Проблема самосознания в психологии

Общая характеристика самосознания (1)

С.Л. Рубинштейн:

- «Без сознания и самосознания не существует личности»

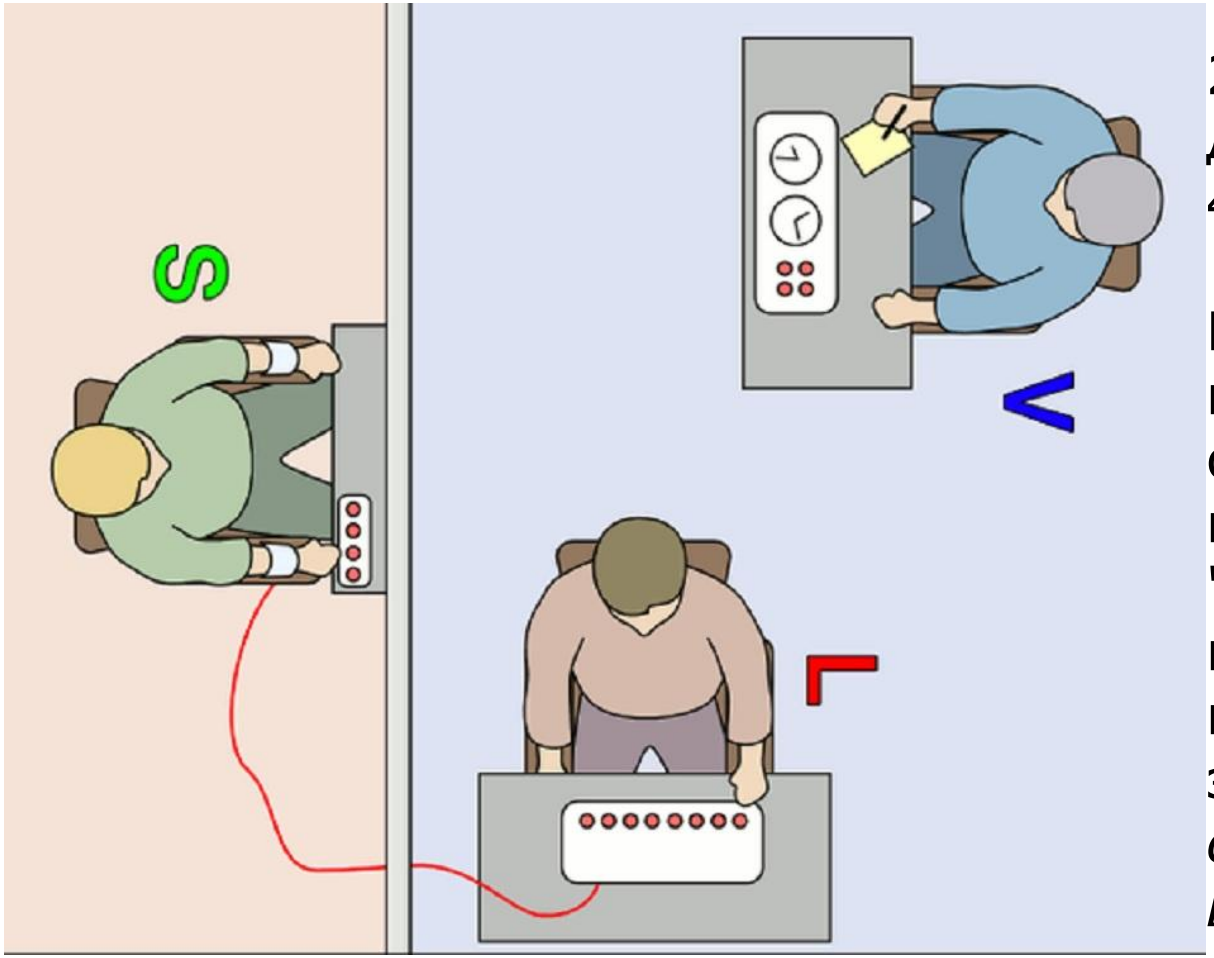
«Я сегодня сам не свой»

