

ПОДХОДЫ К ПОНЯТИЮ «САМООТНОШЕНИЕ»

***Аннотация:** В статье рассматриваются теоретические подходы к понятию «самоотношение; место «самоотношения» в структуре самосознания; принцип организации самоотношения в целостную систему; особенности развития самоотношения и аутосимпатии как модальности самоотношения.*

***Ключевые слова:** самосознание, самоотношение, самооценка, аутосимпатия, самонеприятие.*

***Annotation:** The article deals with theoretical approaches to the concept of "self-attitude; the place of " self-attitude " in the structure of self-consciousness; the principle of organizing self-attitude into an integrated system; the features of the development of self-attitude and autosympathy as a modality of self-relation.*

***Key words:** self-consciousness, self-attitude, self-esteem, autosympathy, self-acceptance.*

В основе процесса осознания человеком «самого себя» выражается непростая совместимость психических состояний и процессов, посредством которых каждая личность акцентирует себя из пространства, имеет собственное видение окружающего мира, стремится изменить мнение о прошлом, настоящем

и будущем»¹. Я – концепция рассматривается как часть самоотношения индивида, «образ Я» или представление о себе.

На основе познавательной составляющей самосознания строится адекватное отношение к себе, как личности. Образ Я представляет собой трехуровневую систему. На первом месте в ней стоят неосознанные установки. На втором - самооценка и осознание. Завершает ее – «целостный образ» (установка по отношению к самому себе), встроенный в структуру ценностных ориентаций личности. «Нижний уровень отражает эмоциональный характер установок, средний уровень – осознание и самооценка – связан с ценностным аспектом установок, которые синтезируются в целостный образ; верхний уровень представляет собой заверченный образ «Я», который входит в единую систему ценностных ориентаций и выполняет исполнительную функцию достижения осознанных целей личности»².

«Структура и содержание образа Я соответствуют определенным, традиционно выделяемым сферам психики:

- познавательная сфера (самосознание, самовосприятие, Я-реальное, самопознание, самонаблюдение);
- эмоционально-волевая сфера (самоощущение, саморегуляция);
- ценностно-мотивационная сфера (самопринятие, Я-идеальное, Сверх-Я, самоуважение, самоопределение, саморазвитие, самоактуализация);
- поведенческая (самоподкрепление, самоэффективность, самоорганизация, самопрезентация)»³.

¹ Худаева М.Ю. Самоотношение студентов – психологов с разным уровнем психологической готовности к профессиональной деятельности. Режим доступа: <https://nauchkor.ru/uploads/documents/5a4031367966e104c6a3e748.pdf>

² Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / Проблема «Я» в психологии // Психология самосознания. Хрестоматия по социальной психологии личности / Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2007. – с. 45-96.

³ Никашина Н.А. Критерии успешной самореализации личности // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. - 2011. - № 2 (5). - С. 146 - 151.

Самоотношение, будучи центром «Я-концепции» личности, «отражает актуальное смысловое состояние самосознания, глубинный вектор личностной самореализации»⁴.

Самоотношение имеет для личности неоспоримую значимость. Оно поддерживается и активно защищается. Потому что любое его изменение связано с внутриличностными конфликтами, угрозой «разрушения самоидентичности». Самосознание личности направлено на собственный индивидуальный способ иерархизации мотивов и интеграции различных видов деятельности.

«В структуре личности самоотношение служит для: самовосприятия; самовыражения и самореализации; сохранения внутренней стабильности и континуальности «Я»; саморегуляции и контроля; психологической защиты, интракоммуникации»⁵.

По мнению И.И. Чеснокова «самоотношение это эмоционально-ценностное отношение, специфический вид эмоциональных переживаний, отражающих собственное отношение личности к тому, что она узнает, понимает, «открывает» относительно самой себя»⁶.

По мнению В.В. Столина «самоотношение – это процесс, в котором качества, свойства «Я» личности оцениваются в соответствии с собственными мотивами, целями, отвечающими ее потребности в самореализации»⁷.

Самоотношение выполняет функции отображения себя; самовыражения и самореализации; сохранения внутренней устойчивости, и постоянства «Я»; саморегуляции и самоконтроля; психологической защиты и интракоммуникации.

⁴ Полякова Ю.А. К вопросу об особенностях становления самоотношения в подростковом возрасте. И73 Интеграция психолого-педагогических наук и актуальных образовательных практик [Электронный ресурс] – С. 136-141. Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_34937055_83233163.pdf

⁵ Полякова Ю.А. К вопросу об особенностях становления самоотношения в подростковом возрасте. И73 Интеграция психолого-педагогических наук и актуальных образовательных практик [Электронный ресурс] – С. 136-141. Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_34937055_83233163.pdf

⁶ Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. – М., 1977. – С. 108-109. Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/1031302/>

⁷ Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Из-во МГУ, 1983. – 284 с. Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_32563972_82085091.pdf

«Самоотношение влияет на то, как будет проявляться социальная активность личности, обуславливает ее адекватность и дифференцированность. Оно выступает мотивом саморегуляции поведения и актуализируется на всех этапах осуществления поведенческого акта»⁸.

Развитие самоотношения это развернутый во времени процесс. Возрастной этап и сопутствующие жизненные ситуации накладывают свой отпечаток на его протекание и особенности.

На этапе первичной социализации ведущую роль в становлении и наполнении структуры самоотношения играют «значимые другие». Характер отношения «значимых других» влияет на самоотношение ребенка. Они могут способствовать формированию, восстановлению или искажению его самоотношения.

В процессе взросления при расширении круга общения, в процессе взаимодействия с людьми, которые не входят в семейный круг происходит наполнение самоотношения содержанием. Связь самоотношения и отношений с ближайшим социальным окружением имеет двусторонний характер. Первичная социализация переходит в социализацию взрослого. Роль самоотношения в формировании ведущей позиции индивида в актуальных социальных контактах становится определяющей.

