

УДК 37.0+159.9.072.43

Е.А. Каверник, ст. преподаватель

Н.А. Семенова

Филиал МГУ им. М.В. Ломоносова в г. Севастополе

ул. Героев Севастополя, 7, г. Севастополь, 99001

E-mail: kdp@msusevastopol.net

САМОПОЗНАНИЕ И РЕФЛЕКСИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Анализируются самопознание и рефлексия в подростковом возрасте и их особенности.

Ключевые слова: самопознание, рефлексия, самосознание, подростковый возраст.

Постановка проблемы. Проблема изучения самопознания и его особенностей для психологической науки на данный момент достаточно актуальна. Самопознание является одной из основ для формирования самосознания личности. Подростковый возраст является сензитивным периодом развития рефлексии и самопознания. Однако на современном этапе мало изучены роль самопознания и рефлексии в становлении самосознания и личности, а также особенности самопознания в подростковом возрасте. Именно поэтому изучение развития самопознания в подростковом возрасте является актуальной и насущной проблемой.

Анализ последних исследований и публикаций. В психологической литературе самопознание рассматривается как средство достижения человеком личностной зрелости [1], как процесс, обеспечивающий осознание конфликтных смыслов "Я" [2], как одно из условий самоактуализации, как один из компонентов самосознания [3].

В последние годы большое количество публикаций посвящено теме самосознания личности, в которых самосознанию в подростковом возрасте уделяется значительное внимание. Как правило, авторы рассматривают закономерности развития самосознания подростков, а также специфика его функционирования в различные возрастные периоды. Изучаются также особенности самосознания в зависимости от принадлежности человека к различным социальным и профессиональным группам. В этих исследованиях затрагивается и аспект самопознания. Рефлексию, как правило, рассматривают как механизм самопознания, изучая её функции.

Например, А.И. Филатов в своем труде «Некоторые закономерности построения образа "Я" и образа сверстника у подростков» выявил условия построения адекватного "Я" и образа сверстника у подростков. Исследование состояло из двух частей. В первой части изучалось влияние эмоционально-ценностного отношения к себе (аспекты "самоуважение", "аутосимпатия", наличие или отсутствие "внутренней конфликтности") и интереса к познанию себя на адекватность понимания подростками собственной личности. Во второй части исследования анализировалась зависимость построения адекватного образа сверстника от аспектов эмоционально-ценностного отношения к оцениваемому сверстнику (уважения и симпатии) и интереса к его познанию. Респондентами выступали ученики 10-х, 11-х классов средней общеобразовательной школы г. Москвы в количестве 160 человек.

Для измерения объективных показателей черт и качеств личности использовался тест Кетелла (подростковый вариант), для оценки себя и другого человека применялся оценочный лист, состоящий из 45 биполярных градуальных шкал. С целью измерения аспектов самоотношения и отношения к другому человеку была использована модифицированная методика управляемой проекции В.В. Столина. Также на основе этой методики была разработана проективная методика для исследования интереса, проявляемого подростками к себе и/или другому человеку. Кроме того, использовались опросники для изучения наличия или отсутствия интереса к познанию себя и другого человека. При обработке данных использовался дисперсионный, корреляционный и кластерный анализ. Было выявлено, что, чем лучше подростки понимают себя, тем лучше, в общей сложности, они понимают и другого человека. Однако, тех одноклассников, которых подростки выбирали как сверстников, к которым они относятся хорошо, они понимают лучше, чем тех, к которым высказывали отрицательное отношение. И в том и в другом случае на адекватность образа Я и образа сверстника влияют как эмоциональный, так и мотивационный компоненты. Исключение из анализа одного из них приводит к искаженной реконструкции картины условий, при которых понимание себя и понимание другого человека происходит наиболее полно и адекватно. Наиболее хорошо разбираются в собственной личности те подростки, у которых наличествует высокое самоуважение при низкой конфликтности и наименее хорошо понимают себя подростки, у которых отсутствует уважение к себе, при высоком негативном фоне по отношению к себе и внутренней конфликтности. Автор отмечает, что интерес к сверстнику в основном связан с чувством симпатии. Лишь небольшая часть испытуемых (17 человек) показала наличие интереса к оцениваемому сверстнику вне зависимости от отношения к нему. В свою очередь, интерес к их личности также может быть связан, по мнению подростков, с хорошим отношением к ним со стороны других людей.

