

первой группе, 12,5% – ко второй и 5% – к третьей. Данный симптом проявляется в процессе общения в виде частичной утраты интереса к субъекту профессиональной деятельности («Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес»).

Следующим по степени выраженности является симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений». Симптом сложился у 25% педагогов. Из них 22,5% относится к первой группе и 2,5% – ко второй. Складывается он у 30% педагогов, которые относятся только к первой и второй группам (12,5% и 17,5%). Этот симптом совсем не сложился в третьей группе педагогов.

Симптом «эмоционального дефицита» сложился у 22,5% педагогов. Из них 20% относится к первой группе и 2,5% ко второй. В третьей группе симптом не сложился. Складывается данный симптом у 20% педагогов, из них 10% относится ко второй группе и 2,5% к третьей. Он проявляется в ощущении своей неспособности помочь субъектам своей деятельности в эмоциональном плане, не в состоянии войти в их положение. При этом личность переживает появление этих ощущений. Если положительные эмоции проявляются все реже, а отрицательные чаще, значит, симптом усиливается. Грубость, раздражительность, обиды – все это проявления симптома «эмоционального дефицита».

Наименее выраженным оказался симптом «эмоциональной отстраненности». Он сложился у 17,5% педагогов, все они

относятся к первой группе. Но складывается этот симптом у 30% педагогов, из них 17,5% относится к первой группе, 10% ко второй и 2,5% к третьей группе. Педагоги, пораженные этим симптомом, почти полностью исключают эмоции из профессиональной деятельности. Их почти не волнуют, не вызывают эмоционального отклика ни позитивные обстоятельства, ни негативные. Фаза «истощения» сформировалась у 27,5% педагогов, в стадии формирования у 22,5% и не сформировалась у 50% педагогов.

Таким образом, наибольшее количество педагогов находится во второй фазе эмоционального выгорания – в фазе резистенции; в фазе истощения меньше половины испытуемых не подвержены синдрому эмоционального выгорания. Данный факт позволяет утверждать, что большее количество педагогов школы могут справиться с негативными проявлениями синдрома эмоционального выгорания при проведении определенной коррекционной работы.

Литература

1. Рогинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И.Рогинская. Психологический журнал – М.: 2002. – № 3. – С. 85–95.
2. Митина, Л.М. Интеллектуальная гибкость учителя: Психологическое содержание, диагностика, коррекция / Л.М.Митина. – М.– 2003. – 312 с.
3. http://medgazeta.rusmedserv.com/2005/43/article_1322.html
4. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика /Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер.– 2005. – 184 с.

САМОСОЗНАНИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Ондар Л. М.

Тувинский государственный университет, г. Кызыл

SELF-CONSCIOUSNESS AT TEEN AGE

Ondar L.M.

Tuvan state university, Kyzyl

В статье рассматриваются подходы зарубежных и отечественных ученых к развитию самосознания в подростковом возрасте, особое внимание уделяется особенностям самооценки подростка. Появление рефлексии, способности проникать в собственный мир, выработка собственной независимой системы эталонов самооценивания и самоотношения позволяют определить подростковый возраст ключевым периодом развития самосознания личности.

Ключевые слова: самосознание, самооценка, рефлексия, идентичность, самопознание, самонаблюдение, самоотношение, саморегуляция, образ Я.

The approaches of foreign and domestic scientists to self-consciousness development at teen age are considered in the article, the special attention is given to features of a self-appraisal of the teenager. Occurrence of a reflection, ability to get into one's own world, development of one's own independent system of standards of self-estimation and the self-relation allow to define teen age as the key period of development of self-consciousness of a person.

Keywords: self-consciousness, self-appraisal, reflection, identity, self-knowledge, introspection, the self-relation, self-regulation, self-image.

В отечественной психологии подростковый возраст традиционно ограничивается возрастом с 10-11 до 14-15 лет (А.В. Петровский, Д.Б. Эльконин, В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, М.Ю. Кондратьев, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых и др.). По мнению этих авторов, данный возраст совпадает с обучением детей в средних классах общеобразовательной школы. При этом мы, вслед за Д.И. Фельдштейном, ориентируемся на выделение внутри подросткового возраста трех стадий: первая – 10-11 лет (младшие подростки), вторая – 12-13 лет (средний подростковый возраст), третья – старшие подростки (14-15 лет) [1].

