

УДК 159.922.7

Е.А. Шерешкова,
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии
ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»
г. Шадринск, Россия
elenashereshkova@mail.ru
М.Г. Курочкина,
студентка факультета коррекционной педагогики и психологии
ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»
г. Шадринск, Россия
m_kurochkina@mail.ru

Психологические механизмы формирования позитивного самоотношения в подростковом возрасте

В статье представлен анализ психологических механизмов формирования позитивного самоотношения у подростков. Авторами проведено эмпирическое исследование типов самоотношения и внедрена программа формирования позитивного самоотношения через реализацию психологических механизмов.

Самосознание, самоотношение подростков, позитивное самоотношение, психологические механизмы формирования позитивного самоотношения.

E.A. Shereshkova,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Department of Psychology of Development and Pedagogical Psychology
Shadrinsk State Pedagogical University
Shadrinsk, Russia
elenashereshkova@mail.ru
M.G. Kurochkina,
Student of the Faculty of Correctional Pedagogy and Psychology
Shadrinsk State Pedagogical University
Shadrinsk, Russia
m_kurochkina@mail.ru

Psychological mechanisms of the formation of a positive self-relationship in adolescence

The article presents an analysis of the psychological mechanisms of the formation of a positive self-relationship in adolescents. The authors conducted an empirical study of the types of self-relationship and introduced a program for the formation of a positive self-relationship through the implementation of psychological mechanisms.

Keywords: *self-awareness, self-regard of adolescents, positive self-attitude, psychological mechanisms for the formation of a positive self-relationship.*

Подростковый возраст является ключевым этапом становления самоотношения в структуре самосознания человека. Самоотношение подростков определяет характер их деятельности и общения. Подростки с позитивным самоотношением проявляют уверенность в себе, они активны, самостоятельны и инициативны. Подросткам с конфликтным самоотношением свойственно наличие внутриличностных конфликтов, связанных с высоким уровнем самообвинения и высоким уровнем самооценки. Высокому уровню самообвинения способствует высокий уровень критичности, вызванный появившейся рефлексией и интериоризацией деструктивной критики взрослых.

В подростковом возрасте отношение к себе начинает определяться не только внешними факторами, но и внутренними, к которым относятся самопознание, самоанализ, самокритика, самооценка. Главным психологическим механизмом становления самоотношения в подростковом возрасте является рефлексия.

Перед психологической наукой стоит задача поиска методов преодоления конфликтного самоотношения у подростков с использованием актуальных для этого возраста психологических механизмов.

В отечественной литературе самоотношение чаще понимается как компонент самосознания (В.В. Столин, С.Р. Пантеев, Н.И. Сарджвеладзе).

Самоотношение – это некоторое устойчивое чувство в адрес собственного «Я», которое содержит ряд специфических модальностей (измерений), различающихся как по эмоциональному тону, переживанию, так и по семантическому содержанию соответствующего отношения к себе [3,4]. В.В. Столин выделял три измерения самоотношения: симпатию, уважение, близость [4].

Во многих источниках, посвященных самоотношению, рассматривается позитивное и негативное самоотношение. С.Р. Пантеев, В.В. Столин также обращаются к конфликтному самоотношению [3,4]. Для конфликтного самоотношения свойственна непоследовательность, противоречивость, двойственность, что может выражаться в высокой аутосимпатии на фоне повышенного самообвинения и сниженного самоуважения (А.В. Визгина, С.Р. Пантеев, В.В. Столин и др.).

Нами было проведено эмпирическое исследование психологических механизмов формирования позитивного самоотношения у подростков посредством тренинга личностного роста. Исследование проводилось на базе МКОУ «Гимназия №9». Выборка составила 70 человек.

Цель исследования: выявить психологические механизмы формирования позитивного самоотношения у подростков посредством тренинга личностного роста.

Методологической основой исследования выступила теория деятельности А.Н. Леонтьева; концепция самоотношения С.Р. Пантеева, В.В. Столина; научные обобщения по результатам исследований подростков Л.С. Выготского, Л.И. Божович, И.С. Кона, Д.И. Фельдштейна, И.В. Дубровиной, Т.В. Драгуновой.

Для изучения показателей самоотношения у подростков нами были подобраны следующие методики: Методика исследования самоотношения МИС (С.Р. Пантеев), Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантеев).

По результатам теста-опросника самоотношения (ОСО) были выявлены качественные и количественные данные. Количественные показатели приведены в рисунке 1.

