# Сознание, самосознание и самопознание

1. Сознание как научная проблема.  
2. Психологическая структура сознания.  
3. Самосознание как сознание самости.  
  
1. Сознание как философско-научная проблема  
  
Выше, описывая феномен человека, мы указали на фундаментальную характеристику способа бытия человека - его осознанность. Человек - существо сознательное. Сознание составляет неотъемлемый атрибут человеческого способа жизни.   
Специфика сознательного способа жизни человека состоит в его способности отделить в представлении себя, свое "Я" от своего жизненного окружения, сделать свой внутренний мир, свою субъективность предметом осмысления, понимания, а главное - предметом практического преобразования. Именно эта способность и определяет границу, разделяющую животный (натурально-природный) и человеческий (общественно-исторический) способ бытия. Тейяр де Шарден назвал эту способность рефлексией, понимая ее как сущность, сердцевину человеческого сознания.  
Сознание конституирует, собирает, интегрирует многообразные явления человеческой реальности в подлинно целостный способ бытия, делает человека Человеком.  
Проблема содержания, механизмов и структур человеческого сознания до сегодняшнего дня остается одной из принципиально важных и наиболее сложных. В психологии пока не только отсутствует теория сознания, но и мало достаточно обоснованных гипотез об источниках и природе "Я" (этой центральной инстанции сознания человека), гипотез, способных быть основанием отдельных исследований. Как правило, решаются лишь частные вопросы, связанные с отдельными особенностями самосознания (самооценка, образ Я, представление о себе и т.п.) В целом же проблема "Я - сознание" в психологии остается, по сути дела, даже не сформулированной.  
Существует проблема природы человека, его места в мире, его отношений к миру и в мире, вопрос о смысле жизни человека и т.п. Фундаментальной особенностью человеческого способа жизни здесь полагается его сознание. Именно сознание составляет специфическое отличие человека, определяет его уникальное положение в мире, конституирует его особый онтологический статус, способ его бытия. Бытие человека включает в себя как неотъемлемый момент сознание. Человеческое бытие - это осознанное бытие.  
С возникновением человека сознание становится присуще бытию, оно обретает статус бытия. С. Л. Рубинштейн писал, что "существует не только материя, но и сознание: сознание "не меньшая" реальность, чем материя"; обычно говорят, что "раз материя существует вне и независимо от сознания, значит, и бытие существует вне и независимо от сознания. Но эта абсолютизация гносеологического отношения отрицает то, что сознание существует в бытии".  
Очевидно, что содержание, механизмы, структуры сознания возникают, существуют и реализуются не в собственно познавательной сфере (не в плане субъект - объектного отношения), а в самой практике реальной жизни и для целей этой жизни.  
Традиционная трактовка сознания состоит в отождествлении его с самосознанием - с знанием субъекта о мире и своем месте в нем. Например, в психологическом словаре сознание определяется как "отношение к миру со знанием его объективных закономерностей".   
С психологической точки зрения это означает, что субъект не просто "сталкивается" с объективным миром, не просто "адаптируется" к нему в процессе жизнедеятельности, а оказывается его существенным моментом. Практически действуя, субъект "втягивает" в себя объективную реальность и наделяет ее смыслами и ценностями своей жизнедеятельности, превращая ее тем самым в содержание своей субъективности.  
Поэтому сознание в первую очередь включает в себя содержание глубоко реалистического, жизненного, социального опыта человека.   
Сознание человека изначально включено в практику его жизни. Все действия человека сознательны, иное дело - уровень их осознания. Сознание, понимаемое как отношение человека к миру, представляет собой один из его уровней - уровень самосознания. Неразличение в философии и психологии этого обстоятельства привозит к подмене сознания самосознанием, к искажению картины человеческой реальности.  
Следовательно, сознание можно рассматривать как функцию, атрибут социальных систем, выводить его содержание и формы из переплетения и дифференциации связей системы. Свое содержание сознание черпает из социального бытия, точнее, социальное бытие представлено, "отпечатано" в сознании человека. Человеческое сознание есть осознание человеком жизненной реальности, социальных реально-практических отношений.  
В таком случае вместо однородной плоскости сознания выявляются его глубинные слои. Сознание оказывается многомерным, объемным. Оно оказывается причинно обусловленным на различных одновременно существующих уровнях, на уровне механики социального, механики бессознательного, механики знаковых систем культуры и т.д.  
Сознание представляется составленным из наслоений генетически разнородных, в разное время возникших и по разным законам движущихся структур. И уж конечно, сознание в этой своей объемности, в своих многочисленных измерениях не охватывается самосознательной работой размышляющего о себе и мире индивида.  
