

Самопознание в юности как средство преадаптации к взрослости

Нина Пастернак, Александр Попов

АННОТАЦИЯ В статье рассматривается одна из прикладных задач психологии личности — поиск средств преадаптации молодежи к взрослости, к жизни в условиях неопределенности и стремительно меняющегося мира. Описываются феномены поведения, связанные с неполным представлением личности о себе самой и создающие трудности на пути преадаптации; рассматривается проблема самопознания как средства формирования более полного представления о себе и своем будущем.

Ставится вопрос о психологических средствах мотивации молодежи к процессу самопознания, позволяющих как диагностировать, так и делать предметом самопознания имеющиеся психологические проблемы. В качестве такого предмета рассматривается «линия жизни» — представление о ключевых событиях своего прошлого, настоящего и будущего.

Рисуночная методика изображения основных событий жизни тестируется на студентах психологического вуза; выделяются «типы» представленных рисунков, даются рекомендации по их интерпретации и обсуждению с учащимися.

Проводится групповое обсуждение способов решения психологических проблем, связанных с настоящим, выделяются типы поведения студентов в процессе дискуссии, описывается процедура рефлексии данного занятия.

Тестируется проведение занятия по воспоминаниям о поступках прошлого и планированию будущих событий; осмысливаются итоги сессии и отмечается ее психотерапевтический эффект.

Констатируется то, что результатом процедуры самопознания студентов по предложенной схеме стало не только осознание ими своих психологических проблем и связанных с ними потребностей, но и причинно-следственных зависимостей между событиями собственной жизни.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА преадаптация, самопознание, рефлексия, планирование будущего

DOI 10.22394/2078-838X-2024-3-42-48

ССЫЛКА ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ Пастернак Н. А., Попов А. А. Самопознание в юности как средство преадаптации к взрослости. Образовательная политика, (2024), 3(99), 42–48. DOI:10.22394/2078-838X-2024-3-42-48

Поступила: 10.2024

Принята: 10.2024

Дата публикации: 10.2024

Введение

Чрезвычайно важно сформировать у молодого человека преадаптацию — возможность использовать потенциал личности для успешной жизни в ситуации жизненной неопределенности (Пастернак, Асмолов, 2024). Нахождение средств для преадаптации является прикладной задачей психологии личности и психологии образования (Там же).

Трудности на пути преадаптации могут возникнуть в случае неполного, обедненного представления человека о собственном Я, которое никак не характеризует личность, чья настоящая жизнь наполнена чувствами и переживаниями. При этом упрощенное

Нина Александровна ПАСТЕРНАК

к. псих. н., ст. н. с. Школы антропологии будущего
Института общественных наук РАНХиГС, доцент
Российского университета медицины Минздрава
России (119602, РФ, Москва, пр. Вернадского, 82/3).
IstinaResearcherID: 844849.
E-mail: nina.pasternak@yandex.ru

Александр Анатольевич ПОПОВ

д. филос. н., вед. н. с. Школы антропологии будущего
Института общественных наук РАНХиГС, эксперт
Института непрерывного образования Московского
городского педагогического университета (119602, РФ,
Москва, пр. Вернадского, 82/3).
ORCID: 0000-0002-2945-0289. E-mail: aktor@mail.ru

представление о самом себе обуславливает слепоту к реальным проблемам, ведет к поиску виновных в неудачах и к трудностям в установлении границ между собственными интересами и интересами других людей. Именно поэтому в проблемных ситуациях личность с неполным представлением о себе выбирает из небольшого спектра крайних поведенческих вариантов, например между возможностью уступить или добиться своего силой, то есть пойти на конфликт (Пастернак, 2020, с. 73). Именно поэтому самопознание в период молодости, когда самосознание уже сформировано, чрезвычайно полезно для безболезненного вхождения молодого человека во взрослую жизнь с ее непредсказуемостью и изменчивостью.

Цель данной работы — тестирование методик для стимуляции процесса самопознания у молодых людей 19–23 лет в процессе учебных занятий по психологии.

Исследование проходило в три этапа.

На первом этапе студенты рисовали ключевые моменты своего прошлого, настоящего и будущего, после чего проходило обсуждение полученных протоколов в группе.

