

## САМОСЪЗНАНИЕТО В ПСИХОЛОГИЯТА

### *Същност и специфика на самосъзнанието*

Самосъзнанието е един от най-важните структурни компоненти на личността, представляващ този вътрешен механизъм, чрез който човек е способен не само съзнателно да възприема въздействията на обкръжаващата среда, но и самостоятелно да осъзнава своите възможности, да определя характера и степента на своята активност. Стременията „да си личност“ благодарение на идеите на субектността, могат да се изразят в желанието да бъдеш субект на самосъзнанието, т. е. процес на зараждане на системата за представата за себе си, за своята същност, зараждане на образа на своето „Аз“. Разглеждането на самосъзнанието в този смисъл, в който С. Л. Рубинщайн го приема като качество на субекта.

Изследванията на самосъзнанието показват взаимната обусловеност на системите на представите и системите на самооценките на човека. Откритостта на Аз-концепцията към нов опит, нейната гъвкавост и развитие във времето и пространството са важни условия на субектността.

Субектността за разлика от субективността подчертава активната страна в психическата организация на човека. Личността потенциално съдържа субектността, а тя от своя страна поставя акцент на активно-преобразуващата функция на личността. Субектността включва в себе си компоненти от различни структури на личностната организация и живота на човека. Субектността се проявява в активната творческа позиция на човека при решаването на жизнените задачи, в способността за саморегулация и саморефлексия на собствената жизнена дейност. Самосъзнанието е един от най-важните структурни компоненти на личността, представляващ този вътрешен механизъм, чрез който човек е способен не само съзнателно да възприема въздействията на обкръжаващата среда, но и самостоятелно да осъзнава своите възможности, да определя характера и степента на своята активност. Така развитието на самосъзнанието съдейства за формирането на субектността.

Процесите на самосъзнанието заемат централно място във формирането на личността, като в голяма степен определят способностите към саморегулация на поведението, имат водеща роля в самоорганизацията и саморазвитието на човека.

Самосъзнанието отразява по специфичен начин отношенията, които се установяват между човека и обкръжаващата го среда, дава му представа за неговото място сред приятели, колеги, в семейство. Самосъзнанието дава възможност на личността да отдели себе си в този свят, да познава своя вътрешен свят като го преживява и така по определен начин да се отнася към него.

Една от главните функции на самосъзнанието е да направи достъпни за човека неговите мотиви, резултатите от постъпките му и така да даде възможност да се разбере какъв е той, да оцени себе си, като това ще даде възможност за създаване на нагласа, установка за самоусъвършенстване.

Самосъзнанието в психологическата наука се разглежда на различни нива по отношение на развитието на човека. Така например то се разглежда на ниво организъм, социален индивид и личност. Това дава възможност да се определи самосъзнанието в качеството на функция на „Аз“<sup>“““</sup> като субект, като активно действено начало, което е насочено към създаване на „Аз-образа“<sup>“““</sup>. От своя страна „Аз-образът“ се включва в структурата на „Аз“<sup>“““</sup> като субект и може да го измени като изпълнява регулиращи функции. По този начин самооценяването и саморегулирането представляват две страни на самосъзнанието, което дава възможност за диалог в системата „Аз-Аз“<sup>“““</sup> и определя и единството и целостта на човешкото „Аз“<sup>“““</sup>. Представата за себе си, т.е. „Аз-а“<sup>“““</sup> представлява продукт на самосъзнанието, като едновременно с това е негово съществено условие, структурен елемент (~~момент~~) от този процес.

Традиционно е прието изследването на самосъзнанието да е насочено към разкриване на продукта на самосъзнанието, а именно представата за себе си. Приема се, че „Аз-концепцията“<sup>“““</sup> не е просто продукт на самосъзнанието, но и важен фактор за детерминиране на поведението на човека. Това е една динамична система от представи на човека за себе си, на неговите физически, интелектуални качества, а така също самооценката и субективното възприемане на външните фактори, които влияят на дадена личност. Аз-концепцията възниква у човека в процеса на социалното взаимодействие, така че първоначално тя е зависима от външните влияния, но впоследствие има самостоятелна функция в живота на човека. Така средата, представите за другите хора се пречупват през призмата на Аз-концепцията, която се формира в процеса на социализацията на подрастващия.

Най-общо в психологията се предлага от редица изследователи да се отделят две нива на самосъзнанието по критерия за съотнасяне на знанията за себе си, т.е. на Аз-образа. На първото ниво съотнасянето става в рамките на съпоставянето на „Аз“<sup>“““</sup> и

другия човек. На второто ниво се осъществява съотношение на знанията за себе си, т.е. в рамките на „Аз и Аз“<sup>„“</sup>. На това второ ниво личността се отнася към своето поведение с мотивацията, която тя реализира.

В качеството на основни конституенти на самосъзнанието можем да разгледаме самооценката, Аз-образът, рефлексията, самопознанието и т.н.

Функциите на самосъзнанието се коренят в представите на Аз-образа и идеалното „Аз“<sup>„“</sup>, като отразяват и противоречието между тези две структури на самосъзнанието. Функциите на самосъзнанието Л.С.Виготски е нарекъл „третични“<sup>„“</sup>, тъй като са производни, както от непосредственото общуване, така и от неговите интериоризирани, вторични психични функции.

Развитието на структурните компоненти на самосъзнанието като самооценката, самопознанието, самовъзприятието и др. представляват важна психологическа предпоставка и условие за цялостното развитие на самосъзнанието, което пък от своя страна дава възможност за динамично разгръщане на тези съставлящи го психологически единици. Това още веднъж показва, че самосъзнанието на човека е едновременно и продукт и процес на развитие, което от своя страна определя възможностите за личностно развитие и растеж на самата личност. Самосъзнанието предполага определено ниво на развитие на личността, наличие на способности за анализ и самоанализ на своите постъпки и постъпките на другите хора, а също така и наличие на установки за самоусъвършенстване. Отношението на индивида към своите потенциални възможности, правилната самооценка, умението да се видят собствените недостатъци характеризират зрелостта на личността и са предпоставки за нейното адекватно самовъзприятие и личностен растеж.

