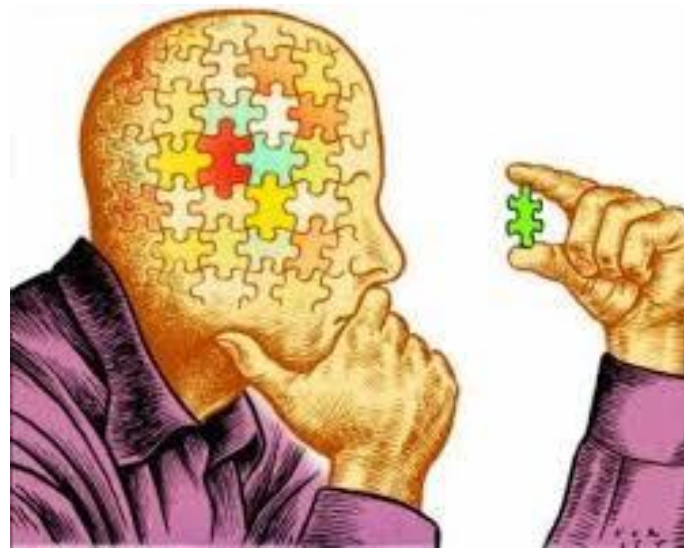


ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

**СОСТАВИТЕЛЬ –
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ
Ю.В. ЛУКАШЕНКО
ЧАСТЬ 2**

Самосознание личности

Я - концепция



Самосознание и Я-концепция

Самосознание выражается в осознании человеком самого себя, своих собственных качеств, своего «Я».

В развитии самосознания выделяются два основных этапа:

1. Образуется схема собственного тела и формируется чувство «Я» как целостная система чувственной самоидентификации. В основе чувства «Я» лежат социальные предпосылки, поскольку формирование происходит на основе реакций окружающих людей.
2. По мере совершенствования интеллектуальных возможностей и становления понятийного мышления, **самосознание достигает рефлексивного уровня**, благодаря чему человек оказывается способным не просто отличать свое бытие от бытия внешнего мира на чувственном уровне, но и осмысливать это переживание в понятийной форме.

На уровне самосознания формируется чувство внутренней целостности, постоянства личности, которая в любых изменяющихся ситуациях способна оставаться сама собой.

«Я-концепция» в гуманистической психологии

Понятие "Я-концепция" появилось в 1950-е гг.

Я-концепция – «совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой»

Р.Бернс

В структуре Я-концепции выделяют три составляющих:

- Когнитивную,
- Оценочную
- Поведенческую.

Такое деление Я-концепции на компоненты условно. На самом деле это целостное образование, все компоненты которого, хотя и обладают относительной самостоятельностью, тесно взаимосвязаны.

Когнитивная составляющая Я-концепции

Когнитивная составляющая включает представления индивида о самом себе.

Существует не один образ "Я", а множество сменяющих друг друга "Я"-образов:

"Я"-реальное - это представление о себе в настоящем, текущем времени.

"Я"-идеальное - представления о том, каким бы хотел быть индивид в конкретных условиях. "Я"-идеальное выступает как необходимый ориентир самовоспитания личности.

"Я"-фантастическое, т.е. то, каким субъект пожелал бы стать, если бы это оказалось возможным. Фантастический образ своего "Я" имеет большое значение для детей и особенно для подростков в связи с их склонностью строить планы на будущее и фантазировать.

"Я"-зеркальное - это представления человека о том, каким он воспринимается окружающими его людьми. Данный компонент "Я"-образа является существенным для формирования личностной значимости и самооценки.

Оценочная составляющая Я-концепции

Оценочная составляющая, или **самооценка**, включает эмоциональную оценку представления о себе.

Самооценка - ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей.

Самооценка постоянно изменяется, совершенствуется. Источником оценочных представлений индивида о себе является его окружение, в том числе социальные реакции на какие-то проявления его личности, а также результаты самонаблюдения.

Поведенческая составляющая Я-концепции

Поведенческая составляющая включает поведенческие реакции, конкретные действия, вызванные знаниями о себе и отношением к себе.

Важнейшие функции «Я-концепции»

1. Способствует достижению внутренней согласованности личности.

Я-концепция может выступать как некий защитный экран, охраняющий самосогласованный образ себя от влияний, которые могут его нарушить.

