

ӘЛЕУМЕТТІК ПСИХОЛОГИЯ

Әлеуметтік әлемдегі «Мен» ұғымы

1-тарау. Әлеуметтік әлемдегі «Мен» ұғымы





Дәрістің мақсаты: оқырмандардың Мен-тұжырымдамасын, әлеуметтік өзін-өзі дамыту мен өзін-өзі бағалаудың ерекшеліктері туралы ойларын қалыптастыру.

Жоспар:

1. «Мен» ұғымы: мен кіммін?
2. Өзін-өзі бағалау;
3. Әлеуметтік өзін дамыту.

Бүгінгі дәрісімізде біз сіздермен Мен-тұжырымдамасын, әлеуметтік өзін-өзі дамыту мен өзін-өзі бағалаудың ерекшеліктері туралы сөз қозғайтын боламыз

Тимоти Лоусон колледж студенттерінің өзара кездесуінен бұрын, киімдерін «америкалық қыран» суреті салынған кеудешемен ауыстырып кигенде спотлайт әсері қалай болатынын зерттеді. Студенттер шамамен құрдастарының 40%-ы олардың жейделерін ауыстырғанын байқайтынына сенімді болды, ал іс жүзінде олардың 10%-ы ғана мұны байқаған болып шықты. Олар бөлмеден шыққанда, бақылаушылардың көпшілігі олардың бірнеше минутта кеудешені ауыстырып кигенін байқамай да қалды. Басқа экспериментте студенттер әнші Барри Манилоудың суреті бар футболка сияқты, көзге түсетін киімді киіп шықты. Бұл бақылаушылардың 23%-ның ғана назарын аудартты, ал 1970 жылдары киімінде әнші құстың суреті бар студенттерге спортпен айналысатын 50%-ға жуық адам назар аударған.

Басқалар біздің ерсі киіміміз бен шашымызға қалай назар аударса, біздің абыржу, әбігерлік, мазасыздық, ашулану, тітіркену, алдау немесе әлдекімге еліктеуіміз сияқты эмоциямызға да солай назар аударады. Адамдар бізге өзіміз ойлағаннан аз назар аударады. Өзімізге қатысты нәрседе біз «түймедейді түйедей» етуге бейімбіз. Өзіміздің эмоциямызды біле отырып, біз транспаренттік иллюзияны жиі сезінеміз. Егер қуанышты болсақ, бұл тіпті түрімізден-ақ айқын көрініп тұрады және біз мұны басқалар да байқайды деп ойлаймыз. Ал, шынында, біздің түсінгенімізден гөрі түсінбейтініміз көбірек болуы мүмкін.

Біз, сондай-ақ әлеуметтік қателіктер мен жұртшылықтың жаңсақ ойларын асыра бағалаймыз. Кітапхананың дабыл қоңырауын басқанда немесе біреуді кездейсоқ балағаттағанда қорланғандай сезінеміз, «Барлығы мені ақымақ көреді» деп ойлаймыз. Алайда зерттеулер біздің күйзелісімізді айналадағылар тіпті байқамайтынын немесе тез ұмытып кететінін көрсетеді.

Бұл біздің өз сезіміміз бен әлеуметтік әлеміміздің өзара әрекеттестігінің көптеген мысалдарының тек екеуі ғана. Олардың тағы бірнешеуі бар:

- Әлеуметтік орта сана-сезімге ықпал етеді. Біз нәсілдің, жыныстың немесе топтағы ұлттың жалғыз өкілі болсақ, онда біз өзіміздің басқалардан қалай ерекшеленетінімізді және басқалардың бұған қаншалықты назар аударатынын байқаймыз. Бір күні ақ нәсілді америкалық досым Непалдағы кішкене ауылда тұрғанда өзін үнемі қолайсыз сезінгенін әңгімелесе, ал бір сағат кейінірек қара нәсілді америкалық жақсы танысым Африкада өзін америкалық ретінде қолайсыз сезінетінін айтты.

- Өзіне мән беру біздің әлеуметтік пайымдауымызды құбылтады. Жақын қарым-қатынас жасауда мәселе туындаса, біз әдетте өзімізге қарағанда серіктестерімізге үлкен жауапкершілік артамыз. Үйде, жұмыста немесе ойында барлығы жақсы болғанда, біз өзімізді көбірек жауапты сезінеміз.