Понятието **самосъзнание** се използва като родово обозначаване на една голяма област, която включва; както процесуални, така и структурни характеристики. Термините „самопознание“<sup>„“</sup>, „представа за себе си“<sup>„“</sup> се прилагат за описание „на когнитивната страна на самосъзнанието, знание на човека за себе си. Първият означава процес на познание на човека на самия себе си, а вторият — резултат от това познание. Емоционалната страна на самосъзнанието се описва с помощта на термините „отношение към себе си“<sup>„“</sup> и „самооценка“<sup>„“</sup>. На всяко самосъзнание съответства своя „Аз“<sup>„“</sup>-концепция, свое емоционално-ценностно отношение към себе си, свои особености на автодиалога.

Формирането на мислите и представите за самите личности се осъществява в процеса на контактите на хората с различни индивиди в течение на целия живот.

Формирането на образа за собствената ни личност води до изграждането на чувство за собственото „АЗ“, т. е. *чувство за собствена идентичност*. Утвърждаването на някакво описание на собствената личност винаги се съпътства от процеса на натрупване на различни оценки за самата тази личност, което води до формирането на *чувство за собствена ценност*. Чувството за собствена ценност и чувството за собствена идентичност представляват двата основни фундамента на цялостната личност на човека. Собственото АЗ се ражда в хода на съвместното съжителство с другите хора. В зависимост от това, какво е било качеството на контактите с тях, се увеличават или намаляват шансовете за утвърждаване и укрепване на собственото „АЗ“. Следователно, в резултат на добрите контакти на индивидите, между контактуващите се наблюдава засилване на чувството за идентичност и нарастване на чувството за собствена ценност. Утвърждаването на собствената личност в хода на комуникирането на хората е извънредно важен фактор за развитието на личността.

В детството у човека се формира самосъзнание и започват да се обособяват първите представи за самия него; възникват устойчиви форми на социалното взаимодействие. В края на началната училищна възраст осъзнаването на себе си става сложна, и относително устойчива система на самовъзприятие. Детето вече може да се идентифицира с определен пол и да осъзнае себе си като член на определена социална група. Тук се наблюдават началните прояви на емпатия и самоконтрол, които стават едни от основните черти на личността и поведението на човека.

На всяка възраст в зависимост от нивото на осъзнаване на собствената личност и позициите във взаимодействие с външния свят са свойствени определени възможности и способности за саморазвитие и самоусъвършенстване. Самоусъвършенстването е личностно значим процес за човешкия индивид. Условие, начин за реализиране на самоусъвършенстването са възможностите, които се представят в общуването с хора, приятели, колеги, като кръгът на това общуване с годините непрекъснато се разширява и обогатява.

*Аз-образът — особености и психологическа предпоставка за  
самоусъвършенстване*

Развитието на самосъзнанието е кумулативен и многоаспектен процес и Аз-образът, като съдържателен продукт, отразява нивото на развитие на самосъзнанието. Личностно-психологическият подход разглежда Аз-образа като съвкупност от представи или организирани конфигурации от възприятия за собствената личност, за

същностните устойчиви личностни свойства или като структура от атрибуциите, които човек си приписва. Широко разпространено е дефинирането на Аз-образа като нагласа и съответно трикомпонентна структура на тази нагласа (← когнитивен, афективен и поведенчески компонент). Аз-образът се определя като система от нагласи за собствената личност. Той се свежда до цялата съхранена в паметта информация за собствената личност и свързаните с нея оценки, очаквания и поведенчески тенденции. Разглежда се като резултат от приемането и обработката на информация за собствената личност и тази информация е организирана в Аз-перцепции, Аз-схеми, Аз-концепти, съставлящи Аз-образа единици. Ч. Кули и Дж. Мийд като представители на символния интеракционизъм предлагат теорията на „огледалния Аз“<sup>“”</sup> като система от представи на индивида за това, как го възприемат и оценяват другите. „Огледалният Аз“<sup>“”</sup> възниква на основата на символното взаимодействие с обкръжаващата среда, с различните групи. Аз-образът се формира в процеса на усвояване на ценности, нагласи и роли.

Във формирането на личността на човека се включва и установяването на относително устойчив „Аз-“ образ, т.е. цялостна представа за себе си, което представлява сложно психологическо явление, което не се свежда до просто осъзнаване на своите качества или съвкупност от самооценки. Това предполага наличието на цялостна представа за себе си, обособена в създаването на психологически автопортрет. Във връзка с това трябва да подчертаем, че „Аз-“ образът не е просто отражение на някакви обективно дадени и независещи от осъзнаването на личността на качества и свойства, а отношение на личността към себе си. Създаването на този психологически автопортрет, т.е. на „Аз-“ образа, представлява по своята същност освен система от качества и съвкупност от самооценки, така също и система от възгледи за себе си. Един от сериозните източници за формирането на този психологически автопортрет са реакциите на другите хора по отношение на личността на човека.

А.В.Мудрик разглежда „Аз-“ образа като отношение към самия себе си, т.е. това, което е той за себе си, като подчертава, че „многообразната, нееднозначна самооценка поражда своеобразно явление, в резултат на което съществува не един „Аз“<sup>“”</sup>, като този многолик „Аз-“ образ се формира в процеса на дейността и общуването.

За Н.И.Непомняща в личността се обединяват две страни — обективно-съдържателна и субективно-личностна особеност на представата за себе си.

