

### Аз-образ и самооценка

#### Психология на самосъзнанието и саморазвитието

*Развитието на самосъзнанието е една от най-важните линии в установяването на вътрешния свят на подрастващите. 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 на човека. Самосъзнанието отразява по специфичен начин тези отношения, които се установяват между ученика и окръжаващата го действителност, дава му представа за неговото място сред съучениците, в семейството. Самосъзнанието дава възможност на ученика да отдели себе си в този свят, да познава своя вътрешен свят, да го преживява и по определен начин да се отнася към него.*

*Една от главните функции на самосъзнанието е да направи достъпни за човека неговите мотиви и резултатите на неговите постъпки и така да даде възможност да се разбере какъв е той, да оцени себе си, като това ще го насочи към създаване на установка за самоосъвършенстване и саморазвитие.*

*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“ като субект, като активно действено начало, което е насочено към създаване на „Аз образа“. От своя страна „Аз-образа“ като се включва в структурата на „Аз“ като субект вече може да го измени и да изпълнява регулиращи функции. По този начин самооценяването и саморегулирането представляват две страни на самосъзнанието, което дава възможност за диалог в системата „Аз-Аз“ като и единство и цялостност на човешкото „Аз“. Тази представа за себе си, т.е. „Аз-а“ представлява продукт на самосъзнанието, като едновременно с това е негово съществено условие, структурен елемент (момент) на този процес. Традиционно е прието изследването на самосъзнанието да е насочено към разкриване на продукти на самосъзнанието, а именно представата за себе си. Приема се, че „Аз-концепцията“ не е просто продукт на самосъзнанието, но и важен фактор за детерминация на поведението на човека. Това е една динамична система от представи на човека за себе си, на своите физически, интелектуални качества, а така също и самооценката и субективното възприемане на външните фактори, които влияят на дадената личност. Аз концепцията*

възниква у човека в процес на социално взаимодействие, така че първоначално тя е зависима от външните влияния, но по-нататък то играе самостоятелна роля в живота на човека. Така окръжаващия свят, представите за другите хора се пречупват през призмата на Аз-концепцията, която се формира в процеса на социализацията.

Най-общо в психологията се предлага от И.И. Чеснекова да се отделят две нива на самосъзнанието по критерия за съотнасяне на знанията за себе си, т.е. на Аз-образа. На първо ниво съотнасянето става в рамките на съпоставянето на „Аз” и другия човек. На второ ниво се осъществява съотношение на знанията за себе си, т.е. в рамките на „Аз и Аз”. На това второ ниво личността се отнася към своето поведение с мотивацията, която той 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”, като могат да отразяват противоречието между тези две структури на самосъзнанието. Функциите на самосъзнанието Л.С. Виготски е нарекъл „третични”, тъй като са производни, както от непосредственото общуване, така и от неговите интериоризирани, вторични психични функции.

Развититето на структурните компоненти на самосъзнанието като самооценката, самопознанието, рефлексията и т.н. представляват важна психологическа предпоставка и условие за цялостно развитие на самосъзнанието, което пък от своя страна дава възможност за динамично разгръщане на съставлящите 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 самоусъвършенстване на подрастващите, създава условие за самовъзпитание на учащите се.

Самосъзнанието предполага определено ниво на развитие на личността, наличие на способности за анализ при съзнателно съпоставяне на своите постъпки с постъпките на другите хора, а също така и наличие на установка за самоусъвършенстване. Отношението на индивида към своите потенциални възможности, правилната самооценка, уменията да се видят собствените недостатъци характеризира зрелостта на личността и са предпоставки за организиране на самовъзпитанието.

*Често в научната литература се говори за неосъзнато и осъзнато самовъзпитание. Самовъзпитание, на ниво на което се самоутвърждава качества чрез отделните постъпки, условно се говори за неусъзнато самовъзпитание. Самовъзпитание на нивото на самоусъвършенствуване на качествата на личността условно се нарича осъзнато самовъзпитание особено, когато ученикът осъзнава постъпката като акт на самоусъвършенствуване.*

*Самовъзпитанието започва от детството и продължава през целия живот, а в училищната възраст се развива и усъвършенствува в самия процес на учебно-възпитателната работа, във взаимоотношенията с връстниците и възрастните. На всяка възраст в зависимост от нивото на осъзнание на собствената личност и позициите във взаимодействие с външния свят са свойствени определени възможности и способности за самовъзпитанието. Руският учен П.П. Блонски посочва, че задачата на педагога и възпитателя е да изгражда такива хора, които са способни да повишат нивото на своето образование, да се развиват цял живот. Задачата на възпитателя е не само образование и възпитание на хората, но и развитие на способностите за самообразование и самовъзпитание, респ. за самоусъвършенствуване и саморазвитие.*

