ватное представление у испытуемых о своих возможностях.

5. Зафиксировано изменения свойств личности по тесту Кеттела и методике Роджерса: Увеличение по шкале А «Замкнутость – Общительность» с 5,70 до 6,23 баллов (t = 2,237; p = 0,033), Увеличение по шкале G «Безответственность – нормативность» с 4,03 до 4,87 баллов (t = 3,878; p = 0,001), Увеличение по шкале Н «робость – смелость» с 5,50 до 6,43 баллов (t = 3,161; p = 0,004), Увеличение по шкале I «жесткость – чувствительность» с 5,67 до 6,43 баллов (t = 2,340; p = 0,026), Уменьшение по шкале Q4 «расслабленность – напряженность» с 6,03 до 5,10 (t = 3,342; p = 0,002), Увеличение по шкале ПвО «Потребность в Общении» с 2,033 до 2,217 баллов (t = 2,626; p = 0,014), увеличение показателя Адапт. – «Адаптивность» с 43,17 до 47,53 баллов (t = 2,939; p = 0,006), Увеличение Прият. Себ. «Приятие себя» с 42,60 до 47,40 баллов (t = 3,609; p = 0,001), Уменьшение показателя Контр. «Внутренний контроль – Внешний контроль» с 55,00 до 52,43 баллов (t = 2,851; p = 0,008), Уменьшение показателя Эск. «Эскапизм» с 12,30 до 11,47 баллов (t = 2,533; p = 0,017), Увеличение показателя Мот.Дост. «мотивация достижений» с 127,83 до 132,13 баллов (t = 2,169; p = 0,038), – что свидетельствует о том, что после эксперимента участники экспериментальной группы стали более устойчивы к стрессовым воздействиям, стали нацелены на достижение успеха, стали более открыты и общительны.

6. Зафиксировано различие в психофизилогическом восприятии своего состояний по тесту САН. Участники экспериментальной группы субъективно чувствует себя лучше, активнее и здоровее по сравнению с началом эксперимента.

Выводы. Экспериментальная апробация методики профилактики и психокоррекции компьютерной зависимости комплексом средств психотренинга и физической культуры показала положительный эффект в группе компьютерных аддиктов, что подтверждает нашу гипотезу об эффективности применении физический упражнений для профилактики и психокоррекции компьютерной зависимости. Все это говорит о высокой значимости физической культуры для полноценного развития молодежи, а также перспективности дальнейшего развития мотивации занятий физической культурой у подростков.

Литература

1. *Воронов, Д.И.* Компьютерная зависимость и социально-психологические закономерности ее проявления / Д.И. Воронов // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2013. – № 3 (50). – Т. 2. – С. 167 – 171.

2. *Хасимото, Е.* «Зависимые от связей»: особенности японской Интернет-зависимости / Е. Хасимото. – URL: http://www.nippon.com/ru/currents/d00102/ , 09.12.2013

3. *Young, K.S.* Internet abuse in the workplace: new trends in risk management / K.S. Young, C.J. Case // CyberPsychol. Behavior. – 2004. – V. 7. – № 1. – P. 105 – 111.

УДК 159.923.2

Т.П. Маралова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ И ДОВЕРИЯ К СЕБЕ У СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ

Статья посвящена выявлению взаимосвязи профессиональной идентичности и доверия к себе в профессиональной сфере у студентов – будущих психологов. На основе эмпирического исследования установлено, что профессиональная идентичность формируется более быстрыми темпами, чем доверие к себе. По соотношению уровня выраженности профессиональной идентичности и доверия к себе выделены и описаны четыре типа студентов.

Профессиональная идентичность, доверие к себе, студенты – будущие психологи.

The article deals with revealing the interrelation of professional identity and students' credibility – future psychologists in their professional sphere. On the basis of empirical research it is established that professional identity is formed faster than credibility. According to the level of professional identity and credibility four types of students are described in the paper.

Professional identity, smb.'s credibility, students – future psychologists.

