

УДК 159.923.2

**РАЗВИТИЕ ОБРАЗА Я КАК ФАКТОР ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ  
И СТУДЕНТОВ**

Юрина О.А. (Ульяновск, Россия)

*В статье рассматривается проблема влияния телесного образа-Я на развитие жизнестойкости личности. Показано, что развитие образа-Я способствует повышению адаптации личности, что является необходимым условием для старшеклассников и студентов в образовательной среде, и оказывает положительное влияние на такое интегративное свойство личности, как жизнестойкость.*

***Yurina O.A. (Ulyanovsk, Russia). THE DEVELOPMENT OF I-IMAGE AS A FACTOR OF HARDINESS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT FOR HIGHSCHOOL CHILDREN AND STUDENTS***

*The article handles the problem of influence of bodily I-image on the development of hardiness of an individual. The article shows that the development of I-image helps to increase personal adaptation and is a necessary condition for high-school children and students in the educational environment. It influences on such an integrative feature as hardiness.*

В настоящее время экономические, политические, демографические процессы, происходящие в России, коренным образом изменили социальную сферу жизни общества. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с адаптацией, решением трудных жизненных ситуаций, жизнестойкостью.

Жизнестойкость относится к категориям психологии личности, расширяющим разьяснительный потенциал феноменологии становления, адаптации личности, совладающего поведения. Этот конструкт был выделен в ходе исследований, в которых искался ответ на следующий вопрос: какие психологические факторы способствуют успешному совладанию со стрессом и снижению и предупреждению внутреннего напряжения? Жизнестойкость как формируемая интегральная характеристика личности определяется: оптимальной смысловой регуляцией личности, её адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями. Ее прикладной аспект обусловлен той ролью, которую эта личностная переменная играет в успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям. Данное понятие находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним. По данным исследований, жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье. [4, с.48]

Проблемы, связанные с адаптацией, решением трудных жизненных ситуаций, жизнестойкостью особенно актуальны для людей молодого возраста, чьи адаптационные ресурсы традиционно считаются недостаточно развитыми.

Проблеме личностных ресурсов психологической адаптации посвящено немало отечественных и зарубежных исследований (Ю.А.Александровский, Л.И.Анцыферова, В.А.Бодров, Л.Г.Дикая, А.Н.Леонтьев, В.И.Медведев, В.А.Петровский, А.Л.Реан, Д.В.Сапронов, Г.Селье, Х.Хартманн). Психология копинг-поведения разрабатывается в различных научных направлениях и концепциях личности в трудах зарубежных авторов (Л.И.Анцыферова, В.А.Бодров, С.К.Нартова-Бочавер, Т.Л.Крюкова, Н.Хаан, Р.Уайт, Р.Мосс, Дж.Шеффер и др.) Заметно расширяется круг отечественных исследований проблемы личностных ресурсов противодействия жизненным и профессиональным стрессам (К.А.Абульханова, В.А.Бодров, Л.А.Китаев - Смык, А.Б.Леонова, Д.А.Леонтьев, Е.И.Рассказова, В.И.Моросанова, А.О.Прохоров, З.И.Рябикина и др.). Отмечаются продуктивные попытки рассматривать эту проблему в контексте факторов риска развития дезадаптационных состояний личности, синдрома эмоционального выгорания (В.В.Бойко, Ф.Е.Василюк, Н.Е.Водопьянова, Е.С.Старченко, Б.А.Ясько).

Однако сложный характер феномена психологической адаптации оставляет нерешенными многие концептуальные вопросы, особое место среди которых занимает вопрос формирования жизнестойкости личности и ее психологических ресурсов [1, с.149]. Остаются неизученными аспекты проявления жизнестойкости в персоногенезе и профессиогенезе личности. Проведено немало исследований, посвященных жизне-

стойкости, но в большинстве своем эти исследования касаются жизнедеятельности взрослого человека. В то время как необычайно актуальным направлением исследований является жизнестойкость выпускников средних общеобразовательных учреждений и высших учебных учреждений, а именно старшеклассников и студентов.