„Аз-“ образът, като всеки психичен образ, упражнява ориентираща и регулативна функция по отношение на поведението и в психичната регулация на

дейността следват принципите, посочени във връзка с преработката на информация за собствената личност. Адаптивното поведение се осъществява благодарение на вярното отразяване на собствените физически и психически особености в „Аз-“ образа. С адаптивни функции е свързан и принципът за консистентност на „Аз-“ образа, който създава сигурност в познавателната ориентация на поведението и от които произтичат някои характерни поведенчески тенденции, насочени към постигане на съгласуваност между отделни елементи на „Аз-“ образа, както и между него и поведението. Също така поведенческото значение на „Аз-“ образа се изразява в склонност към такова поведение, което да осигурява възможно най-благоприятното негово съдържание. Проявите на тези принципи могат да се проследят във всяка фаза от регулативния процес, а също така и насочват към усъвършенстване на личността.

Освен избора на роли, „Аз-“ образът определя и избора на модели (стандарт) на поведение, формирането на цели и нивото на претенции, което те изразяват. Целеполагането се реализира въз основа на прогностичното себеоценяване, което е резултат от съпоставянето на целите със собствената компетентност. В съответствие с оформянето на стабилна самооценка и нивото на претенции се очертава като устойчива характеристика на личността. Разграничават се две взаимосвързани нива на претенции:

Първо ниво — ситуационно (по отношение на конкретна дейност в конкретна ситуация) и социалния статус, който личността се стреми да заеме чрез постигането на значими перспективни цели.

Второто ниво може да се приеме за функция на идеалния „Аз-“ образ с произтичащите от него идеални цели. Според В.Братус, в основата на конкретното целеполагане стои съотнасянето на идеалните с реалните цели. Това положение може да се интерпретира като взаимодействие на принципа на реалността с принципа за повишаване на себеуважението. Според друг автор (Химелвайт), нивото на претенции е себеуважението и е резултат от три тенденции — реалистичната преценка на компетентността, основана на миналия опит; стремеж към защита на самооценката (избягване на неуспеха) и желание да се повиши самооценката.

Широка популярност има определянето на Аз-образа чрез понятието „атитюд“ (социална нагласа). В съответствие с разбирането за сложната структура на Аз-образа, той се дефинира като система от нагласи спрямо собствената личност. Твърде разпространено е и виждането, което определя Аз-образа единствено от гледна точка на неговата емоционално-оценъчна страна — той се синхронизира с понятията „себеоценка“ и „себеуважение“ и се говори за позитивен и негативен Аз-образ.

По-нов тип подходи са израз на тенденцията да се преодолеят преди всичко личностната и социално-психологическата ориентация на изследванията върху Аз-образа и се започне изучаването му със средствата на когнитивната психология и могат да бъдат определени като „когнитивно-психологически“. Целта е да се приложат познанията за преработката на информация от човека, тъй като по същество Аз-образът може да се разглежда като резултат от приемането и преработването на информация за собствената личност. По отношение организацията на тази информация се използват понятията „когнитивна схема“ или „когнитивен концепт“ и се говори съответно за Аз-схема или Аз-концепти като съставлящи Аз-образа единици.

Необходимо е да разгледаме специфичните му функции в процеса на междуличностното общуване. „Аз-образът се разглежда като фактор, определящ социалната компетентност, т.е. като една от личностните предпоставки за ефективност на социалното взаимодействие. От решаващо значение за тази ефективност е реалистичността, както на актуалния „Аз-образ (т.е. адекватното отражение на собствените личностни особености в тяхната връзка с конкретната ситуация на взаимодействието), така и на социалния „Аз-образ (представата на личността за това, как я възприема и оценява партньорът в общуването). За безконфликтното общуване е необходимо личността да приеме този социален „Аз-образ. Понятието „Аз“ предполага вътрешно единство и тъждественост на личността, фактически индивидът има множество Аз-образи. Могат да се различат четири признака, по които се структурира съдържанието на Аз-образа.

На първо място, йерархическият принцип, който представя Аз-образа като йерархическа структура, в която когнитивните схеми, отразяващи по-частни свойства на личността, се синтезират в схеми от по-висок порядък, които отразяват по-общи свойства.

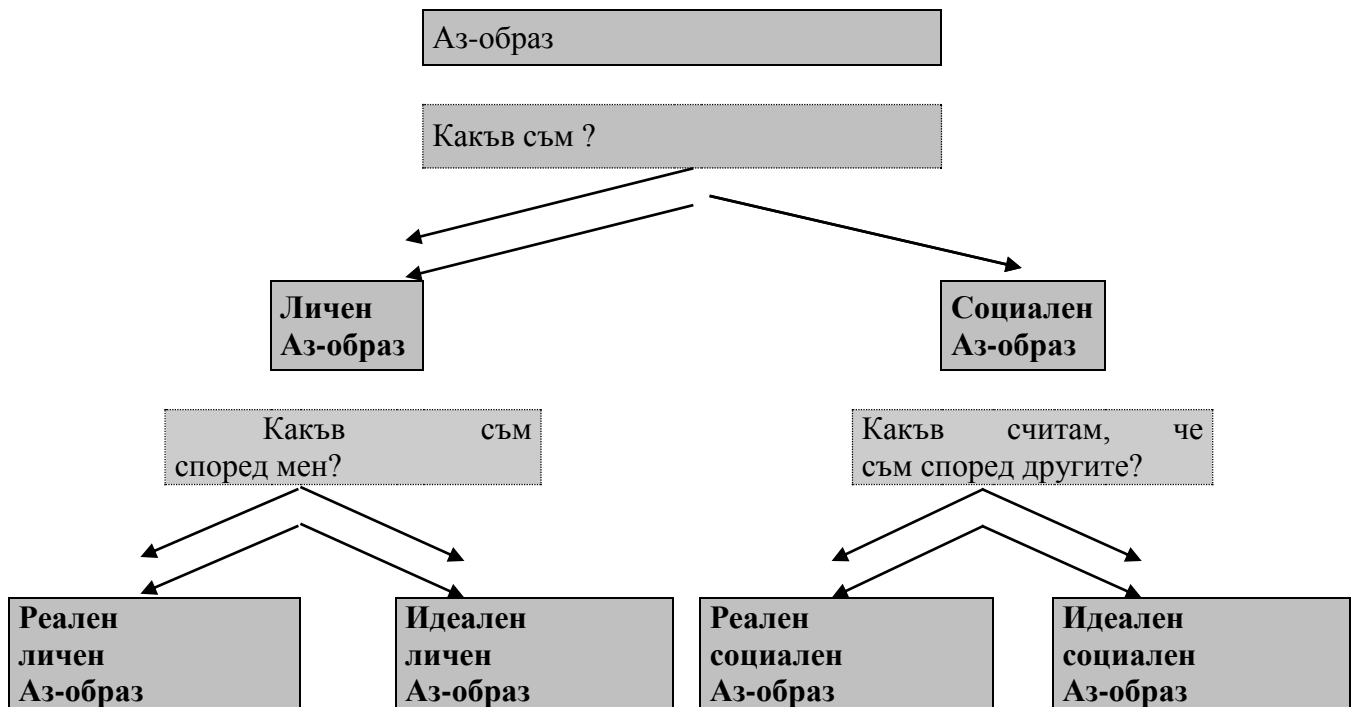
Втори признак на систематизиране съдържанието на Аз-образа е сферата на опита, която то отразява. Многообразието на жизнения опит трудно може да направи изчерпателна класификация на елементите на Аз-образа по този признак. Една от подструктурите е телесният Аз-образ – сумата, сборът от всички преживявания, свързани със собственото тяло и довели до една цялостна представа за него въз основа на усещанията, ефекта от собствените действия, оценката на другите за физическия облик на личността. „Социалната идентичност“ съставлява друга съществена подструктура на Аз-образа, която включва съзнанието за принадлежност към различни социални групи за изпълнение на различни социални роли. Във връзка с нея се намира

