

**РАЗБИРАНЕТО НА АЗ-ОБРАЗА КАТО ЕЛЕМЕНТ НА
САМОПОЗНАНИЕ**

Доц. Д-р Йоанна Недялкова

E-mail:retrojonni@abv.bg

Катедра Психология

Варненски Свободен Университет „Черноризец Храбър“

Резюме: *В статията се разкрива ролята на човешките усилия за познание на собствения Аз-образ, като стъпка в пътуването към себе си.*

Ключови думи: *Аз-образ, самопознание, разбиране*

**UNDERSTANDING THE SELF-IMAGE AS AN ELEMENT OF SELF-
KNOWLEDE**

Assoc. prof. Yoanna Nedyalkova, PhD

e-mail:retrojonni@abv.bg

Department of Psychology

Varna Free University “Chernorizets Hrabar”

Abstract: *The article reveals the role of making efforts to know one’s own self image as a step in the journey to one self.*

Kew words: *self-image, self-knowledge, nderstanding*

Хората разполагат с умение да се свързват със своя Аз, като организираща функция, вътре в самия човек. Според Роло Мей, съзнанието за човешката идентичност като Аз не е интелектуална идея.

Ние изживяваме себе си, като мислеща-усещаща интуитивно-чувстваща и действаща цялост. Следователно, Азът не е просто механичен сбор различните роли, които човек изпълнява- той е умението, чрез което човек съзнава, че изпълнява тези роли, центърът от който вижда и осъзнава, тъй наречени различни страни от себе си.

Според Румен Стаматов, психиката е познание не само за външния свят, но и познание на себе си. То е сложно и се постига напълно едва със социалната зрялост на човека.

Дако във „Фантастичните победи на модерната психология“ подчертава че, нашият Аз се различава от този на другите и следователно е собствената личност на даден човек. Когато се казва „Аз правя нещо“, означава че, това се прави лично със съзнание и воля. В рисунките Азът се поставя в подсъзнателния пласт. В най-ранна детска възраст детето не съзнава, че е самото то. Говори за себе си в трето лице. По-късно започва да си дава сметка за собствената си личност и че нещата се случват на него, а не на някой друг. От този момент нататък, казва Аз и е в тясно взаимодействие с дълбоките инстинкти. Голяма част от Аза остава подсъзнателна и за да може са изплува на повърхността на съзнанието са необходими определени условия. (Недялкова,Й., 2021,97)

Според Олпорт повечето от нещата, които правим зависят от това, кои сме ние. Изживяването на собствената идентичност е или превръщане в личност е най-дълбокото като усещане. Малкото дете отвръща с негодувание, ако се обърната към него с друго име. Сякаш му се отнема идентичността.

Човек трябва да взема решенията си като личност, тъй като индивидуалността е една от страните на човешкото самосъзнание. Това се вижда ясно, когато се разбере, че съзнанието за себе си винаги е уникален акт- аз никога няма да узная как вие виждате себе си и вие никога няма да узнаете как точно се отнасям към себе си. Този факт допринася до голяма степен за трагедията и неизбежното чувство за изолация в човешкия живот, но и подчертава, че трябва да се намерят сили за изправяне пред самия себе си. Ако човек не осъществи потенциала си като личност, той става ограничен и заболява в това отношение. Такава е невротата по своята същност- неизползваният личностен потенциал, блокиран от неблагоприятните обстоятелства в обкръжаващата среда и в минало и бъдеще, от собствените вътрешни конфликти, които се обръщат навътре и причиняват болка. Когато потенциала е използван пълноценно, човек преживява радост, която е наследена. Докато малкото дете се учи да се качва по стълбите то се опитва пак и пак, щом падне веднага се изправя и започва отново, когато успее се смее от задоволство. Радостта е чувството, което обзема човек, използващ пълноценно силите си. Тя е емоцията, която съпътства реализацията на човешката природа. Базира се на основата на преживяването за личностна идентичност и съществува с ценности и достойнство. (Мей,Р., 2014, 94-95)

Според функционалната гледна точка, Азът има седем функции, които възникват в различни периоди в живота на човек- усещане за тяло, самоидентичност, самооценка, саморазвитие, образ за себе си, рационално справяне и лични усилия. Ако човек, има богат и адаптивен набор от предразположения е постигнал психологическа зрялост. Това се изразява на практика в трайно развитие на Аза, техники за топло свързване с другите,

емоционална сигурност, умение за решаване на проблеми, обединяваща философия за живота. (Буре, 2019, 2-3)

Аз-ефективност

Аз-ефективността се определя като оценка на собствените ни способности. Човек може да се справя зле с дадена задача, но да не страда от понижено самомнение. За да се Успее не е необходимо човек да се харесва или не. Важното е до каква степен си вярва дали може да се справи със задачата или с работата, която предстои. Според Бандура, имаме само едно Аз с неговите стремежи, комбинирани с неговата самооценка за способности и осъществяване и то определя посоката, която поемаме.

Проблемът как хората осъществяват своята Аз-ефективност се влияе от четири фактора:

- Основен опит - заемането с някаква задача ни дава най-ясна представа дали има вероятност да успеем

- Вторичен опит - успехите или провалите на другите влияят върху оценката на собствените ни шансове

- Убеждаване на обществото- когато кажат на някого, че може да успее или че хората вярват в него, вероятно той ще положи повече усилия и ще продължава упорито въпреки пречките

- Подобряване на физическия статус, снижаване на стреса и негативните емоции - добрата физическа и ментална форма ни позволяват да оценяваме правилно напредъка си и да постоянстваме

Интересно твърдение на Бандура е, че „След като хората развият мнение за ефективността си в дадени ситуации действат въз основа на установените вярвания за самите себе си без повече да оценяват способностите си.“ (Батлър-Бодън, Т.,2020,54-55)

Заклучение

Според принципа на динамизма животът не може да се възприеме без движение. Човек е свободен, защото може да избере една цел или да я замени с друга, но когато това е направено той е решен да се подчини на наложения от самия него закон.

Разбирането на Аз-образа позволява да се върви успешно по пътя на самопознанието, като възможност за удовлетвореност и житейска реализация.

Литература:

1. Бодън-Батлър, Т., 50 класици на психологията, изд. Д.Яков, С., 2020
2. Мей,Р., Човекът в търсене на себе си, Изток-Запад, С., 2014
3. Стаматов, Р., Сарийска, Пътуване към себе си, УИ „Пайсий Хилендарски“, Пловдив,2020
4. Недялкова,Й., Агресията стратегии за справяне, ИЦ ВСУ „Ч.Храбър“, 2020
5. Пътик, Е., Типология на личността, Кибя, 2011
6. Baeza,J., B. Turvey, Sabistic Behavior, A Literature review, 1999