

САМОПОЗНАНИЕ КАК СТРУКТУРНЫЙ КОМПОНЕНТ САМОСОЗНАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

В. Н. Шураев, БГПУ

Человеческое Я едино и неделимо, оно тождественно самому себе. Неслучайно, вспоминая о себе в детстве, мы воспринимаем все события как свои, а не как чужие, хотя прекрасно отдаём себе отчёт в том, что Я сегодня – это нечто иное, чем 10 или 40 лет назад. Такое единство обеспечивается нашей памятью, которая «цементирует» личность во времени. Если оно нарушается, имеет место тяжелейшее заболевание, которое называется раздвоением, иногда расстройением личности. В таких ситуациях человек проживает как бы несколько жизней, одно время он – такой, обладает, например, уравновешенным и спокойным характером, в другое – совсем иной. У здорового нормального человека такого разотождествления не бывает.

Как видно из всего сказанного ранее, вычленение себя для себя в качестве объекта самопознания предполагает множественность Я, которое, к счастью, не предполагает разотождествления и утраты единства. По крайней мере, в структуре Я можно выделить Я как субъект, как инициативное деятельностное начало и Я как объект, другими словами, Я – познающее и Я – познаваемое. На самом деле таких Я в рамках единого, неделимого, тождественного самому себе Я – множество. Но все эти Я суть части нашей целостности, и в то же время каждое из них может занимать роль как познающего (субъекта), так и познаваемого (объекта).

Отсюда понятно, что если есть Я как субъект и Я как объект, то должно быть нечто, что характеризует меру взаимодействия между ними. Такой мерой являются самопознание и эмоционально-ценностное отношение к себе, с одной стороны, и саморегулирование и самоконтроль, с другой. Схематически структуру самосознания можно изобразить следующим образом (рис.1):

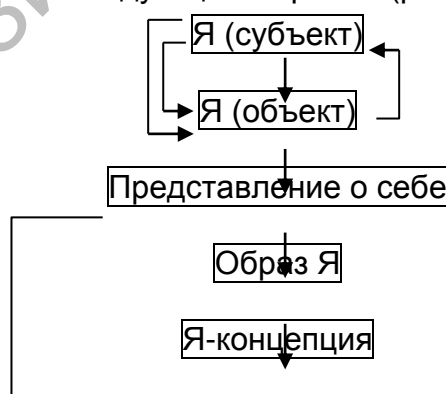


Рис. 1. Структура самосознания

Центральным звеном в структуре самосознания выступает Я как субъект, которое играет роль под влиянием различных причин (мотивов) активного деятельного начала. Эту функцию оно выполняет, используя самопознания, которое тесно переплетается с эмоционально-ценностным отношением. Результатом самопознания является прояснение образа Я, а иногда и конструирование нового образа Я, к которому, например, стремится личность. Этот образ Я возникает не сразу, первоначально проясняются отдельные аспекты Я, черты личности, особенности поведения, т.е. формируются представления о себе. Только в ходе систематического самопознания эти отдельные представления складываются в це-

лостный образ. Важную роль при этом играет деятельность самооценивания, сравнения себя с другими людьми или некоторым идеальным образом. В зависимости от выбранных нормативов (шкалы) самооценка бывает высокой, средней, низкой, адекватной (соответствующей действительности), неадекватно завышенной или неадекватно заниженной. Когда образ Я получает рациональное объяснение, обоснование, устойчивость, он перерастает в психологическое образование, которое называется Я-концепцией. Сформировавшаяся Я-концепция оказывает влияние на все сферы жизни и деятельности человека, определяет его намерения, планы, притязания, т.е., включаясь в деятельность Я как субъекта, выполняет саморегулирующую функцию. Сопоставление своей деятельности в ходе саморегулирования с некоторыми нормативами и образами дает возможность вносить в жизнь необходимые коррективы, делает поведение более адаптивным. Самоконтроль необходим и в самом процессе самопознания и опирается на данные самооценки, оценки нас другими людьми.

Приведенные пояснения позволяют сформулировать следующее определение самосознания. Самосознание – это деятельность Я как субъекта по познанию (или созданию) образа Я (Я-концепции), в свою очередь, образ Я, включаясь в структуру Я как субъекта, выполняет саморегулирующую функцию. Самопознание и эмоционально-ценностное отношение к себе могут выступать как независимые процессы, однако могут и интегрироваться в единую деятельность самооценивания, в результате чего и рождается представление о себе, образ Я, Я-концепция. Это, в свою очередь, выступает в качестве условия для развертывания деятельности саморегулирования и самоконтроля.

Приведенная и описанная нами схема функционирования самосознания носит обобщенный характер и приобретает свою специфику на разных уровнях организации человека. Психолог В.В. Столин предложил рассматривать человека на трех уровнях его организации: биологического индивида, социального индивида, личности. Поэтому и самосознание на этих уровнях будет выглядеть следующим образом.

