

Психологические науки

УДК 159.9

ОСОБЕННОСТИ И СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ САМООТНОШЕНИЯ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

А.В. Мантикова, Хакасский государственный университет
им. Н.Ф. Катанова (Абакан, Россия), e-mail: anetdomanet@mail.ru

Е.С. Шишкина, Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова
(Абакан, Россия), e-mail: katerina.shishkina.2015@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается самоотношение как интер- и интрапсихический феномен, его компоненты, а также возможности и средства развития и коррекции самоотношения подростков с использованием психологического инструментария от опросника до тренинга. Рассмотрена новая точка зрения на развитие самоотношения через диалог «внутренней» и «внешней» обратной связи в подростковой среде.

Ключевые слова: самоотношение, старший подростковый возраст, тренинг.

FEATURES AND MEANS OF CORRECTION SELF- ATTITUDE IN OLDER ADOLESCENTS

A.V. Mantikova, Katanov Khakass State University (Abakan, Russia)

E.S. Shishkina, Katanov Khakass State University (Abakan, Russia)

Abstract. In the article the self-attitude is considered as inter- and intrapsychic phenomenon, its components, and the possibilities and means of development and correction of self-attitude of teenagers using psychological tools from the test-questionnaire to the training. A new point of view on the development of self-attitude through dialogue "internal" and "external" feedback in the teenage environment is considered.

Keywords: self-attitude, senior teenager, training.

Проблема самоотношения и его роли в структуре личности, на сегодняшний день, является, по-прежнему, актуальной для психологии. За это время накоплены как теоретические, так и экспериментальные данные изучения самоотношения, выявлены механизмы его формирования, особенности функционирования данного психологического образования, и его строения.

По большей части, самоотношение – это эмоциональный продукт личности, хоть он принадлежит всецело его субъекту, его формирование в раннем детстве неотделимо от внешних оценок родителей, затем воспитателей, далее, учителей, то есть, всех значимых взрослых, а в подростковом возрасте – в большей степени, ровесников. С развитием самосознания и углублением навыка рефлексии, что происходит в старшем подростковом возрасте, самоотношение как психологический феномен имеет все шансы стать более многогранным и «более внутренним» образованием, хотя, на протяжении всего онтогенеза данный компонент остаётся в той или иной степени зависимым от обратной связи – различных внешних оценок.

Самоотношение подростка нестабильно, в этот возрастной период оно наиболее уязвимо к неконструктивной критике, являющейся маркером подростковых взаимоотношений. Именно поэтому в укреплении и развитии самоотношения могут помочь как тренинг коммуникативных навыков для подростков, так и, собственно, тренинг развития самоотношения, максимально рефлексивный тренинг. Но обо всём по порядку.

Существенное внимание психологов заслуживает проблема влияния самоотношения на поведение человека. Итак. Многие отечественные и зарубежные психологи (Б.Г. Ананьев, И.С. Кон, В.Н. Мясищев, К. Роджерс, В.В. Столин, К. Хорни, И.И. Чеснокова и др.) главную роль самоотношения видят в нормативном функционировании личности в социуме, рассматривая позитивное самоотношение как условие психологического здоровья, которое помогает полной самореализации личности, определяет её успешность в различных сферах жизнедеятельности.

Самоотношение является главным компонентом «Я-концепции», и

лежит в основе формирования самоуважения, самооценки, самопринятия, самоуверенности, самоценности, рефлексии и аутосимпатии, которые объединяются в положительное или отрицательное отношение к себе. Таким образом, адекватно сформированное самоотношение – это один из важных моментов становления субъективности личности, который ведет к её успешной самореализации в жизни.

Самоотношение – динамическое образование, оно непрерывно формируется и развивается с момента самосознания. У зрелой личности оно способно самокорректироваться благодаря механизму внутренней обратной связи, (собственной обратной связи). Самоотношение формируется, корректируется у зрелой личности, в том числе, посредством познания собственной структуры ценностно-потребностной сферы. Однако, наиболее сензитивным периодом для развития и коррекции самоотношения является подростковый возраст, за счёт не только самопознания, но и активной роли «внешней» обратной связи, – от сверстников и референтных старших. Кроме того, «внешняя» обратная связь в подростковом периоде является наиболее значимой для коррекции самоотношения, подросток склонен больше доверять мнениям окружающих, нежели собственным ощущениям. Именно подростковый возраст является наиболее удачным для коррекции самоотношения, и как следствие, формирования адекватной и целостной «Я-концепции».