- Сана-сезіміміз біздің іс-әрекетімізге ұйтқы болады. Біз айналамызға жақсы әсер қалдыру ниетінде сыртқы келбетімізбен әлек боламыз. Әлгі саясаткерлердің түсінігі сияқты, басқалардың мінез-құлқы мен болжамдарын бақылауға аламыз және өзіміздің «мінез-құлқымызды» соған сәйкес бейімдейміз.

Әлеуметтік қарым-қатынастар бізге адамгершілігімізді, «мен» ұғымын анықтауға көмектеседі. Сьюзан Андерсен мен Серена Чен біздің сан алуан қарым-қатынасымызда әртүрлі «Меннің» бар екенін байқады. Біз анамызбен, достарымызбен, мұғалімдерімізбен әрқалай қатынастарда болуымыз мүмкін. Біздің өзіміз жайлы не ойлайтынымыз дәл осы сәтте кіммен бірге тұрғанымызға байланысты. Қарым-қатынас өзгергенде, біздің өзіміз жайлы түсінігіміз де өзгеруі мүмкін. Романтикалық қарым-қатынасы үзілген колледж студенттері өздерінің «мен



Кітап: Әлеуметтік психология

Тарау: 1. Әлеуметтік әлемдегі «Мен» ұғымы

Дәріс: 2. Әлеуметтік әлемдегі «Мен» ұғымы

кіммін» деген ұғымын өзгертеді және өздерінің «меніне» сенімі азая түседі. Бір ғана айырылысу соншалықты эмоциялық зардаптың себебі болуы мүмкін.

Осы мысалдар көрсеткендей, өзіміз бен басқалар арасындағы қатынас екі бағытта өрбиді. Біздің өзіміз жайлы идеяларымыз бен сезімдеріміз басқаларға қалай назар аударатынымызға ықпал етеді. Ал өзгелер біздің өзіндік адамгершілік сезімімізді қалыптастыруға көмектеседі.

Психологияда «Мен» тақырыбынан көп зерттелетін мәселе жоқ. 2013 жылы «Мен» сөзі 27 729 кітапта және психологиялық зерттеулердің онлайн архивіндегі мақалаларда пайда болды. Бұл сөз осы мақалаларда 1970 жылға қарағанда 25 есе көп кездеседі.

Біздің меніміз ой-пікірімізді, сезіміміз бен әрекетімізді басқарады, өткенімізді есте сақтауға, қазіргіні бағалауға және болашағымызды жобалауға, яғни өзімізді бейімдеп ұстауға көмектеседі.

«Мен» ұғымы: Мен кіммін?

Сіз «Мен ...» деген сөйлемді түрліше аяқтай аласыз. Сіздің жауаптарыңыз «Мен» ұғымы жайлы түсініктеріңізді білдіреді.

Сіздің ең маңызды аспектіңіз өзіңіздің «меніңіз» болып табылады. Нейрофизиологтар «Мен» ұғымының астарында жатқан ми әрекетін зерттейді. Көптеген зерттеулер оң жақ жарты шардың маңызды рөлін көрсетеді. «Ми қыртысының ішкі алдыңғы аймағы» жарты шарлары арасындағы саңылауда нейрон жолдары көзге қарай орналасқан, ол сіздің «Мен» ұғымыңызға әсер етеді. Өзіңіз жайлы ойлағанда, оның белсенділігі күрт артады. Өзіңізді анықтайтын «Мен» ұғымыңыздың элементтері – нақты сеніміңіздің «Мен» ұғымы сызбасы болып табылады. Сызба – өз ішкі әлемімізді ретке келтіруші сана-сезімнің ақыл-ойдағы бейнесі. Біздің өзімізді спортшы, артық салмақты, ақылды және т.б. ретінде көруіміз өзімізді қалай қабылдауымызға, есте сақтауымызға және бағалауымызға қатты ықпал етеді. Егер спортпен айналысу сіздің «Мен» ұғымыңыздағы өзекті нәрсе болса, сіз басқалардың спорттық дене бітімі мен шеберлігін оңай байқайсыз. Өзіңіздің спорттық тәжірибеңізді тез еске түсіресіз және сіз «Мен» сызбаңызбен сәйкес келетін ақпаратты мақұлдап отыруға бейім боласыз.