Использование проективной методики

было вызвано необходимостью

минимизации фактора социальной желательности, присущего вербальным методикам (Шляпникова, 2005). При этом мы исходили из того, что жизненный путь личности представлен в сознании как совокупность ключевых событий прошлого, настоящего и будущего, которые часто носят причинно-следственный характер (Головаха, Кроник, 2008). Анализ представленности в сознании событий разных этапов жизни — на сегодняшний день один из наиболее востребованных и популярных методов исследования личности (Нуркова, 2024).

ТРУДНОСТИ НА ПУТИ ПРЕАДАПТАЦИИ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ В СЛУЧАЕ НЕПОЛНОГО, ОБЕДНЕННОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА О СОБСТВЕННОМ Я, КОТОРОЕ НИКАК НЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТ ЛИЧНОСТЬ

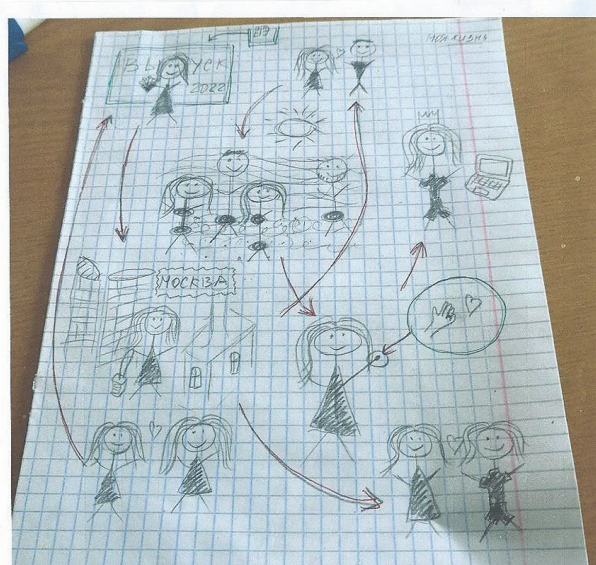


Рис 1. Причинно-следственные зависимости.

Источник: Пастернак Н. А., Попов А. А.

Fig. 1. Causal relationships. Source: Pasternak N. A., Popov A. A.

На втором этапе студенты формулировали актуальную для них психологическую

проблему. В данном случае мы несколько модифицировали методику, разработанную А. А. Поповым (2024). Каждый учащийся давал свое толкование причин важной для него проблемы, после чего сокурсники говорили, что, с их точки зрения, могло привести к текущей сложности. Проанализировав предположения,

студент озвучивал свой способ действия в обсуждаемой ситуации, а сокурсники добавляли варианты. В заключение студент решал, какие подсказки он принимает или не принимает.

На третьем этапе каждый участник занятия называл свои как уже совершенные, так и планируемые поступки. В конце сессии мы вновь просили студентов поделиться впечатлениями о проделанной работе.

В исследовании приняли участие 60 студентов Московского института психоанализа (МИП).

Опишем результаты каждого этапа.

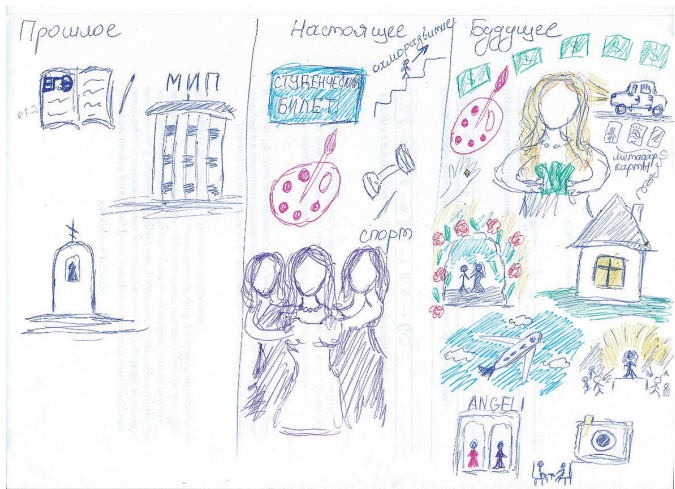


Рис. 2. Причинно-следственные и «лишние» события. Источник: Пастернак Н. А., Попов А. А.
Fig. 2. Causal relationships and «extraneous» events. Source: Pasternak N. A., Popov A. A.

