

И.А. Фурманов, В.Б. Пархомович

Влияние развития самосознания на психосоциальную адаптацию подростков

В психологической литературе значительное внимание уделяется проблемам подростков. Однако проблема изучения психосоциальной адаптации подростков в психологии остается достаточно актуальной: во-первых, многие исследования носят описательный, констатирующий характер, фиксируя лишь характерные поведенческие реакции, не вскрывая при этом внутренних механизмов, повлекших за собой возникновение тех либо иных адаптивных поведенческих стратегий. Во-вторых, те или иные адаптивные поведенческие реакции зачастую обусловлены комплексом психологических причин, что, в свою очередь, обуславливает значительные трудности при выявлении внутренних психологических механизмов, детерминирующих определенное поведение. В-третьих, нет достаточно четкого ответа, каким образом в сложных стрессогенных ситуациях адаптационные механизмы позволяют личности достигнуть адаптивного состояния. В-четвертых, проблема адаптированности / дезадаптированности подростков преломляется через характерный для них возрастной кризис, в результате чего возникают сложности с категоризацией и отношением того, либо иного психологического явления к адаптационной норме. В-пятых, не разработаны критерии, позволяющие определить степень адаптированности и дезадаптированности личности к условиям значимой для нее культурно-социальной среды, что обуславливает проблемы в прогнозировании дальнейшего развития индивидуума, определении путей и рекомендаций, направленных на оптимизацию ее деятельности.

Кроме того, недостаточно четкое определение понятия «адаптация» позволяет различным исследователям относить к данной категории либо неправомерно широкий, либо достаточно узкий спектр проблем, испытываемых личностью; отсутствует системный подход в изучении проблемы адаптации и вычленении структурных компонентов данного социально-психологического феномена.

Отсутствие четкого определения психосоциальной адаптации обусловлено объективной сложностью этого явления. Так, под психосоциальной адаптацией понимают «включенность человека в социальную среду в процессе его общественно полезной деятельности, интеграции с общностью и самоопределение в ней на основе наиболее существенных особенностей индивидуальности» [1]; «регуляция... поведения в целом во взаимодействии с социальной средой»; «уравновешенное состояние социальной действительности и социального в человеке, причем общественные отношения первого уровня (действительность) включает в себя второй уровень (индивидуальность и таким образом формирует личность человека» [2]; «освоение статуса и социальных ролей в процессе реализации деятельности»; «процесс, который при благоприятном течении приводит личность к состоянию адаптированности, которую можно охарактеризовать как такое состояние взаимоотношений личности и группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные социогенные потребности, в полной мере идет навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней эталонная группа, переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих спо-

способностей»; «выражение системной синтетически интегрированной деятельности биологических и социально психологических подсистем, формирующих функциональные возможности индивидуального личностного барьера психической адаптации» [3] и т.д.

При анализе данных определений можно заключить, что в литературе нет четкой дифференциации между понятиями психосоциальной адаптации и психосоциальной адаптированности: одни исследователи определяют адаптацию как процесс, другие, как состояние. Кроме того, некоторые определения психосоциальной адаптации настолько недифференцированы, что скорее определяют не психосоциальную адаптацию, а социализацию. Мы склонны рассматривать психосоциальную адаптацию как процесс, соглашаясь с теми авторами, которые выделяют понятие «социально-психологическая адаптированность» для обозначения состояния субъекта.

На основании анализа вышеперечисленных определений психосоциальной адаптации можно заключить, что основными характеристиками процесса психосоциальной адаптации являются:

- процесс удовлетворения желания достижения уравновешенного состояния (гомеостаза) субъекта с социальной средой;
- процесс выработки основных механизмов, направленных на обеспечение включения субъекта в социальную среду;
- процесс вхождения в систему внутригрупповых отношений, завоевания социального авторитета (статуса) и принятия социальных ролей;
- процесс устранения фрустрирующих ситуаций, или же изменения отношения к ним за счет использования защитных механизмов, оборонительно-приспособительных стратегий поведения, защитно-компенсаторных комплексов;
- взаиморегулирующий процесс, направленный на формирования качественно новых стилей взаимодействия социальной среды и субъекта;
- процесс реализации жизненно важных социальных потребностей субъекта и социальной среды.