«Меннің» еске қалай әсер ететінін қарастырып көрейік: Мен-тұжырымдамасына қатысты ақпарат жылдам өңделіп, жақсы есте қалады. Мәселен, «көпшіл» сөзін алайық. Егер сізден бұл анықтама Сізге сәйкес келе ме деп сұраса, сіз оны басқа біреуге сәйкестігін сұрағанға қарағанда, оны есіңізге жақсырақ сақтайсыз. Егер бізден өзімізді бір қысқа әңгіменің кейіпкерімен салыстыруды сұраған болса, біз сол кейіпкерді жақсырақ есте сақтаймыз. Біреумен сөйлескеннен кейін екі күн өткен соң, біздің әңгімемізден біз туралы не айтқанын есте жақсырақ сақтаймыз. Демек, естеліктер біз үшін ең қызықты болып табылатын «объект» – біздің өзіміздің айналамызда қалыптасады. Бізбен тікелей қарым-қатынаста болатын нәрсе туралы ойланғанда, оны жақсырақ есте сақтаймыз. Өзімізге сілтеме жасаудың әсері өмірдің іргелі фактісін көрсетеді: біздің әлемнің орталығында өздік «Менімізді» қабылдау жатыр. Біз өзімізді басты кейіпкер ретінде көретіндіктен, айналамыздағы адамдардың мінез-құлқының бізге қаншалықты бағытталғанын асыра бағалаймыз. Көп жағдайда өзімізді кішігірім рөлдерді атқарған оқиғаларда өзімізді жауапты деп санаймыз. Басқа адамдардың әрекеттері мен мінез-құлқын бағалай отырып, біз оларды өз әрекеттерімізбен және мінез-құлқымызбен еріксіз түрде жиі салыстырамыз. Егер қандай да бір әңгіме барысында оған қатыспайтын біреу біздің атымызды жариялаған болса, біздің «аудиторлық радарымыз» біздің сұхбаттасушымыздан бірден осы адамға ауысады.

Біздің «Мен» тұжырымдамамыз дәл қазіргі уақытта бізді сипаттайтын Мен – схемасын ғана емес, біздің бола алатын «Менімізді» де қамтиды. Маркус пен оның тең авторларының пікірі бойынша, біздің бола алатын «Менімізге» арманымыздағы өз-өзіміздің бейнеміз – бай, талғампаз, сүйкімді де сүйетін Меніміз жатады. Сондай-ақ, Мен-тұжырымдамамызға біздің болудан қорқатын бейнеміз – жұмыссыз, ұнатпайтын Мен және оқу жоспарына шамамыз келмейтін Мен де жатады екен. Осындай «Мендер» белгілі бір мақсаттарға қол жеткізуге мәжбүрлеп, осы мақсаттарға қол жеткізілгенде, біз ұмтылатын өмірге көз жеткізуге болады.



Кітап: Әлеуметтік психология

Тарау: 1. Әлеуметтік әлемдегі «Мен» ұғымы

Дәріс: 2. Әлеуметтік әлемдегі «Мен» ұғымы

Өзін-өзі бағалау

Біріншіден, әркімнің өзін-өзі бағалауына қарап қай дәрежеде екенін қалай білуге болады? Өзін-өзі бағалау біздің әртүрлі саладағы өзіндік көзқарастарымыздың қосындысы ма? Егер өзімізді тартымды, әдемі, спортқа бейім, ақылдымыз деп бағалайтын болсақ және бай әрі сүйікті болуға лайықтымыз десек, бұл өзімізді жоғары бағалауға жата ма? Дженнифер Крокер мен Конни Вулф өзін-өзі бағалау үшін маңызды болып табылатын қасиеттеріміз турасында өзімізді жақсы сезінгенде «ия» деп жауап береді. «Біреулер үшін өзін-өзі бағалау мектептегі жетістігі мен дене сымбатына байланысты болса, ал екінші біреулер үшін құдайдың сүйіктісі болуға және адамгершілік нормаларды ұстануға байланысты болуы мүмкін». Сөйтіп, бірінші адам өзінің ақылды және сұлу екенін, ал екінші адам өзінің адамдық қасиетінің молдығын сезінгенде, өзін-өзі бағалау сезімі жоғары болады.

