

Взаимосвязь самоотношения и саморегуляции в подростковом возрасте

Научный руководитель – Татарко Кристина Игоревна

Устина Ариана Вячеславовна

Студент (бакалавр)

Белорусский государственный университет, Факультет философии и социальных наук,
Кафедра психологии, Минск, Беларусь
E-mail: ari.ustina@yandex.ru

Одним из важнейших компонентов системы отношений человека является его отношение к себе.

Самоотношение, по В. В. Столину, – это эмоционально-ценностное выражение личностного смысла собственного «Я». Эмоционально-ценностное отношение личности к себе, являющееся результатом и интегратором механизмов личностного самосознания, обладает сложной психологической структурой [1, с.115].

Н.И. Сарджвеладзе [3] в структуре самоотношения выделял три компонента: когнитивный (познавательный образ себя, включая самооценку), эмоциональный (чувства по отношению к себе, степень самопринятия) и конативный (готовность к действиям по отношению к себе). Так, когнитивный аспект охватывает знания о собственных качествах и их оценивание по определенным критериям; эмоциональный – выражается в самоуважении, аутосимпатии, удовлетворенности или неудовлетворенности собой, а конативный проявляется во внутренних актах саморегуляции, например, в уверенности в себе, склонности хвалить или винить себя, в способности контролировать и корректировать свои действия. Иными словами, отношение человека к себе тесно связано с тем, как он управляет собой.

Согласно Е.И. Рассказовой [2], в основе саморегуляции лежит осознание необходимости поведенческих изменений для перехода от целей к действиям в тех сферах жизнедеятельности, которые имеют для него особое значение, а также способность отказаться от своих планов при недостижимости цели. Также, по её мнению, саморегуляция включает в себя как осознанные, целенаправленные усилия, так и неосознаваемые механизмы, которые помогают людям ставить и достигать цели.

Актуальность исследования связана с тем, что в подростковом возрасте активно формируются представления о себе и способы управления своими эмоциями. Понимание того, как самоотношение связано с саморегуляцией, позволяет точнее объяснить особенности эмоционального поведения подростков и определить факторы, способствующие их психологической устойчивости.

Целью исследования является раскрытие взаимосвязей самоотношения и саморегуляции подростков.

В исследовании приняло участие 100 белорусских подростков в возрасте 15-17 лет (41 юноша и 59 девушек). Для сбора эмпирических данных были использованы следующие опросники: 1) Тест-опросник самоотношения В. В. Столина, С. Р. Пантелеева; 2) Опросник когнитивной регуляции эмоций (Е. И. Рассказова, А. Б. Леонова, И. В. Плужников).

Результаты:

Корреляционный анализ при помощи критерия г-Спирмена выявил систему статистически значимых взаимосвязей. Интегральный показатель самоотношения (S) положительно связан с позитивной переоценкой ($r=0,25$; $p<0,01$) и отрицательно – с катастрофизацией ($r=-0,27$; $p<0,01$). Эти данные подтверждают положения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева о том, что позитивный смысл «Я» позволяет сохранять человеку устойчивость. Подросток, который принимает себя, будет способен видеть в проблеме опыт и не допускать

катастрофизации этой проблемы, выбирая конструктивные способы переработки эмоционально значимых ситуаций.

Позитивные компоненты самооотношения (самопринятие, самоинтерес, аутосимпатия) демонстрируют положительные взаимосвязи с позитивной перефокусировкой и фокусированием на планировании и отрицательные – с катастрофизацией. Эти данные объясняются трёхкомпонентной структурой самооотношения Н.И. Сарджвеладзе. Высокая выраженность компонентов самооотношения способствует переходу от стихийного эмоционального реагирования к осознанному продумыванию поведения. Интерес подростка к собственным внутренним процессам выступает основой для выбора рациональных стратегий саморегуляции.

Выявлены устойчивые отрицательные взаимосвязи между саморуководством ($r=-0,36$, $p<0,01$), самоуважением ($r=-0,26$, $p<0,01$) и самоинтересом ($r=-0,34$, $p<0,01$) со стратегиями обвинения других. С позиции А.К. Осницкого, саморегуляция, в том числе и саморуководство, является ключевым компонентом субъективности. Это доказывает, что развитая субъективная позиция позволяет подростку признавать собственные ошибки и сохранять контроль над ситуацией, в то время как низкий уровень саморуководства будет приводить к перекладыванию ответственности на окружающих и обстоятельства.

Выраженность самообвинения как компонента самооотношения положительно взаимосвязано с самообвинением ($r=0,29$, $p<0,01$) и катастрофизацией ($r=0,26$, $p<0,01$) в структуре саморегуляции. Согласно Е.И. Рассказовой, самообвинение и катастрофизация относятся к неадаптивным стратегиям когнитивной регуляции эмоций, которые связаны с заикливанием на негативных аспектах ситуации. Подросток, склонный к самообвинению на уровне личности, переносит эту установку на когнитивный уровень, что приводит к преувеличению масштаба проблемы и препятствует успешному преодолению трудной ситуации.

Выводы: результаты подтверждают, что характер самооотношения является значимым фактором эмоциональной устойчивости, а не только характеристикой самосознания. Позитивная и целостная структура самооотношения выступает психологическим ресурсом, способствующим использованию адаптивных стратегий когнитивной саморегуляции, тогда как дисгармоничные компоненты самооотношения усиливают вероятность выбора неэффективных способов переработки переживаний.

Практическая значимость исследования заключается в возможности прогнозирования стратегий поведения подростков в стрессовых ситуациях на основе их профиля самооотношения. Полученные данные могут быть использованы для создания системы мониторинга психологической устойчивости подростков в кризисные периоды, например, при подготовке к экзаменам.

Источники и литература

- 1) Панькова А.А. Особенности самооотношения и копинг-стратегий в юношеском возрасте // Вестник ПГГПУ. Серия №1, Психологические и педагогические науки, 2020, С. 114-119.
- 2) Рассказова Е.И. Психологическая саморегуляция как фактор успешности управления поведением в различных сферах функционирования личности // Экспериментальная психология. 2019, Том 12, № 3, С. 148–163.
- 3) Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой // Мецниереба. 1989, 204 с.