

Я-концепция как основа личностного самоопределения у подростков в современной школе.

Педагогика и психология

Труфанова Мария Алексеевна

10 класс МБОУ – школа №23 г. Орел, Орловской области

Научный руководитель: Туровцева Наталья Викторовна МБОУ – школа №23 г. Орел, Орловской области

Подростки нашего времени делают судьбоносный выбор в раннем возрасте. Главным страхом современных тинэйджеров является неправильный выбор будущей профессии, отсутствие каких-либо перспектив, и, как следствие – разочарование к жизни. Возникает вопрос: «как же предотвратить эту неминуемую проблему»? Обычно в школах прибегают к понятию «профориентация». Но, прежде чем понять, кем ты хочешь быть, стоит понять кто ты такой. Чтобы разобраться в самом себе, вам умело поможет феномен «я-концепция». Система представлений индивида о самом себе, причем эти представления в большей или меньшей степени осознаны и обладают относительной устойчивостью.

Ключевые слова: я-концепция, самоопределение, подростки, самопознание, термин, психология.

Введение:

Само понятие появилось относительно недавно. В качестве самостоятельного термина «я-концепция» стало формироваться на рубеже 19-20 веков. И лишь в 50-х годах 20-го века оно начало развиваться и применяться в психологии и науке.

Найти какую-либо точную трактовку достаточно сложно, часто термин применяют, как синоним для понятия «самосознание». Но в последнее время «я-концепция» отделяется от самосознания и обретает собственное значение, а

именно выступает конечным продуктом процесса. Другими словами, «я-концепция» – совокупность представления человека о себе.

У подростка «я-концепция» формируется в результате социально взаимодействия и психологического развития. Она относительно устойчива, но при этом подвержена изменениям в связи с трансформацией подросткового сознания и ростом индивида как личности.

Окружающий мир воспринимается через фильтр «я-концепции», что делает этот термин ключевым в процессе самопознания. Подростковый разум далек от полного мироощущения. Именно поэтому важно выработать позитивно развитую «я-концепцию» в раннем возрасте. Она оказывает точечное влияние на самоопределение и адаптацию в социуме, наделяя человека развитым чувством собственного достоинства и создавая уверенную картину мира.

Влияние позитивно-развитой «Я-концепции»:

Как было упомянуто выше, «я-концепция» определяет дальнейшую социальную адаптацию личности подростка, является регулятором его поведения и способствует созданию индивидуального представления о внешнем мире. Но важно понимать, что отсутствие устойчивых установок по отношению к самому себе мешает саморазвитию. Для этого важно выработать позитивную «я-концепцию» в подростковом возрасте. Она создает ощущение постоянной определенности, оказывает положительное влияние на мозговую деятельность, самооценку.

Позитивно-развитая «я-концепция» может быть характеризована такими критериями, как:

1. здоровая самооценка ума
2. способностей
3. внешности
4. характера
5. уверенности в себе.

Отсутствие осознанности во время самоанализа так же говорит о негативно развивающейся «я-концепции». Такой фактор приводит к низкой самооценке, отсутствию жизненных ориентиров и трудности в самоопределении и саморефлексии.

Таким образом, именно позитивная «я-концепция» создает устойчивый образ уверенного в себе индивида, помогает развить навыки саморефлексии и создать развитую и гибкую личность. Подросток с достойным уровнем самопознания способен точно определиться со своими желаниями и возможностями. Те вещи, которые пугают основную массу тинэйджеров, являются вытекающими факторами негативно развитой я-концепции. Другими словами, выбор будущей профессии заводит тинэйджеров в угол по причине страха отсутствия перспективы и удовлетворения.

Ресурсы для развития я-концепции:

Стоит отметить, что подросткам не всегда интересно читать научно-популярную литературу. Как показывает практика, тинэйджеров цепляют продукты, имеющие успех у поколения. Проведя небольшое исследование, были подобраны подходящие книги, продукты и программы, которые могут создать комфортные условия для успешного развития позитивной «я-концепции» у подростков:

1. Дж. Сэлинджер «Над пропастью во ржи»

Джером Дэвид Сэлинджер в своем произведении смог описать сложный внутренний мир взрослеющего подростка. Повествование ведется от тинэйджера, пытающегося найти свое призвание и место в жизни.

2. Анна Гавальда «35 кило надежды»

Рассказ о мальчике, который плохо учился в школе и никак не мог отыскать свое призвание в жизни. Лишь благодаря любимому человеку он научился добиваться поставленных целей и доводить дело до конца.

3. Владислав Крапивин «Та сторона, где ветер»

Повесть о взаимовыручке, закалке характера, взрослении, воспитании души. Герои учат не бояться трудностей, а смотреть «ветру» в лицо.