Бірақ Джонатан Браун мен Кейт Даттон өзін-өзі бағалаудың осы алқалық көзқарасы «басынан аяғына дейін» мәселенің бәрін қамтымайды деп уәж айтады. Ғалымдар себеп-салдар жебесі сондай-ақ басқа жолмен де нысана табатынын алға тартады. Өзін қарапайым бағалайтын адамдар да, өзін-өзі жоғары бағалайтын адамдар да өзінің сыртқы келбетін, қабілетін бағалайды. Олар сәбиін сүйетін, нәрестенің саусағы, башпайы мен шашына қуанатын жас ата-аналарға ұқсайды: әдетте ата-аналар сәбидің өзін бағалау үшін алдымен сәбилерінің саусақ-башпайын тексермейді.

Адамның жеке қасиеттерінің белгілі бір көзқарастар арқылы анықталатыны жайлы гипотезаны сынау үшін, керісінше емес, Браун мен Даттон Вашингтон университетінің студенттерімен «интегративтік қабілет» деп аталатын жеке қасиеттердің болжамды сипатын талқылады. Өзіне деген сүйіспеншілік сезіміне ие оқушылар жеке қасиеттердің маңыздылығын айтқан болса, бұл сапаны өздерінің бойынан жиі көрсетіп отырды, егер оларға белгілі қасиетті аса маңызды емес деп айтса, өздірінен оны тіпті таппады.

Әлеуметтік өзін дамыту

Мен-тұжырымдамасы әлеуметтік-психологиялық зерттеулердің маңызды тақырыбы болды, себебі ол біздің ойымызды ұйымдастырады және біздің әлеуметтік мінез-құлықты қалыптастырады. Бірақ Мен-тұжырымдамасын не анықтайды? Егіздердің зерттеу нәтижелері жеке тұлғаның табиғаты мен Мен-концепциясына генетикалық әсердің бар екенін көрсетті, алайда әлеуметтік тәжірибе де маңызды рөл атқарады. Мына факторларды қарастырайық:

- біз ойнайтын рөлдер;
- біз қалыптастыратын әлеуметтік идентификациялар;
- өзімізді басқалармен салыстыру;
- біздің табыстарымыз бен сәтсіздіктеріміз;
- біз туралы басқа да пікір білдіргендер туралы пікірлер;
- бізге тиесілі мәдениет.

Жаңа рөл атқара бастаған кезде – мысалы колледждің студенті, ата-ана немесе сатушы ретінде – біз бастапқыда өзімізді «ыңғайсыз» сезінеміз. Дегенмен, біртіндеп өзін-өзі тану идеясы басында ойын ретінде, өмір деген театрдағы рөл екендігі көрінеді. Мысалы, осы немесе басқа рөлдерді ойнау, біз бұрын ойланбаған нәрсені қолдана отырып сөйлей аламыз. Бұл біздің іс-әрекеттерімізді ақтауға тырысқанда орын алады. Оның үстіне, өзімізді қадағалаудың өзі де ашып көрсетілуі мүмкін: мысалы, біз айтқан көзқарастарымызды ұстанатынымызды болжай аламыз. Жалғандық шындыққа айналады.

Біздің Мен-тұжырымымыз – кім екеніміз туралы – біздің жеке басымызды ғана емес, сонымен бірге әлеуметтік сәйкестікті де қамтиды. «Мен» әлеуметтік анықтамасы – нәсілдік және діни қатынастар, гендерлік, болашақ мамандықтар және т.б. – сіз кім екеніңізді анықтамайды. Белгілі бір шеңберге жататын «біз» тобы бар және «олар» – оған тиесілі емес адамдар бар.



Кітап: Әлеуметтік психология

Тарау: 1. Әлеуметтік әлемдегі «Мен» ұғымы

Дәріс: 2. Әлеуметтік әлемдегі «Мен» ұғымы

Үлкен топтың бөлігі болып табылатын кішкене топтың бөлігі ретінде, біз көп жағдайда әлеуметтік идентификацияны жақсы білеміз; Біздің топ көпшілік болған кезде, біз бұл туралы аз ойлаймыз, ал ерлер тобындағы жалғыз әйел және еуропалықтар компаниясындағы жалғыз канадалықтар өз бірегейлігін түсінеді. Кампустағы жалғыз қара студент, барлық жерде ақ, сондай-ақ қара жолдастармен қоршалған жалғыз ақ студент этникалық сәйкестігіне сезімтал және тиісті түрде жауап береді. Көптеген канадалық азаматтар өздерін «канадалықтар» деп есептейді, ал француздардан шыққан азшылық Квебек өздерін «Квебектер» деп санайды.

