обратная связь от других участников группы заставила задуматься о переосмыслении некоторых своих действий и поступков.

Анализ полученных нами данных позволяет утверждать, что групповой тренинг может быть успешно использован в целях гармонизации семейного самосознания и разработанная нами программа тренинга «Я и моя семья» является эффективной, поскольку вследствие групповой работы произошли положительные изменения во всех трех компонентах семейного самосознания участников, ставшие основой гармонизации их отношений с членами семьи.

Литература:

1. Адушкина К.В., Васягина Н.Н. Структурно-содержательный анализ семейного самосознания женщины/ Н.Н. Васягина, К В. Адушкина //Дискуссия. – 2012. - №1. - С. 116-124

2. Бондаренко А. Ф. Социальная психотерапия личности (психосемантический подход). – Киев: КГПИИЯ, 1991. – 187с.

3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга.- М: Издательство "Ось-89", 1999. – 137с.

4. Столин В. В. Самосознание личности. – М.: МГУ, 1983. – 284 с.

Братчикова Ю.В.,
Гиниятова И.Ф.

ОПТИМИЗАЦИЯ САМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ МЕТОДОМ ТВОРЧЕСКОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ

Проблема самоотношения и его роль в структуре личности является чрезвычайно актуальной для современной психологической науки. Проблеме самоотношения посвящены труды многих зарубежных и отечественных психологов (Р. Бернс, У. Джеймс, И.С. Кон, С.Р. Пантилеев, С.Л. Рубинштейн, Н.И. Сарджвеладзе, В.В. Столин, И.И. Чеснокова и др.). Под самоотношением мы понимаем эмоциональный компонент самосознания, в котором выражается общий интегрированный смысл «Я» субъекта (С.Р. Пантилеев, 1991). Самоотношение представляет собой многомерное динамическое образование, в структуру которого входят оценочный и эмоционально-ценностный компоненты, которые, в свою очередь, включают в себя целый ряд специфических по своему содержанию модальностей.

В своей работе мы ориентируемся на модель оптимального самоотношения, предложенную Т.С. Леви. Согласно этой модели, для оптимального самоотношения характерны: низкий уровень закрытости, то есть способность человека быть искренним с самим собой, низкий уровень самообвинения и внутренней конфликтности, высокий уровень самоуважения, саморуководства, то есть ощущение себя ответственным за события своей жизни, отраженного самоотношения, самоценности, самопринятия, средний уровень самопривязанности [5].

Следует отметить, что самоотношение занимает особое место в структуре личности, выступает условием ее социальной активности, продуктивности деятельности (Л.Н. Корнеева, А. И. Липкина, Л.А. Рыбак, А.А. Федяев), мотивом саморегуляции поведения (А.Н. Алексеева, О.М. Анисимова, И.И. Чеснокова, В.В. Столин, С. Р. Пантилеев), влияет на успешность развития межличностных отношений (А.Н. Алексеева, А.М. Ахмедханов, С. Куперсмит), постановку и достижение целей (Д.Б. Бутаков, Е.В. Козиевская).

Самоотношение начинает формироваться еще в раннем детском возрасте, однако наиболее сложные изменения оно претерпевает именно в подростковом возрасте. Развитие самосознания и самоотношения в подростковом возрасте носит характер кризиса, преодолеваемого детьми с большими трудностями. Подростки испытывают трудности с реальным видением себя, что способствует формированию отрицательной самооценки и негативного самоотношения. Для многих подростков характерны низкая самоценность и самопринятие, неуверенность в себе, склонность к самообвинению, самокритичность, нетерпимость к своим недостаткам, наблюдается феномен самоотвержения, самонепринятия. Избежать подобных негативных тенденций в самоотношении подростков возможно при осуществлении психологом специально организованной деятельности по его оптимизации.

В практической психологии уделяется достаточно много внимания изучению возможностей оптимизации самоотношения подростков. В настоящее время активно разрабатываются и внедряются в практику оригинальные программы психологического сопровождения подростков, тренинги личностного роста, включающие в себя не только психотехнические приемы, но и художественные формы и средства самовыражения, заимствованные из арт-терапии, гештальттерапии и других подходов. В практике как зарубежных, так и отечественных педагогов и психологов все большее распространение приобретает метод творческого самовыражения.

