

image not found or type unknown



Я-концепция — система представлений индивида о себе самом, осознаваемая часть личности, образ собственного Я. Эти представления о себе самом в большей или меньшей степени осознанны и обладают относительной устойчивостью.

Несмотря на устойчивость, Я-концепция — не статическое, а динамическое образование. На формирование Я-концепции влияет целый комплекс факторов, из которых особенно важны контакты со «значимыми другими», в сущности определяющие представления о самом себе.

Предметом самовосприятия и самооценки индивида могут, в частности, стать его тело, его способности, его социальные отношения и множество других личностных проявлений. На основе Я-концепции индивид строит взаимодействие с другими людьми и с самим собой. Поэтому формирование адекватной Я-концепции, как и самосознания в целом, является важным условием воспитания сознательного члена общества.

Составляющие Я-концепции

Выделяют когнитивную, оценочную и поведенческую составляющие Я-концепции. Когнитивная составляющая — это представления индивида о самом себе, набор характеристик, которыми, как ему кажется, он обладает. Оценочная — это то, как индивид оценивает эти характеристики, как к ним относится. Поведенческая — это то, как человек в действительности поступает.

Когнитивная

Обычно человек считает, что обладает определёнными характеристиками. Эти характеристики нельзя вывести или свести к одному текущему моменту его жизни — если человек считает что он «сильный», это не значит, что он в данный момент поднимает тяжесть. Более того, на самом деле этот человек объективно может и не быть сильным. А может и быть. Набор убеждений о самом себе и есть когнитивная составляющая я-концепции.

Эти убеждения могут иметь разную значимость для индивида. Он может считать, например, что он в первую очередь смелый, а сильный только в десятую очередь. Эта иерархия не постоянна и может меняться в зависимости от контекста или с

течением времени. Сочетание и значимость характеристик на тот или иной момент в значительной степени обуславливают установки индивида, его ожидания относительно себя.

Наряду с прочим, когнитивная компонента Я-концепции представлена в сознании индивида в виде социальных ролей и статусов.

Оценочная

Индивид не только полагает, что обладает определёнными характеристиками, но и определённым образом оценивает их, относится к ним. Ему может нравиться или не нравиться что он, к примеру, сильный. Важную роль в формировании этой оценки играют:

Соотнесение представлений о себе с «Идеальным я».

Соотнесение представлений о себе с социальными ожиданиями.

Оценка эффективности своей деятельности с позиции своей идентичности.

Поведенческая

Кем бы мы себя не считали или не хотели считать, мы не можем игнорировать то, как мы на самом деле себя ведём, что нам на самом деле удаётся. Эта «объективная» часть и есть поведенческая составляющая Я-концепции.

1. 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 самопоощрения. 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.

Формирование идентичности — непрекращающийся процесс. Взрослые должны переструктурировать свою личную, профессиональную и семейную идентичность по мере того, как меняется их внутренний и внешний мир. Люди, которые могут увлечься своей работой, значительную часть своего чувства идентичности черпают в карьере. Другие могут приобрести свою идентичность не столько в профессиональной деятельности, сколько в семье или где-либо еще. Три системы развития взрослого человека предполагают динамические взаимодействия между тремя "Я": как индивидуума, как члена семьи и как работника.

Социальная перцепция — социальная обусловленность восприятия социальных объектов — людей, этнических групп и т. д. При этом осуществляется так называемая атрибуция — субъективное объяснение причин и мотивов поведения других людей, интерпретация их личностных качеств.

Существуют устойчивые установки людей в отношении друг друга — аттитюды. Воспринимаемый социальный объект включается в смысловую систему имеющихся у данного человека связей. При сходстве или взаимодополнительности отдельных качеств у общающихся людей возникают положительные установки; при неприемлемых качествах, психологической несовместимости — отрицательные установки.

Леон Фестингер доказывал, что у людей есть фундаментальное побуждение оценивать свои способности и суждения и что часто они делают это путем сравнения себя с другими. Теория социального сравнения Фестингера сосредоточивается на побуждении правильно оценивать свои способности и соответствие своего мнения мнению других людей. Но люди сравнивают себя с другими и по иным причинам. В частности, они нередко производят такие сравнения с целью представить самих себя в лучшем свете.

Негативной формой дружеских взаимоотношений является вражда. Вражда предполагает негативные эмоциональные установки по отношению к партнёру:

ненависть, неприятие, антипатия. Отношения вражды проявляются во всевозможных попытках дестабилизации, разрушения, нивелировки личности партнёра и его жизнедеятельности. Основной функцией деструктивных отношений является культивирование, поддержание, удовлетворение аномальных потребностей и личностных черт – стяжательства, агрессии, хулиганства и т.п.

Подводя итог, надо сказать, что каждое из описанных взаимоотношений людей отличается собственными функциями, глубиной вовлечения личности, критерием выбора партнёров, содержания отношений, их проявлением исходя из я-концепции..

1. Самооценка и успех в жизни и деятельности.