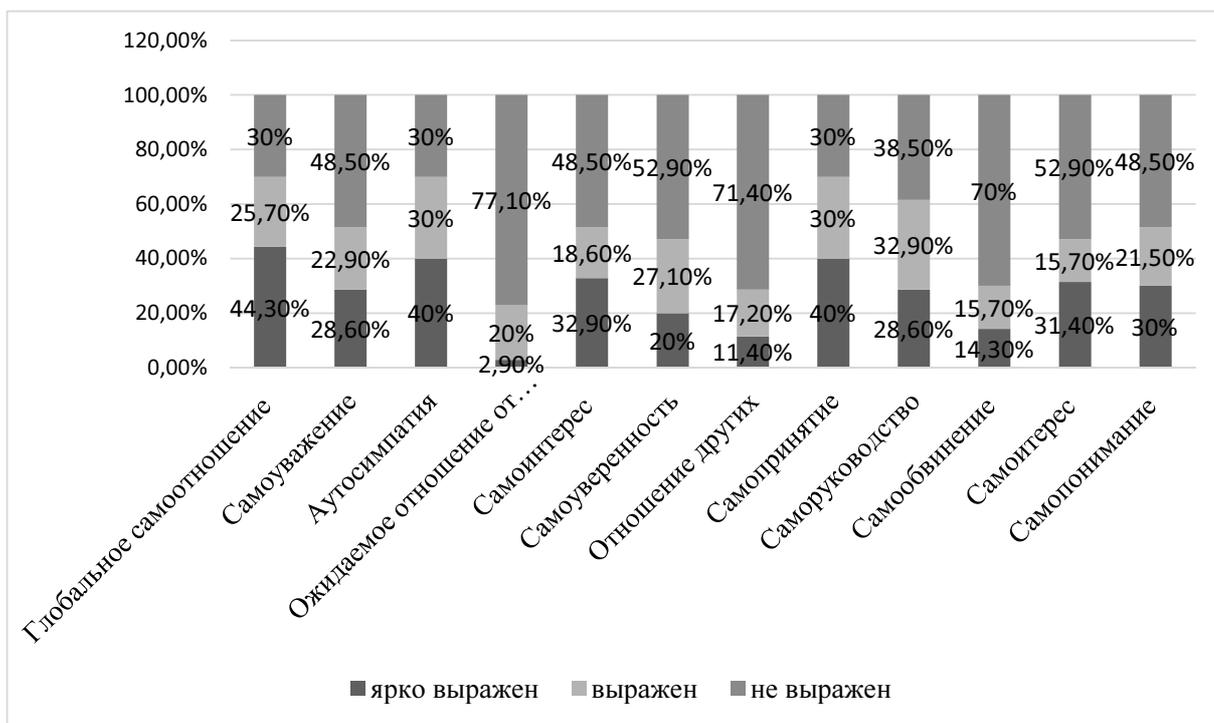


Рис. 1. Распределение испытуемых по степени выраженности показателей самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантлеев), %

Из рис. 1 видно, что по результатам теста-опросника самоотношения ярко выраженными у большей части испытуемых являются показатели: «глобальное самоотношение», «аутосимпатия», «самопринятие»; не выражены показатели: «самоуважение», «самоинтерес», «ожидание отношения от других», «самоинтерес», «самообвинение», «самоуверенность». А по методике исследования самоотношения по всем шкалам, преобладающим является средний уровень – нет ярко проявляющихся показателей у подростков. Результаты методики исследования самоотношения МИС подтверждают эти данные.

Таким образом, для большинства испытуемых характерна симпатия к себе и принятие себя, при этом испытуемые не проявляют интерес к своей личности, обесценивают свои достижения, не уверены в своих силах и ждут отрицательное отношений к себе от других.