Сделаем некоторые выводы.  
1. "Сознание вообще" не может рассматриваться как отношение к действительности. В таком качестве оно замещает реально-действующего субъекта чистым самосознанием. Сознание должно быть понято как отношение в самой действительности. Сознание есть вполне определенное отношение в системе других отношений.  
2. Сознание не может быть натуральным свойством индивида, его нельзя сводить к свойству высокоорганизованной материи - мозгу. Так понимаемое сознание выступает как предмет естественно-научного анализа, например, в нейропсихологии. Ученых всегда привлекала идея локализовать сознание в мозговых структурах, в нейрофизиологических механизмах, а затем с помощью экспериментальной, аппаратурной техники изучить его. Примечательно, что многочисленные попытки поисков сознания в мозге не увенчались успехом.   
3. "Сознание как таковое" не имеет индивидуального существования или индивидуального представительства. Оно просто есть - ни к кому в   
отдельности и ни к чему конкретно - вообще не приуроченное. Как таковое, сознание есть культурно (знаково-символически), действенно (результативно), предметно (смыслово) со-организованное сообщество, которое оказывается подлинным "телом" сознания.  
2. Психологическая структура сознания  
Мы уже отметили, что сознание представляет собой многомерное образование. В психологии зафиксированы различные подходы к выделению образующих сознания.  
Одно из первых представлений о структуре сознания принадлежит З. Фрейду, согласно которому сознание имеет иерархическую структуру и включает в себя подсознание, сознание, сверхсознание. Подсознание и сверхсознание образуют состав бессознательного.  
Мы уже отмечали, что выделение З. Фрейдом бессознательного, создание им метода психоанализа представляют собой пример одной из практик работы с сознанием.   
Разграничение бессознательного и сознательного - это противопоставление континуума (непрерывности) и дискретности (прерывности). Моделью чистого, логически сконструированного сознания, т.е. сознания, очищенного от бессознательного, является искусственный интеллект, реализуемый на ЭВМ.  
Сознательное и бессознательное - это не противоположности, а частные проявления "сознания вообще", где собственно сознательное есть рефлексивное, а бессознательное - арефлексивное сознание.  
Индивидуализированная форма "сознания вообще" - это структурированное, организованное самосознание. Оно воспроизводится семантикой актуальной культуры. Общественная форма "сознания вообще" - это идеология (идеи, ценности, традиции, стереотипы, ритуалы и т.п.).  
3. Самосознание как сознание самости  
Самосознание понимается как отношение к действительности, т.е. сводится к гносеологическому, познавательному отношению. Иначе говоря, обыденная "очевидность" сознания стала возможной из-за отождествления его с самосознанием. Самосознание - настолько очевидное для каждого из нас явление, что факт его существования не вызывает никаких сомнений.  
Сознанию присущ статус бытия: оно есть в практике реальной жизни и для целей этой жизни. Сознание есть осознанное бытие, оно обнаруживается в системе социальных связей и отношений, в которые втягивается и в которых действует человек.  
Основная психологическая задача состоит в анализе процесса развития индивидуального сознания, процесса становления рефлексивного сознания. Как предмет собственно психологического анализа сознание выступает в форме практики сознания. Практика сознания есть процесс овладения сознанием, преодоление полной поглощенности текущим процессом жизни, занятие позиции над ней. Практика сознания преобразует бытийное сознание в рефлексию или в рефлексивное сознание.  
Необходимым и первым этапом в становлении рефлексивного сознания является самосознание, или сознание самости. Иначе говоря, рефлексия как практика сознания обнаруживает себя как разной степени и глубины осознание самости, собственной субъективности. Самосознание как осознание себя, как сознание своей самости в зависимости от целей и задач, стоящих перед человеком, может принимать различные формы и проявляться как самопознание, как самооценка, как самоконтроль, как самопринятие.  
Нацеленность человека на познание своих физических, душевных, духовных возможностей и качеств, своего места среди других людей составляет сущность самопознания. Самопознание совершается, во-первых, в анализе результатов собственной деятельности, своего поведения, общения и взаимоотношений с другими посредством сопоставления этих результатов с уже существующими нормативами. Во-вторых, при осознании отношения других ко мне (оценок результатов моей деятельности, поступков, черт характера, уровня развития способностей, качеств моей личности). В-третьих, самопознание совершается в самонаблюдении своих состояний, переживаний, мыслей, в анализе мотивов поступков и т.п. Самонаблюдение может происходить как по ходу осуществления деятельности или общения с другими, так и после этого, при восстановления в памяти прошедшего.  