Этап 1: изображение ключевых событий прошлого, настоящего и будущего

Как уже было сказано, студенты изображали ключевые события своей жизни. Рисунки были сгруппированы по особенностям отображения, ниже представлены примеры каждого из выделенных типов.

Рисунки, отражающие причинно-следственные связи между событиями

Первый тип полученных рисунков – «программы», которые могут как состоять только из цепочки причин и следствий (рис. 1), так и включать в себя «лишние» события (рис. 2). К примеру, 19-летняя девушка вспомнила сдачу ЕГЭ, выпускной, отъезд из родительского дома в Москву и поступление в столичный вуз. В прошлом остались близкие люди и друзья, с которыми она поддерживает связь и которых часто навещает.

Ее настоящее – это учеба, новые друзья и поиск любимого человека. Будущее она видит в семейной жизни, детях, работе. То, что все события в ее жизни между собой связаны, подчеркивают стрелочки на рисунке.

На этом рисунке практически отсутствуют «лишние», не относящиеся к общей программе поведения события, например незабываемый отдых на море, первая любовь и пр. Они присутствуют в рисунках другого типа, отражающих как причинно-следственные связи, так и ситуации или

события, оставившие в памяти эмоциональный след – положительный или отрицательный (травматичный). К примеру, в прошлом молодой девушки отражены сдача ЕГЭ и поступление в институт, а также смерть близкого человека; в настоящем: обучение в вузе, друзья, хобби – спорт и живопись; в будущем – свадьба, дети, свой дом, работа психологом (сначала с метафорическими карточками, потом в качестве известного специалиста, работающего индивидуально и выступающего перед большой аудиторией), путешествия, приобретение хорошей машины, продолжение занятий живописью и, в конце жизненного пути, покой рядом с мамой на кладбище.

В данном случае, помимо общей программы поведения, отображены и опыт потерь, и хобби, позволяющие сделать жизнь более насыщенной и разнообразной, и, что очень важно, этапы профессиональной карьеры. В ином случае, когда поведение жестко запрограммировано цепью событий, выход за пределы рамок в ситуации жизненной неопределенности может представлять сложность.

Рисунки, отображающие эмоционально значимые события и ситуации

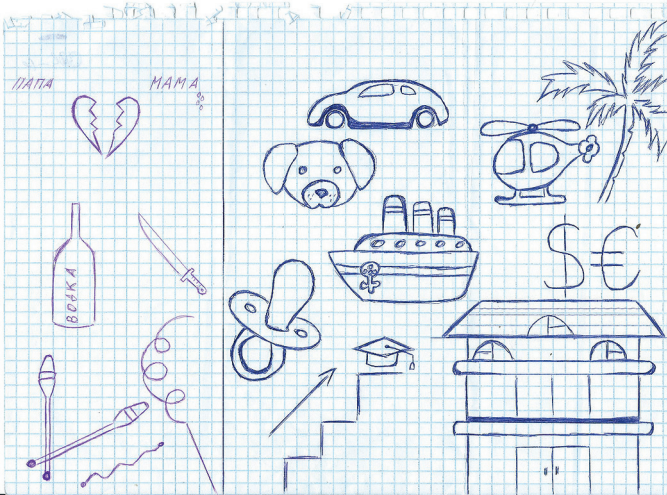


Рис. 3. События с эмоционально окрашенной ситуацией. Источник: Пастернак Н. А., Попов А. А.
Fig. 3. Events with an emotionally charged situation. Source: Pasternak N. A., Popov A. A.

Отдельное место занимают рисунки со значительным количеством событий или эмоционально окрашенных ситуаций, прямо друг с другом не связанных. Так, молодая женщина, показывая свое прошлое, изобразила скандалы в семье родителей (на картинке присутствуют бутылка водки и нож) (рис. 3) и снаряды для художественной гимнастики (в детстве и юности она успешно занималась этим видом спорта). В ее настоящем нарисованы детские игрушки (женщина воспитывает ребенка), в будущем – много денег, вертолет на фоне пальмы, т. е. счастливая обеспеченная жизнь. Студентка не нарисовала и не проговорила после выполнения задания, каким образом должна осуществиться ее заветная мечта. Она лишь