Трудности самореализации и адаптации выпускников средних общеобразовательных учреждений и высших учебных учреждений обусловлены целым рядом факторов, среди которых: недостаток необходимых знаний, личностные факторы, отсутствие у них целостной модели собственного жизненного пути, а также – и это важно, отсутствие у них практических навыков на этапе «выхода в жизнь», несформированность смысловой саморегуляции.

При современном обучении в школах и университетах ребята получают необходимые знания, умения и навыки, но зачастую, даже являясь выпускниками с отличными знаниями, они не обладают способностью эффективно адаптироваться к меняющимся условиям жизни, не знают как вести себя в трудных жизненных ситуациях, не умеют грамотно справляться со стрессом.

В итоге мы можем наблюдать стремительно растущее число самоубийств среди подростков и молодежи, о чем свидетельствуют как сведения Федеральной службы государственной статистики, так и данные Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки Министерства образования и науки Российской Федерации (письмо «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» от 20.09.2004).

Таким образом, очевидна проблема, которая обусловлена противоречием между создавшейся социальной обстановкой, условиями, требующими максимальной адаптации, умения эффективно справляться с постоянно поступающим стрессом и меняющимися условиями жизнедеятельности и недостаточным уровнем жизнестойкости, незнанием необходимых навыков саморегуляции, нехваткой знаний по использованию личностного резерва и потенциала личности.

Также обозначенная проблема дополняется высокой прикладной востребованностью анализа психологических предикторов жизнестойкости для оптимизации процессов личностной, профессионально - личностной адаптации, совладания с жизненными и профессиональными стрессами. Рассмотрение этого феномена на примере личности старшеклассника и студента обусловлено тем, что их учебная деятельность является эмоционально напряженным видом социальной активности личности с постоянным присутствием выраженных стрессоров. Насыщенность этой деятельности требует от старшеклассников и студентов наличия развитого самообладания, навыков саморегуляции и оказывает повышенные нагрузки на такое интегративное образование личности как жизнестойкость.

Успешность решения жизненных проблем человеком напрямую зависит от его общего физического состояния и энергетического потенциала. Пониженный энергетический потенциал, слабость или болезнь негативно влияют на способность решения проблем и на поиск путей выхода из стрессов. Физиология как бы «заслоняет» психологические проблемы. Человек физически ощущает свою неспособность их решать, тогда как, то, как человек воспринимает свое тело, влияет на восприятие жизни в целом.

Большинство людей стесняются своего физического начала и плохо знают, как действует их тело и как особенности его функционирования соотносятся с особенностями личности. Здоровая телесная практика увеличивает доверие к себе, стимулирует

самопознание, а также положительным образом воздействует на такое интегративное образование как жизнестойкость.

Телесный образ «я» - визуальное воплощение чувств, ощущений и представлений человека о собственном теле. Телесных образов «я» может быть много – столько же, сколько разных образов «я» согласно юнгианским представлениям об архетипах коллективного бессознательного, фрейдовскому представлению о Я, Оно и Сверх-Я, представлениях транзактного анализа о ребенке, родителе и взрослом, теории психосинтеза и т.д. В определенном смысле телесный образ «я» очень устойчив, о чем свидетельствует, например, феномен фантомных болей у пациентов с ампутированными конечностями.

Исследования свидетельствуют о том, что телесный образ «я» связан с деятельностью недоминантного (обычно правого) полушария мозга, которое также ответственно за распознавание эмоций. Поэтому телесный образ «я» может отражать особенности эмоционального опыта человека. [6, с.157].

