

自分自身を理解することは可能か

賛成意見

2005.5.9 簡野 信也

自分自身を理解するとは？

- 客観的に自分を見つめ、自分自身を知ること
1. 自分の選択している自己スキーマ、またそれが構成する自己概念を明確に意識する
 2. 自分の原因帰属のスタイルを見つめ、正確な原因帰属を心がける
 3. 自分の印象管理がどのようなものなのか、を知る

自己スキーマと自己概念

- 自分がどの情報を選び、どの情報を捨てているのかという情報の取捨選択を知る
- 選び取っている情報からは、自分がどのような人間であると考えているのか、を知ることができる
- 捨てている情報からは、実際の自分がどのような人間なのか、を知ることができる

自分に対する原因帰属

- 自己欺瞞もひとつの原因帰属の癖であり、肯定的な面を持っているとしても正確な原因帰属のためには障害となるので、自分の行う原因帰属が自己欺瞞でないか常に振り返る
- 自分が抱いている常識が妥当なものなのか再検討する
- 自己正当化という安易な方向ではなく、自己非難する強さを身につける

自分の印象管理

- 自分が他人にどのように見られたいと思っているのか、を知る
- 印象管理自体が悪いのではなく、印象管理によって作られた人間像が実際の自分であると見誤ることを避ける
- 実際の自分を自分が考える理想的な人間に近づけるために印象管理を利用する

まとめ

- 客観的に自分を見つめることはつらいことが大半ではあるが、努力により獲得することのできる能力のひとつである
- 自分を他人と同じく客観視することができれば、自分をより深く知ることができる
- 自分を知る、ということが自分を理解することである