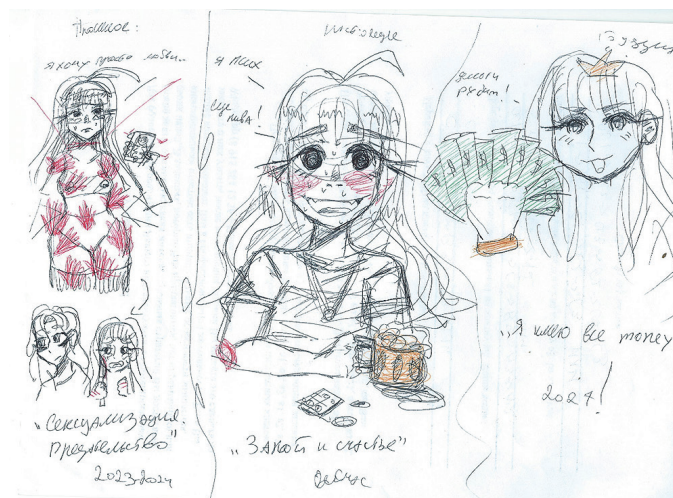


Рис. 4. Рисунок с преобладанием эмоционального содержания.
Источник: Пастернак Н. А., Попов А. А.
Fig. 4. A drawing dominated by emotional content.
Source: Pasternak N. A., Popov A. A.

отметила, что «верит в свою счастливую судьбу».

Рисунок, в котором превалирует эмоционально насыщенное содержание, выглядит так: прошлое – неудачный сексуальный опыт, настоящее – наркотики и выпивка, будущее – изображение женщины, у которой много денег (рис. 4).

Эта женщина является студенткой МИП и, когда получит диплом, станет профессиональным психологом. Однако это

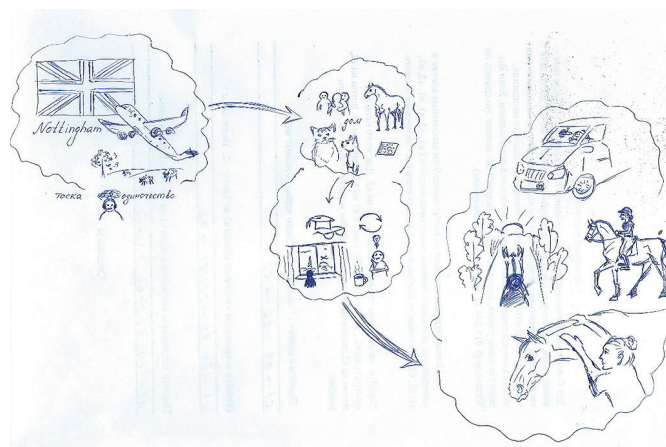


Рис. 5. Рисунок-сюжет.
Источник: Пастернак Н. А., Попов А. А.
Fig. 5. Drawing story. Source: Pasternak N. A., Popov A. A.

не отобразилось на ее рисунках, как и многие другие ключевые события жизни.

Рисунки-сюжеты

Отдельная тема рисунков – сюжеты, представленные в наглядной форме и отражающие определенное смысловое содержание. Так, молодая девушка изобразила в прошлом одиночество, которое она испытала, живя в чужой стране. В настоящем она вернулась на родину, где ее встретили семья и любимая лошадь, также сейчас происходит ее обучение в МИП; в будущем ее ждет общение с лошадьми, к которому она стремится (рис. 5). Наверное, девушка нашла приемлемый для нее способ ухода от одиночества.

По результатам этой работы были сформулированы и обсуждены со студентами следующие рекомендации

При доминировании в рисунке какого-либо временного отрезка (например, будущего) полезно актуализировать как положительный опыт прошлого, так и события, происходящие «здесь и сейчас» (что и было нами сделано на втором и третьем этапах исследования).

При отсутствии в рисунках причинно-следственных связей (или доминировании над ними ситуативных событий) их полезно построить заново.

При наличии в рисунках аффективно окрашенных ситуаций полезно прояснить, не последовали ли за ними импульсивные поступки и действия, и если да, сделать эти ситуации предметом анализа. Кроме этого,

полезно прояснить, какую позитивную поведенческую активность стимулировали данные ситуации, и использовать этот опыт в будущем.