- 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



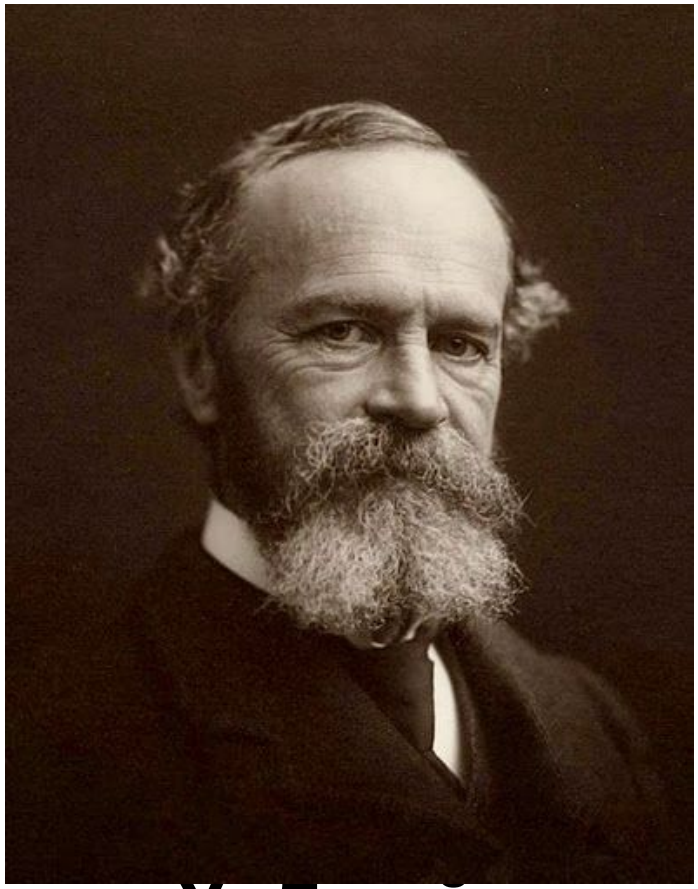
26 из 40 человек дошли до отметки в 450 вольт

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

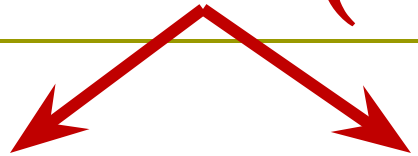


У. Джеймс
(1842-1910)

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)	Эмпирическое «Я» (me)
▪ Познающее и действующее «Я» ▪ Патология: Умственное помешательство Раздвоение личности Медиумизм	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)*