Что такое самооценка: определение и ее влияние на нашу жизнь

Для достижения успеха в любой области своей деятельности человеку необходимо быть уверенным в себе и уметь убеждать в своей правоте других.

Люди с пониженной самооценкой не могут быть счастливы по определению: всё их существование состоит из сомнений, разочарований и самокопания. Между тем яркая, насыщенная событиями жизнь проходит мимо, доставаясь тем, кто не сомневается в собственной правоте и уверенно шагает к своей цели.

Человек с низкой самооценкой считает себя не достойным счастья, поэтому подсознательно уступает во всём другим. Чтобы изменить ситуацию в свою пользу, нужно измениться самому – другого пути не существует.

Самооценка – это представление индивида о важности своей личности по отношению к другим людям и оценка собственных качеств – достоинств и недостатков.

Самооценка чрезвычайно важна для полноценного функционирования личности в социуме и достижения различных жизненных целей – успеха, самореализации, семейного счастья, духовного и материального благополучия.

Функции самооценки

Функции самооценки следующие:

Защитная- обеспечивает стабильность и относительную независимость личности от мнения других;

Регуляторная– даёт возможность человеку решать задачи личностного выбора;

Развивающая– обеспечивает толчок к развитию личности.

Определяющее значение в раннем формировании самооценки играет оценка нашей личности окружающими – в частности, родителями, сверстниками, друзьями. В идеале самооценка должна строиться только на собственном мнении индивида о себе, но на деле влияние на нее оказывает множество разных факторов.

Самооценка – отношение человека к самому себе: к своим возможностям, физическим и духовным качествам. Адекватная оценка собственных возможностей помогает избежать ошибок и одновременно является стимулом к дальнейшему развитию.

Психологи считают, что идеальная самооценка – это максимально точная оценка человеком своих способностей.

Заниженная самооценка заставляет человека сомневаться, раздумывать и принимать неверные решения, а слишком высокая приводит к совершению большого количества ошибок.

В большинстве случаев мы имеем дело с недооценкой человеком своих возможностей, именно поэтому человек не в состоянии полностью раскрыть свой потенциал и не понимает, как повысить самооценку.

Известный тренер в области психологии успеха Брайан Трейси считает, что низкая самооценка является главной причиной финансовой несостоятельности человека. Ведь если вы плохо относитесь к себе, у вас нет уверенности в своих силах, то вы обречены быть бедным, а о собственном бизнесе даже не придется и мечтать.

Напротив, рост самооценки приводит к росту ваших доходов и заработку большего количества денег. Так что если у вас есть финансовые проблемы, обязательно поищите причину в своем эмоциональном состоянии.

Признаки заниженной (-) самооценки

У человека с заниженной самооценкой обычно проявляются такие качества как:

чрезмерная самокритика и неудовлетворённость собой;

повышенная чувствительность к критике и мнению окружающих;

постоянная нерешительность и боязнь допустить ошибку;

патологическая ревность;

зависть к успехам других;

страстное желание угождать;

враждебность к окружающим;

постоянная защитная позиция и потребность оправдываться в своих действиях;

пессимизм, негативное мировоззрение.

Индивид с заниженной самооценкой воспринимает временные трудности и неудачи как постоянные и делает неверные выводы. Чем хуже мы относимся к себе, тем более негативно относятся к нам окружающие: это приводит к отчуждению, депрессиям и прочим психоэмоциональным расстройствам.

Высокая самооценка и уверенность в себе – важный фактор достижения успеха

Прежде чем я расскажу о способах повышения самооценки, хочу подчеркнуть важность любви к себе для достижения успеха и благополучия. Почему-то считается, что себялюбие – грех или, по крайней мере, нечто такое, чего следует избегать.

На самом деле отсутствие любви и уважения к собственной личности как раз и порождает многочисленные комплексы и внутренние конфликты.

Если человек невысокого мнения о себе самом, вряд ли окружающие будут считать по-другому. И наоборот – уверенные в себе люди обычно высоко оцениваются окружающими: к их мнению прислушиваются, с ними стремятся общаться и сотрудничать. Научившись уважать себя, мы обретем уважение других, а также научимся адекватно относиться к мнению о нас окружающих.

Признаки высокой (+) самооценки

Люди со здоровой, высокой самооценкой обладают следующими преимуществами:

принимают свой физический облик таким, какой он есть;

уверены в себе;

не боятся совершать ошибки и учатся на них;

спокойно воспринимают критику и комплименты;

умеют общаться, не испытывают робости при общении с незнакомыми людьми;

уважают мнение других, но ценят и собственный взгляд на вещи;

заботятся о своём физическом и эмоциональном самочувствии;

гармонично развиваются;

добиваются успеха в своих начинаниях.

Вера в себя и самоуважение – такие же необходимые факторы для достижения успеха и счастья, как солнце и вода для растения: без них невозможен личностный рост. Низкая самооценка лишает человека перспективы и надежды на изменения.

1. Уровень притязаний и успех в жизни и деятельности.