Сложившаяся Я-концепция обладает свойством самоподдержания.

2. Является важным фактором интерпретации жизненного опыта.

Сталкиваясь с одним и тем же событием, разные люди по-разному его понимают.

Проходя через фильтр Я-концепции, информация осмысливается, и ей присваивается значение, **соответствующее уже сформировавшимся представлениям человека о себе и о мире.**

Например, человек с низкой самооценкой может интерпретировать искреннюю похвалу в свой адрес как замаскированную насмешку.

3. Является источником ожиданий.

Если ребенка убедили, что он глуп, он соответствующим образом будет вести себя в школе, и не будет прилагать никаких усилий к учебе, так как уже знает, что «глуп, не дано, у него не получится».

Если человек уверен в собственной значимости, он ждет

Феноменологический подход к «Я-концепции» Карла Роджерса

Сторонники этого направления в психологии и психотерапии склонны считать, что каждый человек обладает своей, свойственной только ему, способностью воспринимать и интерпретировать окружающий его мир людей и предметов. Эта особенность каждого человека создает **его особый феномен восприятия** (отсюда и название – феноменологическое направление).

Поведение человека, по мнению феноменологов, определяется его личным восприятием действительности в каждый отдельный момент времени.

Восприятие отличается от того, что физически существует вовне. Но то, что человек воспринимает, является для него единственной реальностью, посредством которой он может управлять своим поведением.

В связи с этим восприятием, в связи со сформированной на основе этого восприятия «Я-концепцией» каждый человек способен и делает выбор.

То есть выбор происходит исходя из его субъективного поля восприятия, а не на основе наблюдения реальности.

Пример:

В зависимости от Я-концепции ученика экзамен может восприниматься им как положительный стимул или как нечто угрожающее, а первая парта в классной комнате - либо как место "под носом у учителя", либо как место, откуда лучше всего слышны его объяснения.

Эта селективность восприятия также укрепляет установку и тем самым затрудняет возможность изменить ее.

Если ученик не успевает на уроках труда, он будет избегать их или неудовлетворительно выполнять задания, с которыми, по его мнению, ему все равно не справиться.

Это явление известно под названием "самореализующееся пророчество".

По К. Роджерсу личностное Я представляет собой внутренний механизм, который создается рефлексивной мыслью на основе стимульного воздействия. Уже на начальной стадии его формирования вокруг него группируются оценочные и эмоциональные установки, придавая ему качество "хорошего" или "плохого". Интериоризация этих оценочных моментов осуществляется под воздействием культуры, других людей, а также и самого Я.

В теории Роджерса в качестве первопричины личностных нарушений выступает не конфликт между Я-концепцией и собственным идеалом, но скорее конфликт между Я-концепцией и непосредственным, "организмическим" опытом индивида.

Основные положения теории К. Роджерса

1. Человек живёт главным образом в своем индивидуальном и субъективном мире.
2. Я-концепция возникает на основе взаимодействия с окружающей средой, в особенности с социальной.
3. Я-концепция - это система самовосприятий. Именно Я-концепция, а не некое реальное Я имеет определенное значение для личности и ее поведения. **Существование реального Я - это вопрос скорее философский, поскольку наблюдать его непосредственно невозможно.**
4. Я-концепция выступает как наиболее важная , определяющая часть ответных реакций на окружение индивида. Я-концепцией предопределяется восприятие значений, приписываемых этому окружению.
5. Вместе с Я-концепцией развивается потребность в позитивном отношении со стороны окружающих, независимо от того, является ли

6. Потребность в позитивном отношении к себе, в самоуважении, также развивается на основе интернализации позитивного отношения к себе со стороны других. Эту потребность также можно рассматривать с точки зрения стремления к самоактуализации.

7. Поскольку позитивное отношение к себе зависит от оценок других, может возникнуть разрыв между реальным опытом индивида и его потребностью в позитивном отношении к себе. Так возникает рассогласование между Я и реальным опытом, иными словами, **развивается психологическая дезадаптация.**

Дезадаптация - результат попыток оградить сложившуюся Я-концепцию от угрозы столкновения с опытом, который с ней не согласуется. Это приводит к искажениям в восприятии или к игнорированию опыта в форме неверной его интерпретации.