«Данный возрастной период является переходным и критическим с точки зрения перестройки всех психофизиологических систем организма, изменения ведущей деятельности и социальной ситуации развития» [3]. В подростковом возрасте самоотношение является центральным образованием самосознания личности, который определяет его возрастные особенности, общую социальную адаптацию, является регулятором поведения и деятельности.

В психологии показано немалое количество исследований, в которых обнаружена близкая связь между самоотношением личности и ее поведением.

Так, Б.Г. Ананьев отмечал что, «самоотношение завершает структуру характера, обеспечивая его целостность, выполняя функцию саморегулирования и самоконтроля, способствуя образованию и стабилизации внутреннего единства личности» [1].

Другой психолог, И.С. Кон, определяет самоотношение как «эмоциональный компонент особой установочной системы - «образа Я», как личное ценностное суждение, выраженное в установках индивида к себе (одобрении / неодобрении), которые указывают, в какой мере индивид считает себя способным, значительным, преуспевающим и достойным» [2].

Можно отметить, что категория «самоотношение», разработанная в рамках теории отношений А.Ф. Лазурского – В.Н.Мясищева, рассматривается как единство содержательных и динамических аспектов личности, мера осознания и качество эмоционально-ценностного принятия себя как инициативного и ответственного начала социальной активности [8].

Отмечается, что высокий уровень самоотношения личности служит условием ее наибольшей активности и плодотворности в деятельности, реализации творческих возможностей, влияет на свободу выражения своих чувств, уровень самораскрытия в общении [6; 10].

Также, в современной психологии рассматривают понятие «самоотношение» как прямую представленность в сознании личностного смысла «Я». Здесь отношение человека к себе понимается как «создаваемое в процессе сопоставления личностью собственных качеств с мотивами ее самореализации» [9].

Таким образом, самоотношение – не изначально присущая особенность человека, а это продукт его саморазвития. Это процесс переосмысливания, который проходит через всю жизнь человека, определяя содержание его существа, мотивы и внутренний смысл его действий.

Особенности отношения подростка к себе являются особенно значимыми в развитии его личности, так как именно в это время у подростка начинается поиск самого себя, он, как бы, рисует свою линию жизни, ставит перед собой планы, тем самым, пробуя жизнь на вкус.

Однако, «становящиеся личности» подросткового возраста имеют наиболее выраженную склонность к возникновению различных форм девиаций. Все это обуславливается тем, что подросток характеризуется антагонистичными социальными тенденциями и аутоустановками, высокой чувствительностью к оценкам своей личности от других (т.н.

обратной связью в её обыденном понимании), и самоуверенностью, а также односторонней каузальной атрибуцией – твердостью своих суждений в отношении окружающих. Его желание быть признанным и востребованным другими может сочетаться с показной независимостью, борьбой с авторитарностью, общепринятыми правилами и нормами, и даже с эскапизмом.

А также, современное общество предъявляет к подростку массу различных требований, которые воспринимаются им эмоционально остро. Все это может привести к появлению комплекса неполноценности и, как правило, к его преодолению с помощью девиаций различной степени асоциальности: от приема алкоголя, наркотических веществ к хулиганству, совершению противозаконных поступков.

Поэтому, формирование относительно устойчивого адекватного и позитивного самоотношения является важным этапом не только в развитии личности подростка, но и в формировании у него «социального иммунитета». Для того, чтобы помочь ему сформировать адекватное отношение к себе, пройти этот путь к самореализации, преимущественно, без данных проблем, можно и полезно использовать тренинг коррекции самоотношения.

