

Кутукова Полина Сергеевна,
Магистрант 3го курса, группа 7100/1м.,
ЛГУ им. Пушкина, г. Санкт-Петербург

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ САМОСОЗНАНИЯ ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ.

Аннотация: Тема самосознания является одним из центральных аспектов психологии, поскольку она касается основных составляющих личности и её становления. В данной статье рассмотрены различные концепции самосознания и связанных с ним феноменов, таких как Я-образ, Я-концепция, в том числе рассмотрены эмоциональный, когнитивный и конативный компонент самосознания.

Ключевые слова: самосознание, Я-концепция, Я-образ, личность, самооценка, самопринятие, самовосприятие, самонаблюдение, самоанализ.

Тема самосознания затрагивает фундаментальные аспекты личности и ее развития, поскольку она формирует самоидентификацию человека. Особый интерес к вопросу самосознания личности, обусловлен тенденцией к резким преобразованиям в экономической, политической и социальной сферах жизни современного общества. В условиях постоянных изменений возрастает потребность человека в самопознании, в саморефлексии, самоопределении и саморазвитии. Осознание своей индивидуальности, своих сильных и слабых сторон, своего места в жизни становится необходимым условием для успешной адаптации и самореализации личности в быстро меняющемся мире.

Структура самосознания – предмет многочисленных дискуссий, как и само определение этого феномена.

Однако, в зарубежных психологических исследованиях большинство авторов, особое внимание, в структуре самосознания уделяют понятиям «Я-образа» и «Я-концепции».

Основоположником изучения «Я-концепции» принято считать У. Джеймс, который определял «Я-концепцию» как восприятие человеком самого себя, формирующееся на основе представлений о своей личности, способностях, чертах характера, ценностях и т. д. У. Джеймс считал, что «Я-концепция» состоит из двух основных компонентов: познаваемое Я – (эмпирическое) Я, и познающее Я – (чистое) Я.

Эмпирическое Я включает в себя все, что мы знаем о себе из нашего личного опыта, например, наши физические характеристики, наши чувства, мысли и действия. Это то, что мы можем непосредственно наблюдать и ощущать.

У. Джеймс также выделял три подсистемы эмпирического Я «Я как объект»:

– Физическое Я – это наше восприятие нашего тела и его функций, нашего здоровья и физической силы.

– Социальное Я – это то, как мы воспринимаем себя в контексте наших отношений с другими людьми, нашей работы, наших достижений и т. д.

– Духовное Я – это наша связь с высшими силами, нашими ценностями и убеждениями.

«Я-концепция» Ч.Х. Кули, и «Я-концепция» Д.Г. Мида, является важным понятием в социальной психологии и имеет большое значение для понимания процессов формирования личности и социализации. Оба ученых выделяли важность социального взаимодействия и коммуникации для развития личности и формирования Я-образа.

Ч.Х. Кули также ввел понятие “зеркального Я”, которое описывает процесс, посредством которого мы формируем свое представление о себе, наблюдая за тем, как другие



реагируют на нас. Он считал, что «зеркальное Я» является ключевым компонентом «Я-концепции» и играет ключевую роль в формировании личности.

Д.Г. Мид предложил теорию, которая объясняет, как люди воспринимают других и разработал концепцию «обобщенного другого «Я». Согласно теории «обобщенный другой» – это общие ценности и нормы поведения определенной группы, которые формируют индивидуальный «Я-образ» у ее членов. Индивид, в процессе общения, как бы ставит себя на место другого и видит себя в новой роли. Он оценивает свое поведение и внешность в соответствии с предполагаемой оценкой его «обобщенного другого» и смотрит на себя его глазами.

Оба ученых подчеркивают, что «Я-концепция» не является фиксированной, она постоянно изменяется в процессе социального взаимодействия и межличностного общения. Она отражает наше понимание себя и своего места в обществе, а также наши представления о том, какими нас видят другие.

«Я-концепция» К. Роджерса основана на концепции самоактуализирующейся личности, которая стремится к максимальной реализации своего потенциала и достижению внутренней гармонии. К. Роджерс считал, что каждый человек имеет право на свою уникальную Я-концепцию, которая может отличаться от реальности, но должна быть признана и принята другими.

Он также подчеркивал важность самооценки и самопринятия, утверждая, что люди с высокой самооценкой более склонны к самоактуализации и достижению своих целей. К. Роджерс разработал метод терапии, основанный на эмпатии и безусловном принятии клиента, который помогает ему осознать свою «Я-концепцию» и работать над ее улучшением.