Также образ-Я связан с тем, как тело ориентируется во времени и пространстве, с контурами тела, кинестетическими ощущениями и визуальным восприятием. Именно телесно-чувственный опыт становится фундаментом психического развития и самопознания. Это верно и в филогенетическом, и в онтогенетическом аспекте. Как утверждает швейцарский детский психолог Ж.Пиаже, в первые два года жизни человек мыслит телом, так как еще не владеет речью. Когда человек перестает слушать тело, он постепенно забывает, как слушать. Очень многие люди живут с такими физическими проблемами, как постоянно сжатые челюсти, головные боли, язва, боли в спине или астма, потому что они научились сдерживать чувства. Большинство людей формирует образ-Я не через физиологию и перцепцию, а через различные социальные фильтры — фильтры семьи, сообщества, этнической группы и религии. Они создают этот образ из того, что от них требуют и ожидают в процессе становления.

Чтобы изменить образ-Я, созданный в процессе взросления, надо по-другому почувствовать себя в теле. Телесная психотерапия расширяет возможности психотерапевтического воздействия в связи с тем, что рассматривает человека в единстве его психосоциального и биологического функционирования, помогая ему с помощью телесных психотехник более точно распознать и вербализовать собственные эмоции, пережить заново свой прошлый эмоциональный опыт, тем самым способствуя расширению сферы самосознания и формированию более эмоционально благоприятного отношения к себе. Методы телесной терапии должны быть направлены, в той или иной степени, на обеспечение условий, в которых клиент сможет пережить свой опыт как взаимосвязь психического и телесного, принять себя в этом качестве и тем самым улучшить свое функционирование.

Многие методы психотерапии ориентированы на целостный подход к пониманию природы и функционирования человека, методы телесной психотерапии занимают среди них особое место, поскольку убедительно демонстрируют практическую ценность преодоления дуализма ума и тела. Телесная психотерапия является одним из основных направлений современной практической психологии, ее называют также соматической психологией. Это синтетический метод «исцеления души через работу с телом», с запечатленными в теле переживаниями и проблемами человека.

В телесной психотерапии основное внимание уделяется глубинным телесным ощущениям и исследованию того, как потребности, нужды и чувства кодируются в состоянии тела, и ее конечной целью является разработка более реалистичных подходов

к разрешению конфликтов, которые связаны с этими нуждами. Телесная терапия обращается к процессуальным глубинным взаимосвязям, представляющим собой психотелесные процессы, при этом признается равная ценность как телесного, так и психического компонента, которые участвуют в становлении и жизнедеятельности индивидуума. Не существует иерархических взаимоотношений между умом и телом, между психикой и сомой. Они представляют функциональные и интерактивные аспекты целостности [6, с.117].

Работа с телом создает уникальные возможности терапевтического воздействия «вне цензуры сознания», что позволяет обнаружить истинные истоки наболевших проблем, получить доступ к глубинным уровням бессознательного, представленным в теле. Важно также и то, что телесная психотерапия способствует выведению на уровень осознания тех глубинных аспектов скрытого бессознательного процесса взаимоотношений между клиентом и терапевтом, которые обычно неразличимы и малодоступны для работы в «вербальных» методах терапии.

Анализ методов и подходов соматической терапии показывает, что основные причины, заставляющие психологов-практиков, психотерапевтов обращаться к различным методам телесной терапии, можно свести к следующим факторам:

1. телесный опыт как необходимая составляющая человеческого существования, условие его полноты и цельности;
2. физическое здоровье человека как общий энергетический фон и предпосылка успешного решения личностных проблем;
3. тело как своеобразная «материализация» (воплощение) структуры личности и психологических проблем;
4. тело как канал и способ «аргументации» и воздействия на личность;
5. тело как источник самопознания и самовоспитания.

Одним из факторов формирования необходимой жизнестойкости является развитие адекватного образа-Я. Работа по развитию образа-Я особенно актуальна для старшеклассников и студентов.

