## §1.3. Формирование образа Я. Психологические концепции, описывающие изменения Я. Специфика изменений образов Я в подростковом возрасте.

Формирование образа Я в результате самопознания в ранней юности зависит не только от общения с непосредственным окружением, но и от контактов с более широкой социальной средой. Наиболее важным компонентом является общение со значимыми лицами, в котором юноши и девушки нередко получают о себе прямую информацию в оценочных терминах. (Архипова А. Ю. Я – концепция в юношеском возрасте [Текст] // Психология в России и за рубежом: материалы Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). — СПб.: Реноме, 2011.)

Переживание наличия своего «Я» является результатом длительного процесса формирования личности. Все начинается с того, что у годовалого ребенка появляется осознание отличия ощущений собственного тела от ощущений, вызываемых находящимися вовне предметами. От 2 до 3 лет ребенок учится выполнять действия, приносящие ему удовольствие, самостоятельно, несколько отделяясь от взрослых. Старшие дошкольники и младшие школьники частично способны к оценке своих психических качеств (память, мышление и т.п.), но пока на уровне осознания и анализа причин своих успехов и неудач. В подростковом и юношеском возрасте формируется система социально-нравственных самооценок, завершая процесс сотворения Образа Я. В подростковом возрасте самосознание, рефлексия своего «Я» становится главным моментом развития психики. Развивается рефлексивная способность. В подростковом возрасте идет формирование образа Я и социальной идентичности, которые в дальнейшем будут определять особенности личности и поведения индивида. В переходном возрасте подросток отдавать предпочтение не внешним (преимущественно родительским) оценкам, а внутренним. Подросток начинает осознавать свою уникальность и неповторимость. Таким образом, формируется собственная Я-концепция, которая в дальнейшем найдет отражение в построении поведения молодого человека. Но так как подросток еще не представляет собой цельную зрелую личность, отдельные черты его «Я» диссонируют, вследствие чего сочетание образов Я неорганично. Так же переворотным моментом является самосознание индивида, которое проявляется у подростков на более высоком уровне. Л.С. Выготский определяет формирование самосознания как ключевой итог переходного возраста.

Нельзя забывать про две темы, проходящие через весь процесс развития Я-концепции и не имеющие привязки к определенному возрасту. Это роль семейных отношений и значимых других. Под термином «значимые другие» понимаются люди, которые важны или значимы для ребенка вследствие того, что он чувствует их способность оказывать непосредственное влияние на его жизнь. (Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание /М.: "Прогресс", 1986)

Для развития Я-концепции важными являются следующие моменты:

1). Предоставление свободы или наложение запретов.

Некоторые родители придерживаются стратегии жесткого контроля над поведением

ребенка; другие предоставляют им практически безграничную свободу. Третьим

удается найти золотую середину между этими двумя крайностями.

2). Тепло или отчуждённость в отношениях.

Вопреки тому факту, что практически все родители любят своих детей, между ними

существуют различия в том, насколько часто и открыто они выражают данное чувство, а также насколько им свойственна холодность и враждебность, в некоторых случаях вытесняющее теплое отношение к ребенку.

3). Заинтересованность или безразличие.

Многие родители проявляют полную заинтересованность в ребенке, которая

отрицательно влияет на развитие Я-концепции. Даже посредством наказаний ребенка,

родители наносят развитию его Я-концепции меньший вред, нежели проявляя к нему абсолютное безразличие.

4). Порядок рождения в семье. [15]

Данный момент, несущественно влияет на самооценку. Однако отношения

ребенка с родителями одного с ним пола являются значимыми при рассмотрении с такой позиции. В то же время высокая степень авторитарности в отношениях родителей с ребенком препятствует развитию позитивной Я-концепции. (Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание /М.: "Прогресс", 1986)

В юношеском возрасте Я-концепция, с одной стороны, становится более устойчивой, с другой же претерпевает некоторые изменения, обусловленные рядом причин. Во-первых, физиологические и психологические изменения, связанные с половым созреванием, не могут не влиять на восприятие индивидом своего внешнего облика. Во-вторых, развитие когнитивных и интеллектуальных возможностей приводит к усложнению и дифференциации Я-концепции, в частности к появлению способности различать реальные и гипотетические возможности. Наконец, в-третьих, требования, исходящие от социальной среды — родителей, учителей, сверстников, — могут оказаться взаимно противоречивыми. Смена ролей, необходимость принятия важных решений, касающихся профессии, ценностных ориентаций, образа жизни и т. д., могут вызвать ролевой конфликт и статусную неопределенность, что также накладывает явный отпечаток на Я-концепцию в пору юности. (Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание /М.: "Прогресс", 1986)

Существует большое количество концепций, рассматривающих Я-концепцию. Наиболее популярными и общеизвестными являются труды Джеймса, Кули и Мида, Фрейда, Хорни, Марсия, Эриксона и Бернса. Сейчас я постараюсь кратко описать суть каждой теории.

