

Самосознание. «Я – концепция»

1. Знаем ли мы самих себя? Познание самого себя является одной из наиболее важных и, одновременно, наиболее сложных задач человека.

Римский поэт и философ Сенека считал, что «целью жизни является самопознание и проистекающая отсюда свобода».

Мы прячемся от самих себя, то приписывая себе желательные качества, то идентифицируя себя с каким-то посторонним человеком, то вытесняя неприятную информацию и демонстрируя окружающим только то, что они хотели бы видеть.

Сознание человека ориентировано на познание окружающего мира, а самосознание – внутрь человеческой психики.

2. Процесс самопознания и «Я-образ».

Самосознание можно рассматривать как процесс, с помощью которого человек познает себя и относится к самому себе: и тогда говорят о самопознании, которое протекает, главным образом, в виде самонаблюдения и самооценки, сопоставления себя с другими.

Но самосознание характеризуется также своим продуктом – *представлением о себе, «Я-образом» или «Я-концепцией».*

В «Я-образе» выделяется два аспекта: знание о себе и самоотношение. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе – его «Я-концепцию». Однако, знания о себе ему, естественно, не безразличны, то, что он узнает, он оценивает, испытывая определенные чувства, – то есть формируется более или менее устойчивое самоотношение. Стремление видеть и отмечать у себя социально одобряемые качества – одно из реальных стремлений человека, которое отражается в его «Я-концепции». Психологи отмечают такой феномен как «эффект фасада», – то есть часто человек хочет производить хорошее впечатление, выглядеть лучше, чем он есть на самом деле. Иногда он сам искренне в это верит.

Мини-тест «20 Я».

Все вы уникальные и сложные создания и можете по-разному ответить на вопрос «Кто Я?». Вам нужно в течение 5 минут написать 10 ответов (а лучше 20) на этот вопрос.

Все эти ответы и определяют вашу «Я-концепцию», ваше сегодняшнее отношение к себе.

3. «Я-концепция» и ее составляющие.

Итак, «Я-концепция» - это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой. Она определяет направление деятельности индивида, его поведение в ситуации выбора, контакты с людьми.

Выделяются три основных составляющих «Я-концепции»: когнитивная (то есть мысленный, осознанный образ), оценочная и поведенческая.

4. Когнитивная составляющая «Я-концепции» (самопонимание).

Представление индивида о самом себе кажутся ему убедительными – независимо от того, основываются ли они на объективном знании или субъективном знании, являются ли они истинными или ложными.

Когда мы описываем самих себя, мы в словах пытаемся выразить основные характеристики нашего привычного самовосприятия..

К ним относятся любые ролевые (я-ученик, сын, пассажир и т.п., статусные (я –член сборной школы по баскетболу), психологические характеристики, описание жизненных целей и т.п. Все они входят в образ «Я» с различным удельным весом: одни представляются индивиду более значимыми, другие - менее.

Описательную составляющую «Я-концепции» часто называют «образом Я» или картиной «Я». Каждый из нас имеет довольно устойчивое представление о себе.

5. Оценочная составляющая «Я-концепции» - самооценка.

Вторая составляющая «Я-концепции» называется *самооценкой* и является оценочным отношением к себе. Качества, которые мы приписываем собственной личности, далеко не всегда являются объективными и, вероятно, с ними не всегда готовы согласиться другие люди.

Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, в котором присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом.

Есть три момента существенных для понимания самооценки.

Прежде всего, важную роль в ее формировании играет сопоставление образа «*реального Я*» с образом «*идеального Я*», то есть с представлением о том, каким бы человек хотел быть.

Выполняется тест «Самооценка»

6. Особенности поведения людей в зависимости от характера самооценки.

Человек с *адекватной* самооценкой реально оценивает себя, видит как положительные, так и отрицательные качества, способен меняться и адаптироваться к изменяющимся условиям.

Человек с *завышенной* самооценкой хотя и чувствует себя «на коне», заставляет других людей испытывать трудности в общении с ним. Кроме того, будучи уверен в собственной непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Если же человек ощущает большой разрыв между своим реальным «Я» и идеальным образом «Я», его самооценка, по всей вероятности, будет низкой и о таких людях следует говорить особо. В жизни они часто чувствуют себя неуверенно и не доверяют сами себе, попадают под влияние, сомневаются и страдают, предъявляя к себе слишком высокие требования.

Однако пониженная самооценка может быть причиной и другого поведения: человеку очень хочется, чтобы его признали, заметили, похвалили. Ведь в глубине души он сомневается в себе и только признание со стороны может на время приглушить этот «червяк сомнения».