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

Я-образ

Самооценка

Самоотношение

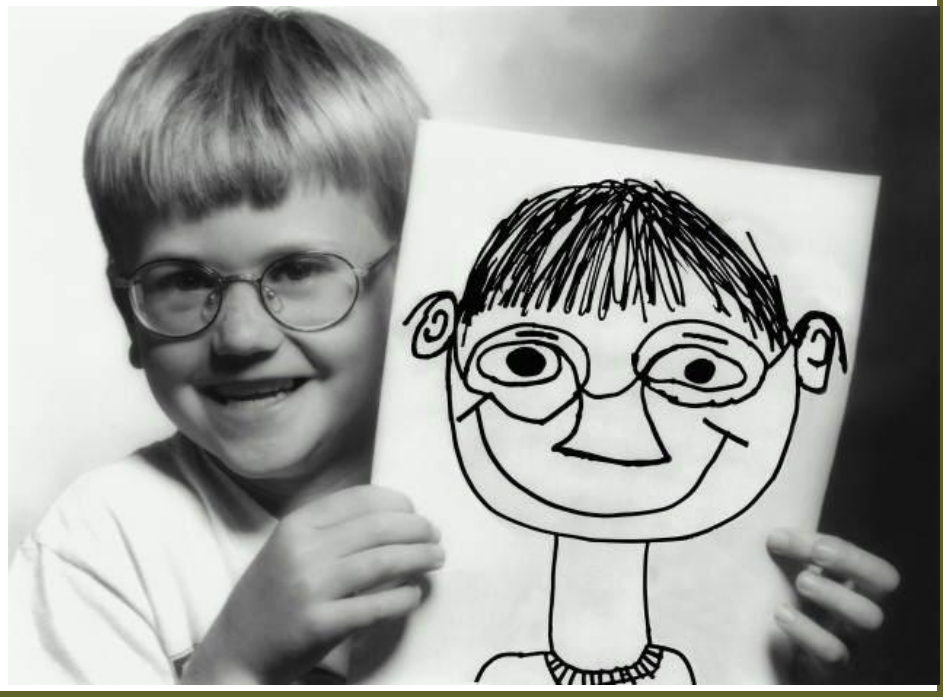
Самоэффективность

Поведение

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*
  - *устойчивость*
  - *адекватность*