и уникалната комбинация от биографични данни за човека, която се определя като „личностна идентичност“. Друга подструктура на Аз-образа е представата за собствените психични особености или „психологическия авторитет“ на личността, който съдържа определени психични диспозиции и представи за механизмите, чрез които тези диспозиции влияят върху поведението.

Като особена съставна част на Аз-образа може да се разглежда т.нар. „социален Аз-образ“ – представата на индивида за това, как го възприемат и оценяват другите хора. Социалният Аз-образ също е йерархично организиран.

Четвъртият признак, според който се дефинират определени подструктури на Аз-образа, може да се нарече „отношение към реалността“. Той е свързан с процеса на себеоценяване. Всяко качество, което личността си приписва, се придружава от оценка, определяща кои негови степени на изразеност са субективно и/или социално желани. От тази себеоценка произтичат определени представи на индивида относно това, какъв той би трябвало, би искал, би могъл да бъде. Те се разграничават от представата му какъв е в настоящия момент, означена като реален или актуален Аз-образ, който обикновено се противопоставя на идеалния, определян в емпиричните изследвания като представата на индивида за това, какъв би желал да бъде.

### Структура на Аз-образа







Във връзка със структурата на Аз-образа следва да се отдели специално внимание на общата самооценка, която се разглежда най-често като отделен негов компонент. Широко популярно е допускането, че тя се образува от всички оценки, които човек придава на отделните свои качества, чрез процеса на обобщаването.

*Самооценката — важен психологически източник за самоусъвършенстване и саморазвитие*

Самооценката оказва непосредствено и решаващо влияние върху самочувствието и самоуважението, които са предпоставка за човешките постижения. Тя се характеризира с два параметъра: ниво и устойчивост. Нивото може да се колебае от ниско до високо и обратно, но не бива да спада до една субективно определена долна граница. Устойчивостта дава информация за стабилността на самооценката. Смята се, че тя е консервативен елемент на самосъзнанието и за нея не са присъщи резките и значителни колебания на нивото, т. е. тя е относително устойчива. Индивидите с ниско ниво на самооценка се ориентират към избягване на провалите. Те обикновено са неуверени във възможностите си и трудно се справят с предизвикателствата в живота, макар че не им липсват способности и компетентности. Лицата с високо ниво на самооценка демонстрират стремеж към запазване и засилване на собствения престиж и репутацията си на компетентен човек. Високото ниво на самооценка може да е защитна стратегия, която компенсира чувството за малоценност. Устойчивостта на самооценката е не по-малко важна от нейното ниво. Изследванията показват, че нестабилната самооценка е фактор за проява на себевъзпрепятстване. Това е поведенчески стил, изразяващ се в това, че човек създава пред себе си препятствия,

които му пречат да осъществи своите постижения. Среща се при хора с високо или ниско ниво на самооценката, които се страхуват от неуспех. Хората, които се страхуват от провал, не полагат достатъчно усилия в своята дейност, за да оправдаят провалите си с нестабилна вътрешна причина (усилия) и да избегнат приписването им на липсата на лични качества. Ако постигнат успехи, постижения, винаги ги приписват на своите лични способности и компетентност. Така те запазват или дори повишават нивото на самооценката си.

Условие за развитието на самооценката представляват два фактора — общуването с обкръжаващите и собствената дейност на субекта. Самооценката се формира под въздействието на няколко вътрешни фактори и един външен. Вътрешните фактори са: 1) самонаблюдение, себепознаване; 2) сравнението с другите хора; 3) самопредставянето. Външен фактор е оценката на околните, която зависи до известна степен от това, как човек ще се представи пред тях т. е. самопредставянето. Самопредставянето е свързано с саморазкриването. Самонаблюдение е процес, чрез който човек опознава себе си. То е много тясно свързано със самосъзнанието и себепознаването. Сравняването с другите хора е от особено значение за опознаване на себе си и формирането на самооценката. Правилното отношение към себе си, реалната оценка на собствените качества, способности, компетенции ни помагат разумно да разпределяме силите си, да си поставяме постижими цели, да съхраним душевното си равновесие.

Самооценката се отнася към ядрото на личността и е важен регулатор на нейното поведение. От нивото на развитие на самооценката зависят взаимоотношенията на личността на подрастващите с обкръжаващите. Самооценката дава най-големи възможности да се даде пълна характеристика на процеса самоусъвършенстване. Самооценката изразява афективното изменение на Аз-концепцията. Тя отразява как Аз-ът приема себе си, разкрива значимостта и незначимостта на съдържанието, съставляващо Аз-образа за самия Аз.