В исследовании И.И. Вартановой «Изучение личности подростков в учебной деятельности» анализируются результаты исследования особенностей развития мотивации в учебной деятельности, направленности личности и развития самооотношения в подростковом возрасте. Автор предлагает методику по комплексной оценке мотивации учебной деятельности, выделяет и описывает типы мотивации учения в подростковом возрасте. На основании корреляционного анализа данных показана взаимосвязь различных типов преобладающей мотивации в учении, направленности личности и самооотношения подростков. В статье также даны рекомендации по организации взаимодействия в школьном коллективе.

Е.А. Черникова в своей работе «Самосознание подростков с легкой степенью умственной отсталости» изучала психосексуальное развитие (половозрастную идентификацию) подростков с умственной отсталостью. Полученные данные позволили выделить общие характеристики наличия или отсутствия выраженного интереса к сексуальной сфере и классифицировать всех обследованных подростков 14-15 лет на несколько групп. Характерными чертами данного возраста оказались негативизм и повышенный интерес к сексуальной сфере. У меньшей части обследованных подростков выявлена несформированность или запоздывание сексуальных интересов. Воспитанники школы-интерната для умственно отсталых детей отличались от учеников обычных школ повышенной демонстративностью, агрессивностью и асоциальностью. Для воспитанников интерната также характерным был меньший процент совпадения собственной идентификации с привлекательным возрастом, несмотря на их завышенную самооценку. Девушки – воспитанницы школы-интерната продемонстрировали значительную личностную незрелость по сравнению с их сверстницами из обычных школ.

Д.Г. Трунов в статье «Функциональные разновидности рефлексии» выделяет две важные функции, которые она выполняет: познавательную и регулятивную. Первая реализуется в самосозерцании, самоописании и концептуализации опыта самобытия, в связи с чем, её можно разделить на самонаблюдение и самоанализ. Вторая реализуется в соотнесении своего опыта с социальными и личными нормативами, а также в саморегуляции и самовоздействии, – а потому в свою очередь разделяется на самооценку и самоконтроль.

Автор считает, что познавательная функция практически всё время подчинена регулятивной, что чаще всего самопознание совершается исключительно с целью саморегуляции. Смещение этих функций, по его мнению, отражается как на качестве самопознания, так и – через некачественное самопознание – на качестве саморегуляции. Результатом смещения познавательной и регулятивной функции чаще всего становится ситуация, когда самоисследование уступает место самовоздействию. Прерывание собственной активности самоконтролем может осуществляться в любой точке, где регулятивная рефлексия обнаружит «отклонение от нормы».

Выделение нерешённой части проблемы. На современном этапе развития психологической науки самопознание изучается, как правило, в контексте исследований самосознания личности. Проблеме самосознания в психологической литературе уделяется много внимания. В этих исследованиях редко затрагивается проблема собственно самопознания, и рассматривается она в недостаточном объёме. В недостаточной мере изучены механизмы влияния самопознания на формирование личности, взаимодействие самопознания и других компонентов самосознания (саморегуляция, самооотношение). Недостаточно внимания уделяется также изучению подросткового возраста как сензитивного периода развития самопознания и становления рефлексии. Некоторое количество работ посвящено изучению рефлексии, но при этом недостаточно освещается важность этого механизма именно для подросткового возраста, когда происходит становление самосознания и личности. Существуют также определенные трудности изучения самопознания, в частности, недостаток надёжных и валидных методик, направленных на его исследование.

Данная статья посвящена изучению самопознания и рефлексии в подростковом возрасте как основ дальнейшего развития самосознания и личности. Основной **целью работы** является исследование влияния самопознания на самооотношение у подростков, а также особенностей самопознания и рефлексии и их функций в этом возрасте. Научная новизна данного исследования состоит в рассмотрении и исследовании самопознания в структуре самосознания личности подростка, обосновании влияния самопознания на самооотношение и уровень притязаний личности в подростковом возрасте.

Изложение основного материала. Дадим определение самопознания. Самопознание – это процесс познания себя, своих потенциальных и актуальных свойств, личностных, интеллектуальных особенностей, черт характера, своих отношений с другими людьми; является когнитивным компонентом самосознания. В структурном отношении самосознание представляет собой единство трех сторон: познавательной – самопознание, эмоционально-ценностной – самооотношение, и действенно-волевой, регулятивной – саморегуляция. При этом самопознание и самооотношение связаны опосредованно с помощью оценки места собственных качеств в отношении к мотивам, связанных с потребностью в самореализации.