8. Человеческий организм представляет собой единое целое. Он имеет тенденцию к самоактуализации, к развитию.

9. Я-концепция представляет собой систему. Изменение одного ее аспекта может полностью изменить природу Целого. Я-концепция оказывает влияние скорее на выбор человеком направления своей активности, нежели непосредственно направляет эту активность.

Я-концепция в гуманистическом подходе А.Маслоу и К Роджерса

Я-концепция -

1. Центральное звено, вокруг которого организуются все образы восприятия.
2. **Продукт восприятия и совокупность представлений**, в которой содержатся ценности, привнесенные из социокультурной среды.
3. Я-концепция регулирует поведение.
4. Потребность в положительном отношении к себе возникает через усвоение опыта положительной оценки себя другими людьми.
5. Мотивационное побуждение – потребность в самоактуализации.

РЕЗЮМЕ феноменологической теории личности К.Роджерса

Самость или «Я»-концепция – представление человека о себе.

Отражает то, как человек видит себя в связи с различными ролями в жизни, которые играет. (ФЕНОМЕН восприятия)

Самость непрерывно изменяется в зависимости от исполняемых ролей. Эти ролевые образы все время усложняются в результате развивающихся взаимодействий между людьми.

«Я»-концепция может содержать целый набор таких образов: родителя, супруга, руководителя, врача, музыканта и т.д.

«Я»-концепции отражают не только восприятие того, какие мы есть, но и какими мы должны или хотим быть.

Последний феномен «Я» называется идеальное «Я». Это «Я», которое человек больше всего ценит и к которому стремится.

Истинная самость отличается от идеальной. Степень различия может определять дискомфорт или невроз.

К.Роджерс говорил: **«Принятие себя таким человеком, каким ты действительно являешься, а не таким, каким бы ты хотел быть, – есть признак душевного здоровья».**

Теория Чарльза Кули "зеркального Я"

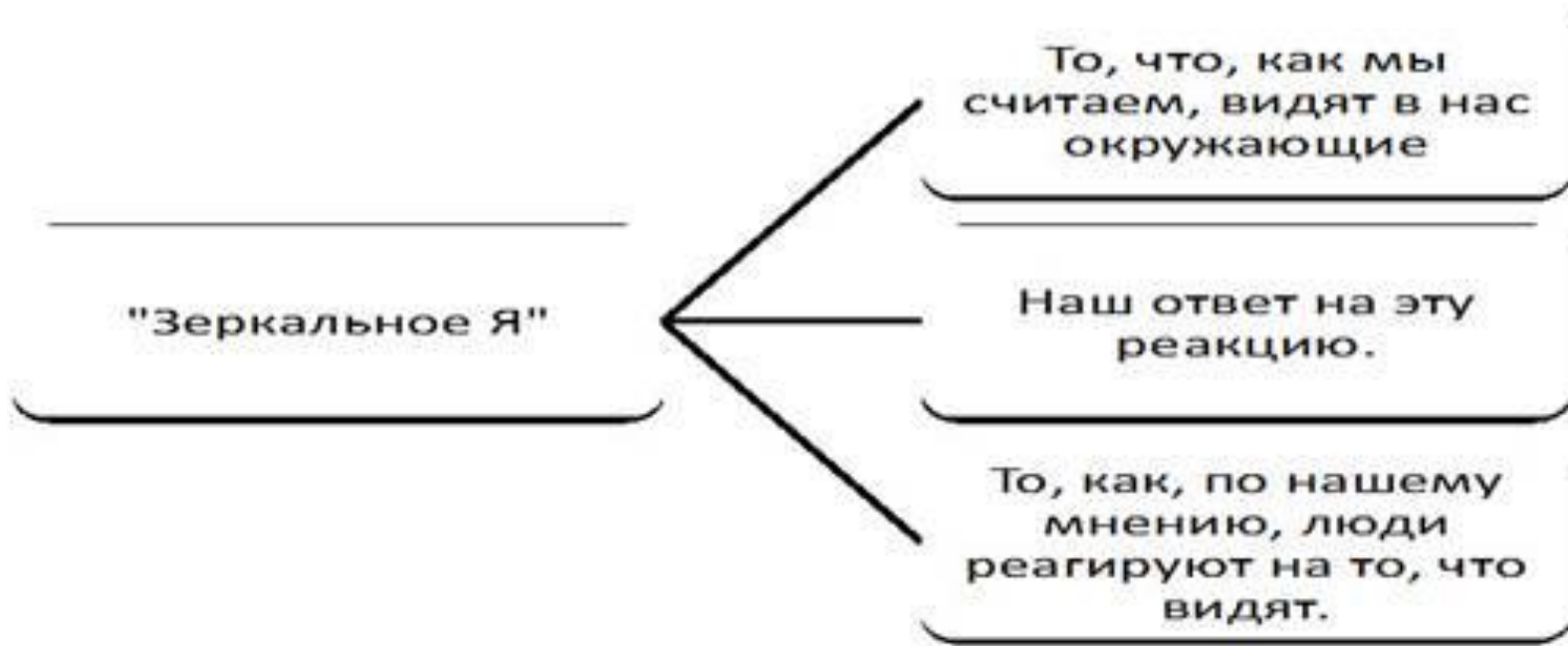
Правильнее ее обозначить как *теорию «зеркальной самости»* (*looking-glass self*). В этой версии сохраняется изначальное представление родоначальников **символического интеракционизма** о сложной структуре личности индивида, состоящей из «I» и «Me».

