



Поскольку исходным моментом для выработки жизненного стиля является представление человека о себе, необходимо кратко рассмотреть индивидуальную вариативность самосознания. Совокупность представлений индивида о себе, включающая убеждения, оценки и тенденции поведения, называется Я-концепцией. Иначе говоря, Я-концепция - система наиболее общих установок субъекта на самого себя.

Я-концепция определяет меру успешности человека в разных сферах действительности и области его уязвимости, выполняя тройную роль: во-первых, способствует достижению внутренней согласованности личности; во-вторых, определяет интерпретацию опыта человека и, в-третьих, является источником ожиданий. Таким образом, Я-концепция выступает регулятором практически всех личностных и характерологических процессов. Я-концепция по своему происхождению в основном фенотипическое образование, подкрепляемое генетически уровнем тревожности и свойствами нервной системы.

Самооценка, важная составляющая самосознания, может быть вычислена по оригинальной формуле У.Джеймса: самооценка = успех/притязания. Она изменяется с возрастом, приобретая такие измерения, как дифференцированность (подробность частных представлений о себе), высоту (она может быть средней, высокой и низкой), адекватность (она должна соответствовать личным объективным достижениям). Самооценка складывается в детстве под влиянием внешних оценок, которые, интериоризуясь, превращаются в самоотношение. Это возможно только начиная с некоторого уровня интеллектуального развития (дети-олигофрены, у которых нет смыслового обобщения, устойчивой самооценки так и не приобретают).

Повышение самооценки возможно при условии:

1. наличия частных достижений в одной из деятельностей.
2. при условии, что человек не боится быть отвергнутым в случае неуспеха.
3. при уверенности в благожелательном отношении к нему и отсутствии сопоставления с другими людьми (т.е. наличии безоценочного к нему отношения).

Неадекватно завышенная самооценка, однако, также может быть источником жизненных трудностей для ее обладателя: пониженная критичность к себе приводит к инфантильности, безответственности, неумению планировать свою деятельность, прогнозировать ее последствия и строить отношения с другими людьми.

Я-концепция - понятие в основном европейского менталитета. Философские течения Востока в основном постулируют предзаданность человеческой судьбы и целесообразность подчинения ей: ведь если все равно не избежать некоторого события, то лучше его принять. Европейская традиция, напротив, ориентирует человека на то, чтобы строить свою жизнь самостоятельно. Активное начало, поиск своего места в мире и смысла своего существования, который открывается не всем и не сразу, противопоставление себя мирозданию, претензия на то, чтобы преобразовывали мир по своему образу и подобию, - вот отличительные черты западного мышления.

## *2. Я-концепция и успех в межличностных отношениях.*

Межличностные отношения - это совокупность связей, складывающихся между людьми в форме чувств, суждений и обращений друг к другу.

Собственное «Я» — это, в первую очередь, совокупность убеждений, которые сформировались у нас в отношении самих себя. Каковы наши наиболее важные характерные качества? В чем мы хороши? С чем мы справляемся плохо? Каким типам ситуаций мы отдаем предпочтение, а каких избегаем? Набор представлений человека о самом себе называется Я-концепцией. Самооценка — это оценка, которую мы даем самим себе. Таким образом, нас беспокоит не только то, что мы собой представляем, но также и то, как мы оцениваем эти качества.

Если какая-то информация идет вразрез с нашими представлениями о себе, мы, скорее всего, не пропустим ее через наш "фильтр". Когда поведение человека согласуется с его "Я-образом", он часто может обойтись и без одобрения со стороны окружающих: он доволен собой и ему не надо других наград. Т. е. "Я-концепция" может выполнять функцию самоощущения. Но "Я-концепция" может нести в себе и самообвинительные тенденции. Люди, считающие себя неудачниками, могут подсознательно подрывать свои усилия по исправлению ситуации, с тем чтобы сохранить привычный прежний свой образ. Резкая перемена "Я-образа" — даже в лучшую сторону — может восприниматься человеком очень болезненно, так как ему придется вновь вести борьбу за идентичность.

### *3. Самооценка и успех в жизни и деятельности.*

Самооценка личности может быть нормальной либо завышенной или заниженной. Поняв, как человек относится к самому себе, мы можем достаточно точно определить, чего ждать от общения с ним.

Человек с нормальной самооценкой обычно успешен в жизни. Он чувствует себя удачливым и счастливым. Он позитивно относится и к себе, и окружающим. Общаться с таким человеком очень приятно, потому что он уважает и себя самого, и своего собеседника. Он умеет построить общение так, чтобы другие чувствовали себя с ним на равных и чтобы не страдало ничье чувство собственного достоинства.

Человек с завышенной самооценкой в глубине души неудовлетворен собой. Ему хочется казаться лучше, чем он есть на самом деле, поэтому он ведет себя подчас вызывающе, агрессивно или высокомерно, надменно. Он постоянно подчеркивает свои заслуги, любит хвалить себя, а о других при этом высказывается неодобрительно, позволяет уничижительные реплики. Ему хочется доказать всему миру, что он хороший, он всегда прав, тогда как другие плохие, не правы. Он очень болезненно воспринимает критику – воспринимает ее достаточно агрессивно. И постоянно требует, чтобы окружающие признавали его превосходство.