В настоящее время понятие «образ Я» стало неотъемлемой частью наших взглядов на развитие человека и его место в жизни. В современном человекознании развитие образа-Я выступает как общенаучная и как собственно психолого-педагогическая проблема. Одно из центральных мест в науке она занимает уже в силу специфики психолого-педагогических знаний, которые предполагают не просто изучение, а управление процессом формирования образа-Я личности. Его становление выступает как особый тип развития, имеющий свои тенденции, перспективы самоопределения, самореализации. [1], с88 [2]

Изменения, происходящие в современном обществе, непосредственным образом затрагивают сферу образования на всех ее уровнях. Сегодня, когда актуальными стали проблемы гуманизации и гуманитаризации образования, разрабатываемые в рамках различных научных школ (В.И.Данильчук, В.М.Симонов, И.А.Колесникова, Е.И.Шиянов и др.), новый смысл обретает развитие «как непереносимое условие полноценной самореализации личности в жизни» (Н.К.Сергеев, 1997).

Проблема развития «Я» в настоящее время активно исследуется в соответствии со своей спецификой в психологии. Одни исследователи рассматривают «Я-концепцию» как механизм становления личности, ее самореализации (К.Роджерс, А.Маслоу, Г.Олпорт), другие определяют ее развитие в соответствии с возрастными этапами жиз-



ненного пути человека (Э.Эриксон), третьи как способ взаимодействия с внешним миром (Т.Шибутани).

Многие отечественные психологи полагают, что «Я-концепция» является основополагающим компонентом в структуре личности (В.Н. Мясищев, А.Г. Ковалев и др.). В работах С.Л. Рубинштейна, В.А. Петровского, В.И. Слободчикова, Д.А. Леонтьева данная проблема представлена с позиции субъектного подхода. В педагогической науке ведется активный поиск средств и условий оптимизации развития образа-Я человека (Е.В. Бондаревская, В.В. Сериков, В.Н.Вединапина, Т.А.Ольховая, Н.Р.Милютин).

Важное значение для исследуемой нами проблемы имеют также работы по психологии воспитания (А.Г. Асмолов, В.Н. Зинченко, Д.И. Фельдштейн, И.С. Кон, В.А. Петровский, В.В. Абраменкова, М.В. Осорина). Множественность подходов к рассмотрению проблемы «Я» личности до сих пор не позволяет выработать единого универсального ее определения. «Я-концепция» определяется не просто то, что представляет собой индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем (К. Роджерс, Р. Бернс).

Предметом изучения в отечественной психологии выступают характеристики свойств и отношений личности, индивидуальные особенности и различия между людьми, межличностные связи, статус и роли личности в различных общностях, позиции субъекта общественного поведения и конкретных видов деятельности, определяемые как «Я» (В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, Д.И. Фельдштейн), «образ-Я» (А.В. Петровский, Н.Г. Ярошевский), «самость» (И.Б. Котова, Е.Н. Шиянов).

Образ-Я рассматривается как стержневой компонент личности, включающий совокупность развивающихся представлений человека о себе, сопряженную с их самооценкой и определяющую выбор способов взаимодействия с социумом.

Рассмотрение процесса развития образа-Я подростка в контексте педагогики обязывает учитывать следующие параметры [2, с.94].

Первый параметр – целеполагания. В настоящее время происходит критическое переосмысление традиционной цели воспитания - формирования гармоничной личности. Становление нового понимания цели воспитания предполагает иной, более широкий, взгляд на жизненное самоопределение человека, обусловленное эмоционально-ценностным отношением к себе и другим людям, на выделение в качестве цели воспитания направленности образовательного процесса на познание человеком собственного физического и духовного потенциала, своей личностной сущности.

Второй параметр осмысления проблемы образа-Я с точки зрения педагогики связан с поисками нового содержания образования. Признание самоценности личности требует определения способов включения подростка в педагогическое пространство с целью приобретения и обогащения его социально-личностного опыта. Этот опыт представлен в общении подростка в пространстве отношений со сверстниками, с миром взрослых, предметного пространства. Бесспорно, ориентация на формирование социально-личностного опыта предполагает не только обогащение представлений о себе, но и, одновременно, познание окружающих, с их особенностями, мировосприятием, чувствами. Третий параметр педагогического значения развития образа-Я связан с поиском результативных способов присвоения подростками опыта самопознания. В течение длительного периода система воспитания в качестве приоритета признавала лишь формирование у ребенка знаний об окружающем мире, ориентацию на требования социума. В то время как личностное становление требует включения ребенка в процесс приобретения знаний о себе, как самостоятельно, так и совместно с взрослыми.