«Тренинг – особая разновидность обучения, осуществляемая через непосредственное проживание и осознание возникающего в межличностном взаимодействии опыта» [5]. Это такой формат работы, у которого цель направлена на приобретение нужных изменений у его участников в относительно короткий срок и в заранее намеченной сфере. Поэтому в тренинге, в первую очередь, работают с такими психологическими образованиями, которые в достаточно сжатые сроки можно перепрограммировать, скорректировать и оптимизировать. Чаще всего это касается поведения, которое проявляется внешне регистрируемым признаком личности, а также, это способы объяснения собственного поведения и поведения других, которое реализуется через соответствующие интерпретационные (атрибутивные) установки [5; 7].

Работа в тренинге наиболее положительна, так как психологическая поддержка в групповом формате более эффективна, нежели в индивидуальном. Большой эффект достигается за счёт психотерапевтического влияния группы. Вместе с тем, чтобы в группе

возник психотерапевтический эффект, необходимо базисно иметь некоторые условия. Среди них:

- гомогенность группы по целям;
- отсутствие ярких противоречий в группе по ценностям;
- мотивация на групповую работу [4; 6].

Специфика новообразований подросткового возраста в сфере самоотношения во многом определяет эффективность данного метода психокоррекции. В данном возрастном этапе последовательно появляются две особые формы самосознания: чувство взрослости и «Я-концепция». Самопознание и самоопределение подростка зачастую складывается из отношений с друзьями, которые во многом определяют содержание его ценностей и приоритетов. Целостное представление о самом себе складывается у подростка только в том случае, если он чувствует взаимную искренность и заинтересованность от других. И для того, чтобы этот период завершился конструктивно, важно, чтобы у подростка развивалась саморегуляция, основанная на настойчивости, терпении, здоровой критичности по отношению к референтным группам, а также разумной долей самокритичности [5; 6].

Таким образом, тренинг коррекции самоотношения, помимо очевидности развития и расширения сферы «Я» его участников, коррекции отношения к себе, повышения уровня самоуверенности, в целом, может существенным образом помочь личности подростка легко и с пользой пройти этот кризисный период в жизни.

Цель подобного тренинга: расширение сферы «Я» человека, коррекция отношения к себе, формирование уверенности.

Предмет тренинга: коммуникативная и эмоционально-волевая сфера.

Задачи:

- получить полное и точное представления о себе как об индивидуальности;
- развитие внутренней активности;
- формирование социального доверия;
- формирование адекватной самооценки;
- развитие социальных эмоций, развитие коммуникативных навыков [10].

В целом, задачи коррекции фокусируются на составляющих сферы «Я»: представление о себе (когнитивный аспект), самооценка (оценочный аспект), отношение к себе (оценочный аспект).

Инструментом воздействия выступает группа, которая позволяет выйти на понимание и коррекцию проблем человека за счет межличностного взаимодействия и групповой динамики. В группе человек чувствует себя принимающим и доверяющим, помогающим и получающим помощь. В такой атмосфере взаимопонимания и взаимодействия процесс разрешения межличностных конфликтов проходит намного легче, чем возникающих вне группы. Человек осваивает новые навыки поведения, у него появляется возможность попробовать взаимодействовать с другими в разных стилях межличностных отношений.

Также, стоит отметить, что при построении тренинга самоотношения, учитывались следующие принципы:

- 1) акцент на взаимоотношениях между участниками группы в ситуациях «здесь и теперь»;
- 2) объективация субъективных чувств и эмоций участников группы по отношению друг к другу, выступающих в качестве материала для анализа;
- 3) атмосфера раскованности и свободы общения между участниками;
- 4) климат психологической безопасности, который выражается в индивидуальном выборе как степени включения в групповой процесс, так и происходящих в ходе этого процесса изменений [11].

Несмотря на то, что вся программа коррекции направлена на расширение сферы «Я», каждое занятие в рамках программы коррекции самоотношения личности имеет свою тематику и конкретные цели. Некоторые занятия в большей степени направлены на расширение представлений о себе, получение новой информации о своей внешности, поведении и др. Другие занятия в большей степени направлены на получение нового эмоционального опыта, самооценку и анализ личностных особенностей. Некоторые упражнения и домашние задания предполагают применение полученных знаний, реализацию новых поведенческих паттернов [11].