Проблема идентичности является одной из актуальных проблем психологии. Впервые это понятие было введено и детально исследовано Э. Эриксоном, который понимал под идентичностью чувство тожественности и целостности человека с миром, другими людьми и самим собой [7]. Идентичность формируется постепенно и представляет собой важнейший этап социализации. Ее становление осуществляется в ходе онтогенеза, «пиковым» является возраст 11 – 20 лет, когда перед человеком встает задача осознания себя и своего места в жизни. Сформированная идентичность дает возможность личности максимально адаптироваться к миру, самоутвердиться и в последующем самореализоваться в жизни. Отсутствие же чувства тождественности и целостности, по мнению Э. Эриксона, ведет к кризису идентичности, разо-

рванности структуры «Я», что, в свою очередь, существенно затрудняет личностное и профессиональное самоопределение.

В последние годы все чаще стали говорить о профессиональной идентичности как особом виде идентичности, являющейся составляющей частью профессионального самоопределения и выражающей в интегрированном виде представления человека о себе как субъекте профессиональной деятельности. Профессиональная идентичность по своей сути выражает меру осознания человеком своей принадлежности к профессии и профессиональному сообществу. В частности, Л.Б. Шнейдер отмечает, что «профессиональная идентичность – это результат процессов профессионального самоопределения, персонализации и самоорганизации, проявляющийся в осознании себя представителем определенной профессии и профессионального сообщества, определенная степень отождествления-дифференциации себя с Делом и Другими, проявляющаяся в когнитивно-эмоционально-поведенческих самоописаниях Я» [6, с. 53].

В настоящее время наблюдается возрастание интереса ученых к вопросам становления профессиональной идентичности студентов – будущих психологов. Этот интерес вызван тем фактом, что, получая объективно высокий уровень образования, далеко не все студенты субъективно готовы к работе психолога. Одной из причин является несформированность именно профессиональной идентичности. Приведем типичный пример. Студенту – будущему психологу на экзамене по психологическому консультированию предлагается конкретная ситуация, где он должен определить свою тактику работы с клиентом. Студент не может дать внятного ответа. Экзаменатор пытается задавать наводящие вопросы – результат нулевой. Наконец, на очередной вопрос преподавателя, что же вы будете делать в этой ситуации, он, не выдержав, отвечает: «Отправлю клиента к психологу». Возникает встречный вопрос: «А кто же тогда ты?». В данном примере мы видим, что студент внутренне не соотносит себя с психологом. И таких примеров можно привести достаточно много.

Традиционно в структуре профессиональной идентичности будущего психолога выделяют три компонента: когнитивный, эмоциональный и поведенческий. Когнитивный компонент выражается в отождествлении себя с психологом или будущим психологом. Эмоциональный – связан с положительным отношением к своей профессии. Поведенческий – проявляется в желании и стремлении работать психологом, в соответствии с этим студент и строит свои будущие профессиональные планы. Таким образом, формула идентичности будет звучать следующим образом: «Я будущий психолог, мне нравится моя профессия, я буду работать в этой сфере».

На первый взгляд может показаться, что данная формула в полной мере отражает суть возникающего чувства идентичности. Но это только на первый взгляд. Существует и еще один важный внутренний субъективный момент, связанный с тем, насколько личность доверяет себе как будущему психологу. Только в случае доверия к себе приведенная ниже формула приобретет завершенный вид. Именно доверие к себе порождает в конечном итоге уверенность в своих силах и возможностях как будущего профессионала, придает идентичности определенность и устойчивость.

В современной психологической литературе доверие к себе определяется как способность полагаться на себя в процессе решения каких-либо жизненных задач. Одной из первых в отечественной науке описала данный феномен Т.П. Скрипкина. Под доверием к себе она понимает «полноценное овладение собой, своей сущностью, способность действовать самостоятельно, инициативно, сохраняя адекватную критическую позицию по отношению к самому себе, способность предвосхищать результаты действий до их выполнения, самостоятельно ставить цели и строить стратегию их достижения в соответствии с внутренними личностными смыслами. Это означает умение соотносить возникающие потребности с собственными возможностями и с приемлемым для данного человека способом реализации, соответствующим социокультурным ориентирам данного общества (родовой человеческой сущности) в каждой конкретной ситуации» [5, с. 169 – 171]. В структуру доверия к себе она включает три переменных: побудительную, прогностическую и ценностно-смысловую.