Символический интеракционизм — направление в социологии и психологии, изучающее «символические связи» как один из аспектов социального взаимодействия, то есть общение и взаимодействие, осуществляемое при помощи символов: языка, телодвижений, жестов, культурных символов и сексуальных предпочтений

По мнению Чарльза Кули «Человеческая жизнь» - это индивидуальное и социальное в целом. Природу человека он определял как биологическую и социальную, которая вырабатывается на начальном этапе жизни, в **первичных группах**, и которая является комплексом социальных установок, моральных норм.

«Зеркальное Я» - это общество, служащее своеобразным зеркалом.

В нем мы можем наблюдать реакции окружающих на наше поведение. Наше представление о себе начинается именно с этого рефлекса, анализируя ответы других людей на те или иные действия, мы способны оценивать себя и свои поступки.



Теория Ч. Кули «зеркального Я» основывается на следующих трех постулатах:

1. В процессе взаимодействия друг с другом люди способны представлять, как они воспринимаются **обобщенным другим**;
2. Люди способны осознавать характер ответных реакций обобщенных других;
3. **Люди развивают самопредставления**, чувства гордости или подавленности в зависимости от того, какими им видятся представления обобщенных других.

Создатель теории «зеркального Я» предположил, что особенности личности человека (его Я) **состоят из чувств, появляющихся через общение с другими.** Они - зеркало для нас.

Наше осмысление самих себя происходит через:

- воображение о том, как мы предстаем перед обществом;
- как, по нашему мнению, оно сдерживает нас;
- наши чувства, касательно этого.

Другими словами, **наше осознание себя - это не стабильное фиксированное состояние, а процесс,** развивающийся по мере общения с другими.

Не вся информация, которую мы получаем от общения с людьми, влияет на нас.

Мы принимаем во внимание только те слова и мнения, которые наиболее близки к нашему представлению о себе.

Символический интеракционизм (Ч.Кули, Г.Мид)

- ▶ я-концепция формируется на основе обратной связи от других.
- ▶ главным условием развития Я-концепции считается способность индивида принимать роль другого, с тем чтобы установки другого по отношению к индивиду могли бы быть им оценены.

Символический Интеракционизм - направление в психологии, характеризующееся тем, что **основой общения признается способность индивида встать на позицию другого человека или группы и с этой позиции оценить свои собственные действия.**

Самооценка

У личности всегда имеется круг людей, с которыми она считается, среди которых черпает свои ценностные ориентации. Таких людей в психологии называют **референтными или значимыми**, поскольку их идеалы являются идеалами этой личности, их интересы — ее интересами.

Через оценку себя глазами именно этих людей человек и формирует самооценку.

Самооценка тесно связана с **уровнем притязаний** личности, с желаемым уровнем ее самооценки.

Уровнем притязаний называют уровень образа «Я», проявляющийся в степени трудности цели, которую человек ставит перед собой.