Систематичен анализ на процеса на формиране на самосъзнанието прави Л.И.Божкович. Авторката подчертава, че особеностите на самооценката и пътищата за възникването ѝ, нейните функции на личността показват големи индивидуални различия. Според Р.Бърнс самооценката винаги носи субективен характер.

Съществуват два подхода при обяснението на оценъчното отношение на Аз към себе си.

Единият е на Уилям Джеймс (1892). Самооценката се определя от отношението между реалния Аз и идеалния Аз. В класическото разбиране на Джеймс самооценката е определена чрез отношението между реалните постижения на индивида и неговите претенции. Самооценката на човека ще зависи от това, какво иска да стане, от мястото, което ще заеме в света, от жизнената самоопределеност. В зависимост от личностния ръст личността изгражда своите претенции. Ако тези претенции бъдат постигнати, това ще повиши самооценката, но ако те останат нереализирани, самооценката на човека ще се понижи и той ще обясни своето поражение, като използва различни рационализации, като промени нивото на своите претенции или се насочи към цели и дейности, които биха му осигурили по-голям успех.

Уилям Джеймс предлага самооценката да се интерпретира съобразно следната зависимост:

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успехи}}{\text{Претенции}}$$

Предложената формула представя самооценката като зависима от успехите, които постига личността, и от нейните претенции. Колкото успехите, постигнати от човека, са по-големи, толкова неговата самооценка е по-висока. Ако обаче с повишаването на успехите расте и равнището на претенциите, самооценката остава една и съща. Според формулата повишаването на претенциите при непроменливи или намаляващи успехи води до понижаване на самооценката. В този случай запазването на една постоянна самооценка е осъществимо, ако при невъзможност за увеличаване на успехите личността не увеличава претенциите си

Другото разбиране за самооценката е на Ч. Кули и Дж. Мийд и то е твърде различно от това на У. Джеймс. Тук идеята е, че самооценката (себеуважението) е непосредствено свързана с това, какво аз мисля, че другите мислят за мен. Как „аз-виждам-себе-си“ зависи от това как „ме-виждат-другите“ как „аз-мисля-че-другите-ме-виждат“.

Във всички изследвания самооценката се свързва с оценъчните функции на самосъзнанието, което концентрира в себе си емоционално-ценностно отношение на личността към себе си, отразяващо спецификата на разбирането на самия себе си.

К. Купърсмит нарича самооценката отношението на индивида към себе си, което се натрупва постепенно и придобива привичен характер: то се проявява като одобрение

или неодобрение, степента на което определя убедеността на индивида в своята значимост. Самооценката е личностно съждение за собствената ценност, която се отразява в установки, свойствени на индивида. Приблизително така определя самооценката и М. Розенберг. За него това е позитивна или негативна установка, насочена към определен специфичен обект, наречен „Аз“. Така самооценката отразява степента у индивида на чувство за самоуважение, усещане на собствената ценност и позитивното отношение към всичко това, което влиза в сферата на Аз-образа.

Самооценката, разглеждана като сложна структурна система, функционира в различни форми, видове, на различни нива на организиране като развиваща се система. Нейната структура се представя от два компонента: 1) когнитивен и 2) емоционален. Някои изследователи отделят и поведенчески. Когнитивният компонент отразява знанията на човека за себе си с различна степен на оформеност и обобщеност — от елементарни представи до концептуално-понятийни; емоционален — отношението на човека към себе си, което е свързано с мярката за удовлетвореност от своите действия.

Анализът на съществуващите в литературата данни позволява да се разглежда динамиката на съотношението между когнитивния и емоционалния компонент във възрастов аспект. В началото на подрастващата възраст ролята на самооценката в живота на детето се засилва, започва една преориентация от външните оценки към самооценката. Усложнява се съдържанието на самооценката, в нея се включват нравствените прояви, отношението с окръжаващите, собствените възможности. В подрастващата възраст по-ярко се развива емоционално-ценностното отношение към себе си, което става водещо преживяване по отношение на вътрешния живот на подрастващия. Засилва се възприемането на външните оценки и самовъзприятието, оценката на собствените качества; преминаването в юношеската възраст се характеризира с балансиране на развитието между когнитивния и емоционалния компонент на самооценката.

До близки по своята същност заключения стига и М. Розенбърг. Високата самооценка е свързана с изграждането на усещане за собствената ценност и достойнство, а това е възможно само в отношения, изпълнени с искреност, заинтересованост, емоционална поддръжка и грижа. Ниската самооценка според М. Розенбърг е свързана с отношението на безразличие. Хладните и враждебни отношения към личността поражда чувство на несигурност, на изоставеност, което се отразява върху самооценката на човека.

Класическите модели на самооценката на У.Джеймс, М.Розенбърг и К.Купърсмит си приличат по това, че разглеждат самооценката на личността като функция от възприетото несъответствие между нейния реален и идеален Аз. Основна предпоставка на теорията за несъответствие на Аз-а е, че процесът на саморегулация може да се концептуализира като функция от динамични взаимоотношения между различните представи за Аз-а. Теорията разглежда две основни негови дименсии: области на Аз-а и гледни точки към него. Диференцират се идеален, необходим и реален Аз. Реалният Аз включва „представи за атрибутите, които личността смята и чувства, че действително притежава“. Теорията за несъответствие на Аз-а представя два интернализирани стандарта за оценяване на собствената личност: идеален Аз и необходим Аз. Първият включва потребностите и желанията на индивида, а вторият се отнася до неговите морални задължения и отговорности. Тези две различни структури участват в регулирането на емоциите, преживявани от реалния Аз. Идеалният Аз е репрезентация за атрибутите, които индивидът или другите биха искали той/тя да притежава. Необходимият Аз се отнася до представите на личността за качествата, които е длъжна да притежава. Релацията реален—идеален Аз предопределя самооценката на личността и е значимо свързана с нея, за разлика от отношението „реален—необходим Аз“, което оказва много по-слабо влияние върху самооценката. Наред с областите на Аз-а съществуват и различни гледни точки към него, които се дефинират като позиции, спрямо които личността бива оценявана. Както по отношение на идеалния Аз, така и по отношение на необходимия Аз индивидите могат да оценяват своето постижение, изхождайки или от собствената си гледна точка, или от гледната точка на значимите други.

