Самоотношение личности как фактор психологического здоровья в подростковом возрасте

Коваленко Любовь Эдуардовна (г.Иркутск)

В настоящее время в условиях гуманизации процесса образования и воспитания, психологическое здоровьеи его роль в развитии личности становится одной из наиболее актуальных проблем психологической науки и практики. Здоровье детей в настоящее время определяется в качестве одной из основополагающих ценностей современного образования. Проблема обеспечения психологического здоровья личности, создания системы безопасности жизни и развития ребенка в образовательной среде является приоритетной задачей современной науки и практики. Исследованием психологического здоровья в различных аспектах занимались такие ученые как: А.Д.Андреева, Т.В.Вохмянина, А.Д.Гольменко, И.В. Дубровина, В.В.Зацепина, А.Б. Николаева, В.Э. Пахльян, О.В. Хухлаева, Р. Ассаджоли, С. Фрайберг, З. Фрейд и др.

Вместе с тем, в настоящее время отмечено снижение психологического здоровья населения, сопровождающегося ростом количества личностных и аффективных расстройств, социальной дезадаптации, неадекватности поведения.

По нашему мнению,положительное самоотношениеличности,т.е. абсолютное принятие самого себя при достаточно полном знании себя может рассматриваться в качестве важного фактора психологического здоровьяМы рассматривали самоотношение личности в подростковом возрасте.Именно в этот период происходит становление самосознания личности, сопровождаемое рядом психосоциальных противоречий: с одной стороны подросток воспринимает себя как личность исключительную, ставит себя выше других людей, с другой стороны сомневается в себе, но старается не допускать в сознание эти сомнения. Кроме того актуальность проблемы самоотношения объяснена еще и тем, что ранее выработанная подростком система оценочных суждений в свой адрес, и в адрес "других", сложившееся эмоционально-ценностное отношение к собственному "Я", начинает подвергаться влиянию оценочных суждений сверстников, выступающих на данном возрастном этапе значимой референтной группой. Создающееся внутриличностное противоречие в оценке себя и "других", ценностях, интересах,имеет свое проявление в поведении, отражающее наличие той или иной личностно значимой проблемы.

Позитивноесамоотношение рассматривается как условие психологического

здоровья,способствующее более полной самореализации личности, определяющее ее успешность в учебной и других сферах деятельности, способность к построению стратегии собственной жизни. Дисгармоничноеразвитие самоотношения на самом уязвимом и сензитивном этапе его становления – в подростковом возрасте – приводит к различным негативным изменениям личности, сказывается на характере общения, взаимодействии с другими людьми, становится непреодолимым барьером между потенциальными возможностями личности и их реализацией.

Нами было проведено исследование на базе МОУ Гимназии № 44 г. Иркутска в течение 2014 – 2015 гг.В число респондентов были включены испытуемые в количестве 100 человек –учащиеся 9 классов. По половому составу - 44 мальчика, 56 - девочек; возраст участников исследования 14-15лет.

Анализ результатов психологического здоровья подростков позволяет говорить о том, что у испытуемыхпреобладает средний уровень психологического здоровья ,что свидетельствует об умереннойдезадаптацииподростков.Испытуемые проявляют отдельные признаки дезадаптации, имеют повышенную тревожность.Можно говорить о необходимости последовательного решения психологических проблем, начиная с самых легких.

Анализ результатов изучения самоотношения личности подростков позволяет говорить о том, что подростки на сознательном уровне самоотношения имеют высокий уровень глобального самоотношения, самоинтереса, что свидетельствует о вере в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, положительной оценке своих возможностей, способности контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, повышенный интерес к своей личности, потребность в осознании и оценке своих личных качеств, интересе к собственным мыслям и чувствам, готовности общаться с собой "на равных".Сниженными являются показатели самопонимания,самопринятия,ожидаемого отношения от других, саморуководства, что указывает на низкий уровень понимания своего внутреннего мира, причин своего поведения,о плохой саморегуляции, об ожидании негативного отношения со стороны других людей,о непринятии себя такими, какие есть.На бессознательном уровне самоотношения, большое количествоподростков имеют низкий уровень самопринятия собственной личности, что свидетельствует о недооценке своего духовного Я, потере интереса к своему внутреннему миру, неудовлетворенности собой и непринятии себя.

Были установлены статистически достоверные взаимосвязи между психологическим здоровьем и показателями самоотношения, а именно ожиданием положительного отношения, самопониманием, саморуководством, глобальным самоотношением, аутосимпатией, самоинтересом,самопринятием на сознательном и бессознательном уровнях. По характеру связи были выявлены прямые. Наличие таких зависимостей позволяет говорить о том, что чем выше показатели самоотношения, тем выше уровень психологического здоровья у подростков, напротив же, чем ниже уровень показателей самоотношения, тем ниже уровень психологического здоровья.

Сравнительный анализ показателей самоотношения личности подростков с разным уровнем психологического здоровья позволил выявить, что для подростков с низким уровнем психологического здоровья характерны низкие показатели самопонимания, самопринятия на сознательном и бессознательном уровнях, саморуководства и ожидания положительного отношения от других.Для подростков со средним уровнем психологического здоровья эти показатели самоотношения находятся на уровне средних значений. Для высокого уровня психологического здоровья характерным являются высокие значения таких показателей самоотношения как: аутосимпатия,самопонимание, самопринятие на сознательном и бессознательном уровнях, саморуководство и ожидание положительного отношения от других .

Сравнительный анализ позволил выявить статистически значимые различия в уровне

выраженности показателей самоотношения личности на низком, среднем и высоком уровнях психологического здоровья.Было установлено, что уровень показателей самоотношения личности изменяется определенным образом(от низких значений показателей самоотношения к более высоким значениям) при переходе от группы к группе.

Все вышесказанное определяет необходимость организации целенаправленной психологической работы, направленной на развитие позитивного характера самоотношения как фактора психологического здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамов Г.С. Возрастная психология [Текст] / Г.С. Абрамов // - М.: 2009.– 272 с.
2. Дубровина И.В.Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы [Текст] / И. В. Дубровина. – М., Издательский центр Академия, 2000. – 125 с.
3. Никифоров, Г. С. Здоровье как системное понятие [Текст] // Психология здоровья / под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 608 Столин В.В. Самосознание личности[Текст] / В.В.Столин //-М.: Изд-во МГУ, 1983.