Метод творческого самовыражения представляет собой модифицированный вариант клинического метода Терапии творческим самовыражением отечественного психиатра М.Е. Бурно. Многие психологи-практики отмечают высокую эффективность применения данного метода при психологической работе с подростками, поскольку он предоставляет благоприятные возможности для реализации потребностей в самовыражении, самопознании и утверждении идентичности, являющихся ведущими в подростковом возрасте.

Так, Н.В. Грушко в своем диссертационном исследовании пришла к выводу о том, что благодаря методу творческого самовыражения подростки начинают лучше понимать себя и своих сверстников. Исследования свидетельствуют о возрастании способности подростков к активной жизни, сознательному выбору методов творческого самовыражения с учетом своей индивидуальности. Метод творческого самовыражения эффективен при коррекции трудностей кризиса подросткового возраста и социально-психологической адаптации, поскольку предоставляет подросткам возможности для самораскрытия, самопознания и

самопонимания. В процессе выполнения творческих заданий подросток приходит к выводу, что он способен создать что-то интересное, и обязательно свое произведение. Процесс творчества стимулирует самоисследование, что, в свою очередь, способствует самопониманию и личностному росту. Метод творческого самовыражения дает подростку возможность отреагировать чувства и переживания социально приемлемым способом, что способствует снижению внутренней конфликтности и самообвинения, осознать свои чувства и переживания. То есть с помощью метода творческого самовыражения подростки могут лучше разобраться в самих себе, своих потребностях и желаниях (В. Оклендер, 2001), что, в свою очередь, помогает личности подняться на более высокую ступень своего развития.

Следует отметить, что использование метода творческого самовыражения не требует никакой интерпретации для продуктов творческой деятельности. Здесь важен сам процесс самовыражения. Отсутствие четких критериев оценки продуктов творческой деятельности, интерес к результатам творчества со стороны тренера и других участников тренинга, принятие ими продуктов творчества (рисунков, сочинений, сказок), повышают самооценку подростка, степень его самопринятия и самоценности, что, в свою очередь, ведет к формированию позитивного самоотношения.

Метод творческого самовыражения включает в себя ряд методик, объединенных общей методологией и технологией построения: создание творческих произведений (рисунков, рассказов, сочинений), творческое общение с природой, творческое общение с литературой, искусством, наукой, творческое коллекционирование, творческое погружение в прошлое, ведение дневника и записных книжек. Каждое занятие – это творческое произведение самого психолога, поэтому методики и приемы занятий подбираются произвольно.

Анализ литературы показал, что в настоящее время метод творческого самовыражения применяется для решения самых разнообразных задач: в целях формирования творческой индивидуальности личности, позитивного самоотношения, стимулирования способностей к учебной деятельности, профилактики вредных привычек, коррекции девиантного поведения и помощи в социальной адаптации и т.д. (М.Е. Бурно, Н.И. Галеева, А.В. Гришина, Ю.Е. Мужичкова, Т.Ю. Шихова и др.).

Таким образом, возможности, которые предоставляет метод творческого самовыражения, могут быть использованы для оптимизации самоотношения подростков.

Исходя из этого, мы предположили, что программа оптимизации самоотношения, построенная на основе метода творческого самовыражения, будет способствовать формированию позитивного самоотношения подростков.

Для верификации данного предположения нами было проведено исследование, в котором приняли участие 50 подростков в возрасте 15-16 лет. Исследование проводилось базе ФГОУ СПО Екатеринбургский автомобильно-

дорожный колледж. На первом этапе мы провели эмпирическое исследование исходного уровня самоотношения современных подростков.

В качестве инструментария для исследования самоотношения подростков нами были выбраны следующие методики:

1. Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантилеева. Опросник состоит из 110 утверждений, из которых формируется 9 шкал: 1 – «открытость-закрытость» (11 пунктов); 2 – «самоуверенность» (14); 3 - «саморуководство» (12); 4 – «отраженное самоотношение» (11); 5 – «самоценность» (14); 6 – «самопринятие» (12); 7 – «самопривязанность» (11); 8 – «внутренняя конфликтность» (15); 9 - «самообвинение» (10 пунктов).

Данные по каждой шкале из сырых баллов переводятся в шкалу стенов. Количество стенов по каждой шкале характеризует степень выраженности того или иного фактора. От 3 до 7 стенов - зона адекватного проявления фактора. Отклонения от этой зоны расцениваются как неблагоприятные показатели

2. Шкала детской Я-концепции Пирса-Харриса в адаптации А. М. Прихожан. Опросник позволяет измерить позитивность самоотношения. Включает 80 утверждений, касающихся отношения к своему «Я», а также тех или иных обстоятельств и ситуаций, связанных с проявлением самоотношения. Методика включает в себя следующие факторы: 1 – «поведение»; 2 – «интеллект»; 3 – «ситуация в школе» 4 – «внешность»; 5 – «тревожность»; 6 – «общение, популярность среди сверстников»; 7 – «счастье и удовлетворенность»; 8 – «положение в семье»; 9 – «уверенность в себе».