Необходимость в процессе социальной адаптации диктуется отсутствием у субъекта адекватных ситуации способов поведения. Привычные, стереотипные формы поведения оказываются неэффективными и не соответствуют совокупности требований, выдвигаемых социальным окружением. Процесс социальной адаптации призван «сконструировать соответствующий шаблон поведения». Ситуация, в которой разворачивается процесс социально-психологической адаптации, определяется как проблемная.

Содержание процесса психосоциальной адаптации можно определить следующей формулой: стрессор (фрустратор) → проблемная ситуация → тревога → защитная реакция. Понятие стрессора как вредного агента не исчерпывается только лишь социально-психологическими аспектами, оно может включать в себя и биологические составляющие. Фрустратор, обнаруживая свое действие в социальной среде, формирует вокруг личности непривычную ситуацию, которая выступает для субъекта в качестве проблемной и влияет на появление психологического диссонанса, выражающегося в негативных эмоциональных состояниях. Субъект включается в поиск и выработку адекватных раздражителю поведенческих стратегий и тактик, обусловленных выбором того или иного защитного механизма, с целью снова достичь состояния гомеостаза, но уже на новом, качественно отличающемся от предыдущего, уровне.

С процессом психосоциальной адаптации тесно связано понятие фрустрации и фрустрированности субъекта деятельности. Под фрустрацией понимается «блокирование общезначимых социально-психологических потребностей индивида или группы людей», выражающееся в наличии преграды, помехи на пути реализации мотива.

Фрустрация представляет собой процесс «перехода системы «субъект» из комфортно-организованного состояния в дискомфортное, дезорганизованное» [4]. Дискомфорт и дезорганизованность – это психологические признаки дезадаптированности личности. Дезадаптированность характеризуется переживанием личностью длительных внутренних и внешних конфликтов, неспособностью продуцировать эффективное взаимодействие с психосоциальной средой и выражается в неадекватных поведенческих и психоэмоциональных реакциях, усугубляющих воздействие фрустратора.

Выделяют следующие условия возникновения дезадаптированности субъекта [4, с. 14]:

- блокада целенаправленной деятельности или значимой потребности субъекта;

- длительность воздействия блокирующего фактора, интенсивность блокирующего фактора;

- предрасполагающие свойства субъекта;

- отрицательное воздействие на Я-концепцию личности, на ее самооценку и самоуважение.

При этом выделяются следующие стадии воздействия фрустрирующего фактора на состояние адаптированности индивида [4, с. 10]:

1. Изменение условий среды.

2. Формирование фрустрирующей ситуации.

3. Действие фрустратора на субъект.

4. Фрустрационная реакция субъекта.

Негативное воздействие фрустраторов сказывается на функционировании Я-концепции и становлении Я-образов субъекта, что в значительной мере актуально для подростков.

Психосоциальная адаптация подростков представляется достаточно сложным процессом, в котором необходимо выделить три основных взаимообуславливающих друг друга компонента:

- адаптированность к предметно-практической деятельности. Этот компонент обеспечивает позитивную мотивацию к деятельности в целом, и к отдельным ее аспектам, в частности, к обучению, стремлению добывать знания и самостоятельно решать учебные задачи. Успешность в достижении результатов стимулирует дальнейшее желание учиться, познавать окружающий мир. К тому же успех способен стимулировать такие важные компоненты самосознания, как самоуважение, адекватную самооценку и уровень притязаний. Успешность в обучении, помимо этого, создает благоприятные предпосылки для достижения и завоевания социального авторитета в среде сверстников, что так же позитивно сказывается на самосознании детей;

