

## ПОЗИТИВНАЯ Я-КОНЦЕПЦИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

### POSITIVE SELF-CONCEPT AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE OF A STUDENT'S PERSONALITY

**O. Dutchina  
N. Garkusha  
E. Shapovalova**

*Summary:* The article is devoted to the issues of the positive self-concept of the personality of students, which is considered as a psychological condition for the development of stress resistance of the student's personality. Theoretical approaches to the analysis of the essence and structure of a person's self-concept are revealed. Its role is shown in terms of the patterns of age-psychological development of the individual at the stage of studying at a university. The regulating and adapting functions of the self-concept are revealed. An important component of the self-concept is the self-esteem of the individual, which acts as a necessary internal condition for the regulation of the behavior and activity of the individual. Stress resistance is a multicomponent formation of a student's personality, ensuring the individual's adaptation to emotionally significant situations during the process of studying at a university. It is shown that the formation of stress resistance of an individual, which ensures the choice of effective methods of stress-overcoming behavior, is associated with a positive self-concept. The essence, features and structural components of the positive self-concept of students are described, which acts as a factor in self-development, self-improvement, self-government, self-regulation and self-actualization of students in the learning process. The leading psychological conditions for the formation of a positive self-concept as a factor in the development of stress resistance of a student's personality are the development of self-understanding, self-confidence and emotional stability.

*Keywords:* student's personality, self-concept, self-image, stress, stress resistance, positive self-concept.

**Дутчина Оксана Борисовна**

Кандидат психологических наук, доцент, Тихоокеанский  
государственный университет  
aksa26@mail.ru

**Гаркуша Наталия Викторовна**

Кандидат психологических наук, доцент,  
Дальневосточный институт управления - филиал ФГБОУ  
ВО РАНХиГС при Президенте Российской Федерации  
garkusha-nv@ranepa.ru

**Шаповалова Евгения Владимировна**

Кандидат психологических наук, доцент,  
Дальневосточный Государственный медицинский  
университет  
Shev72@bk.ru

*Аннотация:* Статья посвящена вопросам позитивной Я-концепции личности студентов, которая рассматривается как психологическое условие развития стрессоустойчивости личности студента. Раскрыты теоретические подходы к анализу сущности и структуры Я-концепции личности. Показана ее роль в аспекте закономерностей возрастно-психологического развития личности на этапе обучения в Вузе. Раскрыта регулирующая и адаптирующая функции Я-концепции. Важным компонентом Я-концепции является самооценка личности, которая выступает в качестве необходимого внутреннего условия регуляции поведения и деятельности личности. Стрессоустойчивость является многокомпонентным образованием личности студента, обеспечивающим приспособление личности к эмоционально значимым ситуациям в процессе обучения в Вузе. Показано, что формирование стрессоустойчивости личности, обеспечивающее выбор эффективных способов стресс-преодолевающего поведения, связано с позитивной Я-концепцией. Описаны сущность, особенности и структурные компоненты позитивной Я-концепции студентов, которая выступает как фактор саморазвития, самосовершенствования, самоуправления, саморегуляции и самоактуализации студентов в процессе обучения. Ведущими психологическими условиями формирования позитивной Я-концепции как фактора развития стрессоустойчивости личности студента выступают развитие самопонимания, уверенности в себе и эмоциональной устойчивости.

*Ключевые слова:* личность студента, Я-концепция, Я-образ, стресс, стрессоустойчивость, позитивная Я-концепция.

**П**роблемы развития стрессоустойчивости личности субъектов образовательного процесса ВУЗа в настоящее время является предметом научно-практической дискуссии в педагогическом сообществе. Актуальность данной проблемы обусловлена напряженным ритмом современной действительности, большим объемом информационной нагрузки в процессе учебно-профессиональной деятельности, которые зачастую сопровождаются стрессовыми ситуациями и требуют дополнительных личностно-психологических ресурсов у участников образовательного процесса.

Внимания заслуживают вопросы о психологических детерминантах, которые являются условием развития стрессоустойчивости личности, в частности позитивная Я-концепция как фактор развития стрессоустойчивости личности студентов.

