

УДК159.9

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/78/71>

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРИРОДА САМОСОЗНАНИЯ И ЕГО РОЛЬ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ

©Салманова С. Ф. кызы, ORCID ID 0000-0003-4731-3576, Бакинский государственный университет, г. Баку, Азербайджан, [salmanova-sebine@bk.ru](mailto:salmanova-sebine@bk.ru)

## PSYCHOLOGICAL NATURE OF SELF-CONSCIOUSNESS AND ITS ROLE IN THE PROCESS OF ADAPTATION

©Salmanova S., ORCID: 0000-0003-4731-3576,  
Baku State University, Azerbaijan, Baku, [salmanova-sebine@bk.ru](mailto:salmanova-sebine@bk.ru)

*Аннотация.* В статье автор рассматривает психологическую природу самосознания и его роль в процессе адаптации. Самосознание представляет собой своеобразную, самобытную систему сознания, тождественной понятию Я-концепции, состоящую в большей или меньшей степени из восприятия индивидом себя самого. Процесс самосознания рассматривается как отношение к собственным мыслям и представлениям, личностным качествам, оценка собственного потенциала. С этой точки зрения в процессе адаптации самосознание представляет собой выявление имеющихся качеств, соответствующих ситуации. Здесь самостоятельным объектом анализа должны стать «Я-образ» и защитные механизмы сознания. Главный момент связан с самосознанием или «Я-концепцией». Именно самосознание подвержено фрустрации под влиянием внешних и внутренних факторов, непрерывность которых приводит к активации механизмов психологической защиты. Изучение роли самосознания в процессе адаптации весьма разнообразно, хотя динамика изменения самосознания в экстремальных и сложных ситуациях изучена недостаточно. В сложных ситуациях теоретически невозможно изучить каждую из них в отдельности. Анализ показывает, что вербальное содержание самосознания в большей степени отражается в рационализации и проекции психологических механизмов. В связи с этим следует использовать разные словесные приемы, облегчающие процесс адаптации в разных экстремальных условиях.

*Abstract.* In the article the author considers the psychological nature of self-consciousness and its role in the process of adaptation. Self-consciousness is a peculiar, original system of consciousness, identical to the concept of I-concept, consisting to a greater or lesser extent of the individual's perception of himself. The process of self-consciousness is considered as an attitude to one's own thoughts and ideas, personal qualities, an assessment of one's own potential. From this point of view, in the process of adaptation, self-consciousness is the identification of existing qualities that correspond to the situation. Here, the "I-image" and the defense mechanisms of consciousness should become an independent object of analysis. The main point is connected with self-consciousness or "I-concept". It is self-consciousness that is subject to frustration under the influence of external and internal factors, the continuity of which leads to the activation of psychological defense mechanisms. The study of the role of self-consciousness in the process of adaptation is very diverse, although the dynamics of changes in self-consciousness in extreme and

difficult situations has not been studied enough. In complex situations, it is theoretically impossible to study each of them separately. The analysis shows that the verbal content of self-consciousness is reflected to a greater extent in the rationalization and projection of psychological mechanisms. In this regard, it is necessary to use different verbal techniques that facilitate the process of adaptation in different extreme conditions.

*Ключевые слова:* беженцы, адаптация, самосознание, самооценка, «Я-концепция».

*Keywords:* refugees, adaptation, self-awareness, self-esteem, "I-concept".

Процесс адаптации является ведущим в условиях приспособления к социальной среде и имеет свои психологические основания. На процесс адаптации, к примеру, беженцев влияют различные факторы. Они являются скорее внешними факторами и весьма разнообразны. Однако адаптация личности к различным ситуациям, в том числе и экстремальным, в большей степени зависит от личностного фактора, уровня самосознания человека, его самовосприятия. Для того чтобы определить роль самосознания в процессе адаптации, прежде всего необходимо обратить внимание на понятие самосознания и его подсистем.

К понятию самосознания. В разных научных психологических исследованиях даны разные определения самосознания. В целом самосознание описывается в психологической литературе следующим образом: «Самосознание есть оценка человеком своего знания, нравственного облика и интересов, идеалов и мотивов поведения, целостная оценка самого себя как чувствующего и мыслящего существа, как деятеля» [3, с. 495].

Другой источник определяет самосознание следующим образом: «Самосознание есть осознанное отношение человека к своим мыслям и желаниям, эмоциям и переживаниям, а также к своему поведению» [4, с. 230]. Как видно, процесс самосознания трактуется в обоих источниках как отношение к собственным мыслям и представлениям, личностным качествам, оценка собственного потенциала. С этой точки зрения в процессе адаптации самосознание представляет собой обнаружение качеств или уже существующих качеств, соответствующих ситуации.