3. Методика косвенного измерения системы самооценок (КИСС) Е.О. Федотовой. Относится к проективным методикам, предназначенным для диагностики уровня самооценки личности. Стимульный материал методики представляет собой 10 карточек с различными схематическими изображениями человеческого лица, но без изображения рта. Подросткам предлагалось проранжировать "лица" по следующим параметрам: «Приятный - неприятный», «Похожий на меня – не похожий на меня». Обработка результатов представляет собой оценку степени близости ранжировок путем вычисления коэффициентов ранговой корреляции Спирмена.

4. Методика исследования самооценки С.А. Будасси направлена на количественное исследование самооценки личности. В основе данной методики лежит способ ранжирования. Уровень и адекватность самооценки определяются как отношение между «Я – идеальным» и «Я – реальным».

5. Методика «Самооценка личности старшеклассника».

По результатам первичной диагностики самоотношения, нами были выделены специфические особенности в самоотношении современных подростков. Самоотношение большинства обследованных подростков характеризовалось низким уровнем самоуверенности, самоценности и самопринятия. Одновременно наблюдались высокий уровень внутренней конфликтности и самообвинения. Многие подростки продемонстрировали склонность к достаточно низкой оценке собственной внешности, поведения, интеллектуальных способностей, собственной популярности среди

сверстников. Почти половина обследованных нами подростков имели неблагоприятные варианты развития самоотношения: преимущественно низкие уровни, не соответствующие социальным нормативам.

На основании полученных результатов диагностики нами были сформированы экспериментальная и контрольная группы, в состав которых вошли подростки, имеющие негативные и конфликтные формы самоотношения. С подростками экспериментальной группы были проведены тренинги по разработанной нами программе оптимизации самоотношения методом творческого самовыражения. После реализации тренинговой программы мы повторно диагностировали уровень самоотношения подростков экспериментальной и контрольной групп.

Разработанная нами программа оптимизации самоотношения предназначена для психологической работы с детьми подросткового возраста, имеющих негативное и конфликтное самоотношение. Программа тренинга рассчитана рассчитана на 18 занятий. Примерная длительность каждого занятия - 1,5 - 2 часа.

При разработке программы тренинга мы опирались на модель оптимального самоотношения, предложенную Т.С. Леви.

Оптимизация самоотношения подростков осуществлялась через воздействие на отдельные компоненты самоотношения:

- формирование положительной самооценки;
- повышение самопринятия подростком собственной личности;
- нивелирование в самоотношении внутренней конфликтности и самообвинения.

В программу тренинга мы включили следующие элементы метода творческого самовыражения: рисование, литературное творчество, лепку из пластилина, создание индивидуальных и групповых коллажей, а также элементы психогимнастики, психотехнические упражнения, игровые методы.

Основная идея тренинга заключается в том, чтобы дать возможность каждому подростку соприкоснуться с собственным творчеством, почувствовать экзистенциальную сопричастность к миру, найти опору в своей уникальности. Создание в группе атмосферы безусловного принятия, безоценочности и доверия способствует самораскрытию, исследованию подростком своего внутреннего мира и выбору наиболее оптимального направления развития. В процессе тренинга важно убедить подростка в том, что он способен создать что-то интересное, ценное, и обязательно свое произведение.

После проведения тренинговой программы у подростков экспериментальной группы наблюдалось статистически значимое повышение по шкалам «Самоуверенность», «Отраженное самоотношение», «Самоценность» и «Самопринятие» и статистически значимое понижение по шкалам «Самопривязанность», «Внутренняя конфликтность» и «Самообвинение». В контрольной группе статистически значимых различий не наблюдалось. Полученные результаты позволяют нам сделать вывод, что после проведения тренингов, у подростков наблюдается повышение в самоуважении,

усиление ощущения ценности собственной личности, снижение ригидности «Я-концепции, привязанности к неадекватному образу «Я».