*Самовъзпитанието е личностно-значим процес на индивида. Условие, начин за реализиране на самовъзпитанието, което се представя в общуване с годините непрекъснато се разширява и обогатява.*

*Аз-образът – особености и психологически предпоставки за самоусъвършенствуване на подрастващите*

*Във формирането на личността на детето се включва и установяването на относително устойчив „Аз-образ”, т.е. цялостна представа за себе си, което представлява сложно психологическо явление, като не се свежда до едно просто осъзнаване на своите качества или съвкупности от самооценки. Това предполага наличието на цялостна представа за себе си, заключаваща се в създаването на психологически автопортрет. Във връзка с това да подчертаем, че „Аз” образът не е просто отражение на някакви обективно дадени и независещи от осъзнаването на личността на своите 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 съвкупности от самооценки, така 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 личност на детето.*

*Ценността на познавателната дейност, общуването и отношението на другите към субекта се характеризира с високи показатели на развитието на „Аз”- образа, а ценността на реално-практическото функциониране на учебната дейност със средни и ниски показатели на развитие на „Аз”- образа. В изследванията на Н.И. Непомняща и нейните сътрудници се определя ориентацията на детето към една или друга сфера от условията за живот и от въздействията на възрастните.*

*„Аз”- образът, като всеки психичен образ, упражнява ориентировъчна и регулативна*

функция по отношение на поведението, че 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 принципа 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 отделните елементи на „Аз“- образа, както и между него и поведението. На трето място, 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 насочва към усъвършенстване личността на подрастващите.

Освен изборът на роли, „Аз“- образът определя и избора на модели на поведение, формирането на цели и нивото на претенции, което те изразяват. Целепоставянето се извършва въз основа на прогностичното самооценяване, което е резултат от съпоставянето на целите със собствената компетентност. В съответствие с оформянето на стабилна самооценка на претенции се очертава като устойчива характеристика на личността. Разграничават се две взаимосвързани нива на претенции – ситуационно ( по отношение на конкретна дейност в конкретна ситуация) и социалния статус, който личността се стреми да заеме чрез достигането на значими перспективни цели.

Второто ниво може да се приеме за функция на идеалния „Аз“-образ с произтичащите от него идеални цели.

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.

*Самооценката – важен психологически източник за самоусъвършенствуване и саморазвитие*

*Представата за себе си учащите се формират в процес на учебната дейност и в процеса на общуването им е други хора. 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 окръжаващите. Самооценката дава най-големи възможности за да се даде пълна характеристика на процеса самовъзпитание.*

*Систематичен анализ на процеса на формиране на самосъзнанието прави Л.И. Божкович, по-конкретно на самооценката на детето, която демонстрира, че самооценката при децата от началната училищна възраст се формира в процеса на конкретната дейност и в резултат на оценяване на същата дейност от възрастните. Авторката подчертава също така, че особеностите на самооценката и пътищата за възникването и, нейните функции на личността показват големи индивидуални различия. Според Р. Бърнс самооценката винаги носи субектовен характер.*

А.И. Липкана, изследва особеностите на самооценката при учащите се от началния курс. Тя под понятието самооценка разбира сложното личностно образуване отразяващо „отношение на човека към своите способности, възможности, личностни качества, а така също и външен облик”. Тя счита, че включването на детето в оценката на резултатите от индивидуалната му учебна дейност допринася за проследяване формирането на общата самооценка като личностно качество. А.Липкина отразява, че в самооценката на детето не само се отразява отношението към вече достигнатото от него ниво, но и това, какъв би желало да бъде. Тя илюстрира самооценката във връзка с успеваемостта и неуспеваемостта в учебния процес от страна на малкия ученик, в зависимост от позицията, която той заема в учебния процес. Авторката разкрива голямо влияние на семейството, оценките на учителя за формиране на самооценката. Тя подчертава значението на самооценката като фактор, който определя успеваемостта на учебната дейност, определя мястото на детето сред останалите.

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

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. Когнитивния компонент отразява знанията на човека за себе си с различна степен на оформеност и обобщеност – от елементарни представи до концептуално-понятийна; 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 оръжаващите, 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 вътрешните оценки и самовъзприятието, оценката на собствените качества; преминаването в юношеската възраст се характеризира с балансиране на самооценката.

