

Проблема самосознания В ПСИХОЛОГИИ

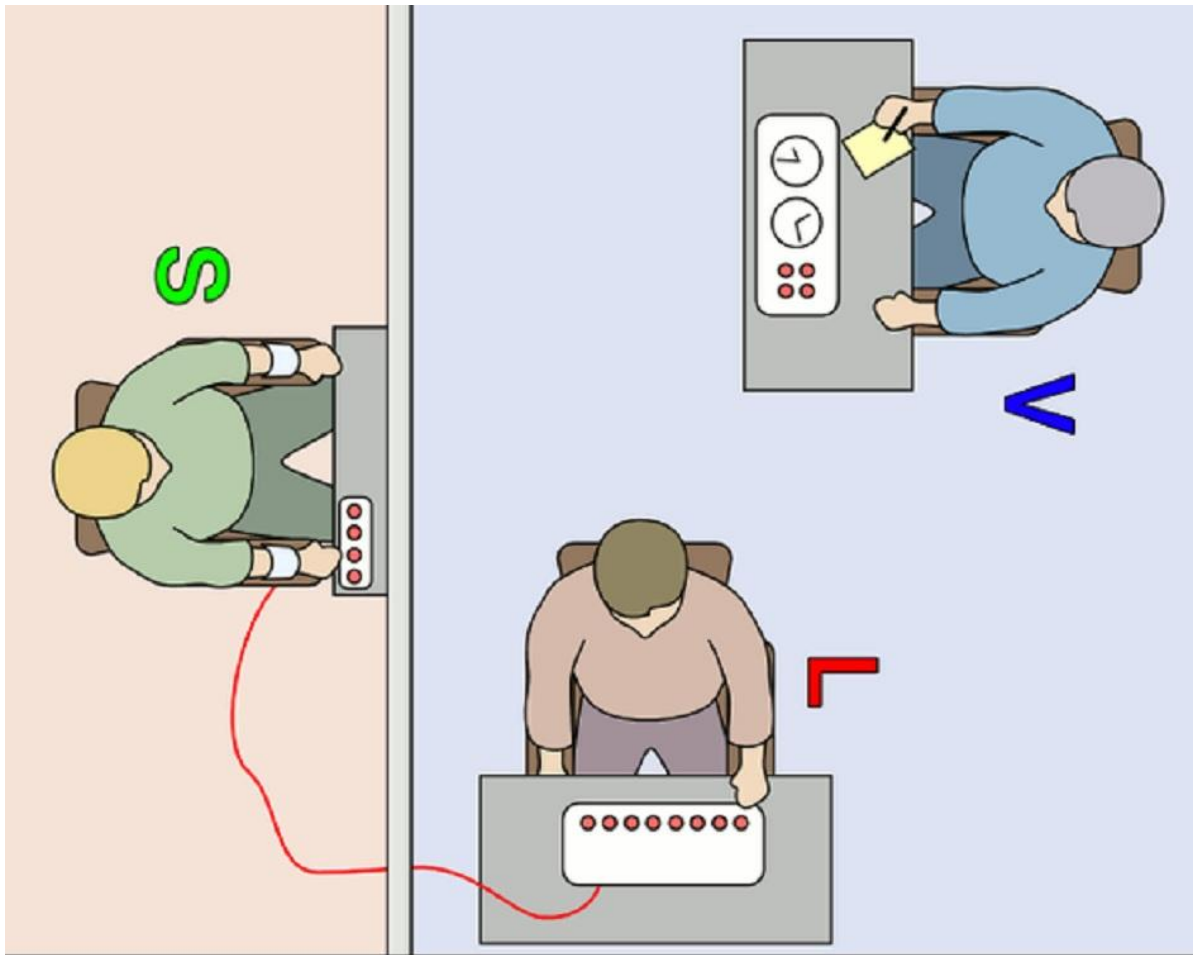


Общая характеристика самосознания (1)

С.Л. Рубинштейн:

- ▣ «Без сознания и самосознания не существует личности»
«Я сегодня сам не СВОЙ»
- ▣ Личность не сводима к ее сознанию и самосознанию, но и невозможна без них
Личность ≠ Я (эксперименты С. Милгрэма, Ф. Зимбардо)
- ▣ Самосознание не надстраивается над личностью, а включается в этот процесс развития личности в качестве его момента, стороны, компонента

Эксперимент С. Милгрэма



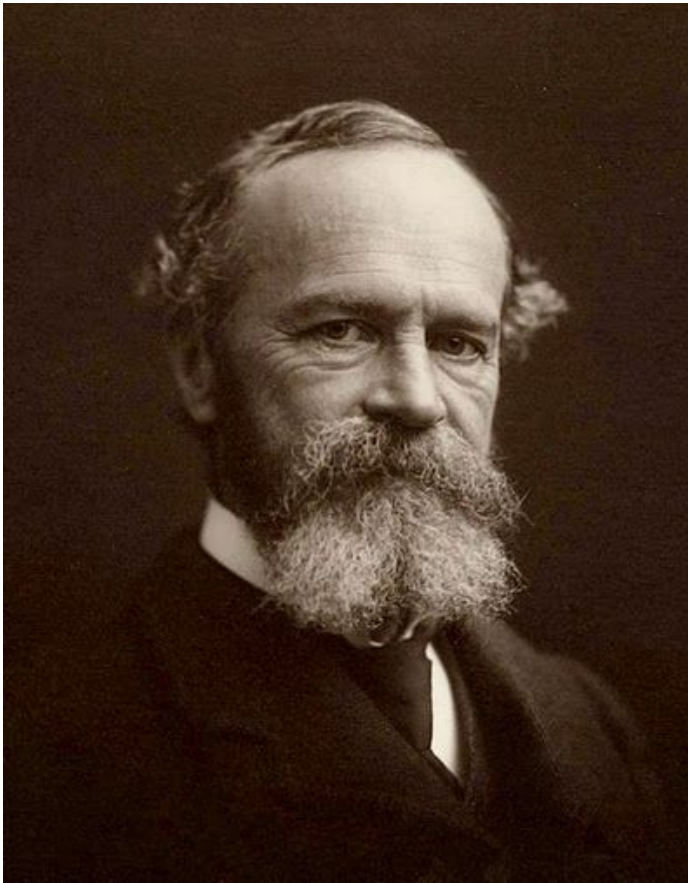
26 из 40 человек
дошли до отметки в
450 вольт

Из 40 "учителей"
пятеро
остановились в тот
момент, когда
"ученик"
потребовал
прекратить
эксперимент (на
отметке в 300
вольт)

Общая характеристика самосознания (2)

- Самосознание – ориентировка человека в собственной личности, осознание себя как «Я»
- Самосознание личности существует как знание «Я», как переживание и созерцание «Я», объяснение и интерпретация жизненных проявлений «Я», как присвоение и обобщение знания о деяниях «Я» (Е. Б. Старовойтенко)
- Самосознание позволяет человеку, отражая внешний мир, выделять себя в этом мире, осознавать свое отношение к этому миру и себя в своих отношениях с окружающими, познавать свой внутренний мир, переживать и определенным образом оценивать его

Проблема «Я» в психологии



У. Джеймс
(1842-1910)

Предметом непосредственно психологических исследований проблема «Я» становится лишь в конце XIX века, и сразу начинает разрабатываться в столь разнородных направлениях, что их трудно каким-либо образом упорядочить

(А.Н. Славская)

У. Джеймс:

«Я» (self)



Чистый опыт (I)

- Познающее и действующее «Я»
- Патология:
 - ☐ Умственное помешательство
 - ☐ Раздвоение личности
 - ☐ Медиумизм

Эмпирическое «Я» (me)

- 1) Составные элементы
 - физическая личность
 - социальная личность
 - духовная личность
- 2) Чувства или эмоции, т.е. самооценка
(самодовольство или недовольство собой)
- 3) Поступки