Этап 2: групповое обсуждение личных проблем

Как уже было сказано, суть этого этапа – проработка событий настоящего, способных повлиять на способ поведения в будущем с большой вероятностью.

Как и ранее, были выявлены разные типы индивидуального поведения:

1. Студент, вынесший на обсуждение группы свою проблему, не учитывает мнение окружающих и принимает решение, которое он сам считает правильным. Часто при этом с его стороны звучат слова: «Я знаю, что я прав, и никто меня в этом не переубедит». Предложения со стороны сокурсников рассмотреть иные варианты поведения отвергаются: человек сам знает, «как надо».
2. Студент занимает противоположную позицию: со всем соглашается, принимает к сведению и действию все предложения сокурсников. Такая зависимая от мнения окружающих позиция оправдывается тем, что «со стороны виднее», «я сам могу во всем не до конца разбираться».
3. Студент принимает мнение группы частично, выбирая либо мнение значимого для себя лица, либо особо понравившееся мнение, либо и то, и другое.

Интересно отметить, что студентам нравится данная форма работы. Они через какое-то время возвращаются к обсуждению личных проблем, просят преподавателя вынести их на общее обсуждение. В процессе первоначальные «жесткие» установки (типа «Я сам знаю,

как надо») у кого-то немного меняются, а у кого-то нет. При этом во время обсуждения происходящего на занятиях подчеркивается, что нет «правильных» или «неправильных» типов поведения, все участники групповой дискуссии «правы». В ином случае мы столкнемся с феноменом социальной желательности, при котором студенты будут подстраиваться под тот тип обсуждения, который «нравится преподавателю». Сами студенты в процессе обсуждения часто констатировали необходимость учета широкого спектра мнений при решении проблемной или трудной жизненной ситуации.

ОТДЕЛЬНАЯ ТЕМА РИСУНКОВ — СЮЖЕТЫ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В НАГЛЯДНОЙ ФОРМЕ И ОТРАЖАЮЩИЕ ОПРЕДЕЛЕННОЕ СМЫСЛОВОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Этап 3: формулировка поступков прошлого и будущего

Суть этого этапа – связывание в индивидуальном

сознании поступков, совершаемых в прошлом, с возможным будущим.

При первом выполнении данного задания студенты формулировали свои поступки из прошлого так: «закончила изматывающие меня отношения», «состоялся диалог с мамой», «подружилась с собой», «непреднамеренно обидела друга» и т. д., на будущее – «починю крышу на дачном доме родителей», «помогу другу с деньгами», «стану волонтером» и т. д. Надо отметить, что, как и в предыдущем случае, студенты по собственному желанию возвращались к этому заданию спустя время и выносили на общее обсуждение как «позорные» для себя поступки из прошлого (в этом случае занятие стало для того, кто «сознался», психотерапевтическим, т. к. человек впервые озвучил то, о чем несколько лет молчал), так и поступки, которые планировали совершить, но еще сомневались в правильности выбора. В процессе рефлексии занятия проговаривались причинно-следственные связи между тем, что было в прошлом, и тем, что планируется в будущем.

В завершение мы просили студентов поделиться впечатлениями о проведенной ими психологической работе. Мнения были таковы: «лучше стал разбираться в своих психологических проблемах и потребностях, которые эти проблемы породили», «стал лучше представлять себе, как добиться поставленных целей», «стал более компетентным в общении» и т. д. Эти отзывы позволили предположить, что организованный на занятиях процесс самопознания оказался для студентов весьма полезным.

Заключение

Результаты, изложенные выше, позволяют утверждать, что предложенный формат работы важен не только в плане актуализации процесса самопознания студентов, но и в плане развития их личностного

потенциала, связанного с планированием будущего, что играет первостепенную роль в условиях жизненной неопределенности.

Использование в качестве кейсов личных проблем студентов делает процесс обучения более мотивированным, обсуждение этих проблем группой позволяет получить опыт командной работы, который окажется востребованным в будущей профессиональной жизни.

Данный формат работы можно использовать как диагностический, поскольку студенты

в процессе выполнения интересных им заданий проявляют те особенности личности, которые могут скрывать в ходе традиционного психологического тестирования.

