

Министерство образования Республики Беларусь  
Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка

***В. М. Козубовский***

# **ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

*Конспект лекций*

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Минск 2001

## Тема 19. Самосознание личности

### 19.1. "Я"-концепция в психологии

За последние 30 лет количество исследований и книг по проблематике самосознания личности более чем удвоилось. Образ собственного «Я» – весьма устойчивая система представлений человека о себе. Этот образ оказывает существенное влияние на характер взаимодействия индивида с другими людьми.

В своем развитии психика человека достигает такого состояния, когда *внешнее управление* человеком должно "поделиться" *управлением "изнутри"* самого человека. Иными словами, «бразды правления» собой переключаются на *самоуправление*. Но любое управление не может осуществляться без знания управляемого объекта. Нельзя управлять тем, чего не знаешь. Вот самоуправление и требует *знания самого себя*, т.е. *самосознания*. Человек должен создать у себя свой "образ Я".

"Образ Я" – это *целостное* представление человека о самом себе. Оно не сводится к простому осознанию своих отдельных черт и качеств. В образе "Я" имеет место не столько *самоописание*, сколько *самоопределение*: "Кто я? Чего я хочу? Каковы мои возможности?"

*Функции самосознания:*

- формирование себя как личности (что называют "стать самим собой");
- поддержание умения оставаться самим собой при всех условиях (самозащита).

*Самосознание формируется поэтапно* (по В. Мерлину):

- осознание отличия себя от остального мира;
- осознание "Я" как активного начала субъекта деятельности;
- осознание своих психических свойств;
- социально-нравственная самооценка, самоуважение.

Самосознание, как об этом уже говорилось, – *высший уровень* развития сознания. Это одна из трех сфер (включающих еще деятельность и общение), в рамках которой формируется личность.

### 19.2. Характеристики и структура "образа Я"

Образ "Я" выступает как установка по отношению к себе и включает в себя три взаимосвязанных компонента:

- *познавательный (когнитивный)* – образ своих познавательных и личностных свойств, внешности и др.;
- *эмоциональный* – самоуважение, самолюбие, самокритичность;
- *поведенческий (волевой)* – стремление быть понятым, завоевать симпатии, скрыть свои недостатки, повысить личный статус и др.

Структура самосознания включает четыре уровня (по Л. Д. Столяренко):

- *непосредственно-чувственный* (самоощущение процессов в организме, обеспечивающее простейшее самопознание, идентификацию своей личности);
- *целостно-образный* (осознание себя как деятельного начала и стремление к самосовершенствованию через использование имеющихся задатков);
- *интеллектуально-аналитический* (осознание содержания собственных мыслительных процессов через самонаблюдение и самоанализ);
- *целенаправленно-деятельный* (симбиоз предыдущих уровней с выходом на самооценку, самоконтроль, самокритику, самовыражение, самомотивацию).

### 19.3. Самооценка личности

Заглянуть в себя следует хотя бы потому, что именно в нас самих находятся решения наших проблем. Только «покопавшись» в себе, человек может выбросить находящийся там хлам точно так же, как это он делает при капитальной уборке квартиры. При этом нужные, полезные вещи располагает поближе, а то, что не для чужих глаз – прячет подальше.

При *самооценке* человек пытается оценить свои качества, свойства и возможности. Это становится возможным благодаря непрерывному *сравнению себя с другими* людьми, с которыми человеку приходится находиться в непосредственном контакте. Самооценка не простое удовлетворение генетически обусловленного любопытства, столь свойственное нашему далекому предку (по Дарвину). Движущим мотивом здесь служит *мотив самосовершенствования*, здоровое чувство самолюбия и стремление к успеху. Ведь наша жизнь -- не блиц-турнир. Это скорее затяжная борьба с самим собой и за себя, требующая воли и предельной искренности перед собой.