Знаменитая формула У. Джеймса

$$\text{Самоуважение} = \frac{\text{Успех}}{\text{Притязания}}$$



Проблема «Я» в психологии (*self-zoo*)

самоэффективность

самооценка

самоприятие

самоотношение

самосознание

Я-концепция

чувство
собственного
достоинства

Я-образ

саморегуляция

самоуважение

самовосприятие

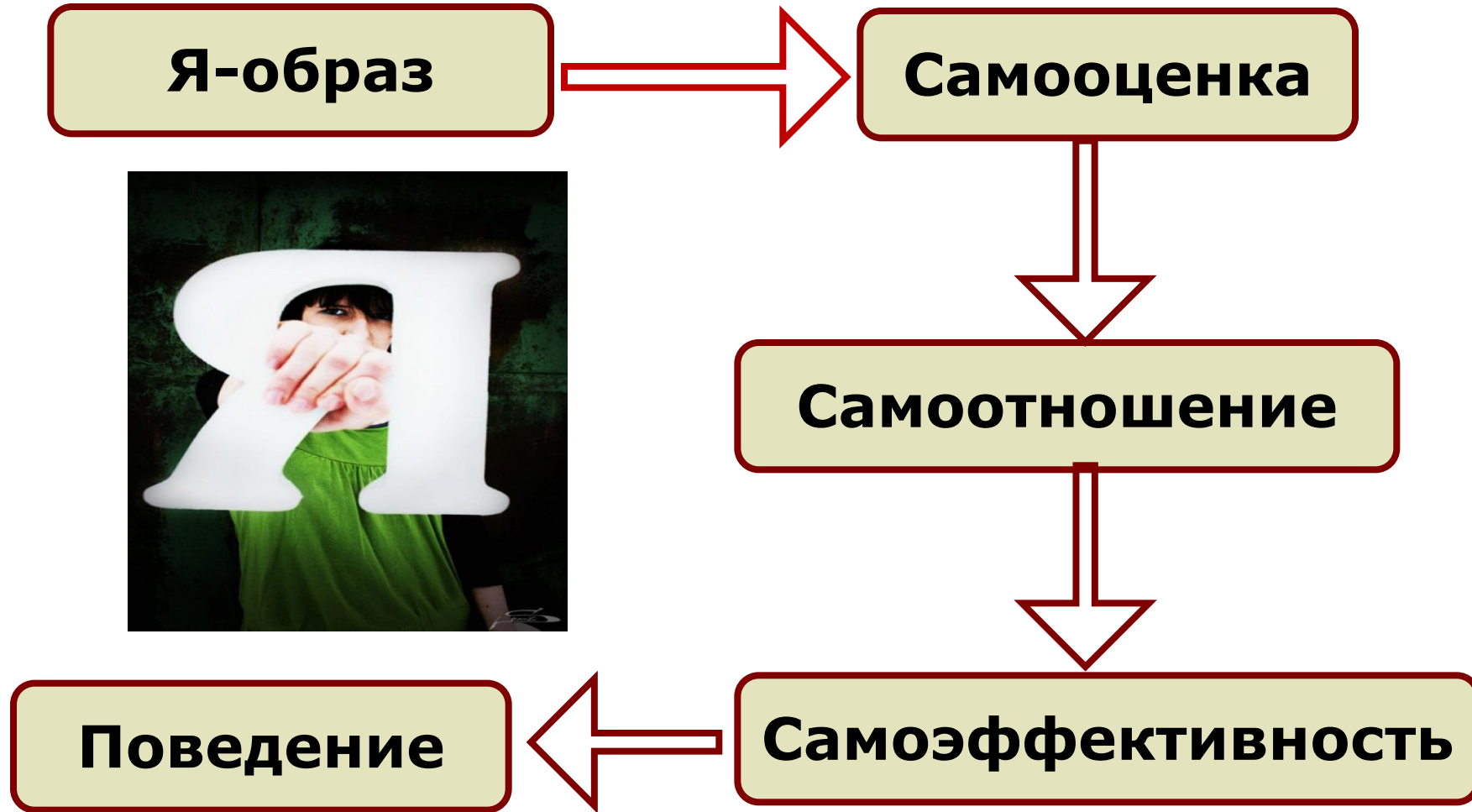
самоодобрение

Я-концепция

«Я-концепция» – это система относительно устойчивых и осознанных представлений человека о самом себе; переживаемое отношение к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности и их оценка

