

РЕФЛЕКСИВНАТА САМООЦЕНКА КАТО МЕХАНИЗЪМ НА ЛИЧНОСТНОТО САМОУТВЪРЖДАВАНЕ

Боян Василев

*Институт за изследване на населението и човека
Българска академия на науките*

Резюме. В доклада е представена и разработена идеята за ролята на рефлексията за овладяването на самоутвърждаването: рефлексивната самооценка позволява то да се постави под личностен контрол. Чрез рефлексивното самопознание личностното самоутвърждаване се освобождава от психологическите защиты, компенсаторните самозаблуди и неадекватните посоки на своето осъществяване. Зрялата степен на самоутвърждаване се характеризира с освобождаване от неефективните механизми на самооценка и самоутвърждаване и целенасочено използване на личностни рефлексивни процедури.

Keywords: self-affirmation, reflection, psychological defenses

Същност на самоутвърждаването и неговите степени

Самоутвърждаването на пръв поглед изглежда като типична характеристика за една особена група или категория хора – такива, които са постигнали видими, ярки, забележими успехи и постижения, които се открояват сред останалите и със своите амбициозни цели, и с високи резултати. Несъмнено тази категория ще бъде образец за илюстрация на феномена в неговата висока степен и изява. Но в действителност стремежът към самоутвърждаване е присъщ на всички хора, поне на тези, които са израснали в нормални съвременни общества и общности, той е типична черта на съвременния, модерен човек, на човека от по-новите исторически епохи; самоутвърждаването е пример за социален феномен (типична социална характеристика на човека – и отново ще подчертаем – на съвременния човек), заемащ важно място в психологическата структура на личността.

Разбира се, равнището на самоутвърждаване не може да бъде еднакво у различните хора (измервано и оценявано и като индивидуална и личностна

черта на човека, и като външно наблюдавано поведение). Един от интересните въпроси, пред които са изправени съвременните изследователи на човешката личност, би трябвало да бъде: в какъв диапазон са различията между хората по този същностен личностен параметър и в каква посока и с какво съдържание да се търсят тези различия.

Най-ниско е равнището на самоутвърждаване, ако субектът преследва самоутвърждаването чрез притежаване – на вещи и материални облаги, демонстриращи социален статус, на властови роли и др. под. (Можем да се позовем на концепцията на Уилям Джеймс, че „в най-широкия смисъл личността на човека съставя общата сума на всичко това, което той може да нарече свое“ (James, 1991: 81). Това равнище напомня специфичния начин на самоутвърждаване на малките деца сред техните връстници, а в концепцията на У. Джеймс се отнася към „елемента на личността“, наречена от него „физическа личност“ (James, 1991:82).

По-високо е нивото (степената) на самоутвърждаване, ако субектът се стреми да се самоутвърждава и го постига главно чрез активност, насочена към приемане, одобрение и признание от другите, чрез стремеж към престиж, слава и позиция в референтната общност. Да се позовем отново на У. Джеймс: „Ние не само обичаме да бъдем в обществото на себеподобните си, но притежаваме даже вродената склонност да привличаме върху себе си вниманието на другите и да им правим благоприятно впечатление. Трудно е да се измисли по-жестоко наказание („дьяволско“ – по У. Джеймс, бел. м., Б. В.) от това някой да попадне в обществото на хора, където никой не му обръща никакво внимание“ (James, 1991: 83).

Това ниво на самоутвърждаване е най-типично за тийнейджърите, които с всяко свое действие се стремят да се харесат на връстниците си и непрекъснато се борят за тяхното внимание, одобрение и приятелство.

Най-високо е равнището (степената) на самоутвърждаване, ако се проявява в стремеж на субекта в стойностни постижения (успехи, творения, продукти, личностен растеж и др.), които са ценни сами по себе си, независимо от оценката на другите. „Незрелите“ личности (вече посочих като типичен пример тийнейджърите) са силно ориентирани към приемане и одобрение от връстниците и стремежът им към самоутвърждаване се реализира в повишен интерес към постигането на желан висок статус в групата (Bozhovich, 1968); това приемане и одобрение от връстниците е и основният фактор за постигането на благополучие в тази възраст.