На уровне биологического индивида (организма) самосознание дает возможность выделить свое физическое Я из окружающего мира, выстроить образ своего тела. На уровне социального индивида самосознание характеризует: принятие точки зрения другого на себя (что обо мне думают и говорят другие), идентификацию с родителями, усвоение стандартов выполнения действий, формирование самооценок, формирование половой, позже профессиональной идентичности, становление самоконтроля. На уровне личности самосознание характеризуется выявлением своей социальной ценности и смысла существования, формированием и изменением представлений о своем будущем, прошлом и настоящем.

Итак, мы попытались показать, как работает наше самосознание. А работает оно по принципу постоянного взаимодействия («Диалога») разных аспектов Я, где активно задействованы механизмы самопознания, эмоционально-ценностного отношения, с одной стороны, и саморегулирования и самоконтроля, с другой. Своеобразным продуктом этого взаимодействия является осознание себя, Я-концепция. Рассмотрим структуру Я-концепции более подробно, выделим некоторые ее характерные особенности.

В современной науке существуют самые разные подходы к описанию Я-концепции. Мы попытаемся обобщить их и представить суть данного личностного образования в доступном для понимания виде. Схематически структуру Я-концепции можно изобразить следующим образом (рис. 2):

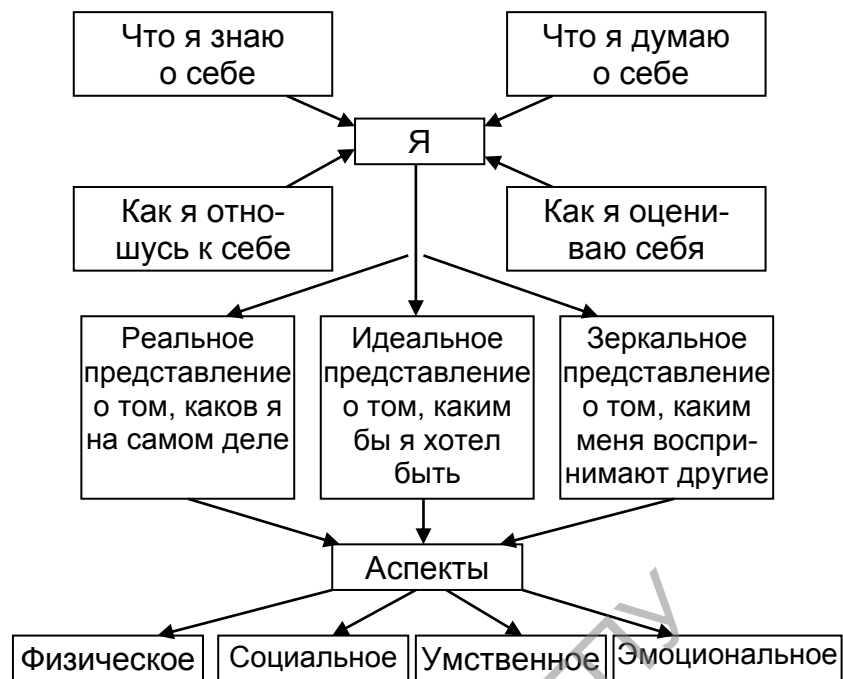


Рис. 2. Структура Я-концепции

Основу Я-концепции, ее содержание составляют знания о себе, т.е. своеобразная картина собственной личности. Например, человек говорит о себе: я умный, общительный, немного эгоцентричный, внимательный, приятной наружности и т.д.

На эту «картину» тут же накладывается отношение. Например, в целом я собой удовлетворен и принимаю себя таким, какой есть, -высокое самоуважение. Возможны разные варианты, например: удовлетворен своими способностями, но не удовлетворен внешностью и т.д.

Проявленная картина того или иного качества в структуре Я-концепции, или Я-концепция в целом подвергается оценке путем сравнения себя с другими людьми или каким-то идеалом (литературный герой, придуманный идеал и др.). В результате формируется самооценка: высокая, средняя, низкая, адекватная – неадекватная, устойчивая – неустойчивая, которая вносит свои коррективы в уровень эмоционального отношения к себе, обогащая также знания и представления о себе. Самооценка выступает мощным регулятором поведения. На этом мы остановимся чуть позже.

Наконец, у человека возникают определенные мысли о себе, о своих качествах и свойствах личности, о личности в целом, о своем отношении к себе, своих самооценках за счет функционирования особого механизма, который называется «рефлексия». В результате отыскиваются причины низких или высоких самооценок, удовлетворенности – неудовлетворенности собой, формируются намерения самосовершенствоваться или, наоборот, все оставляется как есть.

На схеме показано также, что все эти структурные компоненты Я-концепции характерны не только для Реального Я, но в равной степени и для Идеального Я, и для Зеркального Я. Разумеется, концепции Реального, Идеального, Зеркального Я могут значительно различаться, вступать в противоречие и даже в конфликт.

Понятно, что человек может выделять в себе разные аспекты Я: физическое, социальное, интеллектуальное, эмоциональное – и в отношении каждого аспекта выстраивать свое представление о нем, формировать частные Я-концепции. Кроме того, все эти аспекты в рамках Реального, Идеального, Зеркального Я могут еще рассматриваться и во временном отношении.