Самосознание		Я- концепция
Самопознание		Я - образ
Самооценивание		Самооценка
Самоотношение		Эмоциональное отношение к себе
Саморегулирование		Самоэффективность

От Я-образа к действию



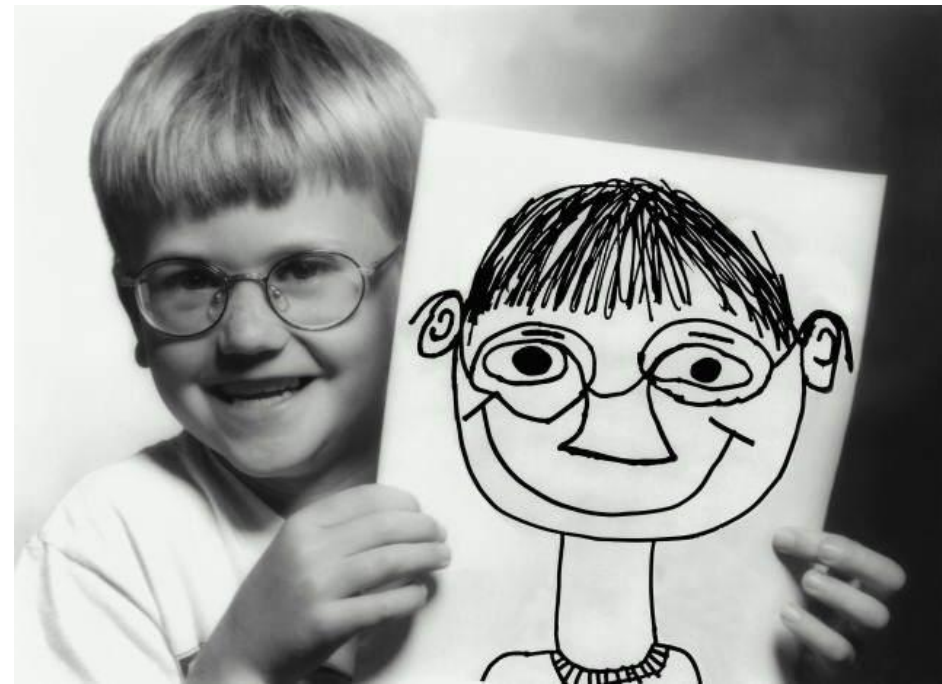
Когнитивная подструктура

Самопознание → Я-образ

♦ **Виды Я-образов:** «реальное Я», «идеальное Я», «фантастическое Я», «должное Я», «изображаемое Я», «динамическое Я», «зеркальное Я»

♦ **Модель М. Розенберга:**

- отчетливость осознания
- субъективная значимость
- когнитивная сложность
- согласованность
- устойчививость
- адекватность



Оценочная подструктура

Самооценивание → **самооценка**

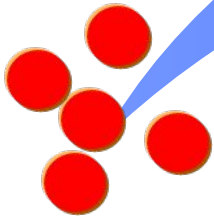
♦ **Виды самооценки:**

- ▣ Общая и частные
- ▣ Высокая и низкая
- ▣ Адекватная и неадекватная
- ▣ Стабильная и изменчивая
- ▣ Эксплицитная и имплицитная
- ▣ Независимая и зависимая
- ▣ **Оптимальная и «хрупкая»**



«Восходящая» теория (bottom-up theory)?

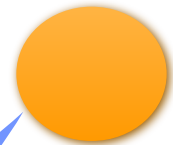
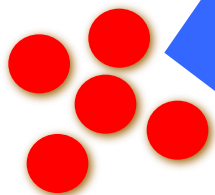
Общая самооценка
базируется на частных
самооценках



ИЛИ

«Нисходящая» теория (top-down theory)?