„Зрелите“ и високо развити личности са отдадени на сериозно жизнено дело, относително автономни са от мнението и оценката на околните и благополучието им се определя в по-голяма степен от собствената им (а не толкова от чуждата) самооценка, която се основава върху реалните им успехи и стойностни постижения (Maslow, 1970; Minchev, 2013).

Различните традиции в изследването на самоутвърждаването

В съвременната руска психологическа традиция водещ автор в изследването на този феномен е Наталия Харламенкова (Nikiten & Harlamenkova, 2000; Harlamenkova, 2007), която отстоява позицията, че проблемът за самоутвърждаването има универсален, а не частен характер. Тя обособява три стратегии за самоутвърждаване и съответно три типа – **неуверената** стратегия съответства на самоотрицанието като тип самоутвърждаване; **конструктивната** стратегия е съответна на конструктивния тип, а **доминантната** стратегия – на доминирането като тип самоутвърждаване (Harlamenkova, 2007). Когато създава инструмент (тест) за изследване на този феномен, основавайки се върху тези три типа, Н. Е. Харламенкова обаче неусетно подменя самоутвърждаването с асертивността като стил на поведение сред другите.

Ние съзнателно се отказваме от класифицирането на самоутвърждаването върху формални критерии или комбинаторни процедури. Предпочетохме да потърсим съдържателните основания за разграничаването на степените (или нивата) в неговото проявление в онтогенетичното и личностното развитие и съзряване. Избираме да го разглеждаме и интерпретираме главно като смислов (смислообразуващ) феномен – самоутвърждаването се определя и проявява в начина, по който човек осмисля себе си, света около себе си и своето място в този свят. На тази основа разграничаваме горепосочените степени на проявлението му: чрез притежание (най-незрялата степен), чрез приемане и признание от другите (типична за тийнейджърската възраст и за незрелите, макар и пораснали хора) и чрез стремеж към стойностни постижения (творения и успехи) – най-зрялата степен. Тези степени могат да се окажат своеобразни стъпала в личностното развитие – по посока на зрелостта – у някои хора, но могат да се окажат фиксирани, закрепени като трайно личностно своеобразие (за дълго или завинаги) у други хора.

В американската традиция в изследването на самоутвърждаването (Self-Affirmation) водещ автор е Клод Стийл (Steele, 1988). Неговата теория драстично се различава от нашето разбиране за самоутвърждаването. Според К. Стийл самоутвърждаването е способността да намалим заплахите към собствения Аз-образ, т.е. проявява се като защитен механизъм, целящ да запази целостта и неприкосновеността на Аза чрез стабилизиране на общата самооценка. Според теорията на Стийл, когато индивидът срещне информация, застрашаваща интегритета на неговия Аз-образ, тази заплаха може да бъде намалена чрез акцентуване върху положителни качества или роли, притежавани от субекта. При наличието на заплаха за целостта на Аз-образа от дадена област (например алкохолизъм) се препоръчва акцентуване върху положителни качества от други области, като също така е добре да се използват няколко различни области с цел по-голяма гъвкавост и вариативност в справянето със ситуацията. Според тази теория акцентуването върху роли, качества и ярвания, които в основата си определят идентичността на субекта, може да засили и укрепи целостта на Аз-образа.

Очевидна е приликата в идеите на Клод Стийл с тези на Зигмунд Фройд за психологическите защитни механизми, като е възможно да съществува и известно „заимстване“ от страна на американския психолог.

Психологическите защити и личностната рефлексия

Тези модели на илюзорна и дори измамна защита от фрустрация, стрес и непълнота на Аз-образа, които З. Фройд и А. Фройд първоначално описват като защитни механизми или психологически защити на Аз-а (Freud, 2000), в голяма степен контрастират с реалната и солидна стабилност в самопознанието и поведението, получена от реалната самооценка, която е резултат на личностната рефлексия.

Личностната рефлексия може да се операционализира глобално, като се отнесе към самоорганизацията и саморегулацията на Аза, когато той пристъпва към целенасочено и осъзнато самопознание. Именно чрез целенасочено и осъзнато самопознание, което се постига с помощта на личностната рефлексия, човек е способен да оцени причините, водещи до появата на стрес и фрустрация, и адекватно да се справи с пораздащата ги ситуация, вместо удобно да отклони този фокус към илюзорно осигуряване на краткотраен душевен комфорт без трайни и стабилни резултати. По този начин може да се предотврати прибягването към психологическите защитни механизми за поддържането на самоуважението на личността и при нейното самоутвърждаване.