Данный феномен рассматривается также как динамический и никогда не завершающийся процесс, так как, во-первых, происходит постоянное развитие самих познавательных способностей; во-вторых, изменяется и сам объект познания – личность; в-третьих, всякое знание о себе самом уже фактом своего

получения меняет субъекта: узнав что-то о себе, человек становится другим. Основными механизмами самопознания являются идентификация и рефлексия. Идентификация — это процесс неосознаваемого отождествления себя с самим собой, другим субъектом, группой, образцом, идеалом. Рефлексия — процесс познания субъектом внутренних психических актов и состояний. Необходимо заметить, что рефлексия как механизм формируется гораздо позже, чем идентификация. Если к идентификации ребенок проявляет способность с раннего возраста, то зачатки рефлексии возникают только у дошкольника, а как новообразование личности она развивается у младших школьников. Нередко и у взрослых людей способность к рефлексии продолжает оставаться на довольно низком уровне. Этим и объясняются некоторые сложности познания окружающего мира, в том числе и самопознания.

Традиционно в психологии различают несколько видов рефлексии.

1. Коммуникативная рефлексия – её объектом являются представления о внутреннем мире другого человека и причинах его поступков. Здесь рефлексия выступает механизмом познания другого человека.

2. Личностная рефлексия – объектом познания является сама познающая личность, её свойства и качества, поведенческие характеристики, система отношений к другим.

3. Интеллектуальная рефлексия – проявляется в ходе решения различного рода задач, в способности анализировать различные способы решения, находить более рациональные, неоднократно возвращаться к условиям задачи.

Самосознание, самопознание, способность к рефлексии являются новообразованиями подросткового возраста и обусловлены появлением чувства взрослости, изменением социальной ситуации развития. В подростковом возрасте самопознание является одной из основ формирования самооценки. Оценки других (взрослых, сверстников) также оказывают сильное влияние на самооценку подростка.

Выделяют такие феноменальные проявления самосознания в подростковом возрасте как возникновение рефлексии, появление сознательного “Я”, интимизация внутренней жизни, осознание своих мотивов, моральные конфликты и нравственные оценки собственных действий. Этот период считается сензитивным в развитии самосознания или даже периодом его возникновения во всей целостности.

Рассмотрим результаты исследования, посвященного самопознанию и рефлексии в подростковом возрасте. Объектом исследования являлось самопознание человека в подростковом возрасте, предметом стали особенности содержания знаний подростков о себе.

В ходе работы решались следующие задачи.

1. Проведение анализа основных теоретических подходов к проблеме рефлексии и самопознания личности в зарубежной и отечественной психологии.

2. Изучение особенностей рефлексии и самопознания в подростковом возрасте.

3. Эмпирическое исследование самопознания подростка, выявление взаимосвязи развития самопознания и других компонентов самосознания в этом возрасте.

При работе были выдвинуты следующие гипотезы: подросткам свойственен высокий уровень рефлексии и самопознания; существует взаимосвязь между самопознанием и самоотношением подростка; вероятно существование зависимости между уровнем развития самопознания и уровнем притязаний.

В ходе изучения развития самопознания в подростковом возрасте было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие учащиеся 8-го класса школы-гимназии № 7 в количестве 22-х человек; возраст испытуемых составлял 13-14 лет.

В исследовании использовались следующие методы: теоретический анализ литературы по проблеме и предмету исследования, проективные и шкальные методики, корреляционный анализ, статистические методы обработки результатов исследования. Для анализа самопознания подростков и его взаимосвязи с самоотношением и уровнем притязаний были выбраны следующие методики: методика «Автопортрет» Е.С. Романовой и С.Ф. Потёмкиной, методика оценки уровня притязаний Шварцландера, методика исследования самоотношения (МИС), разработанная С.Р. Пантеевым.

На основе результатов, полученных с помощью данных методик, была построена матрица корреляций с помощью корреляционного анализа; для этого применялась компьютерная программа SPSS (Statistical Package for Social Science). Корреляционный анализ с применением критерия Пирсона при уровне значимости 0,01 % показал наличие слабой корреляции (0,431) между уровнем притязаний испытуемых и отражённым самоотношением (показатель развития самопознания как знание о себе, отнесенное к оценкам других). Таким образом, можно допустить наличие взаимосвязи между уровнем самопознания и уровнем притязаний личности, а также продолжить исследования по данному вопросу. Также обнаружена значимая корреляция ($p < 0,05$) между отраженным самоотношением и самооценностью (0,551) и самопривязанностью (0,693). Это, вероятно, свидетельствует о взаимосвязи восприятия ценности собственной личности для себя и для других. Можно соотнести результаты методики «Автопортрет» с результатами других методик: для испытуемых с высоким уровнем самопринятия и самооценности (7-10) характерно изображение позитивных эмоций, улыбки, что также говорит о наличии рефлексии. Испытуемые с высокими баллами по шкале отражённого самоотношения, т.е. уверенные в значимости собственной личности для других, уважении и одобрении окружающих,

детально прорисовывают одежду, символику (различные надписи и знаки), атрибуты, что также говорит о стремлении к самоутверждению и потребности в уважении со стороны сверстников. Для испытуемых свойственны эгоцентризм мышления, заинтересованность в самопознании, ориентация на внешность в самооценке, тенденция к самоукрашению и самоутверждению с помощью внешних средств, атрибутики. Наблюдается стремление разобраться в себе и своих чувствах, настроениях, мнениях, отношениях, но на формирование самооценки сильное влияние оказывает мнение сверстников.

