

**Павлова Любовь Олеговна**

студентка

**Кондратьева Наталья Павловна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный  
педагогический институт им. М.Е. Евсевьева»

г. Саранск, Республика Мордовия

## **ИССЛЕДОВАНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО «Я-ОБРАЗА» ПОДРОСТКОВ**

***Аннотация:** в представленной статье авторы проводят обзор литературных источников по теме исследования, анализируют эмпирические данные собственного исследования особенностей «Я-образа» подростков, полученные с помощью методик «Тест определения самооценки» и тест «Кто Я?» и свидетельствующие о том, что большинство подростков характеризуется положительной связью и соответствием между «Я-реальным» и «Я-идеальным» и адекватным соотношением положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым. Предлагается осуществлять развитие позитивных особенностей «Я-образа» подростков в процессе проведения тренинговых занятий.*

***Ключевые слова:** подросток, Я-образ, позитивный «Я-образ», Я-идеальное, Я-реальное.*

Подростковый возраст является наиболее сложным из всех возрастов, что связано не только с физиологическими изменениями организма, но и с теми преобразованиями, которые происходят в сфере самосознания подростка. Ребенок стремится более углубленно понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях, мнениях, отношениях, у него активно вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, что формирует «Я-образ». Однако, в подростковом возрасте этот компонент «Я-концепции» может иметь противоречивость или рассогласованность, содержать негативное пред-

ставление подростка о себе, что оказывает большое влияние на степень стрессоустойчивости в критических ситуациях, а также на процесс формирования различных базовых личностных качеств, модели взаимоотношений с окружающими. И.С. Бубнова указывает, что формирование позитивного «Я-образа» подростка происходит успешно, если система психолого-педагогических воздействий на его личность формирует у него представление о степени выраженности положительных качеств личности. Это существенно влияет на развитие его личности и выбор адекватных способов построения поведения [1]. Напротив, формирование негативного «Я-образа» может привести к значительным деформации личности, неустойчивой самооценке, склонности к одиночеству, аффективным вспышкам, замкнутости. Поэтому разрешение проблемы формирования позитивного «Я-образа» подростка и поиска средств для этого является актуальной для психологической науки и практики [6].

В психологии «Я-образ» обычно определяется как относительно устойчивая, более или менее осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит взаимодействие с другими людьми и относится к себе [4].

По мнению В.Л. Ситникова, «Я-образ» может быть и позитивным, и негативным, но в любом случае человек стремится к достижению внутренней гармонии. Позитивный «Я-образ» можно приравнять к положительному отношению к себе, самоуважению, принятию себя, ощущению собственной ценности. Негативный «Я-образ» характеризуется отрицательным отношением к себе, непризнанием себя, ощущением своей неполноценности [7]. Позитивный «Я-образ» – это целостная, относительно динамичная система положительных когнитивных и эмоционально-оценочных представлений о себе и адекватных им способов построения поведения [2].

Исследуя содержание «Я-образа» младших подростков, И.А. Конева отмечает, что «Я-образ» подростков содержит два аспекта: объективный, когда подросток описывает себя преимущественно в терминах социальных ролей, статусов и поступков; субъективный – подросток описывает себя в терминах эмоций,

установок, желаний. При этом исследователем выявлено, что характеристики своих действий и поступков представляют начальный этап построения образа себя, но самоописания подростков наполнены противоречиями, которые связаны с возрастными затруднениями самосознания, неумением объективно оценить свои качества [5].

В исследовании Д.Н. Демидова показано, что содержание образов «Я-идеальное» и «Я-реальное» подростков рассматривается в совокупности позитивно или негативно окрашенных конструкторов. Все конструкторы «Я-идеального» имеют положительный эмоциональный тон. Это соответствует особенностям формирования «Я-идеального». Отмечено, что среди характеризующих образ «Я-реальное» конструкторов встречается высокий процент негативных определений (ленивый, раздражительный, нерешительный и т. п.) [3].

