования обусловлена недостаточной разработанностью определения здорового образа жизни и его влияние на профессиональное развитие личности в период профессионального кризиса. Проблема исследования заключается в недостаточном уровне знаний о собственном здоровье и способах его сбережения в условиях интенсивной профессиональной нагрузки. А также заниженная мотивация к введению здорового образа жизни специалиста-профессионала.

Целью работы является изучение здоровьесберегающих факторов в профессиональной деятельности и обоснование их как способности конструктивно преодолевать кризисные явления.

Исходя из цели исследования, были поставлены следующие задачи:

1. Раскрыть структуру и содержание феномена «здоровье», понятие «здоровьесбережение» в профессиональной деятельности специалиста.