«Я-концепция» в теории К. Хорни представляет собой восприятие себя, формирующееся под влиянием социальных и культурных факторов, а также межличностных отношений. Это восприятие связано с базовым конфликтом, возникающим из-за потребности в безопасности и противостоящим чувству тревоги.

«Я-концепция» Э. Эриксона основана на теории психосоциального развития, которая описывает восемь стадий развития личности от рождения до старости. Э. Эриксон считал, что на каждом этапе жизни человек сталкивается с определенными кризисами, которые могут привести к формированию здоровой или нездоровой «Я-концепции».

Э. Эриксон выделил несколько ключевых аспектов «Я-концепции», включая самооценку, самоуважение, идентичность и самореализацию. Он также подчеркнул важность взаимодействия между личностью и обществом, считая, что развитие «Я-концепции» происходит в процессе социализации и интеграции в общество. Разработки Э. Эриксона, направленные на исследование области формирования идентичности и ее основы [7].

В отечественной психологии, несмотря на множество исследований, посвященных самосознанию и связанным с ним понятиям, со временем выявляется недостаток понимания как самих исследуемых феноменов, так и их взаимодействия друг с другом. Это подчеркивает необходимость формирования и изучения самосознания с использованием системного подхода, который не только изучает элементы «Я-образ» и «Я-концепция» но и выделяет другие элементы и факторы самосознания.

С.Л. Рубинштейн начинает рассматривать формирование самосознания в контексте взаимодействия трех ключевых факторов: объективных обстоятельств, индивидуальных особенностей субъекта и принципа детерминизма. Важно отметить, что ни одни только внешние обстоятельства (например, социальная среда может сообщать подростку информацию о его характере и смысле его поведения, но без базовых рефлексий индивид не воспримет эту информацию и не интегрирует ее в свою самооценку) или исключительно внутренние условия (например, здоровый ребенок с потенциалом к развитию речи может не



реализовать этот потенциал при воспитании в условиях изоляции от общества) не могут обеспечить полноценное развитие.

С.Л. Рубинштейн считал, что собственный образ Я постоянно взаимодействует с окружающей реальностью, в результате чего проявляется в различных особенностях и формах, постоянно определяющих разные качества. Как следствие посредством самовосприятия, самонаблюдения и самоанализа формируется собирательный образ Я, объединяющий все сущностные содержательные особенности самой личности, или «Я-концепции» [9].

И.С. Кон представляет «Я» как субъект совокупного сознания психических процессов, включающий в себя три взаимосвязанных компонента: «Эго», которое выполняет регулирующую функцию в отношении мотивации и психических процессов; «Я-идентичность», которая обеспечивает самосознание и непосредственное восприятие реальности; и «Образ Я» – комплекс представлений о себе. Эти компоненты взаимозависимы и неотделимы друг от друга: идентичность психики и поведения невозможна без регулятивного начала, а эго как регуляторный механизм требует непрерывности психической активности и присутствия информации о себе. Образ Я завершает идентичность личности и корректирует ее поведение.

Изучение «Эго» включает механизмы сознательной регуляции поведения и соотношение между внутренними и внешними мотивами. Изучение идентичности требует понимания факторов, обеспечивающих стабильность поведения и эмоционального состояния на разных этапах жизни. При исследовании «образа Я» изучаются его роль, значимость, развитие и структура. Также рассматривается степень адекватности самооценки и механизмы самосознания.

Таким образом И.С. Кон выделил три основных компонента самосознания: когнитивный (самопознание), аффективный (самооценка) и поведенческий или конативный (готовность или способность действовать по отношению к какому-либо объекту или ситуации).

А.В. Петровский и М.Г. Ярошевский определяют Я-образ как относительно стабильную, хотя и не всегда осознанную, систему представлений человека о самом себе. Эта система служит основой для построения взаимодействия с другими людьми.

В Я-концепцию А.В. Петровского и М.Г. Ярошевской включает следующие компоненты: когнитивный – самооценка, образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости и т.д.; эмоциональный – эмоциональная самооценка, самоуважение, себялюбие, самоуничижение и т.д.; поведенческий или оценочно-волевой – личные предпочтения и значимые отношения, стремление повысить самооценку, завоевать уважение и т.д. Я-концепция формируется в процессе социального взаимодействия и определяет поведение человека в обществе. Она состоит из реального Я (текущее представление о себе), идеального Я (каким человек хочет стать, опираясь на моральные нормы), динамического Я (каким планирует стать) и фантастического Я (каким хотел бы стать, даже если это невозможно).