В итоге во всей выборке (70 человек) было выявлено 36% испытуемых с позитивным самоотношением, 9% – с негативным самоотношением и 55% подростков имеют конфликтное самоотношение. Испытуемые с позитивным самоотношением ценят, принимают, понимают и уважают себя, проявляют к себе интерес и ждут от других положительное к себе отношение. Такие подростки преимущественно активны, инициативны в деятельности и общении. Подростки с негативным самоотношением обесценивают себя и свои достижения, не проявляют к себе интерес и ждут от других отрицательное к себе отношение, ставят себе в вину свои промахи. Такие подростки преимущественно сталкиваются с трудностями в деятельности и общении, обусловленные негативными эмоциональными переживаниями. Подростки с конфликтным самоотношением имеют выраженное глобальное самоотношение. Однако они имеют неустойчивый интерес и симпатию к себе, сталкиваются с трудностями в понимании себя и самоконтроле, часто обесценивают свои достижения, не уверены в себе и своих силах, полагают, что окружающие негативно к ним относятся. Поведение и эмоциональное состояние таких подростков не устойчиво и во многом определяется ситуацией или мнением других людей. У таких подростков не сформированы психологические механизмы позитивного самоотношения. Если

подросток терпит провал в деятельности и общении, его самоотношение становится негативным. Они не умеют разделить ситуацию и себя в ней, посмотреть на себя со стороны.

По результатам диагностики нами была разработана и внедрена программа тренинга личностного роста. Целью программы является формирование позитивного самоотношения в подростковом возрасте.

В экспериментальную группу вошли 8% (1 чел.) с позитивным самоотношением, 8% (1 чел.) с негативным и 84% (11 чел.) с конфликтным самоотношением. Контрольную группу также составили 13 человек, у 11 из которых выявлено конфликтное самоотношение.

Психокоррекционные воздействия осуществлялись на основе следующих психологических механизмов (И. Ялом):

1. Сообщение информации. Получение в ходе тренингов информации об особенностях уверенного поведения, признаках уверенного человека, отличие уверенного от агрессивного поведения.

2. Внушение надежды – появление надежды на успех решения проблемы под влиянием улучшения состояния других участников тренинга и собственных достижений.

3. Развитие техники межличностного общения. Подросток, имеет возможность за счет обратной связи увидеть свое неадекватное межличностное взаимодействие и изменить его.

4. Интерперсональное влияние – получение новой информации о себе, за счет обратной связи, что приводит к изменению и расширению образа «Я».

5. Групповая сплоченность – результат улучшается за счет доверия участников группы друг к другу, желания оставаться в группе, чувства принадлежности к группе.

6. Рефлексия (И.В. Вачков) – механизм самосознания, способность к осознанию и анализу самого себя.

7. Сублимация (З. Фрейд) – снятие напряжение через перенаправление его в другое русло, например, творчество.

8. Проекция (З. Фрейд) – приписывание кому-либо или чему-либо своих желаний, потребностей, которые не принимаются человеком на сознательном уровне.

Коррекционно-развивающая работа с подростками включала в себя три блока: установочный, коррекционно-развивающий и интегративный.

Цель **установочного блока** заключалась в сплочении группы, установлении доверительных отношений между членами тренинговой группы. На данном этапе актуализировался механизм групповой сплоченности. Дети в ходе работы познакомились, учились взаимному доверию друг к другу. Для этого использовались следующие упражнения: «Личная визитка», «Возьми салфеток», «Узел», «Падение в пропасть», «Коллаж».

Коррекционно-развивающий блок был разделен на следующие этапы: актуализация подростками информации о себе, принятие себя, формирование ценности «Я» и самоуважения, поиск ресурсов для преодоления внутренней конфликтности.

Первый этап предполагал актуализацию подростками информации о себе: положительные и отрицательные качества, чувства и эмоции, представления о целях. Задачами данного этапа были: повысить самопонимание на основе осознания своих индивидуальных особенностей, помочь осознать влияние личностных особенностей на развитие личности. При реализации данного этапа актуализировались следующие механизмы: внушение надежды (И. Ялом), рефлексия (И.В. Вачков), сублимация, проекция (З. Фрейд). Применялись методы и техники: глинотерапия, изотерапия, коммуникативные игры, релаксация.

Целью второго этапа было принятие себя подростками. Задачами этапа было обучение навыкам самопринятия, осознание и принятие многогранности своего «Я» в системе отношений с окружающими. Использовались такие механизмы как сублимация, проекция, интерперсональное влияние. Применялись методы арттерапии, релаксация.

Для обучения навыкам самопринятия, самоанализа использовались упражнения «Здравствуй Я, мой любимый!», «Коллаж Я». Для осознания и принятия многогранности своего «Я» в системе отношений с окружающими использовались такие упражнения: «Кто Я? С кем Я? Для чего Я?», «Маски».