Ағылшын адамдары Шотландықтардан он есе көп болатын Ұлыбританияда, олар өзін ішінара бөліп, оларды екіншілерден ерекшелендіреді. «Шотландық болу дегеніміз – ағылшындарды жек көріп, оларға көңілдің толмауы». Британдықтар көп болғандықтан, олар Шотландық емес екендіктеріне аз алаңдайды. Шотландтық қонақүйлер бірінің қонақтарын тіркеу кітабында, маған жақында тоқтауға мүмкіндік болған жерде, «ұлты» бағанында барлық Британдықтар «британдық» деп, ал Шотландықтар «шотландық» деп көрсеткен болатын, олар британдық ағылшындармен бірдей болса да. Сонымен қатар, британдық жоғары оқу орындарының студенттері өздерін британдықтармен бөлсе де, олар өздерін еуропалықтар деп біледі.

Біз өзіміздің бай, ақылды немесе аласа бойлы екенімізді қалай анықтаймыз? Оны анықтау тәсілдерінің бірі – әлеуметтік салыстыру. Біздің айналамыздағы адамдар бізге өзіміздің бай, кедей, ақылды, ақымақ, бойшаң немесе аласа бойлы, яғни басқалардан айырмашылығымызды көрсететін стандартты анықтауға көмектеседі.

Әлеуметтік салыстыру, егер олардың құрдастары тек орташа болса, студенттер өздерін неге ең үздікпіз деп ойлауға бейім екенін, орташа дәрежедегі жоғары оқу орнындағы студент беделді университетте оқыса, бітіргеннен кейін «Мен» ұғымына қалай қауіп төнуі ықтимал екенін түсіндіреді. «Ірі балық» енді шағын тоғанда жүзбейді.

Өмірдің көп бөлігі әлеуметтік салыстырулар төңірегінде болады. Біз өзімізді көріксіздерге қарағанда – көрікті, ақымақтарға қарағанда – ақылды, мейірімсіз жандарға қарағанда мейірбан сезінеміз. Айналаңыздағыларға қарағанда, ақшаңыз көп болғанына өзіңіз тоқмейілсігеніңіз болмаса, көп ақша ешқашан үлкен бақытқа жеткізбейді. Біз өз жолдастарымыздың әрекетін бақылай отырып, өзімізді олармен салыстыру дертінен арыла алмаймыз. Осылайша, біз іштей олардың сәтсіздіктеріне, бастарына түскен қиындықтар мен бақытсыздықтарға шын жанымыз ашып, күйінудің орнына өзіміздің ондай бақытсыздыққа тап болмағанымызға қуанамыз. Неміс ғалымдары осындай психологиялық ахуалды «табалау» дейді.

Әлеуметтік салыстырудың басқа тәсілдері де өзімізге қанағаттануымызды төмендетеді. Біз байыған кезде аса жоғары мәртебеге немесе жетістікке ие боламыз, жетістігімізді бағалайтын стандартты көтеріміз, «көп салыстырамыз». Ал табыс баспалдағымен көтерілгенде төменге емес, жоғарыға қарауға бейімбіз; өзімізді басқалармен, әсіресе әлдеқайда табысты адамдармен салыстырамыз. Бәсекелестікке тап болғанда, «бәсекелесіміз – артықшылыққа ие» деп ойлап, өзіміздің тұрақсыз «Мен» ұғымымызды қорғаштауға бейімбіз. Мысалы, колледждің суда жүзу командасының мүшелері өз қарсыластарын жаттығуға уақыттары көп және олардың аса тәжірибелі жаттықтырушылары бар деп есептеуге бейім. Тіпті жыныстық белсенділік те әлеуметтік салыстырудың субъектісі болады. Жыныстық қатынасты жиі жасайтын ересектер бақытты деп ойлайтын боларсыз! Бірақ әлеуметтік салыстыру мынадай мәліметтер ұсынады: тіпті өзіне қарағанда замандастары көбірек жыныстық қатынас жасаса, адам өзін содан да бақытсыз сезінеді екен. Сірә, біз өзіміздің бақыттылығымызды ләззат алу мүмкіндігімізге қарай емес, басқалардың қанағаттану мөлшерімен салыстыру тұрғысында бағалаймыз.