Анализ измерений с помощью методики «Шкала детской Я-концепции» показал следующее. В экспериментальной группе наблюдаются статистически значимое повышение по шкалам «Поведение», «Внешность», «Общение», «Счастье и удовлетворенность», «Уверенность в себе» и снижение по шкале «Тревожность». Это может означать, что подростки стали объективнее подходить к оценке собственной внешности, научились видеть не только недостатки, но и достоинства в собственной личности.

Кроме того, у испытуемых экспериментальной группы установлены статистически значимые сдвиги по уровню выраженности самооценки по методикам КИСС, «Самооценка старшеклассника» и методике С.А. Будасси.

Анализ статистически значимых сдвигов позволяет нам сделать вывод о том, что в самоотношении подростков, принимавших участие в тренинге, произошли положительные изменения. Подростки стали испытывать более позитивные эмоции в адрес собственного «Я», у них появилось ощущение ценности, чувство симпатии к собственной личности. Наблюдается снижение ригидности самоотношения, то есть осознание возможности и необходимости развития собственного «Я». В самооценке подростков формируется представление о том, что их личность, характер и деятельность способны вызывать у окружающих уважение, симпатию, одобрение и понимание. Подростки стали более позитивно оценивать свое поведение с точки зрения его соответствия требованиям взрослых, а также умственные способности и школьную успешность.

Результаты проведенного нами исследования показали, что программа оптимизации самоотношения подростков, построенная на основе метода творческого самовыражения, является эффективной, так как использование метода творческого самовыражения способствует:

- формированию положительной самооценки за счет того, что продукты творческой деятельности не имеют четких и однозначных критериев оценки;
- повышению самоценности и самопринятия за счет интереса к результатам творчества со стороны окружающих;
- снижению внутренней конфликтности и самообвинения за счет эмоционального отреагирования накопившихся негативных аффектов и высвобождения позитивной энергии в процессе творческой деятельности.

Таким образом, результаты исследования показали, что тренинг по оптимизации самоотношения подростков методом творческого самовыражения оказал глубокое положительное воздействие на структуру самоотношения подростков. Изменения в самоотношении произошли за счет следующих возможностей метода творческого самовыражения.

Использование элементов метода творческого самовыражения в тренинге предоставляет подросткам благоприятные возможности для реализации потребностей в самовыражении и самопознании, являющихся ведущими в этом возрасте. Метод творческого самовыражения позволяет подросткам

отреагировать подавленные негативные чувства и переживания социально приемлемым способом, что, в свою очередь, способствует снижению внутренней конфликтности и самообвинения. В процессе выполнения творческих заданий подростки приходят к выводу, что они способны создать что-то интересное. Отсутствие четких критериев оценки продуктов творческой деятельности, интерес к результатам творчества со стороны тренера и других участников тренинга способствуют повышению самооценки подростка, степени его самопринятия и самоценности, что, в свою очередь, ведет к формированию позитивного самоотношения.

Литература:

1. Борздыко, Ю.Е. Метод арт-терапии в тренинге личностного роста для подростков [Текст] / Ю.Е. Борздыко // Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология. - 2007. - № 2. - С. 123-127.
2. Бурно, М.Е. Терапия творческим самовыражением (ТТС) в практической психологии и педагогике [Текст] / М.Е. Бурно // Психотерапия. - 2007. - № 9. - С. 13-17.
3. Бурно, М.Е. Краткий обзор некоторых работ о терапии творческим самовыражением (ТТС) за последний год (с июля 2008) [Текст] / М.Е. Бурно // Психотерапия. - 2010. – №2. – С. 22-29.
4. Леви, Т. С. Динамика самоотношения в процессе личностно-развивающей работы, проводимой на основе телесного движения [Текст] / Т.С. Леви // Знание. Понимание. Умение. – 2008. - № 4. - С. 102-106.
5. Шурухт, С. М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности [Текст] / С. М. Шурухт. – СПб: Речь, 2006. – 112 с.

Брунер Т.И.

К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИ

Современному обществу требуется человек, способный к актуализации и готовый к реализации своих возможностей в интенсивно изменяющемся мире. В связи с этим актуальными становятся вопросы о психическом и личностном развитии и заложенных в них ресурсах, которые могут быть использованы для оптимального решения задач психологического обеспечения профессионального и личностного становления человека. Данной проблеме сегодня уделяется все больше внимания со стороны ученых – психологов, а одной из интересных сторон этого изучения можно считать вопрос о возможности достижения гармоничного сочетания самореализации субъекта как в профессиональной, так и в личностной сферах жизни.