ми; ценностного осмысления полученных знаний, их присвоения и выбора адекватных способов отношений с окружающим социумом.

Господствующей концептуально-мировоззренческой основой всего многообразия научных представлений о развитии образа-Я личности по сей день остается возрастной принцип. Появление и накопление человеком новых знаний о себе происходит на протяжении всей его жизни. Причем каждый возрастной этап характеризуется появлением, свойственных именно ему, определенных жизненных новообразований. Это - процесс прогрессирующих изменений некоей системы (ее созревание, дифференциация, усложнение, совершенствование) под воздействием внешних и внутренних условий, сохраняющей в главном и до определенного уровня свою самостождественность. Всякое кардинальное изменение (метаморфоза) этой системы предполагает переход (скачок) на другой уровень ее организации и нового уровня самостождественности.

В научном знании сложились определенные направления на исследование проблемы развития образа-Я личности. Каждое из них базируется на конкретной философской концепции происхождения, развития и становления человека. Философское осмысление процесса самопознания имеет для нас важное значение в связи с определением основных линий научного поиска педагогических средств, направленных на развитие образа-Я подростка, старшеклассника, студента.

Развитие образа-Я в подростковом возрасте начинается с уяснения качеств своего «наличного» Я, оценки своего тела, внешности, поведения, способностей. Принятие подростком своего тела определяет принятие себя. В частности, отношение к себе с точки зрения довольства или недовольства своим телом, различными его частями и индивидуальными особенностями, является существенным компонентом сложной структуры самооценки и имеет огромное влияние на самореализацию личности во всех сферах жизни. Отношение к телу играет существенную роль в социальной адаптации подростка и в последующей его жизни.

В образе Я совершаются ментальные репрезентации человеку самого себя. Образ Я - это то, как человек воспринимает себя, имеет представления и знания о себе. Ментальные репрезентации человеку самого себя, - неважно, истинные или ложные, - это область человеческой субъективности, субъективной реальности. Для человека Я есть такая же реальность, как окружающие его физический мир, растения и животные, другие люди, предметы, вещи, человеческая культура.

Согласно А.Нейссер (1997), образ Я есть ментальная репрезентация того, что человек думает о себе, оценивает, защищает, превозносит, презирует или стремится улучшить. Дж. Килстром (1997) определяет образ Я как ментальную репрезентацию человеком себе собственной личности, ее черт, мотивов, верований, установок, ценностей. Кроме того, на образ Я влияют также социальный, культурный и ситуационный контексты. Ф.Фивуш и Э.Букнер (1997) определяют образ Я как социальную конструкцию, результат взаимодействий людей, который возникая из межличностных взаимодействий, обуславливается другими людьми, а также, как характером взаимодействий, которые инициирует сам человек.

Примером областей существования образа-Я может служить классификация, предложенная А. Нейссером (А. Нейссер, 1988, 1993, 1997; А. Нейссер и Ф.Фивуш, 1994). Были выделены «приватное Я» (Я как внутренние опыт и переживания), «экологическое Я» (Я в физической среде), «интерперсональное Я» (Я в контексте социальных взаимодействий и восприятия), «концептуальное Я» (Я в языке и культуре), «обыденное (скоротечное) расширенное Я» (Я как персональная память).

А.Нейссер (1997) обозначил четыре фундаментальные особенности Я.

1) Концептуализация Я совершается различными путями в разных культурах.

2) Существует широкая феноменологическая вариативность в том, как разные люди переживают свое Я.

3) Имеется существенно расхождение между Я и Я-концепцией: совсем не обязательно, чтобы мысли людей о себе (их Я-концепции) совпадали с их Я - таким, каким оно есть на самом деле.