- адаптированность к социальному окружению: достижение адаптированности в семье, в среде сверстников, в школе. Сфера социальных контактов является наиболее значимой для развития подростка. Поэтому социальной адаптации в последнее время уделяется значительное внимание. Социальная адаптированность способствует формированию адекватных форм взаимодействия с окружающими подростка людьми, способствует его социализации, ощущению собственной значимости, нужности и является важной преградой на пути формирования компенсаторно-агрессивного поведения;

- адаптированность ребенка к себе, своему физическому и психологическому облику. Самопринятие – важный элемент профилактики негативно окрашенных эмоциональных состояний: появления страхов, тревожности, депрессий, конфликтов с окружающими и агрессии.

В контексте рассматриваемой нами проблемы мы коснемся таких аспектов социальной адаптации подростков, как адаптированность к себе и к социальному окружению.

Подростковый возраст – это «фаза перехода от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости, что предполагает, с одной стороны, завершение физического, в частности, полового созревания, а с другой – достижение социальной зрелости» [5]. К. Левин, согласно своей теории поля, считает подростковый возраст переходным периодом от пространства свободного движения ребенка к пространству свободного движения взрослого. А переход из одного поля в другое всегда характеризуется кризисом и поиском новых поведенческих и психологических стратегий. Период этот характеризуется отсутствием четких границ жизненного пространства подростка, который частично принадлежит к группе детей, а частично – к группе взрослых. «Подросток находится в состоянии «социального перемещения», переходя в область неструктурированного социального и психологического поля. Стоящие перед ним задачи расплывчатые, а пути к их решению неясны и полны неопределенности – подросток даже не может сохранить уверенность в том, что они ведут к желанным целям». Все это обуславливает возникновение проблем адаптации.

Бурное когнитивное и психофизиологическое развитие подростка детерминирует появление не только множество значимых потребностей, удовлетворение которых зачастую фрустрировано и не может быть удовлетворено в условиях недостаточной психосоциальной зрелости, но и является стимулом развития самосознания. Появляется осознание того, что выполняемые социальные роли уже не способны удовлетворить возрастающие потребности. Это стимулирует появление поисковой активности, направленной на присвоение и утверждение новых позиций и функций. Ребенок начинает понимать, что реализация определенных ролей гарантирует удовлетворение целого ряда потребностей. В то же время, понимание своей незрелости продуцирует появление фрустрированности, от которой подросток стремится избавиться. Таким образом, кризис самосознания, с одной стороны, является результатом фрустрированных потребностей ребенка, а с другой – сам является значительным фрустратором.

Кризис детского самосознания детерминирован целым рядом внутренних часто неосознаваемых психологических конфликтов: появление чувства взрослости при невозможности его реализации; стремление оказывать влияние на жизнь взрослых при отсутствии рационального опыта и социальной компетентности; высокий уровень притязаний при низкой оценке со стороны значимых окружающих и реальных успехах; стремление к удовлетворению половой потребности при осознании собственной незрелости; стремление к независимости при полной зависимости от взрослых и частичной зависимости от референтной группы сверстников. Развитие самосознания подростков, таким образом, уже на начальной стадии является небезболезненным процессом, в ходе которого переживается фрустрированность множества значимых потребностей, которые призваны обеспечить состояние адаптированности.

Основными механизмами формирующего самосознания являются поиск приемлемых идентификационных моделей, разрешение кризиса идентичности, адаптация к собственному телу и его возможностям, выработка ценностных ориентаций и выработка способов взаимодействия с окружающими, которые призваны обеспечить не только самоуважение, но и уважение со стороны окружающих. Собственная оценка и оценка окружающих в совокупности формируют удовлетворенность собой и своим положением.

Перед подростком прежде всего встает главная задача – адаптироваться к себе, к естественным психофизиологическим изменениям, происходящим с ним в этом период, адаптироваться к своему меняющемуся физическому облику, адап-

тироваться к новым требованиям, предъявляемым средой и, на основе этой адаптации, выработать систему своих норм, ценностей, жизненных принципов.