Самым ранним в онтогенетическом отношении является становление эмоционально-ценностного отношения к себе. Оно мало зависит от фактических успехов или неудач личности. Его основные показатели - чувство самопринятия, самооценности и аутосимпатии.

В.И. Гарбузова, А.И. Захарова считают, что неосознаваемая самооценка складывается к 4-5 годам и в дальнейшем почти не претерпевает изменений.

Эмоционально-оценочное отношение к себе формируется в результате социального сравнения или сравнения с принятыми в обществе эталонами и

⁸ Хватова М.В. Самоотношение в структуре психологически здоровой личности // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. - 2015. - № 1(25), 2015. - С. 9 - 18.

нормами. В процессе взросления влияние эмоционально-ценностной (аутосимпатия) и эмоционально-оценочной (самоуважение) подсистем уравнивается.

В подростковом и юношеском возрасте эмоционально-ценностная подсистема уходит на второй план.

«Периоду взрослости характерно формирование и восстановление самоотношения, исходя из рационального отношения к себе как субъекту социальной активности, основываясь на чувстве самоуважения, осознании собственной эффективности и компетентности в актуальных жизненных сферах»⁹.

Множество мотивов ведущих деятельностей и личностных смыслов влияют на формирование самоотношения. Разнообразие их вариантов определяет различия и особенности в итоговом самоотношении. Главным способом познания собственного внутреннего мира становится анализ мотивов собственного поведения. Они оцениваются с точки зрения понимания требований со стороны социума и требований личности, предъявляемых к самому себе.

Главным принципом структурирования самоотношения в целостную систему является то, что тот компонент, который более восприимчив к актуальным контекстам социальной жизни личности занимает основное место в его строении. «Ведущая модальность самоотношения формирует глобальную направленность действий в адрес своего «Я», тем самым определяя приоритетные ориентиры личностного развития. В наиболее широком понимании эти перспективы представляются в виде дихотомии: самонеприятие (бегство от недостатков) – саморазвитие (личностный рост)»¹⁰.

⁹ Полякова Ю.А. К вопросу об особенностях становления самоотношения в подростковом возрасте. И73 Интеграция психолого-педагогических наук и актуальных образовательных практик [Электронный ресурс] – С. 136-141. Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_34937055_83233163.pdf

¹⁰ Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: Монография. – Тбилиси: Мецниереба, 1989. Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/sarjv01/index.htm>

Особенность аутосимпатии как «модальности самоотношения характеризуется тем, что формирование ядра структуры самоотношения происходит преимущественно на интрасубъективном уровне. Если снижается уровень аутосимпатии, то для ее восстановления человеку требуются значительные психологические ресурсы, так как эта потребность формируется в самом раннем возрасте и затрагивает глубинные, базовые пласты личности»¹¹.

Принято считать, что механизмом поддержания и восстановления позитивной аутосимпатии выступает познавательное преобразование личного опыта.

Задача по стабилизации аутосимпатии является ответственностью именно самого человека. Самостоятельное и осмысленное восприятие мира и своего места в нем, а так же понимание необходимости в позитивном самопринятии становятся возможностями ее решения. Основными источниками повышения и поддержания аутосимпатии являются позитивные переживания своих внутренних возможностей, удовлетворенность тем как их реализуешь, а также успешность отношений и коммуникаций со «значимыми другими».

По мнению Поляковой А.Ю., готовность к созданию связей со своей социальной группой, так же служат базой для подкрепления позитивного самоотношения. Проблемы в нахождении внутренних ресурсов для подкрепления позитивного самоотношения связаны с тем, что индивид находится во власти личных ограничений. Не умение налаживать контакты не дает возможность найти помощь в своем социальном окружении. Не осознавая собственную коммуникативную некомпетентность, человек вынужден опираться только на ресурсы внутреннего «Я».

Таким образом, самоотношение определяет картину представлений о себе и поведенческие проявления, являясь центральным компонентом в структуре самосознания. Оно обеспечивает формирование смыслового вектора жизненного пути, определяет центр внутреннего пространства. Самоотношение влияет на

¹¹ Кольшко А.М. Психология самоотношения: Уч. пособие. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.

оценку своих характеристик, которые способствуют или препятствуют самоопределению и самореализации.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Колышко А.М. Психология самоотношения: Уч. пособие. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.
2. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / Проблема «Я» в психологии // Психология самосознания. Хрестоматия по социальной психологии личности / Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2007. – с. 45-96.
3. Никашина Н.А. Критерии успешной самореализации личности // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. - 2011. - № 2 (5). - С. 146 - 151.
4. Полякова Ю.А. К вопросу об особенностях становления самоотношения в подростковом возрасте. И73 Интеграция психолого-педагогических наук и актуальных образовательных практик [Электронный ресурс] – С. 136-141. URL:https://elibrary.ru/download/elibrary_34937055_83233163.pdf
5. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: Монография. – Тбилиси: Мецниереба, 1989. URL: <http://psylib.org.ua/books/sarjv01/index.htm>
6. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Из-во МГУ, 1983. – 284 с. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_32563972_82085091.pdf
7. Хватова М.В. Самоотношение в структуре психологически здоровой личности // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. - 2015. - № 1(25), 2015. - С. 9 - 18.
8. Худаева М.Ю. Самоотношение студентов – психологов с разным уровнем психологической готовности к профессиональной деятельности. URL:<https://nauchkor.ru/uploads/documents/5a4031367966e104c6a3e748.pdf>
9. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. – М., 1977. – С. 108-109. URL: <https://www.twirpx.com/file/1031302/>