В качестве продолжения данного исследования представляется полезным «привязать» выявленные эмпирическим путем типы решения заданий к индивидуальным особенностям личности. Такая «привязка» позволит дать конкретные рекомендации для психологического консультирования.

ПРЕДЛОЖЕННЫЙ ФОРМАТ РАБОТЫ ВАЖЕН НЕ ТОЛЬКО В ПЛАНЕ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА САМОПОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ, НО И В ПЛАНЕ РАЗВИТИЯ ИХ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

Список источников

Асмолов, А. Г., Пастернак, Н. А. (2024). *Ребенок в культуре взрослых* (2-е изд.). М.: Юрайт.

Головаха, Е. И., Кроник, А. А. (2008). *Психологическое время личности* (2-е изд.). М.: Смысл.

Нуркова, В. В. (2024). «Человек есть существо далекого»: обратная временная перспектива в

автобиографической памяти. *Образовательная политика*, 1(97), 26–37.

Пастернак, Н. А. (2020). *Резервы человеческого интеллекта: способность действовать «в уме»*. М.: Когито-центр.

Пастернак, Н. А., Асмолов, А. Г. (2024). *Психология образования: учебник и практикум для академического бакалавриата* (3-е переизд.). М.: Юрайт.

Попов, А. А. (2024). *Дидактика для управленца*. <https://edexpert.ru/didaktika-diya-upravlenca> (дата обращения 10.08.2024).

Шляпникова, И. А. (2005). *Проективные методы психодиагностики*. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ.

Self-Discovery in Adolescence as a Means of Pre-Adaptation to Adulthood

Nina A. PASTERNAK,

Ph.D. in Psychology, Senior Researcher at the School of Future Anthropology, Institute of Public Sciences, RANEPa, Associate Professor at the Russian University of Medicine, Ministry of Health of Russia. 82/3, Vernadskogo Avn., 119602, Moscow, Russian Federation. IstinaresearcherID: 844849. E-mail: nina.pasternak@yandex.ru

Alexander A. POPOV,

Ph.D. in Philosophy, Senior Researcher at the School of Future Anthropology, Institute of Public Sciences, RANEPa, expert at the Institute of Continuing Education of the Moscow City University of Pedagogical Education. 82/3, Vernadskogo Avn., 119602, Moscow, Russian Federation. ORCID: 0000-0002-2945-0289. E-mail: aktor@mail.ru

ABSTRACT The article considers one of the applied tasks of personality psychology – finding the means of pre-adaptation of youth to adulthood, to life in an uncertain and rapidly changing world. The phenomena of behavior associated with an incomplete representation of the personality about itself, creating difficulties on the path of pre-adaptation, are described; the question of self-knowledge as a means of forming a more complete picture of oneself and one's future is raised. The question is raised about the psychological means of motivating young people to the process of self-knowledge, allowing both to diagnose existing psychological problems and to make them the subject of awareness. The «life line» is considered as the subject of self-knowledge: an idea of the key events of one's past, present and future; ways to solve psychological problems of the present, the connection between past actions and planned actions in the future. The drawing technique of depicting key events of their past, present and future on students of a psychological university is tested; the «types» of the drawings presented are highlighted, recommendations are given on the interpretation of the drawings and the procedure for discussing them with students. The procedure of group discussion of ways to solve psychological problems of students related to the present is tested, the types of behavior of students in the process of group discussion are highlighted, the procedure of reflection of this lesson with students is described. The procedure of conducting a lesson and reflecting on its results on remembering past actions and planning actions for the future is being tested, its psychotherapeutic effect is noted. It is stated that the result of students' self-knowledge according to the proposed scheme was not only the students' awareness of their psychological problems and related needs, but also the causal dependencies between the events of their lives.

KEY WORDS Prea-daptation, self-knowledge, reflection, planning for the future

THE CITATION REFERENCE Pasternak N. A., Popov A. A. Self-Discovery in Adolescence as a Means of Pre-Adaptation to Adulthood. Educational Policy, (2024), 3(99), 42–48. DOI 10.22394/2078–838X–2024–3–42–48.

Received: 10.2024

Accepted: 10.2024

Date of publication: 10.2024

This is an open access article distributed under the terms of the Attribution–NonCommercial-NoDerivatives 4.0 (CC BY–NC–ND 4.0).