

Список литературы

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с
2. Станибула, С.А. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе / С. А. Станибула // Развитие личности. – № 3, 2017. – С. 159-204
3. Куфтяк Е.В. Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрасте // Психологические исследования. -2012. - № 2 (22). -С.
4. Боулби Дж. Привязанность. – М: Гардарики, 2003 – 446 с.
5. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. – М.: МГУ, 1987. – 175 с
6. А Смирнова Б.О. Теория привязанности: концепция и эксперимент // Вопросы психологии. 1995, №3. – С. 139-149.
7. Сабельникова Н.В, Каширский Д.В. Щербинина Л.П. Привязанность, самоотношение и мотивация достижения в юношеском возрасте, / Н.В Сабельникова, Д.В. Каширский, Л.П Щербинина // Ползуновский вестник. – Вып. №3. 2006. – С. 206-212
8. Красило, Т.А., Кежватова Е.А. Взаимосвязь между типом привязанности и уровнем конфликтности у студентов / Т.А.Красило, Е.А. Кежватова // Социальная психология и общество – Вып. №2. – Том 8. – 2017. – С. 85 -100
9. Станибула, С. А. Психология совладающего поведения: состояние и перспективы/ С. А. Станибула // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Сер.: Социально-экономические и общественные науки. - 2016. - № 2 (95). - С. 52-56.

САМООТНОШЕНИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Руденкова М.И.,

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь, г. Гомель*

На данном этапе развития общества формирование здоровой личности ребёнка является не только одним из основных направлений деятельности образовательных учреждений, но и одним из главных принципов становления личности в социуме.

Подростковый или переходный возраст — это переходный этап развития ребенка от детства к взрослой жизни, который проходит в возрасте между 13 и 19 годами. Наблюдения показывают, что дети, воспитанные в неблагополучных условиях, более подвержены негативному отношению социальной среды и испытывают трудности при построении взаимоотношений со сверстниками. Социализация подростка осуществляется непосредственно в его социальных связях, поэтому в настоящее время изучение социальных связей подростка и их влияния на развитие его личности приобретает особую актуальность [1].

Самоотношение – это целостное, относительно постоянное эмоциональное отношение к себе, мера принятия или непринятия индивидом самого себя. Самоотношение подростка, влияет на его поведение в конфликтных ситуациях, прежде всего при наличии внутриличностных конфликтов. Подростковый возраст является переходным и критическим с точки зрения перестройки всех психофизиологических систем организма, изменения ведущей деятельности и социальной ситуации развития. В подростковом возрасте, самопонимание является центральным образованием самосознания, определяющим его возрастные особенности. Формирование самоотношения – это процесс, проходящий ряд этапов в своем развитии:

- от общего положительного отношения к себе;
- к ситуативному, в зависимости от оценок окружающих;
- к общему отношению к себе, уже наряду с оперативной самооценкой.

Факторами, влияющими на формирование самоотношения подростков, являются:

- стиль отношений с родителями, отношение «значимых других»;
- социально-психологический статус ребенка;
- педагогические оценки.

По мере взросления, в старшем подростковом возрасте и далее, отношение к себе становится все более независимым от влияния внешних факторов.

Особенности самоотношения определяют своеобразие внутреннего мира личности, целый комплекс психических свойств, которые реализуются в определенном стиле поведения. Позитивное самоотношение связано с самоуважением, уверенностью в себе, чувством превосходства и принятием себя, а поведенческие проявления описываются как независимая и уверенная манера держаться в обществе, умение подавить свою нерешительность и страх. Поскольку позитивное самоотношение отражает уверенность индивида в своих силах и ожидание успеха, то оно связывается со склонностью к риску, способностью принимать ответственные решения, т.е., даже, если видимого решения нет, всегда возможно найти другое верное.