Проблема Я-концепции широко освещена в трудах как зарубежных (Э. Бернс, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейда, Э. Эриксон и др.), так и отечественных исследователей (Б.Г. Ананьев, И.С. Кон, А.Б. Орлов, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, И.И. Чеснокова

и др.), которые описали ее содержание и сущностные характеристики с позиции различных теоретических подходов. Я-концепция является важнейшей стороной самосознания личности, развитие которой представляет многоплановый и противоречивый процесс, специфика которого определяется онтогенетическим этапом возрастного развития. Студенческая молодежь относится к тому возрасту, который считается сенситивным для восприятия социального опыта, поэтому молодежь находится в активном творческом поиске разнообразного социального опыта, вырабатывая модели собственного поведения. Социальная ситуация развития личности в студенческом возрасте характеризуется рядом «противоречий психологического, социального и педагогического характера, составляющих источник качественных преобразований личности, непосредственно влияющих на развитие, Я-концепции» [3, с. 30]. Основным возраст-психологическим противоречием является противоречие между развитием механизма идентификации и обострению потребности к обособлению и стремлению к самостоятельности. В период обучения в Вузе принципиальное значение имеет учебная деятельность и решение задач профессионально-личностного самоопределения, которые могут быть представлены следующим рядом: выбор профессии как завершение общего образования и профессионально-личностное самоопределение в ходе обучения в Вузе. Ведущим фактором, обеспечивающим успешность профессионально-личностного самоопределения в процессе обучения в Вузе является Я-концепция личности студента, которая рассматривается как «важный структурный компонент личности, являющийся тем внутренним механизмом, благодаря которому человек способен не только сознательно воспринимать воздействия окружающей среды, но и самостоятельно осозная свои возможности, определять меру и характер собственной активности, направленной на овладение социальным опытом деятельности и поведения» [3, с. 8].

Я-концепция в самом общем виде представляет «динамическую совокупность свойственных каждой личности установок, направленных на саму личность» [1, с. 30]. Важной проблемой в исследовании Я-концепции является проблема поиска ее структуры, видов и классификации Я-образов. Р. Бернс выделил в Я-концепции три модальности: Я-реальное, включающее в себя представления индивида о том, каков он на самом деле; Я-зеркальное, включающее в себя представления индивида о том, каким его видят другие; Я-идеальное, отражающее представление личности о том, какой бы она хотела бы стать. Взаимосвязь этих модальностей в образе Я во многом определяет процесс самопознания и отношения к себе [4]. К. Роджерс выделяет четыре параметра Я, к которым отнес реальное представление о себе, представление о своей социальной роли, о собственном физическом состоянии, о своих целях, планах, желаниях

на будущее [6]. Согласно Р. Бернсу, характеристики, которые приписывают себе, могут быть самыми разными – атрибутивными, ролевыми, статусными, психологическими качествами индивида. Все эти образы называются аспектами целостного «Я» [1].

В отечественной психологии проблема Я-концепции разрабатывалась в трудах Б.Г. Ананьева, А.Г. Асмолова, Л.С. Выготского, И.С. Кона, А.Б. Орлова, С.Л. Рубинштейна, В.В. Столина, И.И. Чесноковой и других ученых в контексте изучения возникновения и развития самосознания личности. Внимания заслуживает анализ самосознания и ее важнейшей составляющей Я-концепции с позиции деятельностного подхода, согласно которому данные феномены определяются как переживание осознания человеком собственной личности как субъекта деятельности. Исследование Я-концепции С.Л. Рубинштейн связывал с изучением личности, которая «в качестве субъекта сознательно присваивает все, что делает человек, относит к себе все исходящие от него дела и поступки, и сознательно принимает на себя ответственность за них в качестве их «автора и творца» [8, с. 676]. В трудах С.Л. Рубинштейна «Я» – это ядро субъекта, включающее представление как о себе реальном, так и о себе идеальном, а также актуализацию своих возможностей самосовершенствования [8]. В концепции А.Б. Орлова Я-концепция личности связываются с особенностями самоотождествления и самопринятия человека. Самоотождествление определяется как состоящее из «подлинного Я» и множества самоотождествлений, прежде всего социальных [6].