Самооценка не только дает возможность увидеть настоящее «Я», но и увязать его со своим прошлым и будущим. Ведь, с одной стороны, формирование самооценки осуществляется в ранние годы. С другой стороны, самооценка принадлежит к наиболее устойчивым характеристикам личности. Поэтому она позволяет человеку рассмотреть корни своих слабых и сильных сторон, убедиться в их объективности и находить более адекватные модели своего поведения в различных повседневных ситуациях. Ведь "человек, познавший самого себя, сразу становится другим человеком" (Т. Манн).

Самооценка – процедура нелицеприятная. У тех, кто не махнул на себя рукой, при самооценке появляется возможность поразмышлять о самом неопознанном объекте на планете – о самом себе. Вот написал же *Ф. Вийон*:

*Я знаю, как на мед садятся мухи,  
Я знаю смерть, что рыщет, все губя,  
Я знаю книги, истины и слухи,  
Я знаю ВСЕ! Но только НЕ СЕБЯ!*

А что там удивляться, если головной мозг человека содержит только 7% клеток, ориентированных на неудовольствие, 38% – на удовольствие, а 55% –

на «безнравственный» нейтралитет. Человек просто склонен себе льстить. «Лесть, говорят, пища глухых. Между тем, сколько умных людей готовы, от времени до времени, отведать хоть глоток этой пищи» (Д. Свифт).

Самооценка может быть *адекватной, завышенной и заниженной*. При сильных отклонениях от адекватной самооценки личность может испытывать психологический дискомфорт и внутренние конфликты. Печальнее всего то, что, сам человек не осознает истинных причин этих явлений.

При *завышенной самооценке* у человека проявляется комплекс превосходства, идеализированное представление о себе, о своей значимости. Он часто игнорирует неудачи, истолковывает свои слабые стороны, как сильные. Неудача, как правило, связывается с внешними факторами, чужими происками. Личность становится «недосягаемой» для других, «душевно глухой», теряет обратную связь в контактах с другими людьми, не прислушивается к чужому мнению, в отношениях с другими появляются авторитарные нотки.

*Заниженная самооценка*, как правило, приводит к комплексу неполноценности, когда человек неуверен в себе, излишне застенчив, нерешителен и предъявляет к себе и окружающим слишком высокие требования. Правда, постепенное развитие стремления к самоутверждению может привести человека к неразборчивости средств в достижении этой цели. Цели, которые человек ставит перед собой, обычно занижены и не соответствуют его истинным возможностям.

Выше среди функций самосознания называлась *самозащита*. Механизм ее функционирования можно рассмотреть, используя понимание структуры человеческой психики З. Фрейдом.

В мире человеческой психики имеется (по З. Фрейду) три «царства»:

- «ОНО» – бессознательная система, управляемая принципом удовольствия. В основе ее лежат потребности биологического и эмоционального характера, эти ничем неукротимые страсти.
- «Я» – сознательная система, регулирующая процесс взаимодействия с внешним миром. Это оплот благоразумия и трезвой рассудительности.
- «СВЕРХ Я» – своеобразная внутренняя «полиция нравов», моральная цензура. Устав ее составляют нормы и запреты, принятые личностью.

Между «Я» и «ОНО» всегда имеются отношения *противоречий*, которые можно сравнить с отношениями всадника и лошади. Лошадь обеспечивает само движение, а всадник указывает направление движения. Бедняга «Я» оказывается между тремя «тиранами»: внешним миром, «СВЕРХ Я», и «ОНО».

В психической жизни человека всегда имеются *конфликты*. Этими конфликтами управляет «Я». Регуляция противоречий осуществляется с помощью *механизмов психологической защиты* человека, представляющих собой *приемы* достижения его *душевного равновесия*. Набор таких приемов достаточно велик: снижение уровней притязаний, агрессия, самоизоляция, перенос своих эмоциональных состояний на другого человека (проекция), переключение нежелательных влечений в более приемлемые (сублимация) и др.