Цель настоящего исследования состояла в выявлении взаимосвязи уровня сформированности профессиональной идентичности с доверием к себе в профессиональной сфере у студентов – будущих психологов. Было сделано *предположение* о том, что, во-первых, такая взаимосвязь существует, во-вторых, она существенно различается у студентов младших и старших курсов. В исследовании приняло участие 74 студента 1 – 5 курсов направления и специальности «Психология» Череповецкого государственного университета.

Когнитивный компонент сформированности профессиональной идентичности выявлялся с помощью методики «Кто Я?» М. Куна, Т. Макпартлэнда [4]. Основным показателем выступило соотнесение себя студентами с психологом: «Я – психолог», «Я – будущий психолог» и т.п. Эмоциональный компонент изучался с помощью семантического дифференциала Ч. Осгуда, где за основу был взял фактор «оценка». С целью исследования поведенческого компонента был использован опросник Е.А. Климова «Личный профессиональный план» [2]. Уровень доверия к себе в различных сферах жизнедеятельности, в том числе и в профессиональной, выявлялся с помощью опросника Т.П. Скрипкиной «Оценка доверия к себе» [1]. При анализе результатов, полученных с помощью данного опросника, мы использовали семь основных показателей (из одиннадцати): доверие к себе в профессиональной сфере, в интеллектуальной деятельности, в сфере быта, взаимоотношений с близкими, в семейных отношениях, в отношениях с противоположным полом, в сфере организации досуга.

Учитывая тот факт, что шкалы по разным диагностическим методикам различаются, а возникает необходимость их соотнесения, по каждой шкале были выделены только высокие уровни того или иного показателя.

Обратимся к некоторым основным результатам исследования. Прежде всего, нас интересовала представленность типов профессиональной идентичности у студентов различных курсов (табл. 1). Оптимальным считается тип, где достаточно выражены все три компонента идентичности: когнитивный (идентификация себя с психологом); эмоциональный (позитивное эмоциональное отношение к профессии); поведенческий (желание работать в избранной сфере, выстраивание в связи с этим определенных планов). Неоптимальным – все три компонента выражены слабо или не выражены вовсе.

Таблица 1

Динамика типов профессиональной идентичности у студентов – будущих психологов различных курсов
(данные в %)

Компоненты идентичности			1 курс		2 – 3 курс		4 – 5 курс	
Когнитивный	Эмоциональный	Поведенческий						
+	+	+	12	40	19	54	35	70
+	+	-	8		23		35	
-	+	+	20		12		0	
+	-	+	0		0		0	
+	-	-	8	60	8	46	9	30
-	+	-	16		12		4	
-	-	+	0		3		0	
-	-	-	36		23		17	

Приведенные данные не нуждаются в особых комментариях. Мы видим, что оптимальный тип профессиональной идентичности (выражены все три компонента) возрастает от первого к 4 – 5 курсу с 12 до 35 %. Возрастает в количественном плане и второй тип, где выражен когнитивный и эмоциональный компонент, но слабее представлен поведенческий (с 8 до 35 %). Снижается доля студентов, у которых выражен эмоциональный и поведенческий компоненты (с 20 до 0 %). Вообще не представлен тип, где преобладает когнитивный и поведенческий компонент. Во всех подгруппах незначителен процент испытуемых с выраженным одним каким-либо компонентом профессиональной идентичности. Обращает на себя внимание и тот факт, что существенно снижается процент испытуемых со слабо выраженной профессиональной идентичностью. На первом курсе он составляет 36 %, на 4 – 5 – 17 %. Исходя из представленных результатов, становится очевидным, что эти данные можно объединить в две группы. В первую войдут студенты с выраженными тремя или двумя компонентами идентичности, во вторую – с одним компонентом или с отсутствием выраженности всех компонентов. В итоге получаем некоторую обобщенную картину, из которой видно, что число испытуемых с относительно высоким уровнем профессиональной идентичности возрастает от курса к курсу (с 40 до 70 %), а число студентов с относительно низким уровнем идентичности уменьшается (с 60 до 30 %).

