

## ПСИХОЛОГИЯ КОНСТРУКТИВНОГО САМОУТВЕРЖДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

**Киреева Е.А.**

*ГОУ ВПО «Стерлитамакская государственная педагогическая академия им. Зайнаб Бишиевой», Стерлитамак, Башкортостан, Россия (453103, г. Стерлитамак, пр. Ленина, 49), e-mail: [sspa@sspa.bashtel.ru](mailto:sspa@sspa.bashtel.ru)*

В статье представлено понятие «самоутверждение». Предложены понятия: конструктивное самоутверждение, деструктивное самоутверждение, отказ от самоутверждения. Представлены результаты исследования различных видов самоутверждения и их индивидуально-психологические корреляты у подростков. Предложена структура самоутверждения и его компоненты: когнитивно-рефлексивный, мотивационно-ценностный, эмоциональный, коммуникативный. В качестве психологических механизмов, обеспечивающих конструктивное самоутверждение, определены следующие: осознание феномена самоутверждения; осознание деструктивных и конструктивных проявлений самоутверждения; осознание ценности-Я; позитивное самоотношение и адекватная самооценка; рефлексия и когнитивный самоанализ; саморегуляция и самоконтроль деструктивных психических переживаний; коммуникативная культура; уверенное поведение; принятие ответственности на себя в достижении поставленных целей. Разработана программа тренинга конструктивного самоутверждения. Реализация разработанной программы позволила существенно снизить у подростков уровень деструктивного самоутверждения, повысить уровень конструктивного самоутверждения, самоуважение, самоинтерес и самопонимание.

Ключевые слова: конструктивное самоутверждение, деструктивное самоутверждение, отказ от самоутверждения.

## PSYCHOLOGY OF CONSTRUCTIVE SELF-AFFIRMATION OF TEEN-AGERS

**Kireeva E.A.**

*Sterlitamak State Pedagogical Academy n.a. Z. Biiheva, Sterlitamak, Bashkortostan Russia (453103, Sterlitamak, street Lenina, 49), e-mail: [sspa@sspa.bashtel.ru](mailto:sspa@sspa.bashtel.ru)*

In article the concept "self-affirmation" is presented. Concepts are offered: constructive self-affirmation, destructive self-affirmation, refusal of self-affirmation. Results of research of different types of self-affirmation and their individual and psychological correlates at teenagers are presented. The structure of self-affirmation and its components is offered: cognitive and reflective, motivational and valuable, emotional, communicative. As the psychological mechanisms providing constructive self-affirmation the following is defined: understanding of a phenomenon of self-affirmation; understanding of destructive and constructive manifestations self-affirmation; understanding of the value-I; positive self-relation and adequate self-image; reflection and cognitive introspection; self-control and self-checking of destructive mental experiences; communicative culture; sure behavior; responsibility acceptance on itself in achievement of goals. The program of training of constructive self-affirmation is developed. Implementation of the developed program allowed to lower essentially at teenagers level of destructive self-affirmation, to raise level of constructive self-affirmation, self-esteem, self-interest and self-understanding.

Keywords: constructive self-affirmation, destructive self-affirmation, refusal from self-affirmation.

Свойственное практически каждому человеку стремление к самореализации и проявлению своей уникальности/индивидуальности по сути является отражением более базового стремления – стремления к самоутверждению, выражающего, в свою очередь, движение Я-реального к Я-идеальному. При этом формы самоутверждения и его средства могут быть различными. Человек может самоутверждаться, занимаясь продуктивной деятельностью, приносящей пользу ему и другим людям, или, наоборот, разрушительной

деятельностью, в том числе разрушать отношения с другими людьми, а также может отказаться от самореализации и актуализации своего потенциала. Особенно ярко различные формы самоутверждения начинают проявляться в подростковом возрасте, вызывающем наибольшие нарекания со стороны взрослых (родителей, педагогов). И именно формам самоутверждения подростков должно уделяться особое внимание со стороны школьных психологов. Так как, согласно Л.И. Божович, неуверенность в себе часто приводит подростков к ложным формам самоутверждения – бравированию, развязности, нарушению дисциплины исключительно с целью показать свою независимость [7, с.134].

В этой связи рассмотрим сущность самоутверждения, особенности его проявления в различных по возрасту группах подростков, а также условия формирования конструктивного самоутверждения.

В работах отечественных психологов представлены, в частности, следующие определения самоутверждения.