Особен комплекс от показатели за самооценката представляват нейните процесуални характеристики, които отразяват особеностите на нейното пораждане, формиране и функциониране: особеност, рефлексивност, надеждност и действеност като механизъм на саморегулацията. Ако трябва да обобщим, необходимо е да се представи самооценката като особена форма на отражение на човека на самия себе си; опосредствувано познаване на външния свят при което самооценката представлява социално образувание; като цялостна система самооценката е включена в множество връзки и отнишения с другите психически образувания; структурата на самооценката е представена функциониращо в неразривното единство на двата компонента – конгнитивния и емоционалния, които отразяват знанията на субекта за себе си и отношението към себе си; онтогенезиса на самооценката е свързан с формирането у детето на деференцирани и обобщени знания за себе си, като вътрешно условия за развитието на устойчиви ориентации по отношение на себе си; условие за развитието на самооценката представлява 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. Характерно за това ниво е, че тук учениците не установяват връзки, взаимодействие между своите постъпки и качества на личността. Самоизменението на това ниво на самооценката има характер на самокоригиране на постапките, като учащите се 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 учениците установяват преки връзки между своите постъпки и качества, при което отделната постъпка се отъждествява с наличието на съществуващо определено качество. Самооценката на това ниво се характеризира с необектовност и неустойчивост.

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

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

Петото ниво е качествено- перспективно. Самооценката се дава като се отчита отношението към самовъзпитанието 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 протезава.

Изследванията показват, че за учащите се от различните възрастови групи е характерно различно ниво на сформированост на самооценката. Така например за учениците до средната училищна възраст изследванията показват, че е преобладаващо първото ниво на самооценката. За учащите се от средната училищна възраст - второто ниво, а в прехода от средната към горната училищна възраст е типично третото ниво, докато за юношеската възраст и петото ниво на самооценката. По своята психологическа същност самооценката представлява сложно личностно образование. Редица изследвания показват, че са установени три групи деца по степен на сформированост на представата за себе си, сформированост по самооценка. В първата група се включват ученици, при които представата за себе си е относително адекватна и устойчива. В съдържанието на представите влизат сложни и обобщени качества на личността. Учените от тази група се характеризират с уменията да анализират своите постъпки, да отделят техните мотиви, способността да мислят за себе си. Тези деца повече се ориентират на знание за себе си, отколкото на оценката на възрастните. Втората група учащи ще се характеризира с това, че тяхната самооценка е неадекватна и неустойчива. Те не притежават достатъчно умения да отделят съществените качества за себе си, да анализират своите постъпки. За третата група е характерно това, че техните самооценки съдържат характеристики дадени им от оруги и то предимно възрастни. Тези деца имат ниско ниво на развитие и представата за себе си в тях няма стремеж да погледнат, да се насочат към своя вътрешен свят.

Особено голямо влияние за развитие на самооценката, на самопознанието показва училищната оценка, зависи от успеваемостта на учащите се. Трябва да подчертаем, че учебната дейност в училищната възраст представлява доминиращ и орделящ фактор при орделяне на самооценката. 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.

Моментът на сравняване е особено важен там, кадето като оценява себе си, индивидът сравнява себе си с другите, отчитайки не само своите собствени постижения и успехи, но и цялата социална сируация. Изследванията показват, че сравнението на децата не трябва да носи случаен и стихийен характер. Сравнението трябва да се осъществява като не се надценяват едни и се подценяват други, а де се стимулират децата към достигане на по-добри резултати и осъвършествуване на своята личност. Необъодимо е сравнението на децата да се осъществява и разглежда като важен фактор и начин за въздействие на учебната дейност и личностното развитие на децата, и подрастващите със строго съблюдаване на техните индивидуални особености.

*Формирането на адекватната самооценка представлява психологическо условие за самото реализиране на процеса самовъзпитание. Като се формира в учебната дейност и в процеса на общуването самооценката може да стане устойчиво свойство на личността на ученика и благоприятно психологическа предпоставка за развитието на самовъзпитанието. Адекватната устойчива самооценка слага отпечатък позитивен върху всички страни от живота и личността на учащия се.*

*В училищната възраст и то предимно в началната училищна се осъществява прехода от конкретно-ситуативна самооценка (оценка на своите действия, постъпки) към по-обобщена. Обобщената самооценка предполага и наличие на способности за рефлексия.*