Общий вывод, который следует из приведенных данных, очевиден. В ходе обучения и профессиональной подготовки профессиональная идентичность возрастает. У 70 % студентов предвыпускного и выпускного курсов профессиональная идентичность достигает приемлемого уровня, что свидетельствует об их личностном и профессиональном росте, неплохом уровне осуществляемой подготовки в вузе.

Обратимся теперь к анализу динамики доверия к себе в различных сферах жизнедеятельности. Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

Динамика доверия к себе в различных сферах жизнедеятельности у студентов
(данные в %)

Сферы доверия к себе	1 курс	2 – 3 курс	4 – 5 курс
Профессиональная сфера	48	43	43
Интеллектуальная деятельность	44	50	39
Сфера быта	52	54	43
Сфера взаимодействия с близкими (друзьями)	68	81	87
Область семейных отношений	24	27	26
Взаимодействие с противоположным полом	64	68	65
Сфера досуга	60	68	48

Таблица 2 хорошо иллюстрирует тот факт, что существенной динамики, в отличие от профессиональной идентичности, доверие к себе не обнаруживает практически во всех сферах жизнедеятельности. Различия выявляются при анализе уровней доверия к себе у студенческой молодежи в целом. В наибольшей степени студенты доверяют себе в области взаимодействия с друзьями (от 68 до 87 %). Сфера взаимодействия с противоположным полом также остается на некотором постоянном уровне (64, 68, 65 %). Наиболее низкий уровень доверия обнаруживается в области семейных отношений (24 и 26 %) и интеллектуальной деятельности (44 и 39 %). К сожалению, необходимо констатировать, что не наблюдается динамики и в профессиональной сфере, здесь на всех курсах высокий уровень доверия к себе обнаруживается чуть больше, чем у 40 % студентов. В итоге можно сделать вывод, что в количественном отношении доверие к себе не претерпевает серьезных изменений в зависимости от срока обучения в вузе. Что же тогда происходит? Наши предыдущие исследования показали, что в процессе обучения и профессиональной подготовки осуществляется процесс не столько количественного, сколько качественного изменения структуры доверия к себе [3].

Настоящее исследование в полной мере подтвердило этот вывод. Если на первом курсе доверие к себе в профессиональной сфере базируется на доверии к области освоенности быта, то на старших курсах все более значимое влияние на доверие к себе в области профессии оказывает доверие к себе в области интеллектуальной деятельности и взаимодействия с социумом. Другими словами, происходит существенное изменение в структуре «Я-концепции» личности, связанные с накоплением профессиональных знаний, развитием самосознания и опыта взаимодействия со сверстниками и другими людьми.

Обратимся теперь к центральной проблеме настоящего исследования – выявлению взаимосвязи профессиональной идентичности и уровня доверия к себе в профессиональной сфере. Из предыдущего изложения становится понятным, что существует определенное противоречие между темпами развития профессиональной идентичности и доверия к себе в профессиональной сфере. Иначе говоря, уровень профессиональной идентичности последовательно возрастает от курса к курсу, а уровень доверия в этой области остается неизменным. На основе чего можно предположить, что в ходе обучения и профессиональной подготовки происходит дифференциация процессов обретения идентичности и доверия к себе в профессиональной сфере. С одной стороны, они взаимосвязаны, с другой, – существуют как самостоятельные феномены субъективной реальности. Результаты представлены в табл. 3.