Анализ характеристик самосознания подростка дан в трудах ряда отечественных (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, И.С. Кон, Т.В. Драгунова, И.И. Чеснокова, Д.И. Фельдштейн, А.М. Прихожан, В.С. Мухина) и зарубежных (Ж. Руссо, С. Холл, Э. Шпрангер, У. Джемс, К. Роджерс, Э. Эриксон, Д. Марсиа, Х. Ремшмидт, Ф. Райс, М. Кле) ученых.

Л.С. Выготский считал самосознание основным новообразованием подросткового возраста и определял его как социальное сознание, перенесенное внутрь. Л.И. Божович подчеркивает появление у подростка способности и потребности к рефлексии – познать самого себя как личность, обладающую присущими только ей качествами, отличными от качеств других людей [2, с. 244]. По мнению Б.Г. Ананьева в подростковом возрасте сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания. «Именно в этот период начинается интеграция и осмысление всей информации, относящейся к Я», – пишет Е.И. Шильштейн [3, с. 69]. Результатом рефлексии становится, по выражению Э. Эриксона, «обретение идентичности».

Центральным конфликтом подростково-юношеского этапа в формировании идентичности, по Э. Эриксону, является конфликт между становлением идентичности и диффузией идентичности. Подросток впервые задает себе вопросы: «Кто Я?», «Какой Я?», «Зачем я живу?». Конфликт может разрешиться положительно – тогда происходит становление идентичности, оформление Я-концепции; и отрицательно – тогда возникает диффузная, размытая идентичность, неуверенность в понимании собственного Я, неспособность сформулировать свои цели и ценности.

Формирование нового уровня самосознания в подростковый период обусловлено общим психическим ростом в этом возрасте, физическим и половым созреванием, совершенствованием интеллектуальных процессов, расширением социальных связей, «врастанием» в культуру (Э. Шпрангер), изменениями в содержании деятельности, общественном положении и структуре социальных ролей, переменами в структуре общения и «значимых других», повышением требований со стороны окружающих, появлением интереса к Я (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, И.С. Кон, Т.В. Драгунова, В.В. Столин).

Специфика самосознания в подростковом возрасте состоит в том, что впервые в развитии личности акты самосознания – самопознание, самонаблюдение, самоотношение, саморегуляция поведения – становятся одной из необходимых потребностей личности.

В области самопознания у подростков происходит ряд изменений. Прежде всего, с развитием интеллекта возрастает степень когнитивной сложности «образа Я»: все больше качеств осознается ребенком, растет их обобщенность. Самоописания подростков становятся (как и восприятие и описание других) более психологическими, личностными, дифференцированными, сложными, избирательными, последовательными, интегрированными. Появляются гибкость и определенность в их использовании.

Анализируя генетические особенности самосознания подростка, И.И. Чеснокова отмечала, что в процессе познания собственных качеств у подростка сохраняется та же последовательность, что и в познании качеств другого, т.е. вначале выделяются внешние, физические характеристики, затем качества, связанные с выполнением каких-либо качеств деятельности, а затем личностные качества [4, с. 68].

Образы Я у подростка становятся более обобщенными, устойчивыми; возникает и постепенно усиливается разграничение и противопоставление наличного и идеального «Я»; меняется удельный вес и значимость осознаваемых компонентов. Растут внутренняя последовательность, цельность, устойчивость «образа Я». Однако, как подчеркивает И.С. Кон, в подростковом возрасте, «когда индивид особенно остро ощущает противоречивость, неупорядоченность своего «Я», что обусловлено как неопределенностью уровня

притязаний, так и трудностями переориентации с внешней оценки на самооценку» интегративные процессы отстают от процессов дифференциации [5, с. 268].

Результаты самонаблюдения и самоанализа, к которым подросток обращается достаточно часто, фиксируются в его самооценке. Развитие самооценки подростка – сложный и противоречивый процесс. Подросток выделяет для себя «эталон взрослости», через который он воспринимает и оценивает себя, но который, однако, не всегда соответствует его действительным возможностям. При этом процесс установления самооценки сопровождается переживаниями самых разнообразных чувств. Подростковый возраст в целом отличается большой экспрессивностью, и переживания, включенные в процесс самопознания, становления самооценки, протекают на уровне высокой эмоциональности [2, с. 235]. В результате самооценка подростка часто колеблется, она неустойчива, противоречива и в основном неадекватна.