Самое главное при проведении различных упражнений – это анализ и рефлексия своих мыслей, эмоциональных состояний, поступков. Каждый член группы в ходе выполнения упражнений анализирует представления о

себе, механизмы оценивания себя в различных ситуациях, причём, может сразу проверить адекватность самооценки через обратную связь и обсуждение в группе. При выполнении любых упражнений есть возможность высказать своё мнение, продемонстрировать эмоции, обсудить своё состояние, отношение к себе и другим в процессе работы и после выполнения какого-либо упражнения.

Завершает каждое занятие самоотчёт всех участников группы о своих ощущениях, эмоциях, установках и др., проводимый последовательно каждым членом группы и направленный на закрепление знаний, отношений и поведенческих паттернов, полученных в ходе занятия.

Тематика занятий предусматривает коррекцию представлений о себе, т.е. когнитивных компонентов сферы «Я», процесс самооценивания, эмоционально-ценностного отношения к себе, и, как следствие, неадекватных образцов поведения [11].

Структура программы может быть представлена в виде таблицы:

Таблица 1. Программа тренинга самоотношения для подростков

Структура	«Знаю»	«Хочу»	«Могу»	«Делаю»
Этапы	Информационный	Стимулирующий	Обучающий	Практический
Формы	Лекции и дискуссии	Тренинговые упражнения, дискуссии	Тренинговые упражнения	Тренинговые упражнения
Содержание	Актуализация знаний и представлений подростков о себе, раскрытие многоаспектности своего «Я»	Формирование представления о своем идеальном Я, о собственной уникальности и ценности собственной личности, создание мотивации к формированию самоотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений	Формирование представления о многоаспектности самоотношения, осознание представления о себе в глазах других людей, формирование путей саморазвития	Развитие рефлексии и критичности к себе, осознание собственных возможностей, стимулирование механизмов самопознания, отработка навыков саморегуляции, самораскрытия и самопрезентации, формирование уверенности в себе и позитивного самоотношения

В общем, можно сказать, что для коррекции сферы самооотношения в подростковом возрасте, используют разнообразные упражнения, методы и техники. К ним относятся: лекции, работа в малых группах (дискуссии), метод мозгового штурма, тренинговые упражнения как элементы и коммуникативный тренинг как инструмент, ролевые игры, различные виды тестов: методика исследования самооотношения (С.Р. Пантеев и В.В. Столин); методика самооценки личности (Будасси); тест-опросник В. Стефансона; исследование самооценки и уровня притязаний Т. Дембо - С.Я. Рубинштейн; методика «Детско-родительские отношения подростков» (О.А. Карабанова, П.В.Трояновская) и др. Однако, у всех методов цель одна – изменение особенностей самооотношения, как базисного образования в структуре личности в подростковом возрасте, которое ведет к успешной её самореализации в жизни.

Литература:

1. Ананьев Б.Г. О проблеме современного человекознания. - М.: Наука, 1977.
2. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. - М.: Поли-тиздат, 1984. - 335 с.
3. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 130 с.
4. Мантикова А.В. Эффективность использования инструментария психологической диагностики в групповой работе по психологической поддержке // Материалы восьмой Всероссийской научной конференции школьников и студентов с международным участием «Наука и общество: взгляд молодых исследователей». - Абакан: Изд-во ФГБОУ ВПО «Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова», 2014. - С.24-25.
5. Мантикова А.В. Исследование психологической эффективности тренинга коммуникативных навыков у старших подростков // Вестник Кемеровского государственного университета, 2015. - №2 (62). - Т.1. - С. 130-134.
6. Мантикова А.В. Формирование личности в старшем пубертатном возрасте // Наука. Мысль. - 2016. - № 9. - С. 38-42.