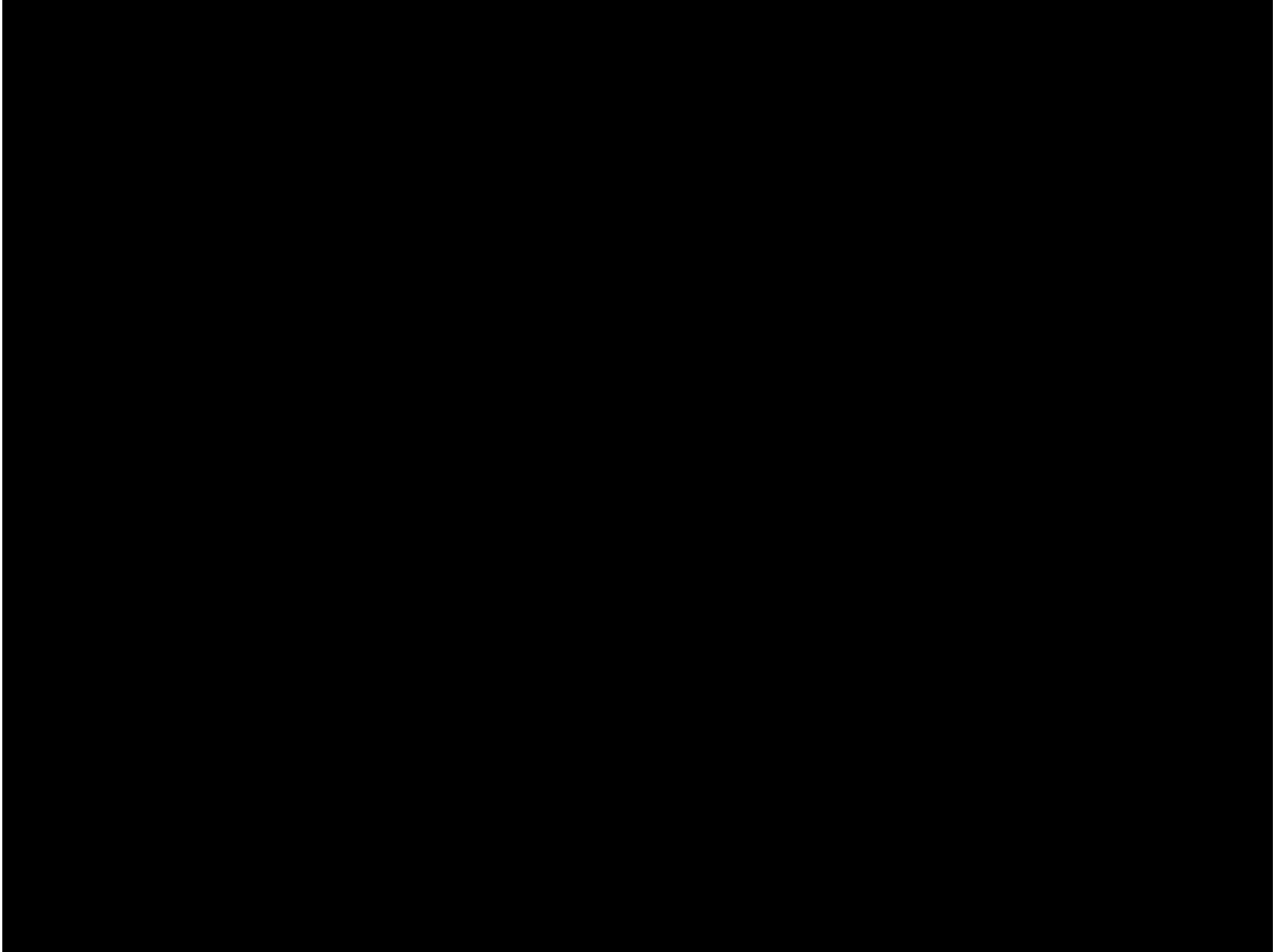
Психолог Джемс вывел формулу, которая показывает зависимость самооценки человека от его притязаний.

$$\text{САМООЦЕНКА} = \text{Успех} / \text{Притязания}$$

Формула свидетельствует, что стремление к повышению самооценки может реализовываться двумя способами. Человек может или повысить притязания, чтобы пережить максимальный успех, или снизить их, чтобы избежать неудачи.