А.Я. Анцупов и А.И. Шпилов: «Самоутверждение – стремление индивида к достижению и поддержанию определенного общественного статуса, часто выступающее как доминирующая потребность» [2, с. 382]; Н.В. Самоукина: самоутверждение – «стремление к реализации своего Эго, силы своего "Я" – ведущая потребность для одаренных и амбициозных людей в профессиональном и личностном развитии» [8, с. 86]; Н.Н. Толстых: «Самоутверждение – стремление человека к сохранению собственной высокой самооценки и подтверждению ее в высказываниях других людей, а также вызванное этим стремлением поведение» [9, с. 82-83]; В.С. Мухина: самоутверждение – «стремление человека к высокой оценке со стороны окружающих и самооценке своей личности и обусловленное этим стремлением поведение» [5, с. 345]; Е.П. Никитин, Н.Е. Харламенкова: «Самоутверждение – это стремление к высокой оценке и самооценке своей личности и вызванное этим стремлением поведение» [6].

Из представленных определений следует, что самоутверждение рассматривается психологами в двух аспектах: 1) потребностно-мотивационном; 2) поведенческом. То есть, с одной стороны самоутверждение является внутренним иницирующим свойством личности, выступает как самостоятельная потребность/стремление и составляет мотивационную/побуждающую сторону жизнедеятельности человека. Многие в своей жизни человек делает из потребности/стремления самоутвердиться. Самоутверждение также рассматривается и как форма поведения, проявляющаяся в разнообразных действиях

человека, результатом которых является снятие напряжения, чувство удовлетворенности собой, обеспечение соответствующего уровня самооценки.

В этой связи *самоутверждение можно рассматривать как стремление субъекта к переживанию самоценности и его результат, возникающий в процессе реализации им своего личностного потенциала.*

Такое понимание самоутверждения позволяет объяснить его иницирующий характер, привлекательность для субъекта, а также условие, с помощью которого оно достигается. В зависимости от средств самореализации можно выделить следующие виды самоутверждения: конструктивное, деструктивное, отказ от самоутверждения.

*Конструктивное самоутверждение – это переживание субъектом самоценности (удовлетворенности собой) в процессе продуктивной реализации своего потенциала.*

Конструктивное самоутверждение проявляется в созидательной, ответственной, креативной деятельности на благо себя и общества, во взаимовыручке, взаимоподдержке, благодаря которым человек может получать подтверждение своей значимости, позитивную оценку окружающих.

*Деструктивное самоутверждение – это переживание субъектом самоценности (удовлетворенности собой) в процессе «разрушительной» реализации своего потенциала.*

Деструктивное самоутверждение может выражаться в различных формах унижения достоинства и принижения достижений других людей, в разрушительной деятельности, негативно оцениваемой окружающими, вызывающей их возмущение, негодование или страдания. Это могут быть агрессия, отрицание значимости другого, подавление его личности. Такое поведение также может вызывать у его субъекта чувство удовлетворения, а негативная оценка окружающих побуждает субъекта в целях поддержания собственной самооценки еще больше отстаивать право на заявленное им поведение.

*Отказ от самоутверждения – это переживание субъектом своей самоценности за счет отчуждения от других, игнорирования и неприятия их мнения и достижений.* Отказ от самоутверждения может проявляться в форме игнорирования предъявляемых требований, депрессии, аутоагрессии, отказа от самореализации и саморазвития, в низком уровне достижений, в самоуничижении, самоотрицании, пассивно-безразличном поведении, в утрате поиска смысла жизни.

Названные виды самоутверждения были взяты нами за основу при разработке «методики диагностики самоутверждения», целью которой явилось выявление у испытуемых степени выраженности различных видов самоутверждения. Методика включает 18 вопросов

и содержит три шкалы: 1) конструктивный тип самоутверждения (КС); 2) деструктивный тип самоутверждения (ДС); 3) отказ от самоутверждения (ОС) [3].

В экспериментальном исследовании приняли участие 202 учащихся 7-10-х классов МАОУ «Гимназия № 1» г. Стерлитамак, из них 104 девушки и 98 юношей.

Для проверки конструктивной валидности методики использовались: тест коммуникативных умений Л. Михельсон, 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла; тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев); тест для определения уровня субъективного контроля личности (УСК), что позволило составить комплексный психологический портрет подростков с различными типами самоутверждения.