Оценочная подструктура

Самооценивание → самооценка

- **Виды самооценки:**

Общая и частные

Высокая и низкая

Адекватная и неадекватная

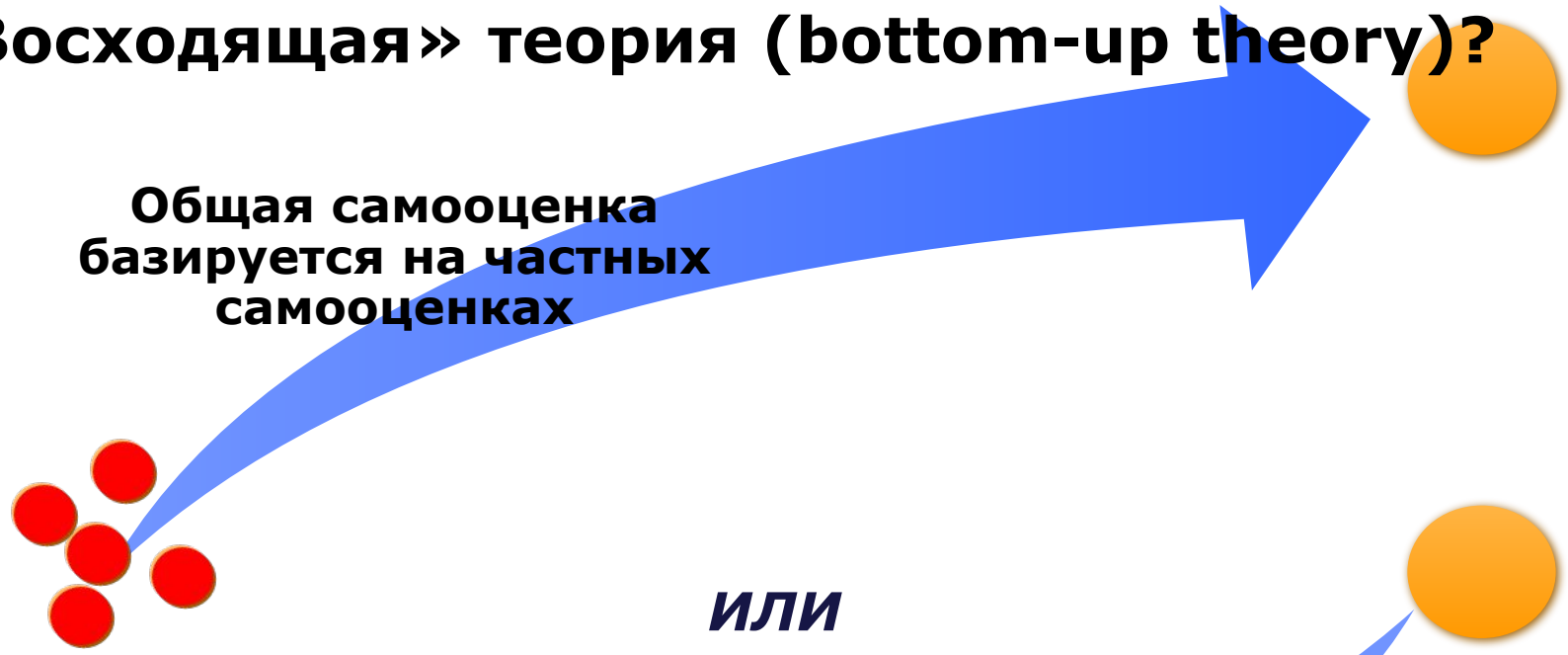
Стабильная и изменчивая

Эксплицитная и имплицитная

Независимая и зависимая

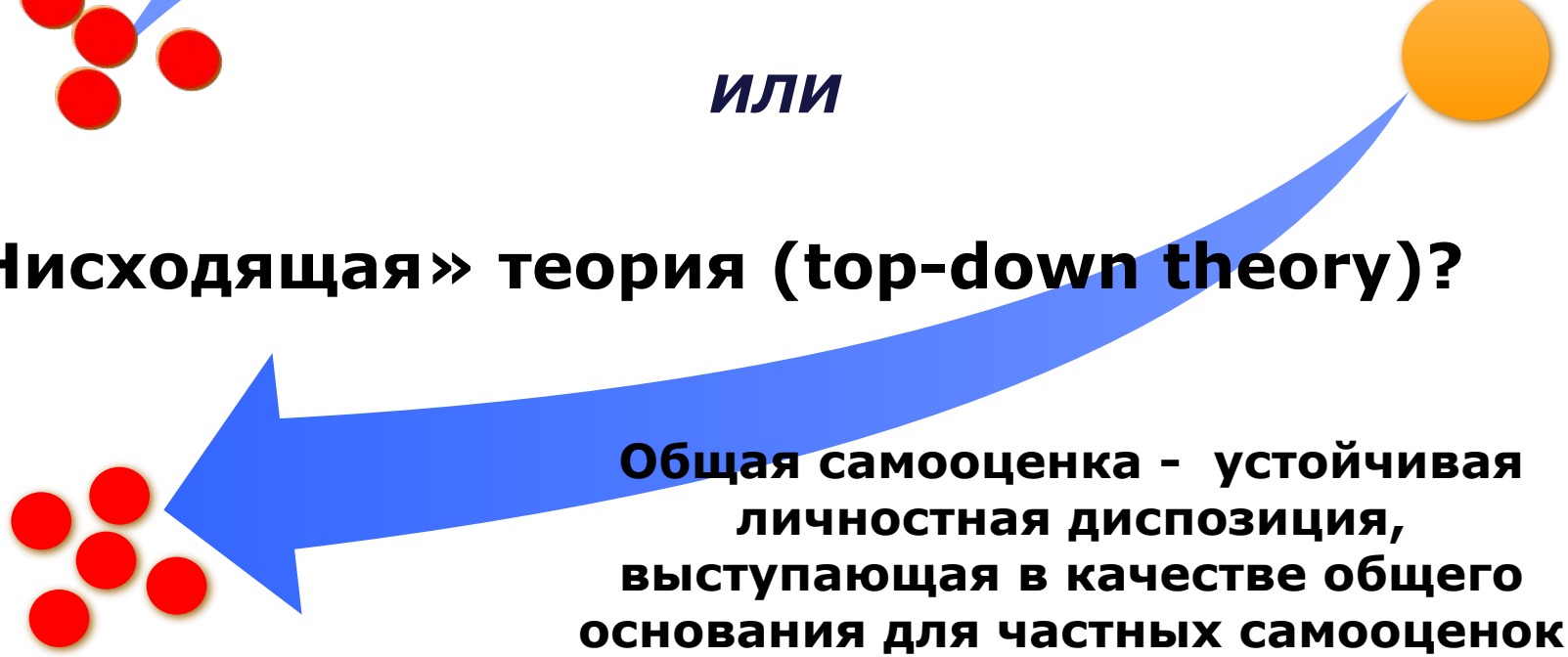
Оптимальная и «хрупкая»

«Восходящая» теория (bottom-up theory)?