В. Василев интерпретира личностната рефлексия като целенасочена и съзнателна дейност, която води до трезва и обективна самооценка за собствените качества и възможности. Тя се основава върху анализа на резултата от собствените действия: успехи или неуспехи; а след това се пренася и върху познанието на собствените личностни черти. В. Василев издига хипотезата, че обобщеният модел на личностна рефлексия е движението от целенасочен анализ на собствените действия към познание и оценка на собствените качества (Vasilev, 2006).

Бихме могли да съпоставим някои от възгледите за личностна рефлексия на някои от защитните механизми (Freud, 2000; Madolev, 2012). Ще противопоставим някои от посочените от В. Василев процедури – конкретизации на личностната рефлексия, на някои от популярните психологически защити.

Един от тези възгледи е, че личностната рефлексия се проявява чрез способността да се гледа на себе си като на някой друг – от познавателна и емоционална дистанция, обективно и с разумна доза самокритичност. В основата ѝ стои способността за гъвкава смяна на гледните точки.

Посредством възможността да погледне на себе си като на някой друг, човек би могъл най-точно да се самооцени и **да получи достатъчно количество реална оценка.** Самокритичността е необходим аспект, благодарение на който се подбира и отсява важната и необходима информация, която да бъде анализирана, и така да се изведе източникът на стрес и заплахата към Аза.

На другата, противоположна страна бихме могли да поставим **психологическата защита „рационализация“**, при която се търсят оправдания и извинения с цел избягване на себеобвинения и разочарования, но **не и осъзнаването** на реалните източници на проблема и неговото решаване. Рационализацията е такова интерпретиране на дадена ситуация и на познанието за себе си, при което познанието става приемливо и удобно за Аза, като най-често „удобството“ се заплаща с несъзнателния отказ или отклоняване от неговата истинност (достоверност).

Друг съществен аспект (и процедура) на личностната рефлексия е **умението да се разчита и разбира инструментално чуждата оценка за себе си**, да се използва тя като средство и мярка за самоизмерване и самооценка, да не се приема безкритично (когато е положителна) и да не се игнорира, отхвърля и осмисля като проява на чужда нетактичност (когато е негативна и неудобна).

Информацията, приемана от околните, е също жизнено необходима и правилното ѝ „разкодиране“ е неимоверно важна част от личностнорефлексивния анализ. Противно на този модус на личностна рефлексия, при **защитният механизъм „проекция“** отсъства какъвто и да е било анализ, наблюдава се спонтанно приписване на другите на собствените неприемливи мисли, чувства и импулси или изнасяне и прехвърляне на собствените представи, желания и качества в околния свят. Така субектът с лекота може да оправдае себе си за всяка грешка и да изкриви преценката за себе си по удобен начин.

Ако тези (и някои от другите психологически защиты) се прилагат често, може и цялостната Аз-концепция да придобие илюзорно изкривен характер.

Следвайки П. Тейяр дьо Шарден, В. И. Слободчиков обявява рефлексията за „родова особеност на човека“, за друго измерение на света. Той първоначално я разделя на външна и вътрешна рефлексия (Slobodchikov, 1987). **Външната**, която „формира феноменалния слой на съзнанието“, служи за осъзнаване на света около нас и е присъща на хората, чийто живот не излиза извън пределите на непосредствените връзки, в които човек живее, на хората, които са изцяло потопени в живота. **Вътрешната**, същинската качествена рефлексия, извежда човека извън пределите на непрекъснатия поток на живота, с появата ѝ е свързано ценностното осмисляне на живота. Тя съвпада (или поне напомним) с рефлексивното умение на човека да гледа на себе си като че ли отстрани (безпристрастно, като на някой друг) и така да оценява обективно и по-точно своите постъпки и качества.