Следует отметить, что изгнание беженцев из мест проживания наносит серьезную травму их психике. Эти травмы более выражены в восприятии своей идентичности, а также в отношении к себе и своей этнической принадлежности. Но какие изменения происходят в процессе самосознания при адаптации беженцев к новым условиям? Какие механизмы здесь наиболее подвержены деформации? Для ответа на этот вопрос прежде всего необходимо изучить структуру самосознания и близких к нему интегративных систем.

Известно, что сама личность зависит не только от силы воздействующей на человека ситуации, но и от определенных индивидуально-психологических особенностей. Изменения ситуации приводят к различным изменениям в структуре личности. Здесь все больше и больше черт личности подвержены изменениям. Как известно, черты личности — это те качества, которые устойчивы во времени и мало меняются в зависимости от ситуации. Во многих случаях личность проявляется в своих интегративных чертах. В этом смысле процесс адаптации часто тесно связан с самосознанием. Процесс адаптации, особенно адаптации к новым условиям, требует перестройки личностных структур личности. При этом в процессе самосознания происходят изменения в его динамике, оказывающие комплексное влияние на мировоззрение личности, систему отношений. Но как формируется самосознание? Не зная механизма самообразования, нельзя сказать, какие механизмы существуют в его структуре в процессе адаптации и в каком направлении они изменяются.

Традиционные психологические подходы к проблеме. Формирование самосознания с генетической точки зрения в традиционных психологических подходах рассматривается в двух направлениях. Согласно подходу известного ученого В. М. Бехтерева, в первом направлении самосознание предшествует сознанию и полностью формируется на более поздних стадиях развития. Это означает, что восприятие элементов действительности впервые появляется при формировании самосознания [5, с. 72].

Вторая точка зрения — это подход Л. С. Выготского и С. Л. Рубинштейна. Эти авторы считают, что самосознание или самовосприятие возникает в 2-3-летнем возрасте и закрепляется развитием чувства самостоятельности и речи [7, с. 45].

В то же время существует более обоснованная третья позиция, согласно которой самосознание возникает параллельно с сознанием и проявляется как чувствительность к эмоциям, формирующимся под влиянием внешних раздражителей или предметов. В первую очередь ребенок чувствует части своего тела. Это первый элемент самовосприятия и нашел отражение в работах И. М. Сеченова.

Схема восприятия является устойчивой подсистемой самосознания и имеет, помимо соответствующего «Я-образа», формы и ситуативного выражения. В этом случае самосознание динамично. Оно проявляется на коротких отрезках жизни как выражение личных переживаний и имеет динамическое состояние. В таких ситуациях человек сравнивает и дифференцирует свои представления о себе с другими и склонен расстраиваться, когда они не совпадают. Например, то, почему это произошло с ними в процессе изгнания беженцев с родины, мотивирует их сравнивать себя с другими. Такие представления могут привести к серьезным потрясениям.

Исследования показывают, что самоконтроль в экстремальных ситуациях зависит от того, насколько хорошо они укрепляют подструктуру самосознания или от того, в каком направлении проявляются личностные качества в текущей ситуации. Однако факты показывают, что в таких случаях срабатывают автоматические защитные механизмы и человек через самосознание подавляет эмоциональные переживания, пытаясь контролировать ситуацию за счет когнитивных структур (например, когда пытается выбраться из воды). Безусловно, подавление эмоций посредством когнитивных структур и самопознания создает основу для различных заболеваний в будущем. Когда ситуация перевешивает волевой контроль личности, то развитие депрессивной симптоматики неизбежно. Исследователи в связи с этим пишут, что «негативный прошлый опыт, отрицательное отношение личности к окружающей действительности и к себе — это сила, стимулирующая депрессию. Эта активация может привести не только к депрессивным состояниям, но и к другим расстройствам, характерным для депрессивных синдромов. При этом проявляются три функции любого симптома: контроль и модификация гнева, который всегда возникает при фрустрации желаний и потребностей; просьба о помощи; ограничение видов деятельности, в которые человек не хочет или боится вступать (причем часто неосознанно) [2, с. 125].

По-видимому, неадекватное самосознание в экстремальных ситуациях может привести к различным травмам и расстройствам. Из структурных элементов самосознания большую роль в процессе адаптации, особенно в социально-психологической адаптации, играет «Я-нынешнее» или «Я-настоящее». Сегодняшнее «Я» отражает актуальные или устойчивые нынешние черты личности, или представления человека о себе.