Образ физического «Я» является базисом для развития самосознания. Принятие субъектом образа собственного тела способствует повышению самоуважения и ощущению внутреннего удовлетворения, развитию адекватной самооценки и облегчению процесса адаптации в социальной среде. Неблагоприятное восприятие собственного тела провоцирует ощущение психологического дискомфорта, появление комплекса неполноценности и дезадаптивности.

Формирование определенного типа конституции приводит к позитивному либо негативному отношению к телесному Я-образу. В массовом сознании существуют жестко структурированные эталоны феминности/маскулинности. Данные эталоны формируются в массовом сознании при помощи средств массовой информации, основываясь на субкультурных представлениях о красоте женского и мужского тела. Значительные отклонения в ту или иную сторону от этих заданных эталонов в конституции субъекта вызывают неприятие и отсутствие симпатии со стороны окружающих. И если во взрослом сообществе отношение к субъекту не является столь определяющим конституцией, то подростки уделяют этому значительное внимание. Это способно спровоцировать у субъекта состояние интенсивной длительно действующей фрустрированности, влекущей за собой во внешнем плане либо агрессивные реакции, либо развитие застенчивости, боязливости, незащищенности. Кроме того, может сформироваться отрицательное отношение субъекта к собственному физическому «Я», и созданию негативного физического Я-образа, на основе которого в дальнейшем будет базироваться Я-концепция. При этом может развиться комплекс средового отчуждения, возникающий вследствие невыносимого психологического напряжения, обусловленного беспомощностью, ощущением невозможности изменить ситуацию, полной потерей контроля над нею. Кроме того, вследствие глубокой фрустрированности возможно появление синдрома дисморфофобии, выражающийся в убежденности в наличии у себя физического недостатка, неприятного для окружающих.

Таким образом, формирование положительного физического образа Я является важным фактором, на котором в последующем будет строиться Я-концепция личности, самооценка, самоуважение, успешность в процессе социальной адаптации и адекватное самоопределение.

Э. Эриксон отмечал, что кризис подросткового возраста во многом детерминирован кризисом идентичности, и описывал этот процесс как процесс выбора, происходящего путем исследования различных вариантов и апробирования ролей. По мере взросления подростка его могут перестать удовлетворять выбранные когда-то ценности, убеждения, цели, поведенческие стратегии, в результате чего происходит уточнение идентичности.

Кризис идентичности на начальной стадии его появления выражается в том, что созрела необходимость полностью или частично отказаться от «первичной идентификации» с родителями, расширить этот образ за счет внесения существенных дополнений, идентифицируясь с иными социальными объектами, роль которых могут выполнять как реальные люди, группы людей, так и вымышленные персонажи. Необходимость смены идентификации обусловлена первоначальным недоразвитием Я-концепции, ее бедностью, необходимостью поиска новых и дополнительных образов, позволяющих выйти на новый качественный уровень развития и способствующих социальной адаптации в расширяющейся сфере социальных контактов. Проявляется это стремлением создания Я-образов, соответствующих возрасту, половой принадлежности, социальному окружению. В состав формирующихся Я-образов включаются идентификационные элементы, способствующие построению собственной