или

«Нисходящая» теория (top-down theory)?



Высокая или низкая самооценка: что лучше?

Высокая самооценка

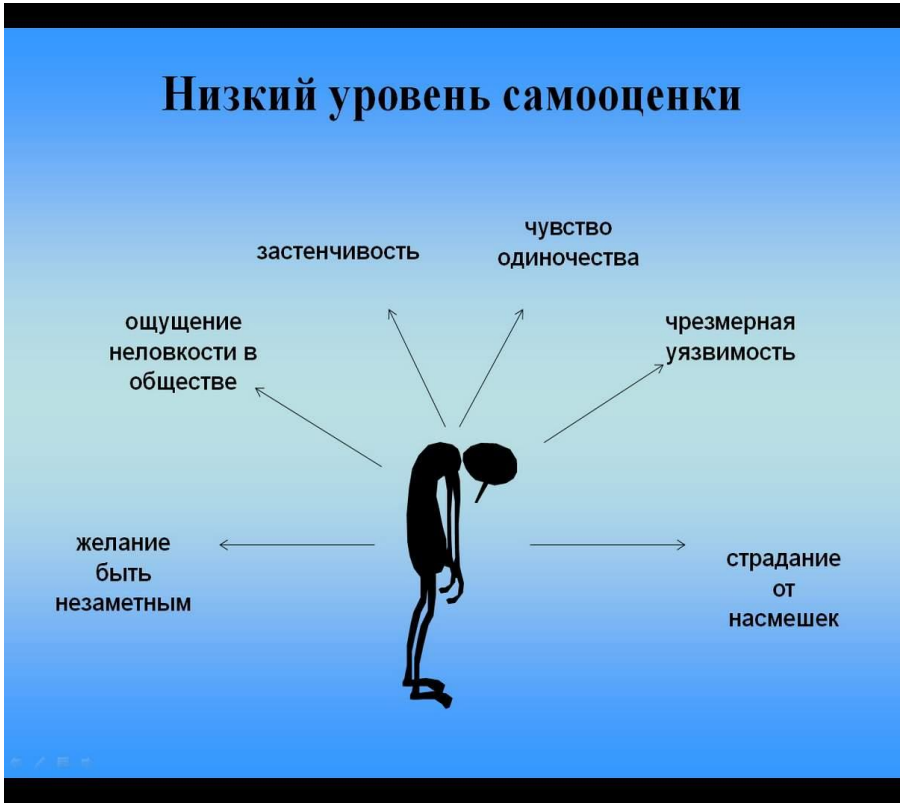
- важнейший психологический ресурс человека
- безусловное благо
- необходимый компонент и источник полноценной, гармоничной жизни
- является универсальной и фундаментальной человеческой потребностью

Низкая самооценка

- ведет к различным формам девиантного поведения и социальной дезадаптации
- является причиной развития криминальных наклонностей индивида
- обусловливает 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 обусловливает 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»**

Несогласованность эксплицитной и имплицитной самооценок

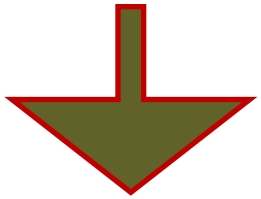
Защитная самооценка

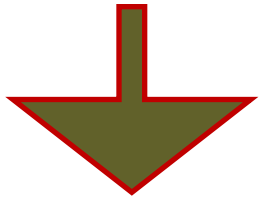
Зависимая самооценка

Нестабильная самооценка

Хрупкая 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 (сатус; 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