С целью исследования особенностей позитивного «Я-образа» подростков нами была проведена опытно-экспериментальная работа. В исследовании приняли участие 43 подростка в возрасте 14–15 лет. Исходя из цели исследования, нами были подобраны следующие методики: «Тест определения самооценки», Тест «Кто Я?» (методика М. Куна и Т. Макпартленда в модификации Т. В. Румянцевой).

Данные диагностики соотношения «Я-реального» и «Я-идеального», выявленные с помощью «Тест определения самооценки», показали, что у большинства подростков (69,7%) выявлена положительная связь и соответствие между «Я-реальным» и «Я-идеальным». Эти подростки характеризуются позитивным отношением к себе, самоуважением и принятием себя. У 21% подростков обнаружена отрицательная связь между «Я-реальным» и «Я-идеальным», которая отражает несоответствие или расхождение их представлений о том, какими они хотят быть, и тем, какие они в реальности. Эта группа подростков отличается негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности. Незначительная связь между «Я-реальным» и «Я-идеальным» выявлена у 9,3% подростков, что характеризует нечеткость их представлений о качествах идеала и о своих реальных качествах.

Данные диагностики, полученные с помощью теста «Кто Я?» показали, что большей части испытуемых (60,5%) свойственно адекватное соотношение положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым. Это проявляется в том, что эта группа подростков способна реалистично осознавать и оценивать как свои достоинства, так и недостатки, у них сформировано позитивное отношение к себе, самоуважение, принятие себя, ощущение собственной полноценности. Неадекватно заниженным соотношением положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым характеризуется 18,6% подростков. Такие подростки отмечали, что у них или нет достоинств, или их число не достигало больше половины от общего числа ответов о себе. Наименьшее число подростков выборки обладают неустойчивым (11,6%) и неадекватно завышенным (9,3%) соотношением положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым.

Таким образом, проведенное исследование показало, что большинство подростков характеризуются положительной связью и соответствием между «Я-реальным» и «Я-идеальным» и адекватным соотношением положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым. Однако примерно у 1/3 исследуемых подростков выявлены отрицательная и незначительная связи между «Я-реальным» и «Я-идеальным», а также неадекватно заниженное и неустойчивое соотношение положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым, что повышает актуальность и значимость разрешения проблемы развития позитивного «Я-образа» подростка и поиска средств для этого. С такими подростками мы предлагаем проводить тренинг развития позитивного «Я-образа», включающий 10 занятий продолжительностью по 1,5 часа и направленный на создание условий для формирования стремления к самопознанию, расширение знаний и представлений подростков о себе, развитие способности положительного самопринятия, способствование повышению самооценки и закреплению позитивного настроения.

### *Список литературы*

1. Бубнова И.С. Специфика современных условий семейного воспитания подростков и ее влияние на формирование их Я-концепции / И.С. Бубнова, В.И. Рерке // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2013. – №1 (72). – С. 211–214.
2. Герасимов П.Е. Стимулирование позитивного самоотношения подростков в досуговой деятельности / П.Е. Герасимов // Гуманитарные науки и образование. – 2015. – №3 (23). – С. 17–21.
3. Демидов Дмитрий Николаевич. Соотношение образов Я-идеальное и Я-реальное и проблемы подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / Д.Н. Демидов. – СПб., 2000. – 20 с.
4. Зайнагабдинов И.Р. Динамика временной трансспективы в становлении «Образа Я» подростка: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / И.Р. Зайнагабдинов. – М., 2007. – 26 с.
5. Конева И.А. Психологические особенности формирования образа Я у младших подростков с задержкой психического развития в условиях образовательной интеграции и дифференциации / И.А. Конева // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №6. – С. 86–93.
6. Мантрова С.М. Ситуация успеха как фактор развития позитивного образа Я современного подростка / С.М. Мантрова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2013. – №2 (151). – С. 151–158.
7. Ситников В.Л. Образ мира и Я-образы виктимных подростков / В.Л. Ситников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://psyjournals.ru/kochenovskie\\_chteniya\\_2010/issue/41306.shtml](http://psyjournals.ru/kochenovskie_chteniya_2010/issue/41306.shtml)