картины мира, отвечающей формирующимся представлениям о себе и связанными с этим ценностным ориентациям индивида. Идентификация объективно необходима ребенку для обозначения образца, модели, к которой необходимо стремиться, для того, чтобы, используя опыт и поведенческие реакции, декларируемые моделью, можно было добиться тех же значительных результатов, которыми обладает объект идентификации. При этом в качестве причины смены идентификационных моделей, сами того не осознавая, являются родители подростка, выступая в качестве преграды, ограничивающей стремление своих детей в самостоятельности. Таким образом, подростки воспринимают родителей как преграду на пути их взросления. Но роль родителей в смене идентификационных образцов по-прежнему высока. Главная задача родителей состоит в создании условий, необходимых для формирования более широкой Я-концепции: снижение ограничений на социальные контакты подростков, создание теплой атмосферы взаимопонимания и взаимоподдержки, демонстрация собственного уверенного феминного или маскулинного поведения и т.д. Кроме того, заложенные родителями на начальных стадиях развития ребенка нормы и моральные ценности во многом определяют выбор позитивного или негативного идентификационного образца. Однако в подростковом возрасте родители, как правило, уже не выступают в роли идентификационной модели в той степени, в какой они являлись ею раньше. Эту роль начинают выполнять значимые для подростка сверстники или/и референтные группы: сверстников, а если таковых не обнаруживается в реальной социальной обстановке, эту функцию могут взять на себя литературные персонажи, герои фильмов, кинозвезды, целиком и полностью отвечающие требованиям эталонов маскулинности и феминности. Причем, с этим идеалом подростки, как правило, связывают свое будущее. Препятствия родителей в создании новых Я-образов часто провоцируют у подростка в отношении к ним использование реакции эмансипации – освобождение из-под власти родителей или родительской опеки. Сопротивление родителей высвобождению подростка из-под их влияния способно спровоцировать ответную реакцию – реакции оппозиции и негативизма. Подобные реакции являются защитными стратегиями, направленными на противостояние фрустратору, роль которого начинают выполнять родители ребенка. В данный период важно, чтобы подросток не стал идентифицироваться, как неадекватная идентичность, выражающаяся в отказе от самоопределения, выборе отрицательных образцов для подражания, неспособности строить жизненные планы, появлении страхов взросления и перемен, в неумении мобилизовывать свои внутренние ресурсы и сосредотачиваться на главной деятельности и избегании тесных межличностных контактов. Помимо этого, возможны проблемы полоролевого развития. Неадекватный выбор идентификационного образца или полный отказ от него могут повлечь за собой маскулинизацию девочек и феминизацию мальчиков. Невозможность полностью или частично произвести смену идентификационных объектов часто обусловлено отношениями с родителями, ограждающими подростка от встреч со сверстниками. Кроме того, подобная ситуация характерна для инфантильных подростков, целиком привязанных к родителям и не испытывающих нужду в смене или расширении идентификационного образа. В результате идентификационная модель является излишне детализированной, стереотипной, заикленной на одном человеке. В данном случае у подростка появляются имитационные поведенческие реакции, целиком или в значительной степени копирующие, поведенческие реакции идентификационного объекта. Успешностью завершения формирования идентичности считается обретение подростками профессиональных интересов [5, с. 93]. Однако, достижение зрелой идентификации у девочек может быть связано не только

с определением профессиональной ориентации, но и с успешностью в развитии межличностных отношений с лицами противоположного пола, с которыми связываются в дальнейшем надежды на создание брака.

С процессом идентификации тесно связано полоролевое развитие подростков. Половая идентичность личности предполагает осознание индивидом своей половой принадлежности, усвоение соответствующих навыков, соответствующего полу стиля поведения, а также психосексуальных установок и ориентаций. В подростковом возрасте эталоны маскулинности и феминности приобретают важное значение. Потребность соответствовать этим эталонам становится особенно острой. Потребность половой идентификации распространяется не только на внешность, но и на социально-психологические качества. Происходит усложнение критериев маскулинности и феминности, в которых большая роль отводится появлению вторичных половых признаков. На формирование сексуальных стандартов большое влияние оказывают не только распространенные в обществе стереотипы, но и стандарты сверстников.