Мотивирование на успех \neq Мотивирование на избегание

Как повысить самооценку



Как поднять самооценку (резюме)

- Вспомните и проработайте травмирующие ситуации из детства.
- Окружите себя людьми с высокой самооценкой, любящими свое дело, способными ВАС поддержать.
- Пробуйте новое. Переписывайте нейронные связи.
- Сравнивайте себя не с другими, а с собою из прошлого. Празднуйте достижения!
- **Делайте!**

Развитие самосознания и формирование личности



По мере развития личности самосознание становится следующим:

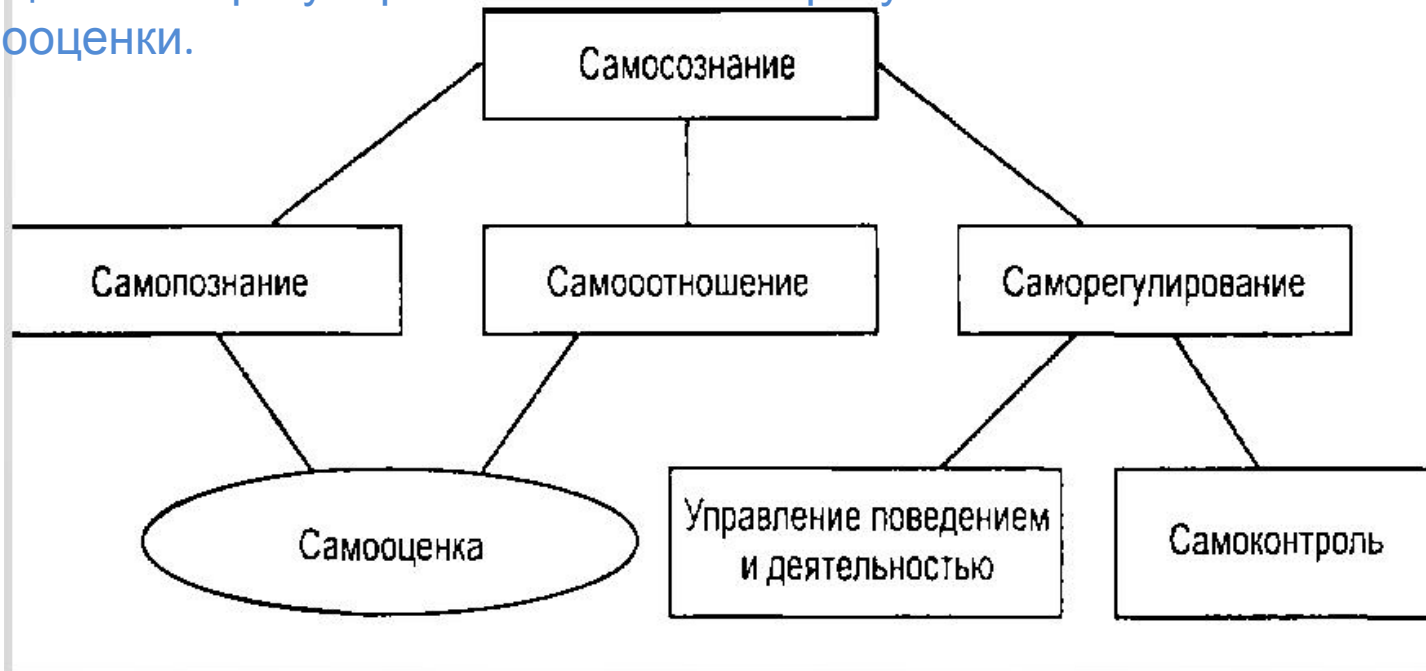
- До года – ребенок трудно отделяет себя от окружающих. Он активно начинает двигать ручками и ножками, проговаривает звуки, играет с игрушками, что дает ему первое понимание того, что он отделен от мира.
- От 1 до 3 лет – ребенок начинает активно учиться управлять своими движениями в пространстве и времени. Здесь он впервые осознает свое обособленное «Я», порой в негативной форме пытается отстоять свою самостоятельность.
- От 3 до 7 лет – ребенок осознает свою отдельность и от мира и перестает говорить о себе в третьем лице. Он все больше хочет стать самостоятельным, противостоя различным манипуляциям окружающих, которые раньше были приемлемыми.
- От 7 до 12 лет – кризисы и скачки в развитии отсутствуют. Ребенок постепенно закрепляет свое самосознание и обособленность.
- От 12 до 14 лет – ребенок вновь активно начинает задаваться вопросом, кто он, чтобы начать искать свой путь в этой жизни. Начинается активное дистанцирование от родительской опеки, что нередко сопровождается скандалами и ссорами.
- От 14 до 18 лет – подросток совершает множество открытий, становится самостоятельной личностью, которая начинает взаимодействовать с окружающим миром, впитать на него и формировать свое будущее.