4. Медитации

Отличная практика для полного расслабления. Продукт помогает отсеять ненужную информацию и создать в голове образ желаемого результата. Удачно подобранная практика создаст комфортные условия для саморефлексии, проложит путь к успешному самопознанию.

5. Игра «Ключ к вузу»

Данная игра разработана на базе МБОУ школы №23 г. Орла. Она нацелена на старшие класс. Настольная игра способствует ускоренному выбору будущего вуза относительно выбранной профессии. Благодаря увлекательному концепту и соревновательному духу привлекает интерес старшеклассников. Задача игрока с помощью фигурок пройти через испытания, содержащие в себе наводящие вопросы, и добраться до заветного ключика от дверей в мир осознанного выбора вуза.

6. Техника НЛП

Данная техника направлена на развитие я-концепции. Схема действия основана на саморефлексии. Поэтапно выполнение указанных установок формирует образ желаемого «я». Существует несколько этапов техники. Последовательно выполняя каждый, индивид приходит к конечному результату, заключающемуся в полном формировании я-концепции.

7. Эрих Мария Ремарк «Жизнь взаймы»

Книга знаменитого автора о том, как жизнь приобретает смысл тогда, когда, казалось бы, смысла в ней уже быть не может. Роман учит читателей не бояться будущего. Важно понять, что оно неизбежно. Всем приходится делать выбор, из него состоит наша жизнь, наполненная трудностями, и только ты можешь решить, как тебе поступить.

8. Доминик Смит «Прекрасное разнообразие»

В своем произведении Доминик Смит поднимает достаточно острую проблему, заключающуюся в поиске себя. Каждый герой романа озадачен вопросом отсутствием результата своих изысканий. Сюжет данной книги поневоле заставляет задумываться о том, как найти себя и познать счастье.

Книга рекомендована тем, кто стоит на распутье нескольких дорог и не может помирить себя с окружающим миром.

9. Техника арт-терапии на основе «я-концепции»

Техника базируется на собственном восприятии себя, помогает увидеть себя со стороны, посмотреть на свои слабые и сильные стороны. Для нее понадобятся лишь листок бумаги и немного фантазии. Задача в том, чтобы изобразить свое «Я» в трех образах: я-социальное, я-настоящее, я-идеальное. Рисунок может быть любым, главное отобразить на нем точное восприятие себя. Конечной целью данной арт-терапии – гармонизировать все проявления личности и создать баланс.

Вышеприведенные продукты оказывают определенное влияние на формирование представления о мире, точно сформировывая картину. Однозначно стоит ознакомиться с информацией и углубиться в тему.

Пример влияния позитивно-сформированной «я-концепции»:

В ходе изучения темы проекта было также проведено исследование, направленное на отслеживание влияния позитивно-сформированной «я-концепции» подростков.

За время апробирования продуктов, предложенных выше, читатели повысили уровень осознанности. Однозначно уровень самооценивания и самопознания стал стабильно устойчивым. Так же были замечены изменения в поведении. Подростки обрели уверенность в собственном выборе, исчезла нервозность. Перепады настроения, характерные для этого возраста, перестали приносить дискомфорт. Все читатели точно уверены в будущем выборе, ведь основным методом выработки я-концепции является саморефлексия, несущая положительное влияние на самооценочную деятельность.

Таким образом, сформированное «Я» у подростка помогает создать комфортные условия для дальнейшего жизненного роста. Вопрос о самоопределении отпадает в момент появления уверенности в собственных силах. Благодаря развитию позитивной «я-концепции» формируются

психологические процессы, способные облегчить протекание переходного возраста и создать комфортные условия для осознанности в будущем.

Вывод

«Я-концепция» – важная часть формирования личности каждого человека. В раннем возрасте особенно стоит обратить внимание на этот термин, ведь он оказывает определенное влияние на создание образа человека и его внутреннего мира. Именно благодаря позитивно сформированной я-концепции подросток понимает, что и как поможет ему добиться успеха в жизни, развивая стабильное самооценивание и уверенное «Я».

Литература:

1. Агафонов А.Ю. Исследование «Я-концепции» учащихся подросткового возраста как средства качественной оценки образовательных систем: дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2000. 215 с.
2. Раусте фон Врихт, М.Л. Образ "Я" как подструктура личности /М.Л. Раусте фон Врихт. – Самара//Психология самосознания: хрестоматия /Ред. Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2003. С. 395-397.
3. Кондратьева Л.Л. Профконсультация в системе профориентации // Профессиональная ориентация молодежи.
4. Кон И.С. Открытия Я. – М: Политиздат, 1978.
5. Кон И.С. Психология ранней юности. – М: Просвещение, 1989.