Артур Реан приема, че един от критериите за адекватност на самооценката е умереното, нито много изразено, нито много слабо несъответствие между образите на идеалното и реалното Аз на личността, което отговаря на средна самооценка. Тяхната относителна близост, от една страна, може да се интерпретира като отсъствие на цели за саморазвитие. Особено силното им несъответствие пък, от друга страна, се приема за показател на неудовлетвореност и ниска степен на себеприемане.

Особен комплекс от показатели за самооценката представляват нейните процесуални характеристики, които отразяват особеностите на нейното пораждање, формиране и функциониране: обоснованост, рефлексивност, надеждност и действеност като механизъм на саморегулация.

Ако трябва да обобщим, необходимо е да се представи самооценката като особена форма на отражение на човека на самия себе си; опосредствано познаване на външния свят, при което самооценката представлява социално образувание; като цялостна система самооценката е включена в множество връзки и отношения с другите психически образувания; структурата на самооценката е представена функциониращо в неразривното единство на двата компонента — когнитивния и емоционалния, които отразяват знанията на субекта за себе си и отношението към себе си; онтогенезисът на самооценката е свързан с формирането у човека на диференцирани и обобщени знания за себе си, като вътрешно условия за развитието на устойчиви ориентации по отношение на себе си; условие за развитието на самооценката представляват два основни фактора — общуването с окръжаващите и собствената дейност на субекта. При това са установени няколко нива на развитие на самооценката.

Първото ниво на самооценката е процесуално-ситуативно. Характерното за това ниво е, че тук хората установяват връзка между своите постъпки и качества на личността. Самоизменението на това ниво на самооценката има характер на самокоригиране на постъпките, като индивидите тук нямат предвид развитието на свойствата на личността, а я разбират като извършване на определени постъпки или част от тях.

Второто ниво на самооценката е качествено-ситуативно, като при него се установяват преки връзки между постъпки и качества на хората, при което отделна постъпка се отъждествява с наличието на съществуващо определено качество. Самооценката на това ниво се характеризира с необективност и неустойчивост.

Третото ниво е качествено-статично, при което става разрушаване на преките формални връзки между постъпки и качества. Водещо значение за самооценката има констатацията на вече достигнато развитие на свойствата на личността.

Четвъртото ниво е качествено-динамично, при което протича осъзнаване на диалектичната връзка между качествата на личността и нейните постъпки. На това ниво самооценката носи характера вече на обективност, динамичност.

Петото ниво е качествено-перспективно. Самооценката се дава като се отчита отношението към възможностите за саморазвитие на личността. На това ниво индивидът се оценява и по отношение на потенциалните възможности на развитие на своята личност, а не само по качествата, които вече притежава.

По своята психологическа същност самооценката представлява сложно личностно образование. Различават се няколко нива на самооценката, като тя може да

бъде адекватна и неадекватна, при това адекватната самооценка се разглежда в две разновидности, а именно занижена и повишена самооценка. Значителното отклонение на самооценката от адекватната у човека води до нарушаване на душевното равновесие, като се променя и цялото поведение. Занижената самооценка се проявява в една повишена тревожност, повишена ранимост, което кара човека да намали, да страни в контактите с други хора. Тази занижена самооценка намалява у личността надеждите за хубаво отношение към нея, а реалните свои успехи и положителната оценка на обкръжаващите човек възприема като временни и случайни. За хората със занижена самооценка много проблеми изглеждат неразрешими.

Високата самооценка създава условия у човека да се ръководи от своите принципи независимо от мнението на обкръжаващите го. Ако самооценката не е много завишена, то тя може да окаже положително влияние на самочувствието. В тези случаи човек сам знае цената си, мнението на заобикалящите го за него няма решаващо значение.

Съществен проблем е проблемът за т. нар. самооценъчна тревожност — възприемане от човека на относително неутрална ситуация, като съдържаща заплахата за самооценката, представата за себе си и преживявания, в резултат на което се развива силно вълнение, тревога, страх. Повишаването на нивото на самооценъчната тревожност може да се разглежда като показател за потребност от удовлетворяване на отношението към себе си.

Моментът на сравняване е особено важен там, където като оценява себе си, индивидът сравнява себе си с другите, отчитайки не само своите собствени постижения и успехи, но и цялата социална ситуация. Изследванията показват, че сравнението не трябва да носи случаен и стихийен характер. Сравнението трябва да се осъществява като не се надценяват едни и се подценяват други, а да се стимулират индивидите към постигане на по-добри резултати и на усъвършенстване на своята личност. Необходимо е сравнението да се осъществява и разглежда като важен фактор и начин за въздействие върху личностното развитие на човека със строгото съблюдаване на неговите индивидуални особености. Формирането на адекватната самооценка представлява психологическо условие за самото реализиране на самоусъвършенстването на човека. Формирането на самооценката като особено психологическо образование представлява условие и средство за формирането на такива резултативни феномени на самосъзнанието, като Аз-образа. Самооценката представлява санкциониращ механизъм по отношение на Аз-концепцията, която

осигурява йерархизация на знанията на човека за себе си. Р.Бърнс отбелязва, че в потесен смисъл Аз-концепцията представлява самооценката. Самооценката притежава относителна константност, но същевременно е динамична величина, която има възможност да се променя в съответствие с промяната на обстоятелствата.