Все эти процессы происходят на фоне прямого или косвенного внушения родителями **образа или самооотношения**. Содержанием того, что внушается ребенку, может быть как самооценка, так и определенные аспекты образа Я. **Это приводит к формированию у человека одной из четырех установок как по отношению к себе, так и по отношению к другому.**

	Я тебя устраиваю		
Я не устраиваю самого себя	Я — не О'Кей Ты — О'Кей <i>позиция «ступенькой ниже»</i> Уйти от Беспомощная	Я — О'Кей Ты — О'Кей <i>здоровая позиция</i> Находим общий язык Счастливая	Я устраиваю самого себя
	Я — не О'Кей Ты — не О'Кей <i>безнадежная позиция</i> Нет выхода из Безнадежная	Я — О'Кей Ты — не О'Кей <i>позиция «ступенькой выше»</i> Избавиться от Гневная	
	Я тебя не устраиваю		

По своей структуре самосознание представляет собой единство трех компонентов:

- процесс самопознания;
- эмоциональная самооценка (самоотношение);
- процесс саморегулирования на основе результатов самопознания и самооценки.



Согласно системному подходу все понятия, содержащие «само-», предполагают «нечто идущее из внутреннего, нечто самопричинное, изнутри побуждаемое и регулируемое». Однако **самосознание личности формируется под действием социальной среды, созданных в обществе норм, правил, ценностей.**

Вступая в нормированную социальную деятельность, человек попадает в ситуацию, требующую самоопределения.

Я-концепция И.Калинаускаса

1. «Я как Я». Эта часть Я-концепции является само собой разумеющейся, она обычно не осознается человеком. Существует множество психологических механизмов, служащих поддержанию совершенно естественной уверенности человека в том, что он - это он. Эти механизмы, как правило, хорошо защищены от внешних влияний.
2. «Я как Другой» - это описание себя как объекта, взгляд на себя с точки зрения Другого. Я-концепция складывается в основном стихийно, без участия в этом самого человека. Сложившаяся Я-концепция обладает свойством самоподдержания, так что человек, как правило, выбирает в жизни те ситуации, которые подтверждают его описание себя, и избегает ситуаций, которые могут это описание нарушить, **или же использует механизмы психологической защиты**, если реальные события противоречат его описанию себя.

Эта часть Я-концепции доступна для самостоятельной работы, самоанализа и изменения. Как правило, человек мало знает себя, поэтому даже сам факт ответа на вопросы тестов дает человеку много информации о себе, тем самым меняя его. Заполнив личностный опросник, человек может обнаружить, что его описание себя где-то очень подробно, а где-то намечено лишь несколькими штрихами, некоторые вопросы могут вызывать гнев, протест и нежелание думать об этом.

Все это является информацией для дальнейшей работы.

3. «Я как Мы».

Каждый человек является членом различных «Мы» - это и семья, и компания друзей, коллеги на работе. Может быть Мы – собаководы, Мы - студенты этого ВУЗа, Мы - мужчины или женщины, люди определенной национальности, т.д. Даже когда человек говорит: «Я так считаю», как правило, он выражает мнение определенного круга людей, к которому себя причисляет.

Причисление себя к неким «Мы» и является самоопределением, развитием личности.



Три подхода к установлению сути личностного самоопределения.

1. Нахождении личностью своей **«внутренней сути»**. Т. М. Буякас предлагает рассматривать личностное самоопределение как преобразование самих себя в новом личностном опыте.
2. Личностное самоопределение через **осуществление выбора**.
Так И. Божович считает, что личностное самоопределение предполагает выбор будущего пути.
М.Шибалева — выбор способов и форм реализации жизненной концепции.
Е. Ф. Сафин — выбор цели и способов ее достижения.
3. Личностное самоопределение рассматривается как процесс, который подразумевает **поиск цели и смысла своего существования**, формирование у индивида осознания цели и смысла жизни **относительно ценностей, существующих в обществе**.