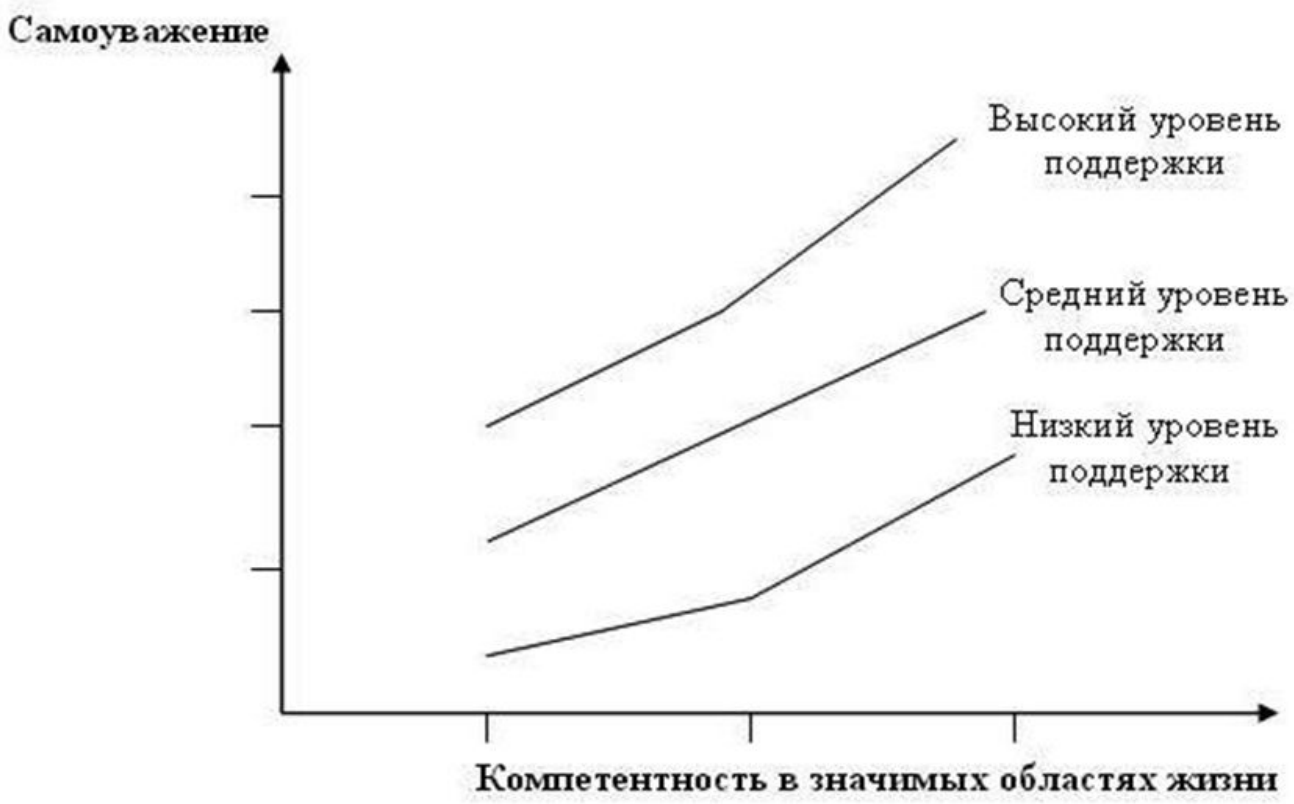
или

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)*
- Временно**о**е 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