*Самопознанието, саморегулирането — психологически предпоставки  
за самоусъвършенстване*

Познаването на себе си се извършва по пътя на анализа на резултатите преди всичко от собствената дейност. Самопознанието се актуализира и в процеса на общуването, като при това, колкото е по-широк кръгът на общуване на човека, толкова са по-големи възможностите за сравняване и познаване на своята собствена личност.

**Рефлексивните способности** — психологическо условие за саморазвитие и самоусъвършенстване. Развитието на рефлексията, това е готовността на личността за самоанализ и развитието на тези възможности за отношение към другите и към себе си, с другите и със самия себе си. Формирането на рефлексивните способности е особено важно по силата на две обстоятелства, от които в много отношения зависи развитието на личността и нейните прояви в обществото. Първо, „развитата рефлексия е основа на самовъзпитанието на личността, за нейното саморазвитие в нужната за обществото посока“<sup>11</sup>. Второ, човек с развита рефлексия създава във въображението си много различни постъпки, възможните последствия от тези постъпки, своята реакция и реакцията на другите при тези постъпки и техните последствия. По този начин той сякаш изживява подбудителните причини на тези постъпки и не е задължително да ги реализира в живота. Ето защо всяка причина може да го доведе до реална постъпка. Развитието на рефлексията протича в хода на цялостното психическо развитие на човека. „Самоанализът на личността преминава в процеса на вътрешния диалог с обкръжаващите и със себе си“<sup>12</sup>. Развитието на рефлексията е важен момент във формирането на личността. От това, доколко дълбоко личността познава себе си и обкръжаващите, много зависи от неговото отношение към света, към другите и към себе си. Има основание да се смята, че ако в училищните години човек не е придобил навици за самоанализ, то по-късно това става малко реално. Това предполага такова развитие на самосъзнанието на личността на учащия се, което да е способно за нравствена рефлексия. Нравствената рефлексия предполага уменията да осмисляш своите подбуди, да предвидиш последствията от своите постъпки, както и постъпките



на другите, умението да определиш по-далечните и близки цели, които да съотнесеш със съществуващите средства за тяхното постигане.

Развитието на рефлексивните способности представлява своеобразна психологическа предпоставка за функционирането на личността като саморегулираща се система. Умението за саморегулация представлява важно психологическо условие за реализирането на процеса на самоусъвършенстване, като саморегулацията включва:

1. готовност за правилно възприемане на изискванията на другите хора, на колектива;
2. готовност за анализ на ситуацията, в която трябва да се действа във връзка с реализацията на тези изисквания;
3. готовност за анализ на собствените възможности за успешно изпълнение на изискванията;
4. умение да се планират различни сфери на живота съобразно външните условия и вътрешните възможности;
5. готовност на личността да предявява изисквания към самата себе си;
6. умения за структуриране на собствени мотиви и да се съсредоточи върху изпълнението на предявяваните към самата нея изисквания.

Саморегулацията е преодоляване на обективните и субективните трудности на дейността като осигурява готовност на субекта за неочакваното. При това чрез понятието саморегулация бихме могли да разберем общия принцип за организиране на отношенията на субекта със света. В този смисъл специфично човешко ниво на саморегулация е проблемът за активното отношение на субекта към самия себе си като обект на своето рефлексивно и дейно отношение, което М. Фуко нарича „култура на себе си“<sup>6</sup>. Тенденциите на съвременните подходи разкриват ясна насока на засилване на връзката на проблема за субектността с изследване на процесите на саморегулация и самодетерминация на личността.

Развитието на саморегулацията у човека протича в процеса на целия му живот. Мощен стимул и условие за самоусъвършенстване представляват художествената литература, изкуството. Чрез силата на яркостта на художествените образи в литературата и изкуството се оказва действено влияние върху съзнанието на читателите, реципиентите. Произведенията на изкуството и литературата дават не само знания, но и пораждат мисли и чувства, които стимулират въображението, мобилизират волята за действие, за саморегулация.

За К. Роджърс самосъзнанието е ключово понятие за личността и то от гледна точка на развитието у човека на позитивно самовъзприятие. Резултат от самосъзнанието е приемането на себе си, но и вяра в себе си, способността да се направи правилен избор по отношение на самия себе си. Един от начините за оказване на помощ на личността е в решаването на психологически проблеми, с изменение на тяхната Аз-концепция на личността, и то в позитивна посока. Според Карл Роджърс съществуват 3 необходими и достатъчни условия за личностни изменения и това са емпатия, безусловни позитивно отношение към личността, искреност и неподправеност в общуването.

Съществени и важни психологически препоръки са фокусирани върху личностната промяна и израстването на човека в личностен план:

1. Подобряване на социалната адаптация.
2. Себепознаване и адекватно формиране на самооценката.
3. Откриване на личностни способности.
4. Установяване на професионалната насоченост.
5. Обучение за преодоляване на личната и социално-психологическа криза.
6. Усвояване на техники за самоконтрол.
7. Формиране на умения, необходими за преодоляването на неадекватно поведение и стрес.
8. Изучаване на конструктивни методи за разрешаване на различни конфликти.
9. Изграждане на асертивно поведение.
10. Придобиване на учения за преодоляване на гнева и справяне с житейски трудности и проблеми.

Съдържанието на тези препоръки ясно очертава редица актуални области от психологията, част от които ще бъдат представени и разгледани в последващите теми.

### **Въпроси за дискусия:**

1. Каква е взаимовръзката между самосъзнанието и самоусъвършенстването?
2. Посочете специфичните функции на отделните психологически предпоставки за развитието на самосъзнанието и оттам за самоусъвършенстването на човека:
  - а) на Аз-образа;
  - б) на самооценката;
  - в) на рефлексивните способности и др.

3. Опитайте се да анализирате поведението си в конфликтна ситуация с близък човек, колега, като формулирате обективно проявените качества. Кои от тези качества имат връзка със самооценката Ви, с цялостния Аз-образ?

4. Смятате ли, че детайлното познаване на Аз-образа и адекватната самооценка са важен критерий и необходимост за просперитета на фирмата, в която работите?