В психологии принято выделять два вида уровня притязаний: адекватный и неадекватный. Последний, в свою очередь, бывает двух типов: высокий и низкий. Разберем их подробнее:

Завышенный уровень притязаний. Возникает на фоне завышенной самооценки и неадекватной Я-концепции (неадекватного самосознания). Пример завышенного уровня притязаний: участники музыкального шоу, которые уверены, что пройдут кастинг, да и вообще претендуют на победу, но по факту только смешат судей и зрителей, потому что совершенно не умеют петь.

Заниженный уровень притязаний. Формируется у людей с комплексом неполноценности, страхами, непроработанными травмами. Например, музыкант, у которого получается виртуозно играть на гитаре, которого периодически приглашают выступить в каком-нибудь клубе, баре и которому друзья, родственники постоянно говорят о том, что ему нужно продвигать себя, не решается пойти на кастинг популярной группы, которая как раз ищет гитариста.

Особенности личности с завышенным или заниженным уровнем притязаний (завышенной или заниженной самооценкой):

выбирает слишком сложные или слишком простые цели;

избегает конкуренции, соревнований;

много тревожится и постоянно пребывает в напряжении;

часто ошибается в прогнозах относительно своей деятельности (в худшую или в лучшую сторону соответственно);

отказывается анализировать свои действия и результат.

Адекватный уровень притязаний – это стремление человека достигать тех целей, которые реально соответствуют его способностям, возможностям, знаниям, умениям, навыкам. Как правило, они чуть выше того, что уже покорилось человеку. Личности с адекватным уровнем притязаний отличаются уверенностью в себе, целеустремленностью, настойчивостью, адекватной самотребовательностью и самокритичностью, высокой продуктивностью.

Пример адекватного уровня притязаний: музыкант хорошо играет и знает это, он уже побеждал на некоторых конкурсах, его часто просят сыграть для души, периодически он за деньги выступает на корпоративах. Он видит объявление о кастинге в популярную группу и решает попробовать свои силы.

Уровень притязаний формируется в процессе деятельности, решения задач и анализа конечного результата. Он характеризуется выбором задач, которые человек ставит перед собой.

Проще говоря, если человеку удастся успешно решить какую-то задачу, то в следующий раз он поставит перед собой более сложную цель, то есть его уровень притязаний вырастет. Если же результат деятельности не устроит человека, то он снижает амбиции и в следующий раз берется за что-то более простое. Или же в случае провала человек пробует еще раз решить ту же задачу, но параллельно разбирает причины неудачи и делает работу над ошибками. Большинство людей после неудачи берется за более простые задачи. Эту особенность К. Левин доказал экспериментально.

1. Самознание и самоорганизация.

Самосознание принадлежит целостному субъекту и служит ему для организации его собственной деятельности, его взаимоотношений с окружающими и его общении с ними.

Самосознание в психической деятельности человека выступает как сложный процесс опосредованного познания себя, развернутый во времени, связанный с движением от единичных ситуативных образов. через интеграцию подобных ситуативных образов в целостное образование - понятие собственного Я.

Образование отношений формирующегося человека к самому себе является наиболее поздним по сравнению с другими свойствами. Во всех видах деятельности и поведения эти отношения следуют за отношением к ситуации, предмету деятельности, к другим людям. Лишь пройдя через многие объекты отношений сознание становится само объектом самосознания. Требуется накопление опыта множества подобных осознаний себя субъектом поведения для того, чтобы отношение к себе превратилось в свойство, называемое рефлексивностью. Однако именно эти свойства завершают структуру личности и обеспечивают ее целостность. Они наиболее тесно связаны с целями жизни и деятельности, ценностными ориентациями, установками; выполняя функции самопознания, самоконтроля, саморегуляции и самоорганизации личности.

Самопознание - сложный многоуровневый процесс, индивидуализированно развернутый со 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 (у ребенка это связано с первыми манипуляциями с предметами, после - с ходьбой, затем - с появлением речи). На начальных этапах также особенно важны механизмы интериоризации знаний о себе других. Так, ребенок усваивает и использует в самопознании;

1. Ценности, параметры оценок и самооценок, нормы;
 2. Образ самою себя;
 3. Отношение к себе и оценку себя родителями;
 4. Чужую самооценку (например, родительскую);
1. Способы регуляции поведения;

6. Уровеш. 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.

С самопознанием тесно связана способность к рефлексии. То есть, способность осознавать не только, "что я мыслю, ощущаю, вспоминаю", но и "что это именно я мыслю, ощущаю и вспоминаю", Я условно разделяется на Я-действующее и .Я-рефлексирующее.

Самосознание - культурный феномен, позволяющий сохранять постоянство собственного поведения и испытывать чувство ответственности за социальные ценности, усвоенные индивидом. В рамках концепции "объективного самосознания" оно рассматривается как сличение совершаемого поведения или поведения, требуемого ситуацией, с представлениями о самом себе. Способность к самоконтролю сопряжена с волевым усилием над собой.

Самоорганизация - проявление внутренней способности и возможности реализовать самоосуществляемые процессы своего регулирования. Способность самостоятельно, сознательно ставить перед собой задачи, цели, определять направление своей деятельности.