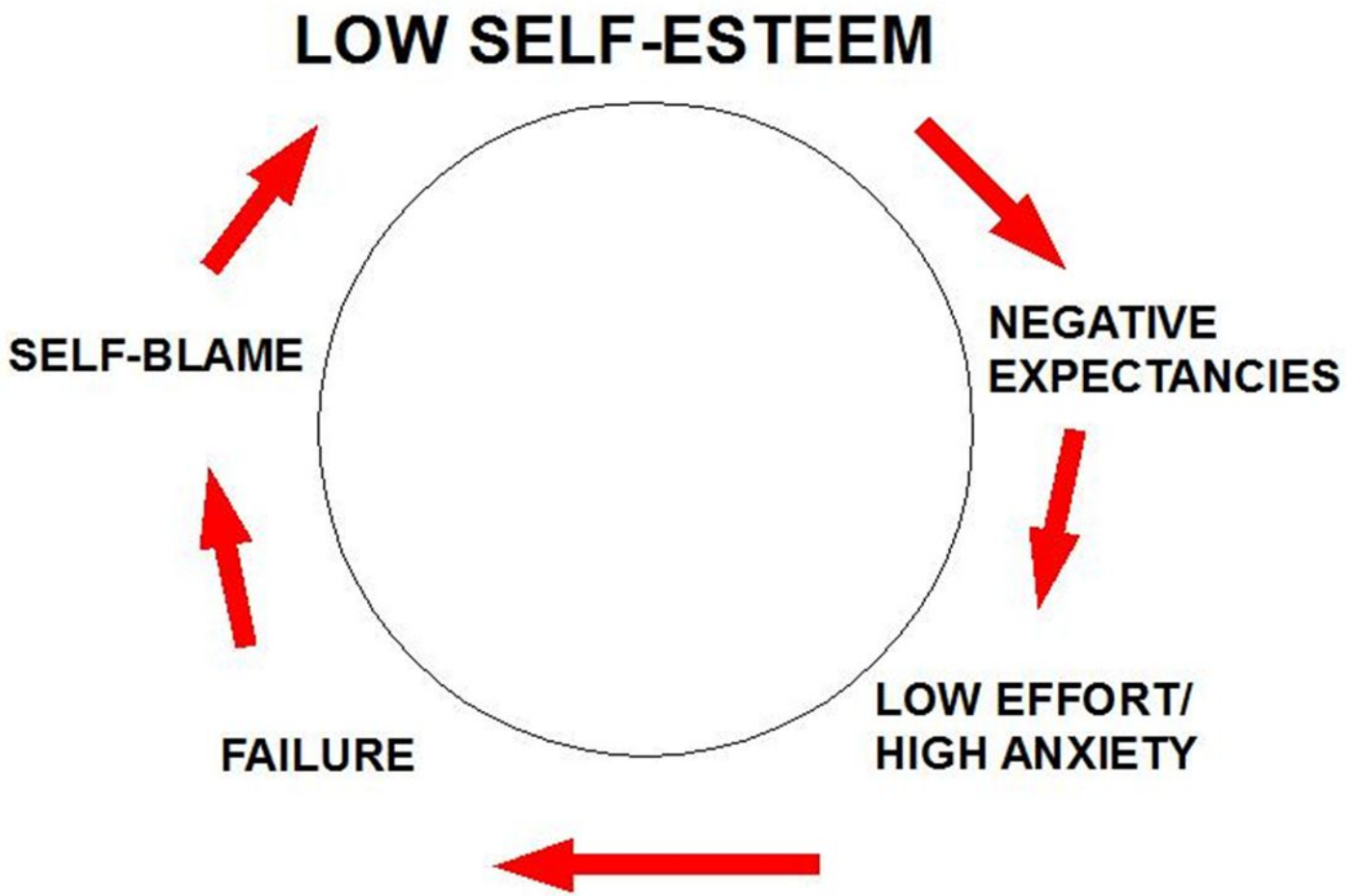
Стратегия самовозвышения *(самовозвеличивания)*

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» *(A. Tesser)*
- «ложная скромность»
- приукрашивание себя в сферах, лежащих вне зоны актуального самопроявления
- манипулирование параметрами и их значимостью
- создание препятствий
- доверие к лести
- 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 других людей
  - 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!