Мальчики-подростки чаще всего ассоциируют развитие физической силы с достижением соответствия основным критериям маскулинности. Связано это с представлением о том, что обладание физической силой является гарантом повышения социального статуса, авторитетности и успешности. В связи с этим, мальчики в качестве идентификационных объектов, как правило, выбирают для себя физически развитых и успешных киногероев. В этом проявляется узость и стереотипность подростковой идентификации, ее незрелость. Девочки не склонны отождествлять социальных успех с развитием физической силы, хотя, несомненно, параметры внешности, во многом определяют характер и стиль поведения девочек-подростков. Наиболее привлекательные, близкие по многим критериям внешности к стереотипам феминности, девочки-подростки демонстрируют наиболее уверенное поведение, подкрепляемое мальчиками, обращающих на них пристальное внимание. Девочки часто связывают со своей внешностью воплощение значимых целей. Поэтому, в отличие от мальчиков, они гораздо больше озабочены мнением о них окружающих, ревностно относятся к критике своих недостатков, особенно нетерпимы они в тех случаях, когда критикуется их внешность. В связи с этим девочки более ранимы. Малейшая критика, отличающаяся некоторой жесткостью, способна спровоцировать у них состояние фрустрации и, в случае продолжения воздействия фрустратора девочки часто прибегают к такой неконструктивной стратегии поведения, как агрессия с использованием непрямых способов ее выражения: вербальной агрессии, негативизму, косвенной агрессии. Мальчики, в ответ на воздействие фрустрирующих факторов, чаще используют физическую агрессию. Эти факты, на наш взгляд, могут свидетельствовать о существенном различии у мальчиков и девочек стереотипных идентификационных образцов, причем у девочек восприятие этого образца гораздо более гибкое, чем отличается и их поведение, позволяющее им приспособиться к ситуации быстрее и безболезненнее.

Таким образом, идентификация способствует не только формированию Я-концепции подростка, но и обеспечивает большие возможности адаптации к условиям окружающей среды. Адаптационный потенциал возрастает за счет присвоения обобщенных идентификационных моделей поведения, характера и способов реагирования в критических ситуациях, присвоении позитивных качеств моделей и включения их в свое Я.

При развитии самосознания происходит трансформация и обогащение взглядов о себе. Бурно формируется Я-концепция – система установок по отношению к самому себе, проявляющаяся в совокупности множества Я-образов, каждый из которых сформирован по отношению к какой-либо роли. Образ Я является важ-

ным компонентом психической организации личности, включающимся в Я-концепцию. От его содержания зависит степень выявления интеллектуальных способностей, и разнообразие форм их проявлений. Таким образом, Я-концепция формируется на базе Я-образов. Я-концепция в дальнейшем включается в управление поступками, «постепенно превращая ребенка из существа ситуативного, подчиненного непосредственно воздействующим на него раздражителям и ситуативным побуждениям, в человека, обладающего внутренним единством, организованного, способного руководствоваться устойчивыми желаниями» [6]. Я-концепция подростков уточняется и развивается, как было показано выше, за счет установления идентичности со значимыми идентификационными образцами. Формирование и совершенствование самосознания посредством переноса на свое Я знаний и представлений о психических качествах другого человека или обобщенных психических свойств группы людей составляет основу когнитивного компонента самосознания – сознания.