Общая самооценка - устойчивая
личностная диспозиция,
выступающая в качестве общего
основания для частных самооценок



Высокая или низкая самооценка: что лучше?

Высокая самооценка

- важнейший психологический ресурс человека
- безусловное благо
- необходимый компонент и источник полноценной, гармоничной жизни
- является универсальной и фундаментальной человеческой потребностью

Низкая самооценка

- ведет к различным формам девиантного поведения и социальной дезадаптации
- является причиной развития криминальных наклонностей индивида
- обуславливает низкие академические достижения
- подростковую беременность и проституцию
- наркоманию и алкоголизм

Self-esteem movement

Низкая самооценка



Два открытия Р. Баумейстера:

1. Уровень низкой самооценки в абсолютном отношении – *средний*
2. Путаная Я-концепция:
 - Неопределенная
 - Изменяющаяся
 - Непоследовательная

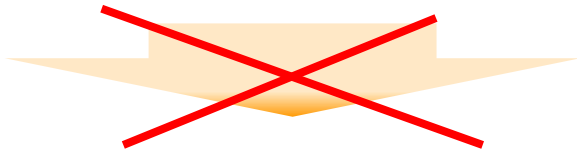
Современные данные


- Нет широкого распространения низкой самооценки
- Низкая самооценка не является противоположной высокой самооценке
- Объективные методы резко снижают (или не обнаруживают) корреляцию между способностями (или позитивными чертами) и высокой самооценкой
- Лонгитюдные методы не обнаруживают, что низкая самооценка обуславливает многие социальные проблемы
- **Низкая самооценка – реалистичная самооценка?**


Высокая самооценка

- чаще проявляют *эффект «выше среднего»*
- воспринимают себя через *«розовые очки»*
- прибегают к *«позитивным иллюзиям»* в ситуации угрозы их собственной Я-концепции

Низкая самооценка

- 
- делинквентность
 - насилие по отношению к другим
 - расовые предрассудки
 - злоупотребление курением

- 
- появление трудностей в образовании
 - возникновение алкоголизма и наркомании

- 
- суицид и суицидальные попытки
 - развитие депрессии
 - пищевые нарушения



Высокая самооценка



Ощущение счастья

Оценочная подструктура

❖ **Виды самооценки:**

- Общая и частные
- Высокая и низкая
- Адекватная и неадекватная
- Стабильная и изменчивая
- Эксплицитная и имплицитная
- Независимая и зависимая
- **Оптимальная и «хрупкая»**

Депрессивный реализм?

Аффект неадекватности

**Несогласованность
эксплицитной и
имплицитной
самооценок**

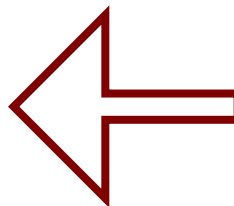
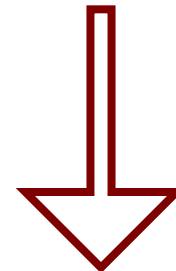
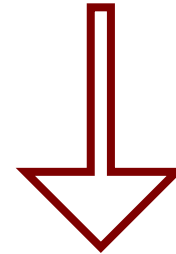
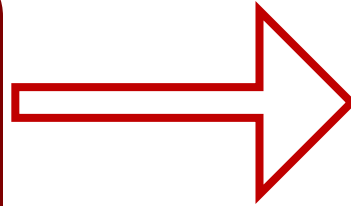


**Защитная
самооценка**

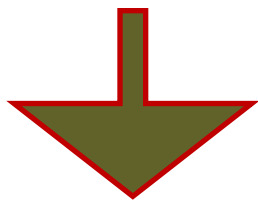
Зависимая самооценка

**Хрупкая
самооценка**

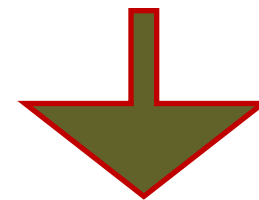
Нестабильная самооценка



Оптимальная самооценка



Чувство самоценности



Чувство собственной
компетентности или
эффективности

Цели человека с оптимальной («здоровой») самооценкой сфокусированы не на стремлении достичь самоуважения, а на стремлении к знаниям, личностному и профессиональному росту, достижению благополучия других и т. д.