Основные признаки процесса

самоопределения:

- 1) Установление человеком **своих особенностей**, черт, качеств, возможностей, способностей;
- 2) Выбор человеком критериев, норм оценки себя, «планки» для себя, точки отсчета, координат на основе системы идеалов, ценностей, **что для меня хорошо, а что плохо**.
- 3) Определение **имеющихся к настоящему времени качеств, соответствующих требуемым нормам**, принятие или непринятие себя;
- 4) Построение своих **целей, задач, планов для развития у себя необходимых качеств**, принятия себя;
- 5) **Предвосхищение своих потенциальных качеств**, соответствующих нормам завтрашнего дня.

Процесс самоопределения длится у человека всю жизнь: человек ищет ответы на вопросы: кто я есть, зачем я живу, чего могу добиться, в чем мое индивидуальное предназначение и др.

Косвенным свидетельством продолжающегося процесса самоопределения являются изменения, которые он осуществляет в своей жизни: меняет профессию, круг знакомых, образ жизни, ценностные установки и др. Однако для этого личность должна обладать определенным **уровнем зрелости**.

Формы самоопределения:

Самоутверждение дает возможность человеку заявить о себе в полной мере как о состоявшейся личности.

Самосовершенствование выражает стремление приблизиться к некоторому идеалу, в качестве которого может выступать конкретный человек или собирательный образ.

Самореализация призвана проявить имеющийся у человека личностный потенциал в значимой деятельности.

Самоактуализация является высшей формой саморазвития.

Отличие самоактуализации от предыдущих форм состоит в том, что здесь актуализируются высшие смысловые мотивы поведения и жизни человека.

По определению автора теории самоактуализации А Маслоу,

самоактуализация - это умение человека стать тем, кем он способен стать,

т. е. реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями.

Согласно А. Маслоу, потребность в самоактуализации является вершиной в ряду потребностей человека, она не может быть реализованной, если не реализованы потребности более низшего порядка.

«Самоактуализирующиеся люди все без исключения вовлечены в какое-то дело... Они преданны этому делу, оно является чем-то очень важным для них, своего рода призванием».

Черты самоактуализирующейся личности

(по Асмолову А.Г.)

1. Адекватное восприятие действительности, свободное от влияния актуальных потребностей, предрассудков, интерес к неизведанному.
2. Принятие себя и других такими, какие есть, отсутствие искусственных, защитных форм поведения и неприятие такого поведения со стороны других.
3. Спонтанность проявлений, простота и естественность. Такие люди соблюдают установившиеся ритуалы, традиции и церемонии, но относятся к ним с должным юмором.
4. Деловая направленность. Такие люди заняты обычно не собой, а своей жизненной задачей или миссией, соотносят свою деятельность с универсальными ценностями.
5. Они нередко склонны к одиночеству и для них характерна позиция отстраненности по отношению ко многим событиям, в том числе событиям собственной жизни. Это помогает им относительно спокойно переносить неприятности и быть менее подверженными воздействиям извне.
6. Автономия и независимость от окружения; устойчивость под

8. Предельные переживания, характеризующиеся ощущением исчезновения собственного «Я».

9. Чувство общности в целом.

10. Дружба с другими самоактуализирующимися людьми: узкий круг людей, отношения с которыми весьма глубокие. Отсутствие проявлений враждебности в межличностных отношениях.

11. Демократичность в отношениях. Готовность учиться у других.

12. Устойчивые внутренние моральные нормы.

Самоактуализирующиеся

люди ведут себя нравственно, они остро чувствуют добро и зло; ориентированы на цели, а средства подчиняют этим целям.

13. Отношение к себе и к жизни с добрым юмором.

14. Креативность (элемент творчества), не зависящая от того, чем человек занимается, и проявляющаяся во всех действиях личности.

15. Они не принимают безоговорочно ту культуру, к которой они принадлежат. Они не конформны, но и не склонны к бездумному бунтарству. Они достаточно критично относятся к своей культуре, выбирая из нее хорошее и отвергая плохое.

Спасибо за внимание!