В.В Столин предложил другую структуру самосознания, отличную от других авторов. Его концепция основана на идее о том, что самосознание многомерно и должно рассматриваться как в горизонтальном, так и вертикальном плане. В горизонтальном плане оно состоит из самооценки и знаний о себе, составляющих «образ Я», который включает опорную, дифференцирующую и присоединяющуюся составляющие (на уровнях организмическом, индивидуальном и личностном соответственно). В вертикальном плане самосознание образует многоступенчатую структуру, где различия в природе самосознания на разных уровнях определяются типом активности человека (организм, социальный индивид,



личность). Двумя ключевыми процессами самосознания считаются отношение к себе и самопознание, которые по мнению В.В. Столина также обладают уровневой структурой.

В своей работе Е.В. Егунова выделяет следующие компоненты самосознания:

Эмоционально-ценностный компонент: в основе этого компонента лежит социальный опыт индивида и его социальная динамика развития.

Регуляторный компонент: включает саморегуляцию и самоконтроль, что помогает субъекту более глубоко оценивать свои переживания, достижения, неудачи, отношение к другим и себе.

Когнитивный компонент: отражает основные характеристики самовосприятия, связанные с самопознанием (атрибутивные, статусные, ролевые и др.).

Действенно-волевой компонент: представляет собой внутренние действия по отношению к самому себе или готовность к выполнению этих действий.

Подводя итоги, следует отметить следующее:

В зарубежных фундаментальных психологических исследованиях феномен самосознания является сложным понятием, но как правило отождествляющимся с «Я-концепцией». Такие ученые как: У. Джеймс, Ч.Х. Кули, Д.Г. Мид, К. Роджерс, К. Хорни, К. Роджерс, Э. Эриксон рассматривают «Я-концепцию» как систему взглядов и представлений личности о самой себе, которая формируется под влиянием различных внешних факторов и социальных взаимодействий. Она является результатом процесса самопознания и самоопределения личности и включает в себя самовосприятие, самоопределение и устойчивое представление о своих качествах и характеристиках.

С течением времени возникает необходимость более глубокого изучения самосознания. Таким образом, в отечественной психологии преобразуют структуру самосознания выделяя три основных компонента: когнитивный, эмоциональный и конативный. Когнитивный компонент включает самопознание и образы «Я». Эмоциональный компонент связан с чувствами и эмоциями, которые человек испытывает по отношению к себе, а также и конативный, регуляторный компонент, который отвечает за саморегуляцию и контроль поведения, способность к самоорганизации. Эти компоненты тесно и неразрывно связаны между собой, они влияют друг на друга, являются основой для формирования и развития самосознания личности, обеспечивая её адаптацию к социальной среде и успешное взаимодействие с окружающими.

Играя ключевую роль в психическом здоровье человека, помогая ему определить свою идентичность, место в обществе, и достичь внутреннего равновесия и гармонии.

Список литературы:

1. Белова И.М., Парфенов Ю.А., Сологуб Д.В., Нехвядович Э.А.: Структурные и динамические характеристики компонентов самосознания: системный подход. Журнал Фундаментальные исследования. – 2014. – № 3 (часть 3)
2. Блохина Т.С. Статья: Соотношение понятий «Я-концепция» и «образ я» Журнал Акмеология. 2017г.
3. Джеймс У. Психология. М., 2011.
4. Кон И.С. Проблема Я в психологии. Психология самосознания. Самара: БАХРАХ-М, 2000
5. Куненков С.А. Развитие позитивной самооценки в структуре Я-концепции современных подростков: Автореф. дис. канд. психол. наук. – М., 2004.
6. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб., 2013.



7. Петровского А.В. Словарь // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского. – М.: ПЕР СЭ, 2005.
8. Роджерс К.Р. Становление личности: Взгляд на психотерапию. М., 2001.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / сост., авт. коммент. и послесл. А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская. СПб., 2009.
10. Столин, В. В. Самосознание личности – М.: Моск. ун-т, 1983.
11. Фролов А.А. Статья: Исследование Я-концепции в различных теоретических подходах. Журнал Вестник Краснодарского университета МВД России. 2015г.
12. Хорни К. Невротическая личность нашего времени; Самоанализ / пер. с англ. – М.: Изд. группа «Прогресс» – «Универс», 1993.
13. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 2006.