Согласно Джеймсу, «глобальное [Я](https://www.psychologos.ru/articles/view/ya)», то есть личность, содержит в себе два аспекта: эмпирический объект (Ме), познаваемый субъективным оценивающим сознанием (I). Я, в свою очередь, состоит из четырех аспектов: духовное Я, материальное Я, социальное Я и телесное Я, которые и образуют для каждого человека уникальный образ или совокупность представлений о себе как личности. [10]

Кули и Мид утверждали, каждый человек строит своё «я», основываясь на реакциях других людей, с которыми он вступает в контакт. Стержень личности – это результат социального взаимодействия, в ходе которого индивид обучился смотреть на себя как на объект, глазами других людей. Человек имеет столько социальных «я», сколько существует лиц и групп, о мнении которых он заботится.

Человеческое «я», представлено как «зеркальное я». Другие люди – зеркала, в которых формируется образ «я» человека. «Я» включает:

1) представление о том, «каким я кажусь другому человеку»

2) представление о том, «как этот другой оценивает мой образ»

3) вытекающее из этого специфическое «чувство» гордости или унижения.

По мнению Мида, сознательное «я» вырастает в социальном процессе. [10]

Фрейд, как представитель психоаналитической школы, рассматривал «образ Я» в тесной связи с телесными переживаниями. Он указывал на значимость и важность социальных связей, а также, безусловно, взаимодействия с окружающими для психического развития и здоровья человека, обосновывая все теории биологическими характеристиками человека. [10]

Последователи классического психоанализа, такие как К. Хорни, Э. Эриксон, Г. Салливан и Х. Кохут, рассматривали образ Я в рамках анализа взаимодействия человека (как биологического существа) и социума. [10]

Хорни считала, что образ Я состоит из двух частей – знания о себе и отношения к себе. При этом в норме адекватность "образа Я" должна быть связана с его когнитивной частью, т. е. со знанием человека о себе самом, которое должно отражать его реальные способности и стремления. В то же время отношение к себе должно быть позитивным. Хорни считала, что существует несколько "образов Я" – Я реальное, Я идеальное и Я в глазах других людей. [10]

Эриксон рассматривает «образ я» сквозь призму эгоидентичности (Эго-идентичность обозначает целостность развивающейся личности; тождественность и непрерывность нашего Я, несмотря на те изменения, которые происходят с нами в процессе роста и развития. "Я развиваюсь, но я— тот же самый). Эриксон считает, что характер эгоидентичности связан с особенностями окружающей среды и возможностями индивида. Эриксон пишет о формировании «образа Я» как о бессознательном процессе. [17]

Марсия в своей теории выделил четыре статуса «образа Я», который употреблял как синоним идентичности, зависящие от степени самопознания индивида:

* достигнутая идентичность (устанавливается после длительного поиска и изучения себя)
* идентификационный мораторий (период кризиса идентичности)
* неоплаченная идентичность (отсутствие процесса самопознания, принятие чужой идентичности)
* диффузная идентичность (отсутствие какой-либо идентичности и обязательств) [10]

Бернс рассмотрел самооценку как совокупность представлений «на себя» (сумма всех представлений индивида о себе самом. Суммируя опыт многих исследователей, Р.Бернс определяет Я-концепцию как совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженную с их оценкой. Описательная составляющая Я-концепции называются образом Я или картиной Я. [10]

В условиях нестабильности семейного института, а также размытости моральных ценностей именно дети, подростки и молодежь оказываются самой уязвимой, подверженной стрессам группой населения. У подростков утрачивается ощущение смысла происходящего, но в то же время еще не приобретены необходимые жизненные навыки, позволяющие сохранить свою индивидуальность. Зачастую это подталкивает молодых людей к девиации: выбору патологических форм совладания с социально-стрессовой реальностью, таких как алкоголизация, наркотизация и суицид. Поэтому столь важно развитие и усиление «Я» ребенка, формирование уверенности и позитивного отношения к себе, развитие навыков самовыражения личности. Исследования многих авторов показывают, что несформированность и неадекватность «Я-концепции» может стать причиной дезадаптации личности. (Палачева Т. И., Жиляев А. Г. Формирование «Я – концепции» в детском, подростковом и юношеском возрастах // Молодой ученый. — 2010.)

Укрепление независимости подростка от привычных авторитетов, в приоритете становится общение со сверстниками, возрастает значимость мнений и оценок других людей, что приводит к ролевым сдвигам, зачастую непоследовательным, обусловленным культурными и социальными факторами. В свою очередь, подростка выбивают из колеи пубертатные явления. Все вышеперечисленное приводит к глубокому переосмыслению Я-концепции на фоне интенсивного процесса социализации. Таким образом, путь юношеского развития — это путь социализации и освоения новых социальных ролей, нередко сопряженный с метаниями, неуверенностью, непоследовательностью, конфликтами и другими трудностями ролевого выбора. Если в детстве роли для ребенка определяют взрослые, то с наступлением юности возникает задача самостоятельного выбора и интерпретации ролевого поведения. (Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание /М.: "Прогресс", 1986.)