

Ю. С. Яранская
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ
ПОЗИТИВНОГО САООТНОШЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ
ВОЗРАСТЕ

Отформатировано: Расстояние от
края до нижнего колонтитула: 0,35
см

Аннотация. В статье представлен анализ проблемы самоотношения в подростковом возрасте. Представлены данные эмпирического исследования структуры самоотношения у подростков, выраженности отдельных его компонентов.

Annotation. The article presents an analysis of the problem of self-attitude in adolescence. The data of an empirical study of the structure of self-attitude in adolescents, the severity of its individual components are presented.

Ключевые слова: самоотношение, подростковый возраст, самоотношение подростков, позитивное самоотношение.

Keywords: self-relation, adolescence, self-relation of teenagers, positive self-relation.

Самоотношение оказывает огромное влияние на разные стороны поведения человека и играет важное значение в формировании и сохранении межличностных отношений, а также достижении поставленных целей. В трудах отечественных и зарубежных авторов самоотношение представляет собой эмоциональный компонент самосознания, опирающийся на самопознание, вместе с тем образует основные условия развития саморегуляции, самореализации и саморазвития человека.

Самоотношение является главным в определении направления и уровня активности человека, его отношения к самому себе, к окружающим, к миру. Понятие «самоотношение» взаимосвязано со всеми психологическими новообразованиями личности, таким образом, представляя собой детерминант всех ее форм общения и развития.

В современной психологии нет единого подхода к определению понятия «самоотношение», несмотря на то, что он активно используется как в отечественной, так и зарубежной литературе. Анализ работ, посвященных изучению данного феномена, говорит о большом разнообразии психологических категорий, используемых для описания его содержания. К ним относятся такие понятия, как: собственно самоотношение, самопринятие, самоуверенность, самооценочность, любовь к себе, обобщенная самооценка, самоуважение, чувство собственного достоинства и др.

В отечественной литературе самоотношение понимается чаще как компонент самосознания (В.В. Столин, С. Р. Пантिलеев, Н. И. Сарджвеладзе). С точки зрения С. Р. Пантилеева, самоотношение выступает как устойчивое чувство в адрес своего «Я», которое содержит определенные специфические модальности (измерения), различающихся как по эмоциональному фону, так и по семантическому содержанию соответствующего отношения к себе [3,4]. В.В. Столин выделял три измерения самоотношения: симпатию, уважение, близость [4].

Самоотношение личности понимается как сложное когнитивно-эмоциональное образование, зрелость которого определяется качеством взаимосвязи и степенью согласованности его составляющих [1]. В структуру самоотношения входят два компонента: рациональное отношение к себе как субъекту социальной активности («образ – Я» или категориальное «Я») и эмоционально-ценностное отношение к себе – переживания и оценки собственной значимости как субъекта социальной активности, образующие рефлексивное «Я» [1].

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

Подростковый возраст является одним из самых сложных и ответственных периодов в жизни ребенка и его родителей, поскольку этот возраст является кризисным. В подростковом возрасте происходят качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Прежде всего, кризис подросткового возраста связан с изменениями в социальной среде, окружающей подростка и его ведущей деятельности, определяемой как интимно-личностное общение. Именно по причине резкой смены интересов у подростков происходит снижение учебной мотивации, вследствие чего ухудшается учебная деятельность и снижается успеваемость. Эти закономерности тесным образом связаны с психологическими особенностями подросткового возраста, а именно с возникновением представлений о себе, формированием Я-концепции и рефлексией.

Развитие самоотношения является центральным психическим процессом переходного возраста, как отмечали многие отечественные и зарубежные психологи (Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, Л. И. Божович, И. С. Кон, А. Н. Леонтьев, Л. С. Рубинштейн, Д. Б. Эльконин, А. Бандура, Р. Бернс, К.Роджерс и другие).