Өзін-өзі бағалау мотивациясы

Көпшілік адамдар өзін-өзі бағалауға өте ынталы. Негізінде колледж студенттері өзінің сүйікті тағамын жеу, сүйіктісімен жыныстық қатынасқа түсу, жақын досын көру, ішімдік ішу немесе жалақы алудан гөрі өзін-өзі бағалауды дұрыс көреді. Демек, біршама таңғалдыратын нәрсе, өзін-өзі бағалау жыныстық жақындыққа, пиццаға және сыраға қарағанда маңыздырақ болды!



Сіздің өз-өзіңіздің бағалауыңызға қауіп төнсе ше? Мысалы, басқа біреумен өзіңізді салыстыру нәтижесі сәтсіз шықса ше? Зерттеулер ағайындылардың қабілет деңгейі әртүрлі, мәселен, олардың бірі спортшы, бірі спорттан мүлде алшақ болатын жағдайларда олардың бір-бірімен жақсы тіл табыса алмайтынын көрсетеді. Зерттеулерге сәйкес, өзін-өзі бағалаудың төмен деңгейін және теріс кері байланысты екі рет бастан кешкен голландиялық студенттердің телебағдарламада нашар ән айтқан адамның сәтсіздігіне қуанышпен қарайтындары анықталды. Жолы болмаған жандар өзгенің сүрінгеніне сүйсінеді. Өзін-өзі бағалау қауіп бір-бірімен таныс емес бөтен адамдарға қарағанда, жетістігі көбірек қауіп тудыруы мүмкін достар арасында жиі кездеседі

Сонымен қатар өзін-өзі бағалау деңгейі де маңызды: өзін-өзі жоғары бағалайтын адамдар әдетте өзін-өзі бағалаудың орнын толтыра отырып, жауап қайтарады. Бұл реакциялар өзі жайлы позитивті сезімдерін сақтауға көмектеседі. Алайда өзін-өзі төмен бағалайтын адамдар өзін кінәлауға немесе уайымға берілуге бейім тұрады.

Өзін-өзі төмен және жоғары бағалаудың жағымды және жағымсыз жақтары

Өзін-өзі төмен бағалайтын адам мазасыздау болады, жалғыздықтан жапа шегеді және ас қорыту жүйесі бұзылады. Өзін-өзі төмен бағалайтын адамдардың көңіл қошы болмағанда, барлық нәрсеге сыншыл, кінәмшіл келеді. Олар басқа адамның жағымсыз іс-қылықтарын дереу байқайды, оны ұмытпайды, өзін серіктестері жек көреді деп ойлайды. Әйтсе де өзін-өзі төмен бағалайтын адамдар лайықты серіктестер таңдай алмайды, олар көбінесе өзін серіктестері сынайды немесе қабылдамайды деп топшылайды. Нәтижесінде олар өз қарым-қатынастарына мүлде көңілі толмауы мүмкін. Сондай-ақ олардың қарым-қатынастарының ғұмыры көп жағдайда қысқа болады. Өзін-өзі төмен бағалайтын студенттер көршілес құрбыларының жағымды қасиеттерін байқағанда, олармен бірге болуды қаламайды. Өкінішке қарай, өзін-өзі бағалауды арттыру мақсатында айтылатын жағымды сөздер көбіне кері нәтиже береді. Негізінде ондай адамдар өзін әрдайым жайсыз сезінеді.

Сондай-ақ жағымды нәрсе туралы естігісі келмейді. Оның орнына жауап негативті болса да, сол жауапты түсінуге тырысады. Өзін-өзі төмен бағалайтын адамдар сонымен қатар өмірде ақша тапшылығы, есірткі қолдану және күйзеліске түсу секілді үлкен проблемаларды басынан кешіреді. Көптеген зерттеулер осындай адамдардың есею жолын бақылағанда, олардың жеткіншек жаста өзін-өзі төмен бағалай бастағаны, мұның ақыры күйзеліске ұласқаны анықталған. Екі айнымалы арасындағы корреляцияны кейде үшінші фактор тудырады. Адамдарда өзін-өзі бағалаудың төмендігі балалық шақтағы кедейліктің зардабынан, жыныстық зорлық-зомбылықтан, ата-анасының есірткі қабылдауынан болуы мүмкін. Әрине, бұл факторларды бақылаған зерттеулер өзін-өзі бағалау мен жағымсыз нәтиже арасындағы байланыстың жойылып кеткенін көрсетеді. Ауыр сырқат және осындай жағдайдағы қиын балалық шақ өзін-өзі төмен бағалауға әкеліп соқтыратын сияқты.