Попытаемся теперь описать некоторые общие психологические особенности, которые расширяют наши представления о Я-концепции человека. К ним можно отнести следующие.

Полнота – фрагментарность Я-концепции – определяется тем, насколько полно и обстоятельно человек знает свою личность, насколько взвешенно может объяснить, в том числе и самому себе, почему он такой, а не иной, чем обусловлены его сильные и слабые стороны.

Глубина – поверхность знаний о себе – способность познать себя не только на уровне сознания, но и на уровне бессознательного, а также того, что знают о тебе другие и что сначала с трудом поддается самоанализу. Поверхностное знание себя, наоборот, характеризуется отрывочностью, несистематичностью и только тех качеств, которые доступны быстрому осознанию.

Гармоничность – конфликтность Я-концепции определяется тем, насколько различные части личности, даже противоречивые, <<уживаются>> друг с другом, составляя целостное единство, которое и осознается человеком как таковое. С конфликтной Я-концепцией мы имеем дело тогда, когда человек принимает какие-то определенные качества и отвергает другие или когда он одним и тем же в себе свойством и качеством удовлетворен, и не удовлетворен одновременно, когда возникают коллизии между «Хочу», «Могу» и «Надо». Об этих проблемах мы поговорим несколько позже.

Адекватность – неадекватность представлений о себе – еще одна важная характеристика. Суть ее понятна. Человек может создать такой образ самого себя и поверить в него, какой на самом деле не соответствует действительности и приводит к конфликтам с реальностью; причины этого конфликта, как правило, приписываются другим. Адекватная же Я-концепция – залог более успешного приспособления к миру, к другим людям.

Устойчивость – динамичность Я-концепции может быть рассмотрена в двух аспектах. Во-первых, это временной аспект. Он характеризуется тем, насколько человек способен сохранять устойчивое представление о себе в течение определенного промежутка времени. Во-вторых, это аспект личностного роста, определяемый тем, насколько быстро по времени человек способен расширять и углублять представление о себе, самосовершенствоваться в случае необходимости.

Принятие – непринятие себя – когда люди, которые обладают низким самоуважением, считают себя значительно хуже других, в результате у них формируется низкий уровень самопринятия. Считается, что для полноценной жизни человек должен обладать высоким самопринятием даже тех качеств, которые с точки зрения других не являются положительными.

Мы привели здесь лишь некоторые важные характеристики Я-концепции, которые позволяют более содержательно понять ее своеобразие и специфику, придать самопознанию определенную направленность, задают систему координат для более глубокого самоанализа.

На формирование Я-концепции личности влияние оказывают очень многие факторы. К важнейшим из них относятся способность человека к самопознанию и самооцениванию (внутренний фактор), реальные достижения и оценки личности окружающими (внешние факторы). Например, если у того или иного человека в какой-либо сфере реально высокие достижения, он постоянно добивается успеха и это подтверждается другими, значимым социальным окружением, то это является существенной предпосылкой для развития соответствующей Я-концепции, высокой самооценки в данном виде деятельности. И если такая деятельность

становится значимой, то у него формируются и высокие ожидания, притязательность как свойство личности, выражающееся в стремлении добиваться высоких результатов.

Притязательность в конкретной ситуации будет стимулировать высокий уровень притязаний. Это понятный и естественный процесс. Однако здесь существуют несколько интересных «но». Во-первых, многое будет зависеть от того, насколько человек воспринимает цель (ситуацию) как значимую и трудную для себя. Во-вторых, он обязательно оценит свою подготовленность к данной цели. В-третьих, не последнюю роль сыграют ситуативные мотивы деятельности. В-четвертых, достижение успеха будет зависеть от того, какие волевые качества он проявит в ходе преодоления неизбежных преград.

Отсюда вариантов поведения может быть значительное число, все зависит от сочетания и взаимодействия приведенных факторов. Могут быть низкими самооценка и притязательность, а конкретный уровень притязаний высокий, а может и наоборот – личность высоко оценивает себя, имея высокую притязательность, а вот конкретный уровень притязаний будет на уровне среднего или низким.

В любом случае влияние Я-концепции на отношение к цели деятельности прослеживается однозначно. То же самое можно сказать и о нашем общении, поведении. На основе образа Я (самооценки) осуществляется саморегуляция, сопровождающаяся самоконтролем.

Итак, мы показали, что самопознание является неотъемлемой частью и структурным компонентом самосознания. Без самопознания невозможно было бы возникновение Я-концепции личности. Мы попытались раскрыть структуру этой Я-концепции, показать ее роль в саморегулировании поведения и деятельности. В тоже время сами механизмы самопознания как специфической деятельности пока нам не анализировались. Это требует специального разговора.

Литература

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986.
2. Кон И.С. В поисках себя Личность и самосознание. – М., 1984.
3. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. – М., 1987.
4. Перлз Ф. Опыт психологии самосознания. – М., 1993.
5. Спиркин А. Г. Сознание и самосознание. – М., 1972.
6. Столин В.В. Самосознание личности. – М., 1983.
7. Энциклопедия практического самопознания. – М., 1994.