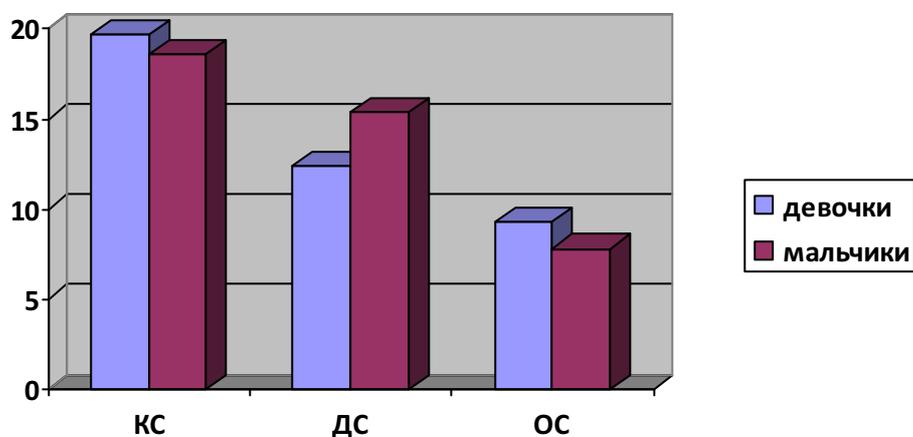
В ходе корреляционного анализа установлено, что конструктивное самоутверждение (КС) положительно коррелирует с факторами MD «адекватность самооценки» ( $r_{xy}=0,268$ ;  $p<0,05$ ), Э «эмоциональная нестабильность – эмоциональная стабильность» ( $r_{xy}=0,283$ ;  $p<0,01$ ), Е «подчиненность – доминантность» ( $r_{xy}=0,289$ ;  $p<0,01$ ), I «жесткость – чувствительность» ( $r_{xy}=0,439$ ;  $p<0,01$ ), Q1 «консерватизм – радикализм» ( $r_{xy}=0,334$ ;  $p<0,01$ ), N «прямолинейность – дипломатичность» ( $r_{xy}=0,221$ ;  $p<0,05$ ) опросника Р. Кеттелла. Также конструктивное самоутверждение (КС) имеет положительную связь с коммуникативной компетентностью ( $r_{xy} =0,36$ ,  $p<0,05$ ) и отрицательно коррелирует с агрессивным стилем поведения ( $r_{xy}=-0,32$ ,  $p<0,05$ ) (методика Михельсон). Выявлена положительная корреляция КС с уровнем субъективного контроля (УСК) ( $r_{xy} =0,367$ ;  $p<0,01$ ), со шкалами опросника самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев): интегральная оценка ( $r_{xy}=0,582$ ;  $p<0,01$ ), самоуважение ( $r_{xy}=0,552$ ;  $p<0,01$ ), аутосимпатия ( $r_{xy} =0,193$ ;  $p<0,05$ ), ожидание положительного отношения других ( $r_{xy}=0,393$ ;  $p<0,01$ ), самоинтерес ( $r_{xy} =0,475$ ;  $p<0,01$ ) [4].

Следовательно, подросткам, у которых доминирует конструктивное самоутверждение, свойственны: коммуникативная компетентность, интернальный локус контроля, адекватная самооценка, эмоциональная стабильность, дипломатичность, самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес, самоуверенность, самопоследовательность, ожидание положительного отношения других, самопонимание.

В ходе обработки результатов исследования выявлены следующие особенности различных групп подростков.

Установлено, что девочкам в большей степени свойственно конструктивное самоутверждение (среднее арифметическое КС у девочек составило 19,7 балла, у мальчиков 18,6 балла). У мальчиков по сравнению с девочками преобладает деструктивный тип самоутверждения (15,4 балла у мальчиков и 12,9 балла у девочек). У девочек чаще, чем у

мальчиков, встречается отказ от самоутверждения (9,3 балла у девочек и 7,8 балла у мальчиков) (рис. 1).



**Рис. 1. Средние арифметические показатели самоутверждения у мальчиков и девочек:** КС – конструктивное самоутверждение; ДС – деструктивное самоутверждение; ОС – отказ от самоутверждения.

Исследование самоутверждения у подростков разных классов показало, что учащиеся 7-х классов имеют самые низкие показатели как конструктивного (13,6 балла), так и деструктивного самоутверждения (12,9 балла). В этой возрастной группе преобладает отказ от самоутверждения (15,4 балла). Самые высокие показатели деструктивного самоутверждения наблюдаются у учащихся 8-х классов (15,5 балла). В 10-х классах выявлены самые низкие показатели по деструктивному типу (11,6 балла), отказу от самоутверждения (6,4 балла) и самые высокие показатели по конструктивному самоутверждению (23,9 балла) (табл. 1).

**Таблица 1 – Средние арифметические показатели самоутверждения у подростков разных классов**

Возраст	Конструктивное самоутверждение (КС)	Деструктивное самоутверждение (ДС)	Отказ от самоутверждения (ОС)
12–13 (7 кл.)	13,6	12,9	15,4
13–14 (8 кл.)	18,9	15,5	7,5
14–15 (9 кл.)	20,9	14,3	6,7
15–16 (10 кл.)	23,9	11,6	6,4

Наряду с общей характеристикой конструктивного самоутверждения и в целях его целенаправленного формирования нами предложена структура конструктивного самоутверждения, включающая следующие компоненты.