Третий этап направлен на формирование ценности «Я» и самоуважения, а также поиск ресурсов для преодоления внутренних противоречий. Задачами на данном этапе выступили: укрепить свое устойчивое «Я», через поиск ресурсов; сформировать навыки уверенного поведения и самовыражения; сформировать навыки позитивного общения. На данном этапе актуализировались следующие механизмы: имитационное поведение, сообщение информации, развитие техники межличностного общения. Применялись такие методы и техники как: изотерапия, ролевая игра, психогимнастика, коммуникативная игра.

Для укрепления своего устойчивого «Я», через поиск ресурсов использовались упражнения «Я умею, я могу», «Я ценю себя», «Семейный герб». Для формирования навыка использования своих способностей как ресурса применялось упражнение «Я умею, я могу». Для формирования навыков уверенного поведения и самовыражения использовались упражнения «Поза уверенности», «Нападение и защита». Для формирования навыков позитивного общения использовались упражнения «Принятие критики», «Выражение благодарности».

Интегративный блок был направлен на закрепление представления участников о своей уникальности; обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы. Применялись следующие техники и методы: коммуникативная игра, релаксация. Для достижения цели использовались следующие упражнения: «Чемодан», «Я – это Я».

После реализации программы мы провели повторную диагностику контрольной и экспериментальной групп. Для определения значимости изменений мы использовали Т-критерий Вилкоксона.

После проведения программы значимые изменения наблюдаются в методике исследования самооотношения по шкалам: «Саморуководство» (Тэмп = 9, при Ткр = 12 для $p \leq 0,05$, Ткр = 21 для $p \leq 0,01$), «Самопринятие» (Тэмп = 7), «Внутренняя конфликтность» (Тэмп = 6,5), «Самообвинение» (Тэмп = 6). В методике «Тест-опросник самооотношения» по шкалам: «Аутосимпатия» (Тэмп = 11, при Ткр = 12 для $p \leq 0,05$, Ткр = 21 для $p \leq 0,01$), «Саморуководство» (Тэмп = 9), «Самопринятие» (Тэмп = 6), «Самопонимание» (Тэмп = 6), «Самообвинение» (Тэмп = 9). Понижение «Самообвинения», «Внутренней конфликтности» и повышение остальных показателей способствовало изменению типа самооотношения у подростков.

До проведения тренинга личностного роста в экспериментальной группе было 8% (1 чел.) с позитивным самооотношением, 8% (1 чел.) с негативным и 84% (11 чел.) с конфликтным самооотношением. После реализации программы с позитивным самооотношением выявлено 62% (8 чел.) испытуемых, с негативным – 0% и с конфликтным – 38% (5 чел.). К контрольной группе изменений не произошло.

Выводы

1. Самоотношение является компонентом самосознания и находится на этапе становления в подростковом возрасте, определяя активность, инициативность, самостоятельность в деятельности и общении.

2. Для большинства подростков выборки характерно конфликтное самоотношение, при котором выявлен неустойчивый интерес и симпатия к себе. Подростки сталкиваются с трудностями в понимании себя и самоконтроле, часто обесценивают свои достижения, не уверены в себе и своих силах, полагают, что окружающие негативно к ним относятся.

3. Формировать позитивное самоотношение у подростков возможно в тренинге личностного роста через актуализацию следующих психологических механизмов: сообщение информации, внушение надежды, развитие техники межличностного общения, интерперсональное влияние, групповая сплоченность, рефлексия, сублимация и проекция.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – СПб. : Питер, 2005. – 270 с.
2. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга / И.В. Вачков. – М. : Ось-89, 2005. – 137 с.
3. Пантлеев, С.Р. Самоотношение // Психология самосознания : хрестоматия. – Самара : БАХРАХ-М, 2000. – С. 208-242.
4. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М. : Вагриус, 2002. – 456 с.

REFERENCES

1. Ann L.F. Psihologicheskij trening s podrostkami [Psychological training with adolescents]. SaintPetersburg: Piter, 2005. 270 p.
2. Vachkov I.V. Osnovy tekhnologii gruppovogo treninga [Fundamentals of group training technology]. Moscow: Os-89, 2005. 137 p.
3. Pantileev S.R. Samootnoshenie [Self-relationship]. *Psihologiya samosoznaniya: hrestomatiya* [Psychology of self-consciousness]. Samara: BAHRAH-M, 2000, pp. 208-242.
4. Stolin V.V. Samosoznanie lichnosti [Self-awareness of personality]. Moscow: Vagrius, 2002. 456 p.