Важным компонентом Я-концепции является самооценка личности, которая имеет интегративный характер. Основной функцией самооценки в психической жизни личности является то, что она выступает в качестве необходимого внутреннего условия регуляции поведения и деятельности [4], что имеет важное значение в стрессовых ситуациях, в том числе, связанных с учебно-профессиональной деятельностью студентов. Качества самооценки, ее адекватность, устойчивость, глубина оказывают значительное влияние на результаты процесса саморегулирования поведения и общения в процессе обучения студентов. Самооценка синтезирует в себе как когнитивные, так и эмоциональные составляющие, которые оказывают влияние на формирование Я-образов и Я-концепции в целом, определяя их содержание. Я-концепция как важнейшая сторона самосознания личности «объединяет систему самооценок и образует целостное отношение к самому себе, включающее уровень притязаний, общую направленность мотивационной сферы [3, с. 24]. Для осознания роли Я-концепции личности в развитии стрессоустойчивости личности необходимо раскрыть основные функции Я-концепции, к которым относятся «регуляция, адаптация, защиты, притязаний, репрезентации» [3, с. 25]. Регулятивная и адаптационная функции Я-концепции личности обеспечива-

ют регуляторно-адаптационные механизмы поведения личности студента в стрессовой ситуации.

Итак, необходимо отметить многокомпонентность структуры Я-концепции, которая является динамической системой представлений личности о себе, включающей различные индивидуальные, личностные, характеристики, свойства личности как субъекта разнообразных деятельностей, познания и общения. Я-концепция обеспечивает регулятивную и адаптационную функции личности, которые являются условиями регуляции поведения и адаптации личности студента к стрессовой ситуации в процессе обучения в Вузе.

Для понимания роли Я-концепции в развитии стрессоустойчивости студента необходимо раскрыть понятия «стресс» и «стрессоустойчивость» личности. Основы концепции стресса берут начало в работах основоположника учения о стрессе Г. Селье при описании общего адаптационного синдрома (*general adaptation syndrome, GAS*), в котором выделил стадию мобилизации адаптационных резервов («тревога»), стадию сопротивления (резистентности) и стадию истощения. Основное внимание Г. Селье и его последователи уделяли биологическим и физиологическим аспектам проблемы стресса. Дальнейшее исследование стресса связано с анализом его психологических детерминант и условий. В отличие от физиологического стресса, анализ психологического стресса учитывает «значимость ситуации для субъекта, особенности интеллектуальных процессов, личностных характеристик» [5, с. 20]. Психологические факторы обуславливают и специфику ответных реакций в стрессовой ситуации, в том числе в напряженных условиях учебной деятельности студентов.

В свою очередь, стрессоустойчивость рассматривают как приспособление личности к эмоционально значимой ситуации, которое имеет стадийную природу. Если на первой стадии эмоциональной реактивности возникают вегетативные сдвиги под влиянием эмоциогенного воздействия, то вторая стадия эмоциональной адаптации к возникшим вегетативным сдвигам направлена на их подавление и на саморегуляцию для сохранения целесообразного поведения. В этом заключается психологическая сущность стрессоустойчивости личности [2, с. 11]. В рамках проблемы стрессоустойчивости личности исследуется феномен психологической устойчивости, определяемой как «умение управлять стрессовыми ситуациями, сохранение спокойствия в сложных экстремальных ситуациях, состояние внутренней гармонии, позитивное восприятие себя, соответствие личностных притязаний и достижений, осознание смысла жизни, физическая выносливость» [9, с. 45], условием развития которой является, прежде всего, позитивная Я-концепция личности студента. Таким образом стрессоустойчивость является многокомпонентным образованием, состоя-

щим из «психофизиологического (свойства, тип нервной системы); эмоционального компонента – эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций; мотивационного (сила мотивов определяет эмоциональную устойчивость); волевого компонента, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведения их в соответствие с требованиями ситуации; информационного компонента – профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач; интеллектуального компонента – оценка, прогноз, принятие решений о способах действий [9, с. 8].