*Когнитивно-рефлексивный компонент* – включает знание субъектом сущности и видов самоутверждения, особенностей своего самоутверждения в конкретной ситуации, видение возможности конструктивного проявления своей уникальности и неповторимости, рациональное мышление.

*Мотивационно-ценностный компонент* – понимание и принятие ценности конструктивного самоутверждения, сформированность потребности в его проявлении – как условия самоуважения, положительного самоотношения и получения признания окружающих.

*Эмоциональный компонент* – способности к проявлению эмпатии, эмоциональной саморегуляции и самоконтролю своего психического состояния, в том числе к преодолению злорадства, иронии, обиды и других деструкций.

*Коммуникативно-конативный компонент* – сформированность коммуникативной компетентности, ассертивности, дипломатичности в отношениях, умений достигать поставленных целей, проявлять самоподдержку и самопринятие.

Формирование компонентов конструктивного самоутверждения явилось основой для осуществления коррекционно-развивающей деятельности с подростками. С этой целью разработан и проведен тренинг конструктивного самоутверждения. Программа тренинга предусматривала получение подростками знаний о феномене самоутверждения, формирование у них психологических компетенций, способствующих успешной учебной деятельности и саморазвитию. Также в ходе тренинга осуществлялось развитие коммуникативных умений, способности к рефлексии и когнитивному самоанализу, уверенного (ассертивного) поведения, интереса к окружающим людям, понимания и принятия других людей, эмпатии, способов эмоциональной саморегуляции и самоподдержки, принятия ответственности на себя в достижении поставленных целей.

Тренинг конструктивного самоутверждения рассчитан на 34 часа. Занятия проходили 40–45 минут, 1–2 раза в неделю. В ходе проведения занятий использовались методы диалога и полилога, игровые методы, рефлексивные методы и приемы; тренинговые упражнения; методы диагностики и самодиагностики. Основным принципом, на котором строилось проведение занятий, явился принцип активности учащихся. Он предполагает наличие у них потребности к развитию конструктивного самоутверждения, осознанной мотивации развития

навыков коммуникативной и эмоциональной компетентности. Знания и умения учащихся формировались с помощью специальных упражнений, сочетающих в себе когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

Реализация разработанной программы позволила существенно снизить уровень деструктивного самоутверждения у подростков и повысить уровень конструктивного самоутверждения. Так, уровень конструктивного самоутверждения в экспериментальных группах увеличился на 2,6 балла ( $p < 0,01$ ), деструктивное самоутверждение уменьшилось на 1,2 балла ( $p < 0,01$ ). В контрольных группах уровень конструктивного, деструктивного и отказа от самоутверждения изменился незначительно. Это позволяет сделать вывод о том, что подросток находится в активном поиске оптимальных путей своего развития, причем поиск этот нередко терпит крушение из-за его психологической некомпетентности и отсутствия психологической поддержки со стороны окружающих. Участие в тренинге научило подростков находить более приемлемые способы самореализации и достижения успеха, обеспечивающие их конструктивное самоутверждение.

### **Список литературы**

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии ; пер. с англ. А. Боковой. – М. : Академический Проект, 2007. – 240 с.
2. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Словарь конфликтолога. – СПб. : Питер, 2006. – 523 с.
3. Киреева Е.А. Исследование самоутверждения у подростков // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2010. – Вып. 7. – С. 130-135.
4. Киреева Е.А., Дубовицкая Т.Д. Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте // Экспериментальная психология. – 2011. – № 2. – С. 115-124.
5. Мухина В.С. Детская психология. – М. : Апрель Пресс ; ЭКСМО-Пресс, 2000. – 352 с.
6. Никитин Е.П., Харламенкова Н.Е. Феномен человеческого самоутверждения. – СПб. : Алетейя, 2000. – С. 224.
7. Психология личности / Л.И. Божович. – Самара : ИД «БАХРАХ-М», 2000. – Т. 1. Хрестоматия. – 448 с.
8. Самоукина Н.В. Эффективная мотивация персонала при минимальных финансовых затратах. – М. : Вершина, 2006. – 224 с.
9. Толстых Н.Н. Самоутверждение / Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах : Социальная психология ; ред.-сост. Л.А. Карпенко ; под общей ред. А.В. Петровского. – М. : ПЕР СЭ, 2005. – 175 с.

10. Фельдштейн Д.И. Психология развития человека как личности // Избранные труды : в 2 т. – М., 2005. – Т. 1. – 456 с.

**Рецензенты:**

Фатыхова Р.М., д.пед.н., профессор кафедры психологии, зав. кафедрой психологии Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы, г. Уфа.

Дубовицкая Т.Д., д.психол.н., доцент, профессор кафедры психологии Стерлитамакской государственной педагогической академии им. Зайнаб Бишевой, г. Стерлитамак.