Таблица 3

Взаимосвязь профессиональной идентичности и уровня доверия к себе в профессиональной сфере у студентов – будущих психологов

1 курс			
Профессиональная идентичность			
Высокая – 40 %, из них		Низкая – 60 %, из них	
Доверие к себе в профессиональной сфере		Доверие к себе в профессиональной сфере	
Высокий	Низкий	Высокий	Низкий
81 %	19 %	21 %	79 %
2 – 3 курс			
Профессиональная идентичность			
Высокая – 54 %, из них		Низкая – 46 %, из них	
Доверие к себе в профессиональной сфере		Доверие к себе в профессиональной сфере	
Высокий	Низкий	Высокий	Низкий
71 %	29 %	42 %	58 %
4 – 5 курс			
Профессиональная идентичность			
Высокая – 70 %, из них		Низкая – 30 %, из них	
Доверие к себе в профессиональной сфере		Доверие к себе в профессиональной сфере	
Высокий	Низкий	Высокий	Низкий
44 %	56 %	43 %	57 %

Представленные в табл. 3 результаты более чем иллюстративны. На первом курсе взаимосвязь профессиональной идентичности и доверия к себе очевидна и подкрепляется результатами статистической обработки (различия значимы на 1 % уровне значимости). Студенты с высоким уровнем сформированности профессиональной идентичности (40 % от выборки) в 81 % случаев демонстрируют и высокий уровень доверия к себе. И, наоборот, первокурсники с несформированной идентичностью (60 % от выборки) в 79 % случаев не доверяют себе. На 2 – 3 курсах общая тенденция сохраняется, однако процентное соотношение меняется в пользу сглаживания различий. На предвыпускном и выпускном курсе такая тенденция к сглаживанию не только сохраняется, но и усиливается. В конечном итоге здесь мы имеем почти равномерное распределение типов испытуемых с различной идентичностью и разным уровнем доверия к себе. Полученные данные говорят не о том, что при проведении исследования в других вузах, на другом контингенте испытуемых, мы получим такие же результаты, а о том, что существуют различные типы студентов по соотношению профессиональной идентичности и уровня доверия к себе в профессиональной сфере. С известной долей условности их можно классифицировать в системе координат по принципу «хочу и могу».

Оптимальным следует признать тип, где высокий уровень профессиональной идентичности сопровождается высоким доверием к себе в этой сфере *«и хочу, и могу».* В максимальной мере он представлен у студентов первого курса и в меньшей степени у старшекурсников. У студентов 1 курса из 40 % испытуемых с высоким уровнем сформированности профессиональной идентичности 81 % полностью доверяет себе в профессиональной сфере. Однако, как сама идентичность, так и доверие к себе, скорее всего, плод лишь субъективного восприятия реальности студентами. Они пока не освоили психологию ни как науку, ни как практику, плохо знают свои возможности, находятся под «эйфорией» установки: «Я поступил в вуз, мне нравится специальность, Я – психолог, следовательно я многое могу!». Гораздо объективнее оценка своих возможностей студентами выпускных курсов, у которых уже сформировалось адекватное восприятие своей профессии и своих возможностей. Из 70 % испытуемых с высоким уровнем выраженности профессиональной идентичности, только 44 % полностью доверяет себе. И этот процент, вероятнее всего, соответствует действительности. Именно такие студенты, уверенные в себе, пойдут работать по специальности в различные сферы образования, промышленности, бизнеса и т.п.

Студенты с высоким уровнем профессиональной идентичности, но не доверяющие себе *«хочу, но не могу»* меньше всего представлены на первом курсе, однако составляют более 50 % испытуемых старших курсов. Существование данного типа обусловлено критическим отношением к себе. Профессия психолога относится к группе профессий, где недостаточно овладеть лишь соответствующими знаниями и

технологиями, она принадлежит к категории, где значительную роль играют личностные особенности специалиста, которые приобретаются не столько в процессе обучения, сколько в процессе накопления опыта. У таких студентов, несмотря на положительное отношение к профессии, существует страх «не справиться с поставленными задачами», порождаемый высоким уровнем ответственности за свои действия и поступки, поэтому у них и формируется недоверие к себе, которое и обусловливает сомнения в своей профессиональной состоятельности и неуверенность в своих способностях.