Оптимальная самооценка (*Bluestein J., 2001*)

- независимость чувства самоценности от мнений других людей, собственных достижений или других внешних факторов (статус; материальное благополучие, внешний вид и т.д.)
- резистентность к сравнению с другими в определении собственной ценности
- реалистичная оценка себя, осознание собственных недостатков, ограничений и несовершенств без потери чувства собственного достоинства
- готовность рисковать, заблуждаться и ошибаться, готовность к конфликту, способность сказать «нет» и защитить себя
- самопринятие и одновременно постоянное стремление к развитию
- высокая степень настойчивости даже при столкновении с фрустрацией, неудачей или разочарованием
- способность к долгосрочному планированию и целеполаганию, вера в достижение собственных целей, благодаря усилиям и настойчивости

Эмоциональная подструктура

Самоотношение



**эмоциональное
отношение к себе**



Приятие, любовь, симпатия,
самоуважение

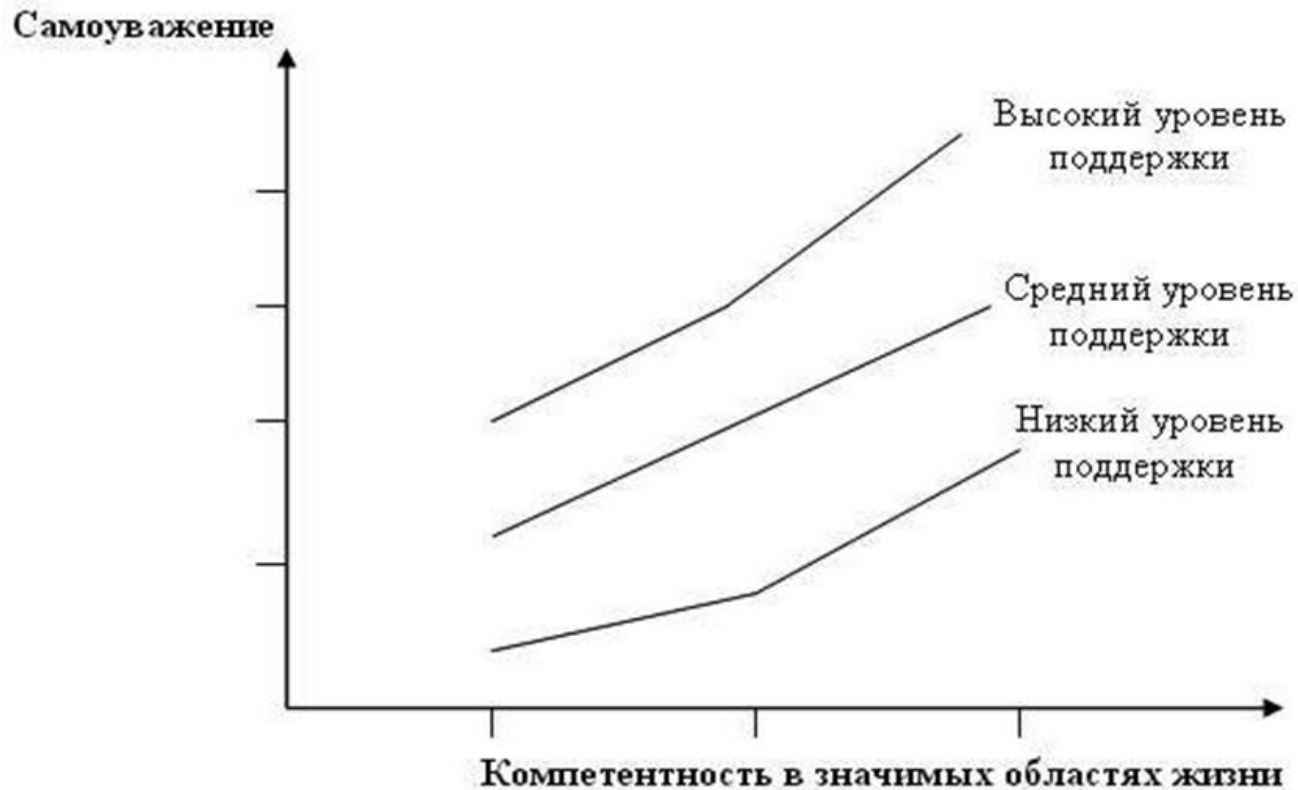
или

Неприятие, отрицание,
антипатия, недовольство


Механизмы самооценивания и формирования Я-образа

- Достижения субъекта в различных видах деятельности (*У. Джеймс*)
- Усвоение оценок других людей (*Ч. Кули; Д. Мид*)
 - *Высокая компетентность и высокий статус*
 - *Привлекательность группы*
 - *Степень соответствия между желаемой и реальной самооценкой*
 - *Благожелательность оценок*
 - *Степень доверия к «источнику» оценки*
- Социальное сравнение
- Самоатрибуция (*Д. Бем*)
- Временное сравнение

Модель взаимодействия двух факторов (С. Хартер)



Поведенческая подструктура

Саморегулирование  **потенциальное поведение, самоэффективность**

❖ **Я-концепция определяет**

- действия человека в той или иной ситуации*
- интерпретацию опыта, действий других людей*
- ожидания индивида*
- способы самопрезентации: ублажающая и самоконструирующая стратегии*

Стратегии поведения в ситуации угрозы Я-концепции

Высокая СО



Стратегия самовозвышения
(самовозвеличивания)

