

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Совет молодых ученых

Научно-методический отдел по работе с молодыми учеными  
и специалистами университета управления  
научных исследований СПбГУ

---

# ЧЕЛОВЕК. ПРИРОДА. ОБЩЕСТВО АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

*Материалы*

*14-й международной конференции  
молодых ученых 26–30 декабря 2005 г.*

В 2 частях

Часть II



Издательство Санкт-Петербургского университета  
2006

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ САМООТНОШЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Одной из центральных задач развития является формирование самосознания, понимания человеком того, кем он является и какое место занимает в обществе. Осознание себя как индивидуальности, а также как участника социальных отношений служит необходимым условием для того, чтобы ребенок стал полноценным членом общества.

В исследованиях ряда авторов доказано, что самоотношение играет определяющую роль в развитии межличностных отношений, в процессах мотивации и целеобразования, в способах формирования и разрешения кризисных ситуаций (В. В. Столин, С. Р. Пантिलеев и др.). Актуальность и постановка проблемы исследования определена недостаточной теоретической и эмпирической разработанностью вопросов, касающихся самоотношения, являющегося сложным личностным образованием, влияющим на многие аспекты жизнедеятельности человека, на адекватное восприятие себя и других людей.

---

*Яковлева Екатерина Борисовна* — магистрант кафедры психологии развития и образования РГПУ им. А. И. Герцена (e-mail: aa321@yandex.ru)

Самоотношению (или эмоционально-ценностному отношению к себе) приписывается участие во всех проявлениях когнитивного и эмоционального отношения человека к окружающему миру — в оценке реальной действительности и других людей, в формировании собственных представлений о мире и себе самом, в прогнозировании своей социальной эффективности и далеко отсроченных последствий личностных действий и высказываний, в определении и ожидании отношения к себе окружающих.

В настоящее время такой подход к изучению самосознания личности активно развивается в рамках отечественной психологии личности и общей психологии.

Значение знаний о самоотношении как части общей Я-концепции очень велико в интересах оказания психологической помощи. Теория самоотношения С. Р. Панталева, которая активно разрабатывается с 1989 г., имеет слишком мало данных эмпирических исследований. Наше исследование отчасти продолжает исследование специфики самоотношения молодежи, обучающейся в вузах, проведенное А. Т. Газизулиным, и призвано обогатить и дополнить теорию С. Р. Панталева эмпирическими данными о строении самоотношения у студентов-психологов, а также направлено на разработку Программы развития позитивного самоотношения в юношеском возрасте.

На сегодняшний день существует множество публикаций, в которых с различных сторон описываются и исследуются такие феномены как самооценка, самоэффективность, самоопределение и др., но до сих пор нет единого определения феномена самоотношения, на что указывает даже тот факт, что понятие «самоотношение» отсутствует в отечественных словарях.

Наше магистерское диссертационное исследование (Н. Л. Сомова, Е. Б. Яковлева) направлено на уточнение и углубление знаний об отношении к себе как важнейшем личностном образовании, которое позволит разработать программу психолого-педагогического сопровождения развития позитивного самоотношения в юношеском возрасте. В ходе работы была создана и апробирована программа развития позитивного самоотношения в юношеском возрасте (16–21 год), т. е. непосредственно перед и на этапе стабилизации самоотношения.

Одно из достижений юношеского возраста — новый уровень развития самосознания:

- открытие своего внутреннего мира во всей его индивидуальной целостности и уникальности;
- стремление к самопознанию;
- формирование личной идентичности, чувство индивидуальной самотождественности, преемственности и единства;
- самоуважение;
- становление личностного способа бытия.

Именно поэтому мы решили разработать программу развития позитивного самоотношения именно для раннего юношеского возраста. Надо заметить, что подобная программа для старшего подросткового возраста уже была нами разработана и апробирована.

В ходе работы по предложенной программе (для старшего подросткового возраста) участники получают возможность для осознания того, что такое уверенность в себе, креативность, творчество, пути самореализации и самораскрытия, возможность для открытия своей индивидуальности и уникальности, принятия себя, своей ценности и ценности каждого человека. В ходе анализа результатов было выявлено снижение внутренней конфликтности и повышение уровня самопринятия, самооценности и уверенности в себе и, как следствие, изменение общего самоотношения в сторону позитивного в результате работы по предложенной программе, что подтвердило гипотезу исследования.

Кроме того, были выявлены повышение уровня отраженного самоотношения и снижение уровня закрытости. На 5%-ном уровне достоверности принимается снижение уровня самообвинения. Проллеживается тенденция к повышению уровня саморуководства и нормализации уровня самопривязанности.

Проведенное исследование являлось пилотажным и имело своей целью первичную апробацию программы. Оно позволило говорить о путях дальнейшей работы, а именно о расширении и дополнении программы на предмет целенаправленного снижения уровня самообвинения, повышения уровня саморуководства и нормализации уровня самопривязанности, особенно учитывая тот факт, что в ходе исследования был обнаружен чрезвычайно низкий уровень самопривязанности у учащихся 11-го класса, а также позволило учесть собственные наблюдения за реализацией программы и отзывы участников экспериментальной работы.

Программа психолого-педагогического сопровождения развития позитивного самоотношения предназначена для работы психо-

лога с учащимися 9–11-х классов в возрасте 13–16 лет и направлена на развитие навыков общения, уверенности в себе, чувства собственного достоинства, способности относиться к себе с юмором, на развитие позитивных мыслей о самом себе, позитивных чувств к себе, симпатии к себе; на осознание уникальности своей личности.

Целью программы является развитие позитивного самоотношения.

В качестве методов работы используются игры и упражнения на создание доверительной атмосферы и сплочение группы, телесно-ориентированные упражнения, методы арт-терапии, групповые дискуссии, работа с позитивной обратной связью, релаксационные методы, направленные визуализации и др.

В качестве форм работы предлагается работа в группе, в малых группах (2–3–4 человека), индивидуальная и самостоятельная работа.

Программа рассчитана на 11 занятий продолжительностью по 3–3,5 часа 1 раз в неделю. Количество участников группы – 10–15 человек. Группа набирается по результатам диагностики с привлечением желающих, но не отобранных по результатам диагностики учащихся (30–40% группы). Помещение должно позволять работать в кругу, работать в удобных позах, в том числе лежа на полу, выполнять двигательные упражнения.

Программа направлена на решение следующих задач:

- 1) обеспечение школьника методами самопознания;
- 2) повышение представления о собственной значимости;
- 3) повышение уверенности в себе;
- 4) развитие креативности и ассоциативного мышления.

Данное исследование продолжает начатую работу и имеет своей основной целью корректировку и адаптацию уже разработанной программы для юношеского возраста.