Самооценка играет очень важную роль в организации результативного управления своим поведением, без нее трудно или даже невозможно самоопределиться в жизни.

От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний человека, т. е. степенью трудности целей, которые он ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями человека ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным (возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность и др.). Самооценка получает объективное выражение в том, как человек оценивает возможности и результаты деятельности других (например, принижает их при завышенной самооценке).

Таким образом, высокая самооценка развивается у детей в семьях, отличающихся сплочённостью и солидарностью. Более позитивно здесь отношение матери к мужу. В глазах ребёнка родителям всегда сопутствует успех. Он с готовностью

следует задаваемым ими образцам поведения, настойчиво и успешно решает встающие перед ним повседневные задачи, так как чувствует уверенность в своих силах. Он менее подвержен стрессу и тревожности, доброжелательно и реалистично воспринимает окружающий мир и себя самого.

#### *4. Уровень притязаний и успех в жизни и деятельности.*

УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ - понятие, введенное К. Левином для обозначения стремления индивида к цели такой сложности, которая, по его мнению, соответствует его способностям. Соответствует достижениям в некоем виде деятельности и некоей сфере общения, на кои рассчитывает человек при оценке своих способностей и возможностей.

Характеризует:

- 1) уровень трудности, достижение коего является общей целью серии будущих действий, - цель идеальную;
- 2) выбор субъектом цели очередного действия, формирующейся в результате переживания успеха или неуспеха ряда прошлых действий, - уровень притязаний в данный момент;
- 3) желаемый уровень самооценки личности, - уровень Я.

Это образование, тесно связанное с самооценкой личности, формируется под влиянием субъективных переживаний успеха или неуспеха в деятельности.

Уровень притязаний может быть адекватным, то есть соответствовать способностям индивида, и неадекватным - заниженным или завышенным. (-> притязание: уровень).

Стремление к повышению самооценки в условиях, когда человек свободен в выборе степени трудности очередного действия, приводит к конфликту двух тенденций:

- 1) повысить притязания, чтобы одержать максимальный успех;
- 2) снизить их, чтобы избежать неудачи.

Переживание успеха (неуспеха), возникая вследствие достижения (недостижения) уровня притязаний, влечет за собой его смещение в область более трудных (легких) задач. Снижение трудности избираемой цели после успеха или же ее

повышение после неудачи - атипичное изменение уровня притязаний - говорят о нереалистичном уровне притязаний или неадекватной самооценке.

Самооценка характеризуется по следующим параметрам:

Уровню – *высокая, средняя, низкая;*

Соотношению с реальной успешностью – *адекватная и неадекватная;*

Особенностям строения – *конфликтная и бесконфликтная.*

По характеру временной отнесённости выделяются прогностическая, актуальная и ретроспективная самооценка.

В психологическом словаре говорится: «Самооценка развитого индивида образует сложную систему, определяющую характер самоотношения индивида и включающую общую самооценку, отражающую уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности. Самооценка может быть разного уровня осознанности»

Таким образом, результатом самооценки является либо констатация некоторых качеств, либо результат сопоставления этих качеств с некоторым эталоном, либо результат некоторого эмоционально-чувственного отношения.

##### *5. Самознание и самоорганизация.*

Самопознание - сложный многоуровневый процесс, индивидуализированно развернутый во времени. Очень условно можно выделить 2 стадии: *познание своих особенностей через познание особенностей другого, сличение и дифференциацию; на 2-й стадии подключается самоанализ.* Человек познает окружающий мир, а вместе с тем и себя через активное взаимодействие с миром. Выделяют стадии формирования самопознания, связывая каждую из этих стадий с новой возможностью для субъекта отделения себя от других предметов, людей; с возможностью стать более самостоятельным и воздействовать на окружающий мир.

На начальных этапах также особенно важны механизмы интериоризации знаний о себе и других. Так, ребенок усваивает и использует в самопознании.

1. Ценности, параметры оценок и самооценок, нормы.
2. Образ самого себя.
3. Отношение к себе и оценку себя родителями.
4. Чужую самооценку (например, родительскую).
5. Способы регуляции поведения.
6. Уровни ожиданий и притязаний.

Самопознание - процесс динамический и никогда не завершающийся, так как, во-первых, происходит постоянное развитие самих познавательных способностей; во-вторых, изменяется и сам объект познания - личность; и, в-третьих, всякое знание о себе самом уже фактом своего получения меняет субъекта: узнав что-то о себе человек становится другим. Самопознание идет параллельно с постоянной проверкой на адекватность и коррекцией.

Самоорганизация деятельности рассматривается как деятельность и в то же время способность личности, связанная с умением организовать себя, которая проявляется в целеустремленности, активности, обоснованности мотивации, планировании своей деятельности, самостоятельности, быстроте принятия решений и ответственности за них, критичности оценки результатов своих действий, чувстве долга. Самоорганизация учебной деятельности должна начинаться, как правило, с самопознания - процесса постижения сущности, способностей и возможностей своего «Я».