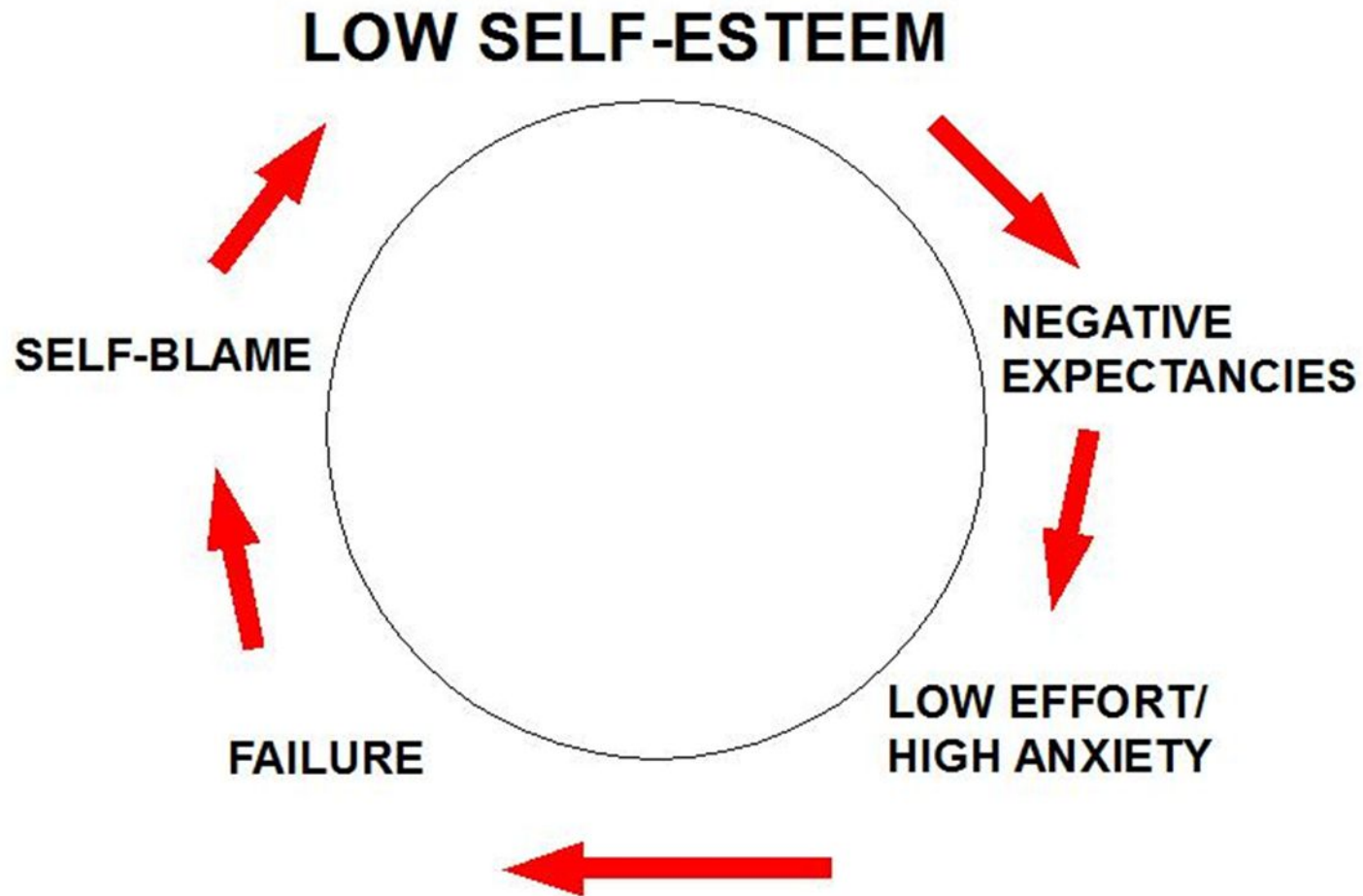
Низкая СО



Защитная стратегия

- «умаление других»
- фокусировка на своих недостатках и на их исправлении
- самоуничижение

Порочный круг низкой самооценки



Способы поддержания и защиты Я-образа и самооценки

- избирательность круга знакомств
- дискредитация других
- нисходящее сравнение
- «модель поддержания самооценки» (А. Tesser)
- «ложная скромность»
- приукрашивание себя в сферах, лежащих вне зоны актуального самопроявления
- манипулирование параметрами и их значимостью
- создание препятствий
- доверие к лестии
- асимметрия каузальной атрибуции

Эффект ложного консенсуса

Эффект ложной уникальности

Источники самооценки

Что детям осознанно и неосознанно передают родители (В.В. Столин):

- Ценности, нормы, стандарты, параметры оценок и самооценок
- Образ самого себя, как обладающего теми или иными способностями и качествами
- Отношение к ребенку и конкретную оценку ребенка
- Чужую самооценку (самооценка родителей, педагогов), которая может быть усвоена

Условия формирования низкой самооценки

- Требования от детей
 - послушания
 - умения подстраиваться по другим людям