### *Тест за самооценка*

#### ТЕСТ НА ФИЛИПС

Отговори: 1 – въобще не е вярно; 2 – наполовина вярно; 3 – вярно

1. Моите собствени решения относно проблеми гледам да се окажат (да са) добри.
2. Хващам се, че чувствам необходимостта да се извинявам за моето поведение.
3. Ако някой ме критикува очи в очи, това ме прави да се чувствам много ниско и неценен/а, без стойност.
4. Променям мнението си (или начина, по който правя нещата), за да бъде приятно за някой друг.
5. Съжалявам за мои минали действия, които съм извършил/а, когато открия, че поведението ми е засегнало някой друг.
6. Безпокоя се, като си помисля, че някой от моите приятели или познати могат да не ме харесат.
7. Чувствам се слабо оценен/а като човек от някой от моите приятели.
8. Трябва да бъда внимателен/а на гости или общи събирания (вечеринки) поради страха, че ще направя или ще кажа нещо, които другите не ще харесат.
9. Безпокои ме, че не мога да измисля нещо достатъчно бързо и веднага.
10. Чувствам, че много малко хора могат да допринесат за благополучието на другите.
11. Чувствам, че бих могъл/ла да се проваля, ако не направя някои промени в поведението си (или в живота си).
12. Трябват ми няколко дни или повече да преодоля провала, който преживях.
13. Когато срещам човек за първи път, нетърпелив/а съм да кажа той (тя) ми харесва или не ми харесва.
14. Паникьосвам се, когато мисля за нещо, което погрешно съм правил/а, или бих могъл/ла да направя погрешно в бъдеще.

15. Макар че хората понякога да ми правят комплименти, чувствам, че действително не ги заслужавам.
16. Смятам се за различен/на от моите приятели и познати.
17. Не вдигам шум или разтягам локуми в компания на приятели, така че да не покажа пред тях, че съм различен/на (или мисля различно) от тях.
18. Моите чувства са лесно раними.
19. Като мисля за миналото си, има моменти, за които се срамувам.
20. Мисля, че бих бил/а по-щастлив/а, ако няхах някои ограничения.
21. Съмнявам се, че плановете ми се реализират по начин, по който аз искам.
22. Мисля, че съм много срамежлив/а.
23. В група (или в клас) не ми харесва да изказвам мнението си, защото се страхувам, че другите могат да не приемат добре това (или да не приемат мене).
24. Критикувам се, след като направя нещо глупаво и неуместно в някои ситуации.
25. Ако чуя, че някой изразява лошо мнение за мен, най-добре следващият път, като го срещна, да го впечатля приятно и благосклонно към себе си, колкото мога.

Усилията на Е. Филипс се основават на изследванията на Шерър за конструирането на скала за изучаване на самоприемането. Шерър предлага хипотеза, като предполага, че вероятно Аз-образът и приемането на другите са позитивно съотнесени. Тази скала по мнението на авторите в голяма степен разкрива самоприемането в някакъв социален контекст. Всеки айтем има за отговор петстепенна скала, която започва с „въобще не е вярно“ до „напълно вярно“. Скалата съдържа 25 айтема. Отрицателният отговор отразява висока степен на самоприемане.

В този смисъл нивата на самоприемане са представени по следния начин: сумата до 25 точки – много високо ниво на самоприемане; от 25 до 50 точки – средновисоко или завишено ниво; от 50 до 75 – средно ниво, от 75 до 100 – занижено (среднониско) и над 100 – ниско ниво.

Скалата на Филипс е използвана при изследване на студенти и стари хора. Установено е, че тя има своята валидност, при това този метод и реализираните досега изследвания въз основа на него представляват една адекватна скала за изучаване на самоприемането.

## САМООЦЕНЯВАНЕ И САМОРАЗВИТИЕ НА ЛИЧНОСТТА

Разгръщането на комуникативните умения, възможностите за разрешаване на конфликтите и мотивацията за професионално израстване и самоусъвършенстване са невъзможни без наличието на способности за адекватно самооценяване. Това се отнася и до успешната Ви реализация на работното място. И така, проверете това!

### Оценка на личните способности за саморазвитие

Отговорете на въпросите, като оцените в каква степен всяко от следните твърдения съответства на действителността:

Напълно не съответства на действителността	По-скоро не съответства	Нито съответства, нито не съответства	По-скоро съответства, отколкото не	Напълно съответства на действителността
1	2	3	4	5

1	Стремя се непрекъснато да изучавам себе си	1	2	3	4	5
2	Оставям си време за развитие, независимо от работата и ангажиментите ми.	1	2	3	4	5
3	Възникващите препятствия стимулират моята активност.	1	2	3	4	5
4	Търся обратна връзка за това как се справям, тъй като това ми помага да разбирам и ценя по-добре себе си.	1	2	3	4	5
5	Анализирам дейността си като отделям специално внимание на това.	1	2	3	4	5
6	Анализирам чувствата и опита си.	1	2	3	4	5
7	Много чета.	1	2	3	4	5
8	Широко дискутирам интересуващите ме въпроси.	1	2	3	4	5
9	Вярвам във възможностите си.	1	2	3	4	5
10	Стремя се да бъда по-открит/а.	1	2	3	4	5
11	Осъзнавам влиянието, което ми оказват обкръжаващите ме.	1	2	3	4	5
12	Управлявам своето професионално развитие и получавам положителни резултати.	1	2	3	4	5
13	Получавам удоволствие от усвояването на новото.	1	2	3	4	5

14	Не ме плаши нарастващата отговорност.	1	2	3	4	5
15	Положително се отнасям към моето придвижване (растеж) в службата.	1	2	3	4	5

Изчислете общата сума от дадените отговори:

**От 55 до 75 точки** – налице е изразен стремеж към активно саморазвитие;

**От 36 до 54 точки** – липсва установена система за саморазвитие; ориентацията на развитието много зависи от условията;

**От 15 до 35 точки** - липсва ясно изразен стремеж към развитие.