Основным средством познания человеком других людей, которое служит источником его самосознания, является коммуникация. Потребность в общении во многом обусловлена потребностью в получении оценки своих качеств, на основании которых формируется важный компонент самосознания – самооценка. Еще в детском возрасте велика роль оценок, которые дают ребенку значимые другие – родители, воспитатели. «Первоначальная оценка ребенком другого и себя является простым повторением оценок, даваемых взрослыми». Воспитатель, фиксируя внимание детей на различных поведенческих и психических актах другого ребенка, формирует у детей эталоны, с которыми в последующем дети «сличают» свое поведение и оценивают его. В подростковом возрасте самооценка выступает в ином, качественно новом виде, позволяя субъекту производить не просто оценку своих поступков, а оценку своих способностей, возможностей в соответствии со своими способностями, личностных качеств и свойств. В процессе самопознания и развития самосознания широко используется подростками самоанализ. Рефлексия в подростковом возрасте занимает решающее значение не только в процессе познания собственных качеств, но и при принятии идентификационных моделей. Принятие идентификационной модели можно, на наш взгляд, условно разбить на следующие этапы: анализ модели, сопоставление ее с собственной мотивационно-потребностной сферой, вычленение значимых, наиболее приемлемых, качеств и включение их в идеальный Я-образ. Таким образом, Я-идеальное становится интериоризированной моделью, к которой субъект стремится приблизить свое актуальное Я, опираясь при этом на определенные личностные качества, поведенческие стратегии и оценку этих стратегий и качеств окружающими. Выделив наиболее существенные компоненты представлений о себе, подросток стремится представить на обозрение значимых людей свое Я с целью получения, может быть, не столько объективной оценки, столько одобрения и завоевания авторитета окружающих. Оценка качеств подростка окружающими играет огромную роль в формировании не только самооценки, но и в достижении самоуважения. Стремление добиться самоуважения детерминирует тревогу в отношениях с окружающими, зависимость и уязвимость от их мнения. Этим обусловлена борьба подростков за завоевание социального статуса в коллективе, который рассматривается ими как показатель развития их личностных качеств и свойств.

Реакция группирования, которая нередко наблюдается в подростковом возрасте, на наш взгляд, обусловлена не просто стремлением принадлежности и идентификации с группой, но и неосознаваемым стремлением ослабить критику со стороны окружающих. Идентифицировавшийся с группой подросток воспринимает критику легче, поскольку чувство принадлежности к группе по-

зволяет ему «разделить» эту критику с остальными членами группы и тем самым снизить ее психотравмирующее значение. Таким образом, реакция группирования является адаптивной поведенческой тактикой, направленной, в конечном итоге, на сохранение определенного уровня самоуважения.

Помимо когнитивных компонентов самооценки, выражающихся в осознанном восприятии своих качеств и поведенческих реакций, значительную роль играет эмоциональное, не всегда осознаваемое подростком отношение к своему Я. Позитивный эмоциональный компонент самооценки служит для подростка «защитой, ограждающей его от негативных оценок окружающих, которые расходятся с представлениями о себе». Сущность эмоционального самовосприятия и его защитная роль заключается в сохранении аутоидентичности, тождественности своей Я-концепции, что позволяет организовывать свое поведение на постоянной и приемлемой для подростка основе. Формирование самосознания от чувственно-эмоционального, неосознаваемого субъектом отношения к себе, до преобладания когнитивных осознаваемых компонентов в Я-концепции отражается в поэтапности становления и развития личности подростка. У детей-подростков с недостаточным развитием самосознания и самооценки отмечается повышенная тревожность, отрицательное отношение к себе, неприятие себя, ощущение своей неполноценности. При этом часто формируется неадекватная самооценка, защитная роль которой состоит в том, что формируется субъективная оценка своих качеств и поведенческих реакций, направленная на удовлетворение потребности сохранения своего Я, повышения самоуважения. Подростку с неадекватной, особенно завышенной самооценкой, не свойственно стремление к получению объективной информации о себе от окружающих, так как их мнение может больно ранить его и привести к состоянию дискомфорта. Поведение его направлено на создание и поддержание о себе положительных представлений у окружающих и часто носит демонстративный характер. Желание сохранить позитивное самосознание нередко побуждает подростка к преувеличению своих достоинств и преуменьшению недостатков. Низкая самооценка часто побуждает подростка избегать социальных контактов, детерминирует стремление к уединению, которое по существу является поведенческой стратегией бегства. Мотивировано это, на наш взгляд, стремлением избежать возможных негативных оценок со стороны окружающих в процессе социального взаимодействия с ними. Появляется застенчивость, неумение вести диалог и боязнь его. Подростки с низкой самооценкой робки, легко ранимы и часто испытывают смущение. У них проявляется социальная тревожность, выражающаяся в ожидании насмешек или осуждения, коммуникативная неуклюжесть подкрепляется отсутствием или недоразвитостью навыков общения. Недоверие к людям, которые воспринимаются враждебно, часто может приводить к озлобленности. Трудности выбора эмоционального партнера, отсутствие дружеской привязанности может привести к чувству бессилия и обреченности. Страх быть отвергнутым, подкрепленный низкой самооценкой и боязнью новых разочарований, могут провоцировать чувство вины и сознание своей малоценности. Пассивность, постоянные колебания, неопределенность или негативизм в отношении собственных чувств часто сочетаются с настороженностью. В результате у таких подростков может формироваться склонность объяснять свои неудачи в общении не конкретными ситуативными причинами, а своими неизменными личностными качествами.

