

Секция «Психология»

**Развитие образа "Я" и "Я в мире" подростков в условиях группового психологического тренинга**

**Соколова Анна Олеговна**

*Аспирант*

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия*

*E-mail: orangesunflower@inbox.ru*

Центральным новообразованием подросткового возраста является формирование самосознания [4]. В современном мире активной коммуникации, насыщенной жизни подростков формирование самосознания происходит в специфических условиях. Такие психологические условия формирования самосознания как общение со сверстниками, рефлексия, ролевое экспериментирование являются на сегодняшний день ограниченными для подростка или же проявляются в специфических формах. В данной работе нам показалось важным не только проанализировать понятие самосознания и историю его изучения, но и задать широкие рамки рассмотрения самосознания, проанализировать данный конструкт как представление ребенка о себе, а также о мире и о своем месте в нем. В центре нашего внимания оказались такие важнейшие для подросткового возраста составляющие самосознания как образ «Я» и «Я в мире». В нашей работе Образ «Я» мы определяем как систему представлений человека о себе и своих личностных и социальных качествах, а образ «Я в мире» как систему представлений о мире и своей позиции в нем.

Таким образом, целью исследования стало изучение развития образов «Я» и «Я в мире» как компонентов самосознания личности в подростковом возрасте в условиях группового психологического тренинга. Объект исследования — образ «Я» и «Я в мире» как компоненты самосознания подростков. Предмет — развитие образа «Я» и «Я в мире» как компонентов самосознания подростков в условиях группового психологического тренинга.

Поскольку образы «Я» и «Я в мире» формируются в процессе деятельности и социального взаимодействия, для психологии важным становится решение вопроса о том, какие условия необходимо создать для полноценного погружения подростков в деятельность общения и наиболее продуктивного преодоления подросткового возраста. Одним из способов смоделировать эти условия является проведение группового психологического тренинга [1, 2, 3], в котором, через новый опыт самоисследования и сотрудничества, подросток получает возможность для развития образа «Я» и «Я в мире».

Гипотеза данного исследования: новый опыт самоисследования и сотрудничества в специально созданных условиях группового психологического тренинга оказывает влияние на развитие образа «Я» и «Я в мире» как компонентов самосознания подростков.

Выборка составила 51 человек: 27 человек в экспериментальной группе и 24 — в контрольной. Участники экспериментальной группы — московские подростки, которые приняли участие в выездном психологическом тренинге в апреле 2011 года. Участники контрольной группы — московские подростки того же возраста, не принимавшие участие в тренинге. Возраст испытуемых: 14-18 лет. Большинство испытуемых в обеих

группах — девочки, что обусловлено различной выраженностью мотивации участия в исследовании и тренинге у мальчиков и девочек.

Для выявления особенностей образа «Я» и «Я в мире» были использованы следующие методики:

- тест «Кто я?»;
- сочинение «Какой я человек»;
- опросник для определения психологического благополучия подростков (сокращенный и отчасти модифицированный Г.В. Бурменской вариант методики «Шкала психологического благополучия» Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко для взрослых);
- опросник самоуважения (М. Розенберг);
- сокращенный вариант Шкалы оценки базовых убеждений (Р.Яноф-Бульман)(сокр. Вариант М.А. Падун, А.В. Котельниковой, 2007).

Тренинг, в котором принимали участие подростки, занимал три дня (30 часов) и проводился в Подмоскowie. Тренинговая программа рассчитана на работу с подростками в возрасте от 14 до 18 лет. Работа осуществлялась в трех возможных формах: работа в командах, тренинговые занятия и рефлексия полученного опыта. Конкретное содержание каждой формы работы зависело от дня тренинга.

В целом, полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что опыт самоисследования и сотрудничества в специально созданных условиях группового психологического тренинга оказывает влияние на развитие образа «Я» и «Я в мире» как компонентов самосознания подростков.

В результате тренинга у подростков происходит качественное изменение самосознания, заключающееся в смещении акцента в самоописании с перечисления личностных качеств на описание социальных и межличностных ролей, что свидетельствует о смещении ориентировки от образа «Я» на образ «Я в мире».

Участие в групповом психологическом тренинге приводит к уменьшению тенденции к самоуничижению у подростков и, в целом, к развитию более позитивного самоотношения.

Результатом группового психологического тренинга является обращение подростков к пересмотру своих целей, вследствие роста потребности четко проработать свои жизненные планы и снижения прежней решительности, отражающих переход к статусу моратория в развитии идентичности.

Эффект влияния группового психологического тренинга на образ «Я в мире» обнаружился в восприятии мира как более справедливого и доброжелательного по отношению к подростку.

В данной работе мы можем лишь предположить какие, на наш взгляд, психологические условия, заданные в тренинге, вызвали вышеописанные изменения:

- фокусирование участников тренинга на характеристиках своих социальных и личностных качеств за счет принятия и реализации задачи самоисследования и получения обратной связи от участников тренинга;

- переживание безопасности самораскрытия в условиях безоценочности взаимодействия и сотрудничества;
- личностная децентрация на основе кооперации в совместной деятельности,
- ориентация на социальную модель отношений «взрослости», задаваемую поведением тренера;
- рефлексия социальных и личностных характеристик, особенностей отношений и взаимодействия с партнерами и тренером;
- эмоционально насыщенное переживание опыта самораскрытия и самопознания, результирующееся чувстве собственной уникальности и неповторимости.

Таким образом, в данной работе было зафиксировано изменение самосознания подростков в процессе группового психологического тренинга и основные направления такого изменения. Однако пока не выявлено, какие именно психологические условия ответственны за эти изменения. Это является задачей последующих, более детальных исследований.

### **Литература**

1. Богомолова М.А Влияние группового психологического тренинга на самосознание подростка. дипломная работа под рук. А.Г.Лидерса, М., МГУ, 2007
2. А. Г. Лидерс «Психологический тренинг с подростками» М. «Академия», 2001
3. Хаяйнен Е.В.Условия становления личностной рефлексии в подростковом возрасте. Автореферат кандидатской диссертации, М., 2005
4. Д. Б. Эльконин «Избранные психологические труды», М. «Педагогика», 1989