*Адаптация на уровне самосознания.* Исследования показывают, что развитие личности человека происходит на фоне соответствия системы самовосприятия соответствующей

действительности. Эта система трансформирует качества сегодняшнего дня. Однако представления человека о себе могут не соответствовать качествам, требуемым в реальной ситуации. Во многих случаях качества, которыми обладает человек, могут соответствовать, а могут и не соответствовать тем качествам, которые необходимы сегодня. Хотя восприятие человеком этих качеств может быть стабильным. Это создает определенные иллюзии в этом отношении.

Отсутствие необходимых качеств в экстремальных или стрессовых ситуациях тормозит адаптацию человека к действительности. Человек словно застрял в прошлом. Качества, которые он приписывает себе, не проявляются в настоящем времени так, как он думает или хочет, или равновесие вокруг него самого нарушено.

В то же время актуальность и проявление представлений человека о том, чем он является в настоящее время в конкретный период времени, стимулирует и мотивирует его активность, играет важную роль в выборе адаптационных механизмов и стратегий. Поведение таких людей в сложных ситуациях характеризуется необходимой адекватностью, и они могут приспосабливаться как к ситуации, так и к межличностным отношениям, выбирая соответствующую стратегию. Успешное совладание с экстремальными ситуациями повышает уровень их притязаний, увеличивает количество устойчивых компонентов самосознания.

Следует отметить, что текущее «Я» больше других систем помогает личности приспосабливаться к необходимым социальным и экстремальным ситуациям. Если ситуация меняется, то и нынешнее «Я» подвергается ряду изменений. Это изменение направлено на регулирование поведения и гибкую адаптацию.

Одним из элементов, играющих важную роль в структуре самосознания в процессе адаптации, является идеальное «Я». Идеальное «Я», как подсистема личности, отражает представления о типе личности, вытекающие из усвоенных нравственных норм, идентификации представлений и т.д. к тому, как должно быть. В противном случае оно выступает как непротиворечивая цель личности.

Следует иметь в виду, что в любой сложной обстановке, в том числе и на войне, идеальное «Я» у людей в зависимости от позиционных боев, индивидуально-психологических особенностей не может успешно функционировать без учета требований реальной обстановки. Например, во время войны или стихийных бедствий спасение женщин, стариков и детей является основополагающей целью, в этом случае необходимо учитывать социальные ценности, национальные и этнические особенности. Представляется, что этот компонент самосознания более динамичен и доминирует в сложных ситуациях, чем другие компоненты. Это также фундаментальная стратегия адаптации, поскольку самоконтроль особенно затруднен в экстремальных условиях, а реальные модели поведения хаотичны. Вместе с тем активизация механизмов идеального «Я», стремление помочь другим, активные действия облегчают эмоциональную ситуацию. То есть представления о драматизме ситуации бывают снижены или частично забыты.

Будущий или возможный элемент «Я», одна из подсистем самосознания, также играет важную роль в процессе адаптации. М. Розенберг характеризует эту подсистему как представление о том, какой может быть тип личности. Считается, что этот тип человека отличается от идеального «Я».

Если человек сможет справиться с проблемой и найти ее решение, он вернется к нормальной жизни. Если выхода нет, то у человека возникает вполне специфическая психологическая ситуация в плане понимания природы творчества. Это осознание

невозможности найти выход из проблемы. Такая ситуация не может продолжаться долго. Потому что уровень личной вовлеченности и соприкосновения с человеческими ценностными структурами очень высок. Л. Фестингер считает, что в этой ситуации человек меняет свое отношение к проблеме, вводя в свою когнитивную структуру дополнительные информационные элементы [8].

Согласно теории З. Фрейда, в подсознании человека существуют Я, Оно и Сверх-Я. Однако многие исследователи не согласны с этим. По их мнению, самосознание, «Я-образ» и защитные механизмы должны стать отдельным объектом анализа. Суть этой проблемы связана с самосознанием или «Я-концепцией». То есть не человеку, а его «Я-концепции», или самосознанию нужны психологические защитные механизмы. Именно самосознание подвержено фрустрации под влиянием внешних и внутренних факторов, непрерывность которых приводит к активации механизмов психологической защиты.

Следует также учитывать, что ни один случай фрустрации или состояния самосознания не обходит такие подструктуры, как самооценка, уровень самоутверждения и т.п. в структуре самосознающей личности. Поэтому можно сказать, что механизмы психологической защиты часто направлены на защиту или усиление положительных аспектов самосознания.

Что же касается связи ситуативного «Я-образа» с механизмами психологической защиты, то здесь исследователи отмечают следующее:

1. Если человек подвергается влиянию фрустраторов, то у него четко обновляется «Я-образ». В этом случае происходит переход к процессу активации других структур, активизируются психологические защитные механизмы.