Особенности представлений о себе являются основополагающими в развитии и формировании личности подростка: рисуя образ-Я, подросток как бы предопределяет собственный путь развития, «пишет сценарий» своей жизни, начинает жить и действовать, стремясь не покинуть намеченной линии. В возрасте 13-14 лет у человека меняются представления о своем теле, происходят значительные физиологические изменения, проявления которых, дают о себе знать в различных сферах его жизни. Именно в этом возрасте интенсивно формируется и изменяется взгляд подростка на самого себя, на других людей, переосмысливаются старые и обнаруживаются новые варианты решений жизненных проблем и конфликтов. Меняется и развивается подростковая Я-концепция. Очевидно, что изменение представлений о себе может являться процессом болезненным, так как в подростковом возрасте оно протекает наиболее интенсивно и динамично. Кроме того, в данный период становится актуальной тема поиска себя; а те «муки самотворчества», которые испытывает подросток в своем развитии, являются для него не менее стрессогенным фактором, нежели конфликт или неудача в школе. Очевидно, что вопросы «Кто Я?», «Кто Я для других?», «Каким бы Я хотел быть?» в той или иной форме, прямо или косвенно задает себе любой подросток, и поиск ответов на эти вопросы продолжается на протяжении многих лет, прежде чем сформируется более или менее устойчивое представление о собственной личности [3, с.76].

Представления личности о самой себе кажутся ей убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек сам себе приписывает, не всегда являются объективными, и с ними не всегда готовы согласиться другие люди. В попытках охарактеризовать себя присутствует сильный личностный момент, момент субъективной оценки. Я-концепция - это не только констатация, описание черт своей личности, но и вся совокупность их оценочных характеристик и связанных с ними переживаний. Большая часть оценок себя обусловлена соответствующими реальными стереотипами, бытующими в той или иной социальной среде. Подростку свойственна тенденция экстраполировать даже внешнюю дефектность собственного образа-Я на свою личность в целом. Если подросток имеет какие-то недостатки (иногда только кажущиеся), то он начинает ощущать (или придумывать) негативные реакции окружающих, сопровождающие его при любом взаимодействии с окружающей средой. В этом случае на пути развития позитивной Я-концепции могут возникать серьезные затруднения. Иногда, даже эмоционально нейтральные (на первый взгляд) характеристики содержат элемент скрытой оценки.

Самоотношение подростка изменяется в соответствии с получаемой индивидом обратной связью. Само по себе присутствие других людей может влиять на манеру поведения подростка и на оценку им своего поведения и внешнего вида. Подросток может усиливать социально желаемые и исключать социально неприемлемые формы поведения и элементы внешности, и это оказывает определенное влияние на его самовосприятие.



Развитие устойчивости самооценки идет параллельно развитию произвольного поведения, таким образом, уменьшая подверженность самооценки влияниям извне; и тогда она начинает проявляться как мотив поведения. Повышение устойчивости самооценки способствует повышению устойчивости личности.

Таким образом, обобщая вышесказанное, мы можем сделать вывод о том, что работа по развитию образа-Я, способствует повышению адаптации личности, что является необходимым условием на этапе «выхода в жизнь» у старшеклассников и студентов, и оказывает положительное влияние на такое интегративное свойство личности, как жизнестойкость.

Обозначенная проблема, являющаяся актуальной для многочисленных исследований, дополняется высокой прикладной востребованностью анализа психологических предикторов жизнестойкости для оптимизации процессов личностной, профессионально - личностной адаптации, совладания с трудными жизненными ситуациями и профессиональными стрессами.

### *Литература*

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М.Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. - С. 147-154.
2. Корепанова М.В. Теория и практика становления и развития образа Я дошкольника: Монография. – Волгоград, 2001. - 149 с.
3. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации /Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С. Братуся, Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2002. - С. 76-81.
4. Наливайко Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости // Вестник интегративной психологии, 2006, №4. - С.45-54.
5. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология. – М.: Гардарики, 2002. - 256 с.
6. Тхостов А.Ш. Психология телесности. — М.: Смысл, 2002. - 287 с.