Самоотношение является устойчивым качеством подростка по отношению к себе, принятием либо неприятием себя [2]. Так, В. В. Столин говорит о том, что в подростковом возрасте происходит переход от частных самооенок к общей, целостной, что создает условия для формирования самоотношения, отделенного от отношения и оенок окружающих, неудач или успехов, ситуативных влияний. Стоит заметить, что в таком собственном самоотношении главным является общее принятие себя, самоуважение, а оценка отдельных качеств является второстепенной [4].

Подростковый возраст представляет собой период постепенного усложнения и углубления самопознания, подростки по-новому открывают для себя свой внутренний мир. Познание себя и своих качеств обуславливает формирование когнитивного компонента Я-концепции, в то же время чрезмерный самоанализ может стать причиной недовольства собой и

колебаний в самооценке. Исследователи отмечают, что в подростковом возрасте самооценка является крайне неустойчивой, нередко низкой по своему уровню, следовательно, велика вероятность возникновения глобального негативного самоотношения. Так как подросток еще не является полноценной личностью, отдельные его черты вступают в противоречие друг с другом и, таким образом, вся внутренняя психическая сторона «Я» становится неустойчивой и подвижной, что в итоге приводит к изменчивости представлений ребенка о себе. Поэтому необходимо в этот тяжелый период уделить особое внимание формированию позитивного самоотношения.

Самоотношение подростков определяет характер их общения и деятельности. Известно, что подростки с позитивным самоотношением более уверенные в себе, активные, решительные и инициативные. Подросткам с негативным самоотношением свойственно наличие внутриличностных конфликтов, связанных с высоким уровнем самообвинения и самооценки.

Вместе с тем, на наш взгляд, недостаточно сведений об особенностях самоотношения у современных подростков.

В связи с этим было предпринято пилотажное исследование психологических особенностей формирования позитивного самоотношения у подростков 14-16 лет.

Для изучения показателей самоотношения у подростков были подобраны следующие диагностические методики: Методика исследования самоотношения МИС (С.Р. Пантилеев), Методика определения уровня самооценки личности Г. Н. Казанцевой, Тест-опросник самоотношения В.В. Столина, С.Р. Пантилеева.

Методика исследования самоотношения (МИС) С. Р. Пантилеева применялась с целью изучения эмоционально-ценностного компонента самосознания. Количественные показатели приведены в процентном отношении от общего количества опрошенных в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты по методике исследования самоотношения (МИС)

Компонент самоотношения	Значения					
	высокие (8-10)		средние (4-7)		низкие (1-3)	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Закрытость	7	50	7	50	–	–
Самоуверенность	9	64	4	28	1	7
Саморуководство	8	57	6	42	–	–
отраженное самоотношение	5	35	9	64	–	–
Самоценность	10	71	4	28	–	–
Самопринятие	5	35	9	64	–	–

самопривязанность	3	21	11	78	–	–
внутренняя конфликтность	–	–	5	35	9	64
Самообвинение	–	–	6	42	8	57

Из данных таблицы 1 видно, что по шкале «закрытость» у половины испытуемых выражено защитное поведение, желание соответствовать общепринятым стандартам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Им свойственно избегать открытых отношений с самими собой; причиной может быть недостаточность навыков рефлексии, поверхностное восприятие себя, или осознанное нежелание раскрывать себя и признавать собственные ошибки и проблемы. Для другой половины испытуемых характерно избирательное отношение к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях. Большая часть класса имеет выраженную самоуверенность, высокую смелость в общении. Доминирующим является мотив успеха. Подростки уважительно относятся к себе, довольны собой, своими успехами и достижениями. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются ими как преодолимые. Лишь у одного ученика наблюдалось низкое значение самоуверенности, то есть неуверенность в своих возможностях, сомнения в своих способностях, недоверие своим решениям, избегание контактов с людьми, глубокое погружение в собственные проблемы и внутренняя напряженность.