Таким образом, неадекватная самооценка создает благоприятные предпосылки к развитию состояния дезадаптированности и необходимости использования защитных реакций и адаптивных стратегий. Часто применяемые подростками стратегии носят неконструктивный характер, что обусловлено отсут-

ствием позитивного коммуникативного опыта. Появляется компенсаторное агрессивное, демонстративное, приносящее лишь временное облегчение, поведение, реакции бегства или глухой оппозиции, которые лишь усугубляют положение, не позволяя добиться позитивного результата, выражающегося в состоянии адаптированности. При завышенной самооценке часто формируется зависимость от мнения окружающих, что приводит индивида к неоднократному использованию манипулятивных способов поведения, приводящих не к установлению добрых открытых доверительных взаимоотношений, а к бесконечной скрытой борьбе за общественное мнение.

Самоуважение – важнейший компонент самосознания. Самоуважение подразумевает удовлетворенность собой, принятие себя, чувство собственного достоинства, положительное отношение к себе как результат сближения Я-реального и Я-идеального [5]. Высокое самоуважение предполагает наличие ощущения самодостаточности, обеспечивает веру в себя, веру в возможность преодоления собственных недостатков и достижение значимых целей. Значительное расхождение между Я-реальным и Я-идеальным может свидетельствовать о неадекватности выбора идентификационного образца, что порождает наличие остро переживаемых внутренних конфликтов и детерминирует снижение общего уровня самоуважения, что, в свою очередь, приводит к изменениям в поведении и самовосприятии. У подростков с низким уровнем самоуважения отмечается неустойчивость Я-концепции. Это обуславливает зависимость от лидеров и сверстников, ослабление чувства личной компетентности, усилению убеждаемости, ухудшению исполнения деятельности. У подростков с низким уровнем самоуважения отмечаются проблемы в реагировании на окружающих – остро переживают критику, порицания. Собственные неудачи способны спровоцировать отказ от деятельности или избегание ее под любыми предлогами. В результате этого снижаются адаптивные возможности и появляются адаптивные тактики поведения, направленные на защиту от окружающих собственной Я-концепции при внутреннем, не всегда осознаваемом, ощущении того, что Я-концепция нуждается в существенной переработке.

Таким образом, уровень развития самосознания является одним из определяющих факторов, формирующих состояние адаптированности или дезадаптированности подростка.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Фурманов И.А.** Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. Мн., 1996. С. 7.
2. **Алмазов Б.Н.** Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних. Свердловск, 1986. С. 8-9.
3. **Александровский Ю.А.** Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М., 1976. С. 6.
4. **Кряжева И.К.** Социально-психологические факторы адаптированности личности. Автореф. дис. канд. психолог. Наук. М., 1980. С. 9.
5. **Райс Ф.** Психология подросткового и юношеского возраста. СПб., 2000. С. 7.
6. **Кон И.С.** Психология ранней юности. М., 1989. С. 29.

S U M M A R Y

The development of self-consciousness plays an important role in psychosocial adaptation of adolescents. Besides, a particular role is attached to such aspects of social adaptation as being adapted to oneself and to the social environment.

Поступила в редакцию 20.03.2003