Қуанышты жағдайлар болғанда, өзін-өзі жоғары бағалайтын адамдар жақсы сезімнен ләззат алуға және оны сақтап қалуға бейім. Ш. Тейлор мен оның әріптестері: «Адам замандастарына қарағанда өзінің таланты мен жағымды қасиеттері көп деп ойласа, өзін жақсы сезінуі және күнделікті өмірдегі дағдарыс жағдайларына өзінің жағымды сезімдерін қарсы қоятын ресурстары болуы мүмкін», – деп атап көрсетеді. Күйзеліс пен қауіп жөніндегі зерттеулер көрсеткендей, ішкі есеппен қабылдау тиімді болуы мүмкін. Стратегиялық тұрғыдан біз ақылдырақпыз, күштірекпіз және әлеуметтік тұрғыда табыстымыз деп болжауымызға болады. Өзіміздің артықшылығымызға сенімді болуымыз жаңа жетістікке жетуге және ең қиын жағдайда да үмітімізді үзбеге себеп болады.

Өзін-өзі жоғары бағалау басқаша мәнге ие, ол жаңа бастамаларға құлшындырып, тұрақты және жағымды сезімдер туғызады. Дегенмен жеткіншек жастағы тонаушылар тобының лидері, экстремистік этноорталықтар, террористер және зорлық-зомбылық, қылмыс жасағаны үшін түрмеде отырған ер адамдардың өзін-өзі бағалауы орташа адамдарға қарағанда аса жоғары. Баумейстер мен оның серіктес авторлары: «Гитлердің өзін-өзі бағалауы өте жоғары болған», – деп атап көрсетеді.



Кітап: Әлеуметтік психология
Тарау: 1. Әлеуметтік әлемдегі «Мен» ұғымы
Дәріс: 2. Әлеуметтік әлемдегі «Мен» ұғымы

Өзін-өзі бағалау – табыс кілті емес. Ол жақсы академиялық жетістікке немесе жұмыс нәтижесінің ілгерілеуіне алып келмейді. Өзін-өзі бағалаудың ықпалы болмашы, шектеулі және барлық уақытта позитивті емес, мұндай адамдар, негізінен, шыдамсыз келеді. Олар әңгімелесушілердің сөзін бөлуге, диалогтан гөрі өзінің монологін артық деп есептеуге бейім. «Мен өзін-өзі төмен бағалау өзін-өзі жоғары бағалаудан он есе артық деп ойлаймын», – деп жазды Рой Баумейстер.

Басқа адамдардың бағалау әсері

Адамдар біз туралы жақсы пікірде болса, өзіміз туралы жақсы ойлаймыз. Басқалар дарынды, еңбексүйгіш немесе қайырымды деп мадақтайтын балалар өздерінің «Менін» осылай бағалауға бейім. Егер студенттер этникалық азшылықтың өкілдері болса, олар интеллектуалдық қабілеттері жөніндегі біржақты пікірлерге кәдімгідей сеніп қалуы немесе әйелдер өздерінің математикадан немесе жаратылыстану ғылымдарынан жоғары жетістікке жету мүмкіндіктеріне күмәнданса, онда сол салаларда «көрінбеуі» ықтимал. Осындай наным-сенімдермен күресудің орнына, олар өз қызығушылықтарын басқа салада сынауы мүмкін.