В то же время самооценка подростка под влиянием оценки результатов учебной деятельности, отношений сверстников и взрослых, вследствие дальнейшей интеграции собственного познавательного и аффективного опыта становится все более объективной и дифференцированной, обобщенной, утонченной. Она теснее соотносится с социальными ценностями, с требованиями общества и ближайшего коллектива, включает оценку прошлого, связывается с устремлениями на будущее и идеалами подростка, учитывает многие стороны познанного им в себе. По мере взросления появляется более реалистичная оценка собственной личности и возрастает независимость от мнения родителей и учителей [6, с. 125; 7, с. 221]. Было установлено, что в подростковый период формируется умение оценивать себя не только через требования взрослых, но и через собственные требования.

В целом, в самооценке подростка происходят следующие преобразования.

1. Начиная с младшего подросткового возраста к старшему содержательный аспект самооценки подростков углубляется и переориентируется с учебной деятельности на взаимоотношения с товарищами и на свои физические качества.

2. В связи с увеличением критичности подростка к себе его самооценка становится более адекватной: подросток способен

констатировать как свои положительные, так и отрицательные качества.

3. В самооценке становятся более выражены моральные качества, способности и воля.

4. Происходит дальнейшая эмансипация самооценки от внешних оценок, но оценка значимых других оказывает огромное влияние на характер самооценки подростка.

5. Влияние родителей на самооценку снижается и повышается влияние сверстников как референтной группы.

6. Самооценка оказывает влияние на успешность деятельности и социально-психологический статус подростка в коллективе, регулирует процесс общения.

7. Неадекватная самооценка детерминирует делинквентное поведение подростка [8, с. 237].

Самооценка, в свою очередь, оказывает влияние на саморегуляцию поведения подростка. В подростковом возрасте, таким образом, самосознание все в большей степени включается в процесс управления поведением. До подросткового возраста развитие самосознания осуществляется стихийно, преимущественно без включения самого субъекта в процесс его формирования. Наряду с сохранением стихийной линии развития самосознания в этот период появляется еще одна основная линия его развития, предполагающая активность самого субъекта в этом процессе [4, с. 67].

Рассматривая особенности подросткового этапа генезиса самосознания в единстве трех сторон – самопознания, эмоционально-ценностного отношения к себе и саморегуляции, И.И. Чеснокова выделила в становлении каждого из компонентов самосознания два уровня. На первом уровне осознание себя формируется через соотнесение субъектом себя с другими людьми (система «Я и другие»), на втором – через соотнесение с самим собой (система «Я и Я»). Второй уровень – когда человек соотносит получаемую информацию с уже имеющимися знаниями о самом себе, у него возникает обобщенный образ Я, усложняются способы изучения и анализа собственного мира (самопознание), возникает устойчивое, осознанное эмоциональное отношение к себе, чувства, адекватно соотнесенные с объективным миром (эмоционально-ценностное отношение к себе), становится возможным планирование личностью целенаправленных изменений в себе самой, основным механизмом

саморегулирования поведения личности становится самооценка (саморегуляция), – возникает в подростковом возрасте.

Анализ литературы, посвященной динамике когнитивной, эмоциональной, регулятивной составляющих подросткового самосознания (при переходе от среднего подросткового возраста (седьмой класс) к старшему (девятый класс)), показал следующее:

- в седьмом классе происходит снижение уровня самопрезентации, выраженное в уменьшении количества суждений о себе (по сравнению с шестым классом). В старшем подростковом возрасте (девятый класс) возникает высокий уровень развития рефлексии;

- существенно меняется к девятому классу и содержание образа Я. Возрастает система собственных ценностей: значимыми становятся категории, связанные с представлением о собственных ценностях, идеалах и рефлексией собственных чувств. Усиление субъективности, психологичности, динамичности самовосприятия обнаруживается и в том, что подростки начинают указывать на изменчивость и ситуативность своих качеств и характера;

- увеличение к девятому классу количества неопределенных, амбивалентных высказываний о себе (*Я не хуже, но и не лучше других*) и высказываний, характеризующих целостное отношение к себе (*Я хороший человек: Я способен сделать что-то значительное в жизни*). Это свидетельствует о тенденциях перерастания частных самооценок в общее отношение к себе, интегрирования, сознания себя как единого целого;

- при переходе от седьмого к девятому классу претерпевает изменения уровень притязаний подростков: отношение к результатам собственной деятельности становится более дифференцированным, формируется способность отделять успешность или неуспешность в конкретной деятельности от оценки себя как личности [9, с. 95].