Как видно из представленных результатов, может существовать и такой тип студентов, у которых при несформированной профессиональной идентичности достаточно выражено доверие к себе как профессионалу. Его условно можно обозначить как *«не хочу, но могу».* На первом курсе из числа студентов с низким уровнем выраженности профессиональной идентичности, он составляет 21 %, а на выпускных курсах – 43 %. Здесь мы явно наблюдаем центрацию личности на себя, которая выражается в установке: «Я хороший, я все могу, в том числе и работать психологом, просто мне не нравится профессия, или я поступил не в то учебное заведение, в которое следовало бы поступить». При несформированной профессиональной идентичности такая позиция носит, скорее всего, защитный характер.

Наконец, последний тип характеризуется низким уровнем профессиональной идентичности, что логично сопровождается и недоверием к себе в профессиональной сфере – *«не хочу и не могу».* Из 60 % первокурсников с низким уровнем сформированности профессиональной идентичности таких, как мы видели, обнаружено 79 %. Если говорить о первом курсе, то такая ситуация закономерна и не вызывает особых опасений. Есть время для того, чтобы сформировать у будущих специалистов как профессиональную идентичность, так и вселить уверенность в себе. А вот существование такого типа на выпускном курсе – а таких из 30 % с низким уровнем профессиональной идентичности обнаружено 57 % – факт достаточно печальный. Он свидетельствует о двух причинах. Во-первых, сюда относятся люди, которые случайно выбрали профессию психолога, в силу чего у них не сформировалась ни профессиональная идентичность, ни доверие к себе. Во-вторых, он обнаруживает дефекты в организации профессиональной подготовки в вузе, когда за пять лет работы преподавательскому составу не удалось у определенной группы студентов привить любовь к профессии и поселить уверенность в себе.

На основании всего сказанного можно сделать некоторые выводы.

1. Профессиональная идентичность и доверие к себе в профессиональной сфере являются взаимосвязанными, но независимыми характеристиками, описывающими процесс становления личности будущего психолога.

2. На основе серии эмпирических исследований было установлено, что в ходе обучения и профессиональной подготовки профессиональная идентичность развивается от курса к курсу (разумеется, если для этого созданы приемлемые условия), а доверие к себе не претерпевает таких существенных изменений.

3. В зависимости от соотношения уровня сформированности профессиональной идентичности и доверия к себе могут быть выделены четыре типа студентов: с выраженной идентичностью и высоким уровнем доверия к себе, с выраженной идентичностью и низким уровнем доверия к себе, со слабо выраженной идентичностью, но высоким уровнем доверия, слабо выраженной идентичностью и низким уровнем доверия к себе.

Исследование высветило одну важную проблему. В современных условиях подготовки психологов основное внимание обращается на формирование профессиональной идентичности и в тени остаются вопросы, связанные с развитием оптимальной «Я-концепции» личности будущего профессионала, важнейшим компонентом которой является доверие к себе и, в первую очередь, доверие к себе как к будущему профессионалу. Только при высоком уровне сформированности профессиональной идентичности и доверия к себе, подкрепленные реальными успехами и достижениями личности, можно говорить и о сформированности личности профессионала, в данном случае личности психолога.

Литература

1. Доверие в социально-психологическом взаимодействии / под ред. Т.П. Скрипкиной. – Ростов н/Д., 2006.

2. *Климов, Е.А.* Психология профессионального самоопределения / Е.А.Климов. – Ростов н/Д., 1996.

3. *Маралова, Т.П.* Доверие к себе и его особенности у студентов – будущих психологов / Т.П. Маралова // Череповецкие научные чтения – 2013. – Череповец, 2014. – С. 123 – 126.

4. *Михаленко, Т.Н.* Тест двадцати утверждений самоотношения Куна М. и Макпартлэнда Т. / Т.Н. Михаленко. – Череповец, 2004.

5. *Скрипкина, Т.П.* Психология доверия / Т.П. Скрипкина. – М., 2000.

6. *Шнейдер, Л.Б.* Пособие по психологическому консультированию / Л.Б. Шнейдер. – М., 2003.

7. *Эриксон, Э.* Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М., 1996.