«Мен айнасы» – әлеуметтанушы Чарльз Кули сипаттағандай, біздің өзімізді түсінуіміздің айнасы. Соған қарап, біз өзімізді басқалардың қалай қабылдайтынын білеміз. Әлеуметтанушы Джордж Герберт Мид осы тұжырымдаманы нақтылай отырып, біздің «Мен» ұғымымыз үшін маңызды нәрсе – басқа адамдардың ақиқатында біз туралы не ойлайтыны емес, олардың біз туралы пікірін өзіміз қалай түсінуімізде екенін атап көрсетеді. Адамдарға әдетте айналасындағыларды сынағаннан гөрі, мақтаған оңай; олар өзінің қошемет сөздерін айтады да, сындарын іркіп қалады. Сондықтан олардың артық мақтауы негізінде өзімізді асыра бағалауымыз мүмкін. Мысалы, ақиқатында, адамдар физикалық жағынан өздерін шын мәніндегіден гөрі әдемірекпін деп есептеуге бейім.

Шинобу Китаяма АҚШ-та он жыл тұрған соң өзінің жапондық альма-матері Киото университетіне қайтып келіп, сабақ берді, ғылыми жұмыспен айналысты. Ол аспиранттарына «тәуелсіз Меннің» батыстық идеясын түсіндіруге тырысты. Аспиранттары қайран қалды. Америкалық студенттер интуитивті түсінген «Мен» ұғымының батыстық мәнін түсіндіруге тырысты. Ақырында, көптеген америкалықтарда шынымен «Меннің» ұжымға байланыссыз мәні бар екеніне көздерін жеткізді. Олардың біреуі терең күрсініп: «Мұның шындық болуы мүмкін бе?» – деп сұрады.

Ата-бабаларымыздың тағдыры басқалар олар туралы ойлағандарына байланысты болды. Олар өздері тиесілі топтардың қорғауы арқасында олардың өмір сүру мүмкіндігін арттырды. Егер топтар оларды мақұлдамаған болса, онда олар ұятты сезініп, өздерін бағалау үшін жеткілікті биологиялық даналыққа ие болды. Біз олардың ұрпағымыз және бізде кез-келген топқа тиесілі бірдей терең мұқтаждық бар; егер біз әлеуметтік ауытқушылыққа ұшырасақ, онда біз бірдей күйзеліске ұшыраймыз, өйткені біз өзімізді құрметтеу мүмкіндігінен айырылып отырмыз», – деп атап көрсетті Марк Лири. Ол өзін-өзі бағалауды психологиялық өлшеуіш құрылғы деп атайды, сол арқылы біз өзгелердің бізді қалай бағалайтынын бақылаймыз және біз осы бағаға жауап береміз.

Қорытынды

Өзіміз туралы түсінігіміз өз ойларымыз бен әрекеттерімізді ұйымдастыруға көмектеседі. Өзімізге қатысты ақпаратты өңдеу арқылы оны жақсы еске аламыз. Өзіміз туралы тұжырымдаманың элементтері өзімізге қатысты ақпаратты өңдеуге және мүмкін болатын мен болуға, немесе армандағанымызға және қорқуға болатын, өзіндік схемалар болып табылады. Біздің өзіндік құндылық – біздің жеке қасиеттеріміз бен қабілеттерімізді бағалауға әсер ететін өзіміздің маңыздылығын түпкілікті қабылдау.



Кітап: Әлеуметтік психология

Тарау: 1. Әлеуметтік әлемдегі «Мен» ұғымы

Дәріс: 2. Әлеуметтік әлемдегі «Мен» ұғымы

Мен-тұжырымына не жатады? Әртүрлі факторлар, соның ішінде біз атқаратын рөлдер, басқалармен салыстыра отырып, біздің әлеуметтік идентификация, басқа адамдардың бағалауын қабылдауымызды және біздің жетістіктеріміз бен сәтсіздіктеріміз жатады. Мен-тұжырымы мәдениет қалыптастырады. Кейбіреулер, әсіресе дербес мәдениеттер Батыс адамдары, Мен-тұжырымдамасы тәуелсіз болып келеді, ал басқалары – Азия мен Үшінші ел адамдары сияқты – өзара тәуелді тұлғалар. Келесі пікірталастан анықталғандай, бұл антиподты идеялар түрлі мәдениеттер өкілдерінің әлеуметтік мінез-құлқының сипаттамаларын ішінара түсіндіреді.

Біз өзімізді жақсы білмейміз. Белгілі бір жағдайдағы іс-әрекетімізге де жауап бере алмаймыз. Мінез-құлқымыздың әсері бақылаушыларға байқалмайды, кейде өзіміз де байқамай қаламыз.