2. Фрустрация обычно приводит к возникновению четкого «Я-образа» личности, и в этом случае личность попадает в проблемную ситуацию.

3. Психологическая защита часто осуществляется под контролем «Я-образа». Однако в психологической литературе прочно укоренились представления о механизмах защиты, которые непостижимы. Хотя этот процесс и является подсознательным, он находится под контролем «Я», а активация на уровне сознания происходит через цензуру ситуативного «Я-образа» [9, с. 136]

Во многих случаях такой подход впечатляет. Однако процесс, происходящий без контроля центрального «Я», не вполне ясен. Неясно, какой психологический механизм выбрать в случае запуска и остановки процесса. Например, выбор аргументов и управление ими осуществляется из центра «Я». Если бы это было не так, было бы непонятно, исходя из каких механизмов осуществлялся бы процесс. *Выводы:*

- Исследования показывают, что эмпирических исследований, систематически изучающих участие самосознания в процессе адаптации, очень мало, и во многих случаях этот процесс не носит систематического характера.

- Исследование роли самосознания в процессе адаптации очень разнообразно и широко изучалось в личностной сфере. Однако динамика изменения самосознания в экстремальных и сложных ситуациях изучена недостаточно. Это связано с тем, что данный процесс очень сложен и происходит в результате интеграции разных подсистем, исследовать каждую из них в сложных ситуациях по отдельности теоретически невозможно.

- Анализ показывает, что вербальное содержание самосознания больше отражается в таких психологических механизмах, как рационализация, проекция и следствие. В связи с этим следует использовать разные словесные приемы, облегчающие процесс адаптации в разных экстремальных условиях.

- На основании проведенных исследований можно сказать, что в процессе адаптации

становятся более заметными два структурных компонента или единицы самосознания. Первая – это отражение индивидуальных качеств личности (когнитивные элементы), а вторая – оценка этих восприятий (эмоционально-оценочные компоненты). Но здесь можно добавить и третий элемент. Это — единица поведения.

- Влияние процесса самосознания на процесс адаптации также более выражено в ситуациях динамического изменения «Я». Поэтому следует проводить последовательную методическую и практическую работу по обеспечению адекватности процесса самосознания.

*Список литературы:*

1. Ваграмов Ә. С., Әлизадә Ә. Ә. Psixologiya. Bakı, 2002. 650 s.
2. Cabbarov R. V. Gerçəklik terapiyası və ya yaşamaq sənəti. Bakı, MMC, 2017. 216 s.
3. Петровский А. В. Психологический словарь. М.: Политиздат, 1990. 494 с.
4. Зинченко В. П., Мещерякова Б. Г. Психологический словарь. М.: Педагогика, 1999.
5. Сознание и его границы // Годичный акт в Казанском университете 5 ноября 1888 г. Казань, 1888. С. 1-32, 82 с.
6. Бехтерев В. М. Объективная психология. М.: Наука, 1991. 472 с.
7. Выготский Л. С. Психология. М.: Эксмо-пресс, 2002. 745 с.
8. Лэнг Р. Самосознание и защитные механизмы личности. Самара, 2000. 656 с.

*References:*

1. Bairamov, A. S., & Alizade, A. A. (2002). Psikhologiya. Baku. (in Azerbaijani).
2. Dzhabbarov, R.V. (2017). Terapiya real'nost'yu ili iskusstvo zhit'. Baku. (in Azerbaijani).
3. Petrovskii, A. V. (1990). Psikhologicheskii slovar'. Moscow. (in Russian).
4. Zinchenko, V. P., & Meshcheryakova, B. G. (1999). Psikhologicheskii slovar'. Moscow. (in Russian).
5. Soznanie i ego granitsy (1888). Godichniy akt v Kazanskom universitete 5 noyabrya 1888 g. Kazan', 1-32, 82. (in Russian).
6. Bekhterev, V. M. (1991). Ob"ektivnaya psikhologiya. Moscow. (in Russian).
7. Vygotskii, L. S. (2002). Psikhologiya. Moscow. (in Russian).
8. Leng, R. (2000). Samosoznanie i zashchitnye mekhanizmy lichnosti. Samara. (in Russian).

*Работа поступила  
в редакцию 01.04.2022 г.*

*Принята к публикации  
05.04.2022 г.*

*Ссылка для цитирования:*

Салманова С. Ф. Психологическая природа самосознания и его роль в процессе адаптации // Бюллетень науки и практики. 2022. Т. 8. №5. С. 566-571. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/78/71>

*Cite as (APA):*

Salmanova, S. (2022). Psychological Nature of Self-consciousness and its Role in the Process of Adaptation. *Bulletin of Science and Practice*, 8(5), 566-571. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/78/71>