Таким образом, подтвердилась гипотеза о высоком уровне развития самопознания в подростковом возрасте, заинтересованности подростков в познании особенностей собственной личности. Подростки имеют достаточно развитое самопознание, направленное на внешний облик, личностные особенности, взаимоотношения в группе. Кроме того имеется взаимосвязь между самопознанием подростков и другими компонентами самосознания (самоотношением, самооценкой, самопринятием, самоценностью, отраженным самоотношением); также можно сделать вывод о взаимосвязи самопознания и уровня притязаний личности.

Проанализируем полученные результаты. Для подростков характерны достаточно высокий уровень развития рефлексии, самопознания, а также заинтересованность в познании собственной личности. Однако самопознание подростков во многом ориентировано на мнение и оценки других. Вероятно, что на данном возрастном этапе внешность является более значимой, чем качества личности. Для подростков характерна значимость атрибутики, стремление к самоутверждению за счёт внешних средств. Также возможно, что это возникает вследствие личностной незрелости, неспособности принять свои личные качества как более важные для себя и других. Самопознание, развиваясь именно на данном возрастном этапе, сначала ориентируется на более очевидные внешние и социально одобряемые в группе сверстников признаки, но обращается также и на собственную личность. Затем при самооценивании подросток также ориентирован на них в первую очередь. Вероятно, что необходимость самопознания возникает из ведущей деятельности подростка – общения со сверстниками. Желая принятия в своей социальной группе, подросток задается вопросом, какой он, что в нём вызывает уважение и интерес окружающих. Вследствие этого самопознание становится некой необходимостью, но также остаётся ориентированным на внешность, чужие оценки, модные увлечения. Собственная личность ценна для подростков, но недостаточно развита и понимаема, чтобы отказаться от атрибутики, ориентации на чужое мнение. Процесс самопознания в подростковом возрасте не завершается; подростки не обладают достаточным уровнем его развития, чтобы ориентироваться в самооценке только на него. Можно предположить, что самопознание окончательно станет основой личностного развития и формирования самосознания на следующих возрастных этапах, когда завершится процесс его становления.

Выводы. По результатам исследования мы можем подвести итоги следующим образом. Подростки способны к рефлексии, стремятся узнать свой внутренний мир; им свойственен интерес к себе и своей личности. Однако на данном возрастном этапе самопознание и рефлексия подростков недостаточно развиты, чтобы стать ведущим фактором в формировании самоотношения; подростки еще не способны к полному, глубокому пониманию себя и своих личностных качеств, поэтому они во многом опираются на чужое мнение при самооценивании и используют внешние средства для самоутверждения. Таким образом, было установлено следующее.

1. В подростковом возрасте самопознание и рефлексия являются одной из важнейших основ формирования самосознания, самоотношения, уровня притязаний.

2. Самопознание подростка более направлено на внешний облик, недостаточно развито для глубокого постижения личностных особенностей.

3. Несмотря на становление рефлексии и самопознания в целом, самооценка подростка нестабильна, зависима от чужого мнения, особенно от мнения сверстников.

Перспективы дальнейших исследований. Важность проблемы развития самопознания и рефлексии у подростков заключается в том, что без сформированного самопознания в дальнейшем невозможно становление зрелой личности, способной к пониманию и реализации своих целей и мотивов, саморуководству и самоконтролю, эффективной коммуникации. Из этого следует необходимость дальнейшего исследования самопознания подростков, включая типологические особенности, факторы, которые на него влияют, и пути преодоления возникающих трудностей. Необходима также разработка методик, направленных на изучение самопознания личности. Дальнейшего исследования требуют вопросы развития самопознания личности, в частности в подростковом возрасте, и периодизации развития самопознания с выделением характерных для каждого возрастного этапа особенностей.

Библиографический список

1. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания / Ф. Перлз. — М.: Гиль-Эстель, 1993. — 240 с.
2. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. — 288 с.
3. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. — М.: Наука, 1977. — 144 с.

Поступила в редакцию 1.03.2010 г.