Наибольшее количество исследований посвящено динамике самооценки подростка. Наряду с указанными выше общими тенденциями изменения самооценки в подростковом возрасте – в сторону повышения объективности и адекватности и в то же время нестабильности и противоречивости – отмечаются и более детальные изменения в ней внутри подросткового возраста. Так, установлено, что самооценка минимальна в возрасте 12

лет, что может быть связано с переходом в среднюю школу, а также с возросшей критичностью к себе, связанной с развитием логического мышления [7, с. 229]. Самооценка младших подростков противоречива, недостаточно целостна, менее позитивна, чем в младшем школьном возрасте [1; 3].

При сравнении самооценки младших школьников и младших подростков обнаружилось, что на рубеже младшего школьного и подросткового возрастов отмечается резкий рост недовольства собой, распространяющегося на учебу и взаимоотношения с окружающими. При этом если для младших школьников критерием в оценке своей личности являются качества, необходимые для успешного осуществления учебной деятельности, то для подростков – нравственно-психологические черты, связанные с взаимоотношениями с другими людьми [10, с. 77].

В развитии эмоционально-ценностного отношения к себе в подростковом возрасте А.М. Прихожан выделяет три этапа. Младших подростков (10-11 лет) характеризует общее положительное отношение к себе, однако около 34 % мальчиков и 26 % девочек дают себе полностью отрицательные характеристики. При этом дети обнаруживают острую потребность в самооценке и в то же время переживание невозможности оценить себя. На второй стадии (12-13 лет) наряду с общим положительным отношением появляется также ситуативное отрицательное отношение к себе, обнаруживающее зависимость от оценок окружающих. В то же время переживание недовольства собой сопровождается актуализацией потребности в самоуважении. На следующей стадии подросткового возраста (13-15 лет) возникает «оперативная самооценка», определяющая отношение подростка к себе в данный момент [11, с. 75].

Развитие самосознания подростков В.С. Мухина рассматривает в соответствии с предложенной ею целостной структурой самосознания личности, непрерывно развивающейся на протяжении онтогенеза. Подросток стремится осмыслить свои притязания на признание; оценить себя как будущего юношу или девушку; определить для себя свое прошлое, значение личного настоящего, заглянуть в личное будущее; определиться в социальном пространстве – осмыслить свои права и обязанности. Подросток заинтересованно рефлексировать на себя и других, соотнося присущие себе

особенности с проявлением сверстников и взрослых [12].

Итак, к концу подросткового возраста складывается достаточно развитое самосознание. Происходит переход от оценки, заимствованной от взрослых, к самооценке, возникает стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации, самовоспитанию. Способность к постановке перспективных задач придает новый смысл учебной деятельности, происходит поворот к новым задачам: самосовершенствования, саморазвития, самоактуализации. Фундаментальные сдвиги, происходящие в самосознании в подростковом возрасте, позволяют определить его ключевым периодом развития самосознания личности.

Эти изменения в сфере самосознания подростка имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления его как личности.

Литература:

1. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности в онтогенезе. – М.: Педагогика, 1989. – 208 с.

2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Изд-во

«Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 352 с.

3. Шильштейн Е.С. Особенности презентации Я в подростковом возрасте // *Вопр. психологии.* – 2000. – № 2. – С. 69-78.

4. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. М.: Наука, 1977. – 146 с.

5. Кон И.С. Открытие «Я». – М.: Политиздат, – 1978. – 367 с.

6. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности: Пер. с нем. – М.: Мир, 1994. – 320 с.

7. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 656 с.

8. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития. Под ред. А.А. Реана – СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2005. – 416 с.

9. Формирование личности в переходный период: От подросткового к юношескому возрасту / Под ред. И.В. Дубровиной; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1987. – 184 с.

10. Психология современного подростка. /Под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Педагогика, 1987. – 240 с.

11. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Подросток в учебнике и жизни. – М.: Знание, 1990. – 80 с.

12. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. – 9-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 456 с.