

ПОЗИТИВНАЯ Я-КОНЦЕПЦИЯ КАК ЗАЛОГ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Сахарова С.Н.
ТМ-31

Условием успешной самореализации личности является динамическое функциональное единство, где образ мира и образ Я как бы уравновешены через адекватное понимание своего места в мире и использование адекватных социальных умений [1]. Ощущение Я находится в сердцевине нашего бытия, несознательно и автоматически влияет на каждую нашу мысль, действие и ощущение. Познание образа собственного Я – ключ не только к становлению собственной личности, а и к успешной деятельности, он определяет пределы собственных возможностей. Самосознание – определяющее конструкт-образование внутреннего мира человека, которое по-сути заключается в восприятии ним многочисленных образов самого себя в потоке самых разнообразных ситуаций социального взаимодействия и объединении этих образов в целостное обобщенное представление – видение себя в формате Вселенной [2]. Генетически самосознание возникает позже сознания. Оно появляется на новых этапах развития индивида как специфическое проявление направленности сознания. Начало формирования самосознания приходится на ранние детские года. Дети в 3-4 года уже выделяют себя из окружения и имеют элементарное представление о себе. Дальнейший путь формирования человека состоит в постепенном освобождении от непосредственного влияния среды и становления его как творца этой среды [3].

Проблема самосознания недостаточно исследована, несмотря на то, что этот феномен затрагивался во многих теориях личности. Гуманистическая теория, ярко представленная в гештальттерапии Ф. Перлса, теориях самоактуализации К. Роджерса и А. Маслоу и теории интернациональности Ш. Бюлера, трактует развитие личности как процесс самоактуализации «Я». Актуализация своих возможностей и способностей ведет к развитию, согласно К. Роджерса, «полноценно функционирующего человека». К этому идеалу можно лишь приблизиться через познания себя, своего внутреннего опыта. Результатом самопознания является создание Я-концепции, которая является «ядром» личности. Формируется она в процессе жизнедеятельности, одновременно влияет на развитие, деятельность и поведение личности как установка на себя [3].

Я-концепция – динамическая система обобщенных представлений о самом себе, которая включает осознание своих физических, интеллектуальных и других особенностей; самооценку и субъективное восприятие внешних факторов, которые влияют на личность. С момента своего зарождения Я-концепция – активный продукт самосознания, что управляет поведением человека. Этот указанный психологический феномен, по мнению Р. Бернса, играет тройственную роль в жизни личности: способствует достижению внутреннего согласия личности; определяет интерпретацию опыта; является источником ожиданий [2].

Интегральное значение Я-концепции заключается в обеспечении гармонии психического мира человека, сбалансированного положения его личности-индивидуальности. Это подтверждают отдельные теоретические подходы, постулируя, что человек идет дорогой достижения максимального внутреннего согласия и гармонии. Противоречивость представлений, чувств, идей вызывают дисгармонию личности, рождает ситуации психологического дискомфорта. Согласно предложенной Л. Фестингером теории когнитивного диссонанса: индивид не может смириться с несогласованными образами Я и вынужден искать способ устранения этого неприятного дисбаланса. Именно внутренние противоречия Я-концепции достаточно часто являются источником стресса, поскольку человеку свойственна способность реально и пристрастно оценивать ситуацию. Испытывая на себе давления необходимости достижения внутреннего баланса, личность готова прибегнуть к разным действиям, которые способствовали бы восстановлению потерянного равновесия [2].

В функционировании самосознания человека имеет место стойкая тенденция выстраивать на базе собственных представлений о себе не только свое поведение, а и осуществлять интерпретацию собственного опыта. Я-концепция действует как своеобразный

внутренний фильтр, который определяет характер восприятия человеком любой жизненной ситуации. Проходя, сквозь этот фильтр, ситуация осмысливается, переживается, а также ей придается значение в соответствии с представлениями личности о самой себе [2].

Центральным компонентом Я-концепции является самооценка личности. Согласно Д. Куперсмитту, самооценка – личностное суждение о собственной ценности, которая проявляется в свойственных человеку установках. Она формируется на основе оценочных суждений окружающих, осознание весомости результатов собственной деятельности, а также на почве сопоставления реального и идеального представлений о себе. Сохранение сформированной, привычной самооценки становится для человека необходимостью, нарушение которой рождает стойкое негативное эмоциональное состояние. Самооценка отображает степень развития у индивида чувства самоуважения, чувство собственного достоинства и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его Я. Она выявляется в осознанных суждениях индивида, в которых он стремится определить свою непосредственную значительность. Представители классической западной психологии – В. Джемс, Ч. Кули, Дж. Мид, Р. Бернс, К. Роджерс, А. Маслоу и др. – различали позитивную и негативную Я-концепции. Р. Бернс, в частности, указывал, что позитивная Я-концепция характеризуется «твердым убеждением в импонировании другим людям, уверенностью в способности к определенному виду деятельности и чувством собственной значительности». В общем, ее эмпирично можно приравнять к позитивному отношению личности к самой себе, то есть к самоуважению, чувству собственной ценности и непосредственности. И наоборот, синонимами описания негативной Я-концепции является внутреннее непринятие себя, чувство собственной неполноценности и мало значимости. Если сравнить людей с высоким и низким самоуважением, то люди чувством собственного достоинства, согласно утверждениям Д. Майерса, более счастливые, менее невротичные, преимущественно не страдают разными болезнями, не склонны к наркомании и алкоголизму, у них редко бывает депрессия, они более настойчивые и легче обучаются [2].

Самоуважение определяет характер взаимоотношений с другими людьми. Например, чем меньше человек уважает себя, тем больше он не ценит и опасается других, стремится самоутвердиться, принижая своих партнеров. Низкое самоуважение может проявляться как в чувстве малоценности, так и скрываться за самоуверенностью и бравадой, выливаться в постоянное занижение своих возможностей, самоуничижение. Т.е. люди с низким самоуважением, как правило, неадекватно оценивают других: ждут от них агрессивных действий или похвалы [2]. Низкое самоуважение требует больших затрат энергии на психологическую защиту. У таких людей часто формируется психология самобичевания, постоянный психологический дискомфорт, пониженный фон настроения, комплексы; обычно присутствует застенчивость, боязнь ошибок, склонность к самообману, боязнь правды, сильный самоконтроль, отсутствие спонтанности. У людей с пониженным самоуважением обычно складывается внутренняя дистанция с другими людьми [1]. Стойкая излишне низкая самооценка влечет за собой чрезмерную зависимость от других, несамостоятельность и даже заискивание, замкнутость и искаженное восприятие окружающих [4].

Таким образом, развитие личности во всех ее основных культурных проявлениях находится под значительным ситуативным влиянием Я-концепции. Она определяет, во-первых, как будет действовать человек в конкретной ситуации, как будет интерпретировать действия и поступки других, в-третьих, чего будет ожидать от близкого и далекого будущего. Поэтому для

успешного функционирования в жизненном пространстве человеку необходимо формировать и развивать позитивную Я-концепцию.

Литература:

1. Психология. Учебник/ Под редакцией А.А. Крылова. – М.: ПБОЮЛ Гриженко Е.М., 2000. – 584 с.
2. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. – Тернопіль: Економічна думка, 2004. – 310 с.
3. Психологія: Підручник/ Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. – 3-тє вид., стереотип. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.
4. Столяренко Л.Д. Основы психологии. 5-е изд., перераб. и доп. (серия «Учебники, учебные пособия».) – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 672 с.