Заклучение

Анализът и съпоставката между личностната рефлексия и психологическите защиты ни дава основание да смятаме, че чрез личностната рефлексия човек би могъл да се освободи от честата употреба на защитните механизми и по този на-

чин да си изгради една реална, а не илюзорна самооценка; а това, от своя страна, ще доведе до по-качествено самоутвърждаване. Или можем да считаме личностната рефлексия като механизъм на самоутвърждаването на съвременния човек, а същевременно и като предпазна мярка срещу психологическите защити.

Ако уменията и процедурите на личностна рефлексия бъдат целенасочено формирани още в ранна възраст, това ще предотврати честото прибягване до защитните психологически механизми, които водят до илюзии и самозаблуди в оценката за себе си. И зрелият, развит човек ще изгражда с помощта на личностната рефлексия своята трезва и реалистична самооценка, върху чиято основа ще се самоутвърждава успешно в живота.

REFERENCES / ЛИТЕРАТУРА

- Bozhovich, L. I. (1968). *Lichnosty i ee formirovanie v detskom vuzraste*. Moskva: Prosveshtenie [Божович, Л. И. (1968). *Личность и ее формирование в детском возрасте*. Москва: Просвещение].
- Vasilev, V. (2006). *Refleksiyata v poznaniето, samopoznaniето i praktikata*. Plovdiv: Makros [Василев, В. (2006). *Рефлексията в познанието, самопознанието и практиката*. Пловдив: Макрос].
- Jamess, U. (1991). *Psihologiya*. Moskva: Prosveshtenie [Джемс, У. (1991). *Психология*. Москва: Просвещение].
- Harlamenkova, N. (2007). *Samoutverzhdenie podrostopka*. Institut psihologii, RAN [Харламенкова, Н. (2007). *Самоутверждение подростка*. Институт психологии, РАН].
- Madolev, V. (2012). *Zashtitni mehanizmi. Koping-strategii. Samoregulatsiya*. Blagoevgrad: UI „Neofit Rilski“ [Мадолев, В. (2012). *Защитни механизми. Копинг-стратегии. Саморегулация*. Благоевград: УИ „Неофит Рилски“].
- Minchev, B. (2013). *Psihologiya. Evolyutsionno fenomenologichen podhod*. Sofiya: Siela [Минчев, Б. (2013). *Психология. Еволюционно феноменологичен подход*. София: Сиела].
- Nikitin, E. P. & Harlamenkova, N. E. (2000). *Fenomen chelovecheskogo samoutverzhdenia*. Sankt-Peterburg: Aleteyya [Никитин, Е. П. & Харламенкова, Н. Е. (2000). *Феномен человеческого самоутверждения*. Санкт-Петербург: Алетея].
- Slobodchikov, V. I. (1987). Stanovlenie refleksivnogo soznaniya v ran-nem ontogeneze. V: *Problemy refleksii. Sovremennaye kompleksnaye issledovaniya* (s. 60 – 68). Novosibirsk: Nauka [Слободчиков, В. И. (1987). Становление рефлексивного сознания в раннем онтогенезе. В: *Проблемы рефлексии. Современные комплексные исследования* (с. 60 – 68). Новосибирск: Наука]

- Freud, A. (2000). *Egoto i zashtitnite mehanizmi*. Sofiya: LIK [Фройд, А. (2000). *Егото и защитните механизми*. София: ЛИК].
- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*. (rev. ed.). New York: Harper & Row.
- Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self (pp. 261 – 302). In: L. Berkowitz (Ed.). *Advances in Experimental Social Psychology*. Vol. 21, San Diego, CA: Academic Press.

REFLEXIVE SELF ASSESSMENT AS A MECHANISM OF PERSONAL SELF-AFFIRMATION

Abstract. In the report is presented and developed the idea of the role of the reflection of the mastery of self-affirmation; reflexive self-assessment allows it to be placed under personal control. Through reflexive self-knowledge, personal self-affirmation is released from the psychological defenses, compensatory delusions and inadequate ways of its implementation. The mature degree of self-affirmation is characterized by the release of inefficient mechanisms of self-assessment and self assertion and targeted use of personal reflexive procedures.

✉ **Mr. Boyan Vasilev, PhD Student**
Institute for Population and Human Studies
Bulgarian Academy of Sciences
Acad. Georgi Bonchev St., Bl. 6, Fl. 5/6,
1113 Sofia, Bulgaria
E-mail: boyan_v@abv.bg