Стоит также отметить, что из 14 учеников 10 высоко оценивают свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира. Их уверенность в себе помогает противостоять воздействиям окружающей среды, рационально воспринимать критику в свой адрес. Однако по шкале «самообвинение» у большинства наблюдается тенденция к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Свое «Я» они защищают путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели.

Диагностическая методика на определение уровня самооценки личности, в которой приняло участие 17 учеников, показала, что больше половины опрошенных имеют высокую самооценку. Они высоко оценивают свои возможности и достоинства, готовы принимать собственные решения и отстаивать их при столкновении с различными проблемами.

Тест-опросник самоотношения В. В. Столина и С. Р. Панталева позволяет выявить три уровня самоотношения:

- глобальное самоотношение;
- самоотношение, различающееся по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожидаемому отношению от других;
- конкретные действия в отношении к собственному «Я».

Количественные показатели теста-опросника самоотношения представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели по шкалам теста-опросника самооотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантिलеев)

Шкала	Значения показателя		
	меньше 50	50-74	больше 74
S Глобальное самооотношение	1		11
I самоуважение	1		11
II аутосимпатия	1	2	9
III ожидаемое отношение от других	3	3	6
IV самоинтерес		5	7
1 самоуверенность	3	2	7
2 отношение других	4	6	2
3 самопринятие		3	10
4 саморуководство, самопоследовательность	1	5	6
5 самообвинение	11		1
6 самоинтерес		3	9
7 самопонимание	1	3	8

Результаты данной методики показали, что ярко выраженными у большей части испытуемых являются показатели: «глобальное самооотношение», «самоуважение», «аутосимпатия», «самопринятие», «самоинтерес»; не выражен показатель: «самообвинение». По всем шкалам преобладающим является высокий уровень.

Таким образом, наибольшее количество испытуемых переживает ярко выраженное благоприятное отношение к собственному «Я» и ощущает собственную ценность. Для них характерна симпатия к себе и принятие себя, испытуемые проявляют интерес к своей личности, лишь у троих наблюдается общий негативный фон восприятия себя, склонность воспринимать себя излишне критично. Но вместе с этим, у большинства обнаружена тенденция к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Путем обвинения других, они защищают свое «Я», их ощущение удовлетворенности собой сочетается с обвинением других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

По результатам проведенных методик было выявлено, что большинство испытуемых имеют позитивное самооотношение. Лишь у небольшого количества учеников наблюдалось негативное самооотношение. Испытуемые с позитивным самооотношением 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. Такие подростки преимущественно сталкиваются с трудностями в деятельности и общении, обусловленные негативными эмоциональными переживаниями.

Таким образом, самоотношение является компонентом самосознания и находится на этапе становления в подростковом возрасте, определяя активность, инициативность, самостоятельность в деятельности и общении. Для большинства подростков выборки характерно позитивное самоотношение, при котором выявлен ярко выраженный интерес и симпатия к себе, довольство собой, своими начинаниями и достижениями. Неудачи и конфликтные ситуации не являются основанием для того, чтобы считать себя плохим человеком.

В то же время, учитывая риски появления негативных тенденций в самоотношении подростков, следует предусматривать специальную деятельность по формированию у них позитивного самоотношения. На наш взгляд, благоприятные возможности создаются при включении подростков в тренинг личностного роста через актуализацию следующих психологических механизмов: сообщение информации, внушение надежды, развитие техники межличностного общения, интерперсональное влияние, групповая сплоченность, рефлексия и т.д.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Кольшко, А. М. Психология самоотношения : учеб.пособие [Электронный ресурс] / А. М. Кольшко. – Гродно :ГрГУ, 2004 – 102 с. – URL:<http://vbibl.ru/psihologiya/957/index.html> (12.02.2020).
2. Пантеев, С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантеев. – Москва : МГУ, 1991. – 110 с.
3. Пантеев, С.Р. Самоотношение // Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара : БАХРАХ-М, 2000. – С. 208–242.
4. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва: Вагриус, 2002. – 456 с.