 - зависимости от взрослых в повседневной жизни
 - бесконфликтного взаимодействия со сверстниками
- Безразличие незаинтересованность в благополучии и развитии ребенка
- Подчеркивают, что ребенок «плохой»
- Ограничивают жизненный опыт ребенка, оберегают от всех ситуаций, которые им не нравятся
- Скорее критикуют самого ребенка, а не его поведение
- Не поощряют достаточно за усилия, только за «пятерки»
- Всегда бывают правыми и имеют право решающего голоса
- Пытаются мотивировать ребенка путем сравнения с другими

Условия формирования оптимальной самооценки

- Внимательное и заботливое отношение к ребенку в сочетании с требовательностью
- Восприятие ребенком родителей как успешных
- Подчеркивают ценность стремления к совершенству (*«расширение горизонтов»* и *«маленькие шаги»*)
- Замечают, когда ребенок бывает хорошим
- Критикуют поведение, но не ребенка
- Позволяют ребенку принимать решения и ... ошибаться
- Поощряют усилия, а не только результаты
- Проявляют интерес к тому, чем ребенок занимается
- Обеспечивают разнообразие в образе жизни ребенка
- Поддерживают общение с другими детьми
- Позволяют ребенку выигрывать (побеждать) достаточно часто

Спасибо!