Развитие стрессоустойчивости личности предполагает необходимость изучения проблемы совладающего (*coping*) поведения, которое представляет собой механизм эмоциональной и рациональной регуляции поведения в значимых ситуациях жизнедеятельности, в том числе в ситуациях учебно-профессиональной деятельности. Ситуационный подход рассматривает специфические стратегии стресс-преодолевающего поведения, которые реализуются в конкретных ситуациях, а также изменение данных способов в связи с изменением ситуации. На стресс-преодолевающее поведение оказывают влияние «оценка степени угрозы, оценка ресурсов, необходимых для совладания с ситуацией, оценка собственных действий, их успешности в преодолении стресса» [5, с. 23]. В связи с разнообразием стрессовых ситуаций существует и разнообразие способов совладания с ними, например, в одних ситуациях студент использует эмоциональные стратегии, а в других – прибегает к стратегиям решения проблемы путем изменения отношения к ней [5]. С позиции интегративного подхода выбор способов стресс-преодолевающего поведения детерминирован как особенностями личности, в том числе и особенностями Я-концепции, так и особенностями стрессогенной ситуации. Особое внимание в рамках данного подхода уделяется качествам личности и особенностям ее Я-концепции, обеспечивающим выбор эффективных способов стресс-преодолевающего поведения [4]. На наш взгляд, формирование стрессоустойчивости личности, обеспечивающее выбор эффективных способов стресс-преодолевающего поведения, связано с позитивной Я-концепцией, что требует изучения ее структуры и содержания.

Позитивность Я-концепции связана с позитивным отношением к себе, с самоуважением, самопринятием и ценностным отношением к себе. [1]. Позитивная Я-концепция предполагает «высокий уровень самоуважения, которое «выражается в полном принятии самого себя, своих достоинств и недостатков, что позволяет принимать других людей такими, каковы они есть, с их совершенствами или ущербностью» [3, с. 25]. Позитивная Я-концепция трактуется как «индивидуально-личностная сторона осознания и понимания своего Я, выступаю-

щая как фактор саморазвития, самосовершенствования, самоуправления, саморегуляции, самоактуализации» [3, с. 38]. Личность студента обладает значительным потенциалом развития позитивной Я-концепции который «может быть актуализирован и использован в процессе обучения при создании психологических условий и использовании специальных психологических средств» [9, с. 41]. Ведущими психологическими условиями формирования позитивной Я-концепции личности студентов как фактора развития стрессоустойчивости личности студента выступают «развитие самопонимания, уверен-

ности в себе и эмоциональной устойчивости, осуществляемое в специально организованной учебной деятельности» [9, с. 41].

Таким образом, Я-концепции личности студента имеет важную роль в регуляции поведения и деятельности в стрессовых ситуациях, в выборе эффективных способов стресс-преодолевающего поведения. Позитивная Я-концепция рассматривается как психологическое условие развития стрессоустойчивости личности студента в процессе обучения в Вузе.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 450 с.
2. Долгова В.И., Буслаева М.Ю. Формирование эмоциональной устойчивости (студентов педагогического колледжа). – Челябинск: Рекпол, 2010. – 205 с.
3. Дутчина О.Б. Я-концепция как социально-психологический феномен: учебно-методическое пособие. – Хабаровск: Издательство ТОГУ, 2023. – 123 с.
4. Дутчина О.Б., Александрова Т.И. Позитивная «Я-концепция» как фактор развития стрессоустойчивости личности педагога // Национальное здоровье. – 2022. – № 1. – С. 94-96.
5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... доктора психологических наук: 19.00.13. – Кострома, 2005. – 473 с.
6. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека. Парадигмы, проекции, практики. – М: Академия, 2002. – 272 с.
7. Роджерс К. Несколько важных открытий // Вестник МГУ. – 1990. – № 2. – С. 58-65.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2016. – 720 с.
9. Семиздралова О.А. Развитие стрессоустойчивости: учебное пособие. – СПб.: Научные технологии, 2023. – 82 с.

© Дутчина Оксана Борисовна (aksa26@mail.ru), Гаркуша Наталия Викторовна (garkusha-nv@ranepa.ru), Шаповалова Евгения Владимировна (Shev72@bk.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»