Самопознание является основой развития постоянного самоконтроля и саморегуляции человека. Самоконтроль проявляется в осознании и оценке субъектом собственных действий, психических состояний, в регуляции их протекания на основе требований и норм деятельности, поведения, общения. Самоконтроль является особым психологическим механизмом человека как субъекта деятельности, познания и общения.  
Самопознание выступает также в качестве основы для реализации оценочного отношения к самому себе, или самооценки. Различие самопознания и самооценки может быть представлено как несовпадение когнитивно-познавательного и оценочно-ценностного компонентов самосознания. Самопознание может включать в себя самооценку, но оно может быть и чисто констатирующим, внеоценочным. Самооценка - это тот компонент самосознания, который включает в себя и знание о собственной самости, и оценку человеком самого себя, и шкалу значимых ценностей, относительно которой определяется эта оценка.  
Самооценке и ее развитию у человека в психологии посвящено значительное число работ. Разработаны особые методические процедуры изучения самооценки. Установлено, что самооценка может быть адекватной (реальной, объективной) и неадекватной. В свою очередь, неадекватная самооценка может быть заниженной и завышенной. Каждая из них специфическим образом проявляется и в жизнедеятельности человека.  
Завышенные оценки и самооценки приводят к формированию таких особенностей личности, как самоуверенность, высокомерие, некритичность и т.п. Постоянное занижение оценки человека со стороны окружающих и самой личности формирует в ней робость, неверие в свои силы, замкнутость, стеснительность и др. Адекватная оценка и самооценка обеспечивает благоприятное эмоциональное состояние, стимулирует деятельность, вселяет в человека уверенность в достижении намеченных целей.  
Самосознание тесно связано с уровнем притязаний человека. Уровень притязаний проявляется в степени трудности целей и задач, которые человек ставит перед собой. Следовательно, уровень притязаний можно рассматривать как реализацию самооценки человека в деятельности и во взаимоотношениях с другими.  
Результатом самопознания человека является выработка им системы представлений о самом себе или "образа Я". "Образ Я" определяет отношение индивида к самому себе, выступает основой построения взаимоотношений с другими людьми. В психологических исследованиях "образа Я" выделяют несколько автономных, формальных характеристик, подлежащих измерению. Результаты таких измерений и составляют комплексную оценку уровня развития самосознания у разных людей или у одного и того же человека на разных этапах его жизненного пути.  
Во-первых, это степень когнитивной сложности и дифференцированности, измеряемая числом и характером осознаваемых человеком своих качеств; при этом, чем больше качеств субъект осознает и чем сложнее и обобщеннее сами эти качества, тем выше уровень ее самосознания.  
Во-вторых, это степень выраженности и конкретный состав "образа Я", его значимости для индивида. Люди могут различаться и по силе интенции, направленности на свое Я (у одних "образ Я" в центре сознания, у других - на периферии), и по предмету осознания: одни больше озабочены своим физическим Я, другие - социальным, третьи - духовным.  
В-третьих, это степень внутренней цельности, последовательности "образа Я". Он может отличаться внутренней согласованностью либо включать в себя противоречивые представления субъекта о самом себе.  
Противоречивость, непоследовательность "образа Я" вызывает внутреннюю напряженность, сомнения и колебания.   
В-четвертых, это степень устойчивости "образа Я" во времени. У одних людей представление о себе остается стабильным, у других оно может быть неустойчивым, подверженным колебаниям и изменениям.  
Общим знаменателем, интегральным измерением "Я" выступает самопринятие и самоуважение личности. Самоуважение соотносимо с ценностно-смысловыми установками личности; оно входит в структуру самосознания. Благополучное становление человеческой личности и индивидуальности возможно лишь в случае принятия человеком самого себя, положительной оценки своих способностей, черт характера, своего места среди других людей. В психологии установлено, что для лиц, совершающих правонарушения, характерно низкое самоуважение.   
Американский психолог У. Джемс предложил формулу, определяющую переменные, от которых зависит самоуважение человека.  
САМОУВАЖЕНИЕ  
=  
УСПЕХ  
--------------------- ПРИТЯЗАНИЯ  
  
  
  
Самоуважение зависит от уровня притязаний субъекта и успеха или неуспеха в деятельности. Чем выше уровень притязаний, тем труднее их удовлетворить и тем вероятнее снижение уровня самоуважения. В свою очередь, успех в деятельности повышает самоуважение человека.  
Поддержание приемлемого для личности уровня самоуважения составляет важную, как правило неосознаваемую, функцию самосознания. Как способ реализации данной функции выступают защитные механизмы личности или механизмы психологической защиты.