7. Мантикова А.В. Динамика самооценки эффективности тренинга коммуникативных навыков старшими подростками как индикатор процесса социально-психологической адаптации. ПСИХОЛОГИЯ XXI столетия // Сб. по материалам ежегодного Международного Конгресса «Психология XXI столетия» (Ярославль, 13–15 мая 2016)/ Под ред. Козлова В.В. – Ярославль, ЯрГУ, МАПН, 2016 – С. 273-277.

8. Мясищев В.Н. Психология отношений: Избранные труды. – М.: Академия, 1998. - 242 с.

9. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Педагогика, 1983. - 286 с.

10. Чевачина А.В. Самоотношение как значимый компонент развития личности // Менеджмент качества образования в условиях обновляющейся России: сб. науч. ст. - Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. экон. ун-та, 2011. – Вып. 5. – С. 320-325.

11. Чурило Н.В. Субъективное благополучие юношей и девушек в контексте реализации индивидуальной жизненной стратегии // Психологический журнал: Ежекварт. научно-практич. издание. - 2009. - №2. - С. 63-69.

References:

1. Anan'ev B.G. O probleme sovremennogo chelovekoznanija. - M.: Nauka, 1977.

2. Kon I.S. V poiskah sebja: Lichnost' i ee samosoznanie. - M.: Politizdat, 1984. - 335 s.

3. Liders A.G. Psihologicheskij trening s podrostkami: Uchebnoe posobie dlja stud. vyssh. ucheb. Zavedenij. - M.: Izdatel'skij centr «Akademija», 2013. - 130 s.

4. Mantikova A.V. Jefferktivnost' ispol'zovanija instrumentarija psihologicheskoy diagnostiki v gruppovoj rabote po psihologicheskoy podderzhke // Materialy vos'moj Vserossijskoj nauchnoj konferencii shkol'nikov i studentov s mezhdunarodnym uchastiem «Nauka i obshhestvo: vzgljad molodyh issledovatelej». - Abakan: Izd-vo FGBOU VPO «Hakasskij gosudarstvennyj universitet im. N.F. Katanova», 2014. - S.24-25.

5. Mantikova A.V. Issledovanie psihologicheskoy jefferktivnosti treninga kommunikativnyh navykov u starshih podrostkov // Vestnik Kemerovskogo

gosudarstvennogo universiteta, 2015. - №2 (62). - Т.1. - С. 130-134.

6. Mantikova A.V. Formirovanie lichnosti v starshem pubertatnom vozraste // Nauka. Mysl'. - 2016. - № 9. - С. 38-42.

7. Mantikova A.V. Dinamika samoocenki jeffektivnosti treninga kommunikativnyh navykov starshimi podrostkami kak indikator processa social'no-psihologicheskoj adaptacii. PSIHOLOGIJa XXI stoletija //Sb. po materialam ezhegodnogo Mezhdunarodnogo Kongressa «Psihologija XXI stoletija» (Jaroslavl', 13–15 maja 2016)/ Pod red. Kozlova V.V. – Jaroslavl', JarGU, MAPN, 2016 – С. 273-277.

8. Mjasishhev V.N. Psihologija otnoshenij: Izbrannye trudy. – М.: Akademija, 1998. - 242 s.

9. Stolin V.V. Samosoznanie lichnosti. – М.: Pedagogika, 1983. - 286 s.

10. Chevachina A.V. Samootnoshenie kak znachimyj komponent razvitija lichnosti // Menedzhment kachestva obrazovanija v uslovijah obnovljajushhejsja Rossii: sb. nauch. st. - Ekaterinburg: Izd-vo Ural. gos. jekon. un-ta, 2011. – Vyp. 5. – С. 320-325.

11. Churilo N.V. Subektivnoe blagopoluchie junoshej i devushek v kontekste realizacii individual'noj zhiznenoj strategii // Psihologicheskij zhurnal: Ezhekvart. nauchno-praktich. izdanie. - 2009. - №2. - С. 63-69.

— ● —

Сведения об авторах

Екатерина Сергеевна **Шишкина**, магистрант Медико-психолого-социального института, Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова (Абакан, Россия).

Анна Владимировна **Мантикова**, старший преподаватель кафедры психологии, Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова (Абакан, Россия).

— ● —