И тогда такой человек будет стремиться завоевать внимание окружающих играя роль шута; или будет заставлять уважать себя запугивая окружающих, оскорбляя или физически мучая..

Есть немало людей, которым трудно преодолеть искушение самоутвердиться «за чужой счет» - высмеять или физически посрамить другого, более слабого; и на его фоне выглядеть не хуже, а намного лучше – умнее, сильнее.

Часто заносчивые и высокомерные люди в глубине души страдают «комплексом неполноценности», выбирая неадекватный способ защиты – «комплекс превосходства». Поэтому они так любят комплименты и лесть – даже грубую. И их действительно можно пожалеть и «погладить по головке». Однако очень трудно компенсировать то, чего человек был лишен в детстве, - истинную любовь и уважение.

7. Источники формирования самооценки.

Сопоставляя свои собственные образы «идеального Я» и «реального Я» человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, оценивают его

другие. Это естественно, ведь с детства мы являемся объектом оценки взрослых, потом сверстников. Однако какое это имеет отношение к его истинной ценности?

Наконец, еще один взгляд на природу и формирование самооценки заключается в том, что человек оценивает успешность своих действий и проявлений через призму идентичности, принадлежности к определенной группе, обществу. Люди прилагают большие усилия для того, чтобы с наибольшим успехом «вписаться» в структуру общества, состояться, быть тем, кого общество высоко оценивает.

8. Поведенческая составляющая «Я концепции».

Отношение к себе сказывается на взаимоотношениях с людьми и определяет социальное поведение. Наши поступки часто обусловлены элементами нашей «Я концепции», которые влияют на то, как мы воспринимаем, запоминаем и оцениваем людей и себя.

Например, если занятия спортом являются центральной частью нашей «Я концепции», мы будем замечать физическое сложение и спортивные навыки других. Мы будем быстро принимать связанный со спортом опыт и радоваться получению подобной информации.

Кстати, когда информация применима к нашим «Я концепциям» мы быстро ее перерабатываем и хорошо помним. Если нас спросят, применимо ли к нам такое слово как «общительный», мы будем помнить впоследствии это слово лучше, чем если бы нас спросили, применимо ли оно к кому-либо другому.

Поведенческая составляющая «Я концепции» выражается в большей или меньшей способности к самоконтролю. Самоконтроль – это способность управлять своим поведением. Формирование способности к самоконтролю требует постоянного присутствия волевого начала в поведенческих актах человека.

Известный социальный психолог Т.Шибутани считает, что самоконтроль – это сложная форма поведения, связанная со способностью взглянуть на себя со стороны, «сфотографировать» такой образ, который был бы приемлем для окружающих.

Многие элементарные формы поведения прививаются человеку с детства и превращаются в так называемые социальные стереотипы и социальные навыки, выполняемые бессознательно, автоматически. Именно так формируется образ мыслей, образ психического реагирования и стиль поведения.

Человек, который не секунды не раздумывая бросится спасти утопающего, на первый взгляд не отдает себе отчета в своих действиях. Однако дело обстоит наоборот. Человек поступает так именно вследствие высокоразвитого самоконтроля, самосознания, своей «Я концепции», сформировавшихся всем ходом предыдущей жизни и воспитания. Оказание помощи попавшим в беду становится привычкой поведения – иначе такой человек не сможет себя уважать.

Можно сказать, что ощущение самого себя, отношение к себе является центром внутреннего мира человека. Психологи называют это эффектом ссылки на себя, поэтому иногда мы переоцениваем свое влияние на событие, в котором играем лишь небольшую роль.

Теперь вы можете вернуться к заданию, которое выполняли ранее («Кто Я?») и обратить внимание на наличие у себя когнитивных, оценочных и поведенческих составляющих «Я концепции».

Кто-то из вас на первое место поставил «Я - ученик», кто-то «Я-девушка» или «Я- парень». В зависимости от такого расположения определений и выстраивается не только самоощущение, но и шкала ценностей человека, что оказывает существенное влияние на поведение.

Подумайте, что наиболее важно для человека, который поставил на первое место «Я - ученик»? А если это - «Я- парень»?

У каждого свои центральные элементы «Я-концепции». Поэтому, когда вы обращаетесь к кому-то за советом, помните, что все сказанное будет основываться на «Я-концепции» советующего и может совсем вам не подходить. Так что, принимая решение, будьте готовы нести за него ответственность, а не перекладывайте его на других.