По мнению С.Р. Пантелеева, самоотношение есть личностное образование, а поэтому его строение и содержание может быть раскрыто лишь в контексте реальных жизненных отношений субъекта [2]. Каждая конкретная социальная ситуация развития задает иерархию ведущих деятельностей и соответствующих им основных мотивов и ценностей, по отношению к которым индивид осмысливает собственное «Я». Таким образом, самоотношение, как выражение смысла «Я», включает в себя две подсистемы: подсистему самооценок и подсистему эмоционально-ценностных отношений. Подсистема самооценок, за которой стоят мотивы-стимулы, более подвержена защитным психическим процессам.

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле «Я» как выражение смысла «Я», как обобщенное чувство в адрес собственного «Я».

Для изучения особенностей самоотношения подростков было проведено исследование на базе средней школы № 55 г. Гомеля. Выборку составили 60 подростков в возрасте 12-14 лет.

Для проведения диагностики использовалась «Методика исследования самоотношения» (МИС) С.Р. Пантилеева [3]. Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытость, самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самооценность, самопривязанность, внутренняя конфликтность, самообвинение. Исследование показало, что у подростков наиболее выражены такие характеристики самоотношения как «закрытость», «самоуверенность», «отраженное самоотношение», «самопринятие».

Значение ряда характеристик самоотношения находятся на среднем уровне (это шкалы «саморуководство», «самоценность», «самопривязанность», «внутренняя конфликтность», «самообвинение»). Это значит, что для большинства испытуемых свойственно считать себя основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов, ощущать себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе и контролировать эмоции. Подростки склонны высоко оценивать ряд одних своих качеств и явно недооценивать другие. Обвинение себя за те или иные поступки и действия у них сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих. Они избирательны в отношении своих личностных свойствах, стремятся к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других. В привычных для себя условиях они склонны высоко оценивать свои достижения, однако неожиданные трудности и дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

По шкале «закрытость» только 13% испытуемых показали низкие значения, т.е. только небольшому числу подростков свойственны достаточно развитая рефлексия и глубокое понимание себя, критичность по отношению к себе, ориентация на собственное видение происходящего. В то время как 23% (высокие значения) демонстрируют защитное поведение, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми.

По шкале «саморуководство» низкие показатели были выявлены у 35% испытуемых. У таких подростков механизмы саморегуляции ослаблены, волевой контроль недостаточен для преодоления препятствий на пути к достижению цели. Высокие показатели по этой шкале обнаруживают лишь 18 % подростков.

Для 37% (низкие показатели по шкале «самообвинение») подростков свойственна тенденция к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях, перенесение ответственности на окружающих.

Ощущение удовлетворенности собой у них сочетается порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

Также 45 % испытуемых показали низкие значения по шкале «самоценность», что указывает на глубокие сомнения человека в уникальности своей личности, на недооценку своего духовного "Я". Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает человека обидчивым и ранимым.

В целом же, для большинства подростков свойственны сохранение работоспособности в привычных условиях, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. В новых для себя ситуациях склонность к подчинению средовым воздействиям усиливается. Также характерно избирательное восприятие отношения окружающих к себе. С точки зрения большинства подростков, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие. Характерным для подростков является выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми, осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что доминирующими характеристиками в структуре самоотношения подростков являются «саморуководство», «самоценность», «самопривязанность», «внутренняя конфликтность», «самообвинение».

Список литературы

- 1 Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. – М.: 2009. – 272 с.
- 2 Пантелеев, С.Р. Самоотношение / С. Р. Пантелеев // Психология самосознания: хрестоматия. – Самара: БАХРАМ-М, 2000. – С. 208– 242.
- 3 Столин, В.В. Опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы / В.В. Столин, С.Р. Пантелеев. – М.: 1988. С. 123– 130.

КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Русинова Ю.А.,

*Марийский государственный университет,
Республика Марий Эл, г. Йошкар – Ола*

Эмоции и чувства — это то, без чего наша жизнь не была бы такой интересной и наполненной впечатлениями. Каждый день мы переживаем множество чувств и эмоций, такие как: радость, гнев, уныние, злость, страх, любовь, удовольствие. Они имеют главное место в жизни каждого человека. Общаясь с людьми, можно заметить, что каждый человек по - разному проявляет эмоции, и делится своими чувствами. [1, с.310]