



Совокупность всех представлений человека о себе, включающая в том числе и оценку личных качеств. Я-концепция фактически состоит из набора установок, направленных на самого себя:

- "образ Я" - представление индивида о самом себе (на основе сравнения с другими людьми);
- самооценку - эмоционально окрашенную оценку этого представления;
- потенциальную поведенческую реакцию - те конкретные действия, которые могут быть вызваны "образом Я" и самооценкой.

Представления человека о самом себе, чаще всего, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые мы приписываем собственной личности, далеко не всегда объективны, и с ними не всегда готовы согласиться другие люди.

У человека существует устойчивая тенденция строить на основе представлений о себе не только свое поведение, но и интерпретацию собственного опыта. Я-концепция здесь действует как своего рода внутренний фильтр, который определяет характер восприятия человеком любой ситуации. Проходя сквозь этот фильтр, ситуация осмысливается, получает значение, соответствующее представлениям человека о себе. Я-концепция определяет и ожидания человека, т. е. его представления о том, что должно произойти. Так, например, дети, которым свойственно беспокоиться о своих успехах в школе, часто говорят: Я знаю, что окажусь полным дураком или "Я знаю, что плохо напишу эту контрольную". Иногда с помощью таких суждений ребенок просто пытается себя подбодрить, иногда они отражают его реальную неуверенность. Ожидания ребенка и отвечающее им поведение определяются в конечном счете его представлениями о себе. В Я-концепции запрограммировано, каким должно быть поведение человека.

Я-концепция - это представление о "Я", которое может быть верным или неверным, искаженным. Она частично осознана, но частично существует и в бессознательной форме, осознаваясь косвенно, через поведение. Я-концепция дает поведению относительно жесткий стержень и ориентирует его: если в моем "Я" запрограммировано, что я хороший ученик, то могу преодолеть все соблазны

развлечений, свою слабость и лень для того, чтобы подтвердить свое "Я". Однако если в моем "Я" жестко записано, что я "беспоощадный и сильный", то мне трудно проявить человечность и великодушие, всякое проявление великодушия и любви я буду рассматривать как слабость, достойную презрения.

Самосознание работает путем постоянного сравнения реального поведения с Я-концепцией и тем самым осуществляет регуляцию поведения. Рассогласование между Я-концепцией и реальным поведением порождает страдания. Чем значимей черта, запрограммированная в "Я", тем сильнее переживается рассогласование. Неподкрепление Я-концепции настолько мучительно, что человек реагирует на него чувством вины, стыда, обиды, отвращения, гнева. Если бы воспоминание об этом сохранилось в памяти, то человек был бы обречен на муки, если бы он не мог защищаться против них с помощью механизмов психологической защиты.

Слишком жесткая структура Я-концепции вначале кажется силой характера, а на поверку часто становится источником мучительных рассогласований, которые могут довести до болезни. С другой стороны, слишком слабая Я-концепция делает нас бесхарактерными и непригодными для длительных и напряженных усилий по достижению поставленной цели. Люди могут отличаться друг от друга также тем, как они реагируют на рассогласование между Я-концепцией и реальным поведением. Те, кто совершенно не способны его выдержать, очень чувствительны к нему, кажутся людьми сильными, а на поверку жизнь ломает их быстро. Их жесткая структура не может "гнуться" и изменяться под влиянием обстоятельств, и в силу нетерпимости к рассогласованию она ломается; личность переживает кризис, иногда необратимый.

В случае комплекса неполноценности, где нарушен процесс сличения между Я - Концепцией и реальным поведением, эта Я-концепция настолько искажена и деформирована, что достижение согласования невозможно. Когда мы говорим о низкой самооценке личности, то под этим подразумеваем то, что рассогласование настолько сильно, что человек потерял всякую возможность достичь согласия с самим собой.

Хотя понятие "Я" предполагает внутреннее единство и тождественность личности, фактически индивид имеет множество разных "образов Я".

"Образ Я"- одна из самых важных для личности социальных установок. Все люди испытывают потребность в положительном "образе Я": отрицательное отношение к себе, отрицание собственного "Я", каковы бы ни были его истоки и причины, всегда

переживаются болезненно. "Образ Я" ассоциируется с такими специфическими чувствами, как гордость или унижение. представление согласованность неполноценность комплекс

Вопрос об истинности "образа Я" правомерен только относительно когнитивных его компонентов. Знание человеком самого себя не может быть ни исчерпывающим, ни свободным от оценочных характеристик и противоречий.

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.

1. Самооценка и успех в жизни и деятельности

Самооценка – это то, как оценивает себя сама личность, свои возможности, качества и место среди других людей. Самооценка личности влияет на её креативность, формирование отношений с окружающими людьми, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Таким образом, самооценка определяет личностное развитие и является основой успешной деятельности. В процессе общения и взаимодействия с другими людьми

происходит становление самооценки. Познавая других людей, человек изучает их качества и в дальнейшем постоянно на них ориентируется, сравнивая со своими, тем самым формирует собственную самооценку. Она может быть, как адекватной, так и неадекватной. При адекватной самооценке человек даёт себе правильную оценку, при неадекватной – слишком завышенную или заниженную.

При заниженной самооценке человек ставит перед собой задачи, которые он сможет выполнить без особого труда. При завышенной самооценке пытается достичь недостижимых высот, ставя перед собой цели, которые ему сложно или невозможно реализовать.

У людей с высокой (но не завышенной!) самооценкой есть много преимуществ. Такие люди ответственны, знают себе цену и могут создавать вокруг себя тёплую и доверительную атмосферу. Они чувствуют себя неотъемлемой частью окружающего мира и осознают свое место в нем.

Доверяют себе, но также им не составит труда попросить других о помощи. Уважают и ценят не только себя, но и окружающих. Всё своё время и усилия прикладывают для достижения желаемого результата.

Человек с высокой самооценкой, сталкиваясь с препятствиями на его пути, как и все, переживает негативные эмоции, но не циклится на них, не опускает руки, а идёт дальше. Жизненные трудности воспринимаются им как временные, и такой человек видит в них не препятствие, а новые возможности для роста.

Человек с недостаточно высокой самооценкой постоянно недооценивает и не признаёт себя, игнорируют возникающие у них отрицательные эмоции и наличие жизненных неприятностей.

А люди с низкой самооценкой вообще изначально обречены на провал. Из выше сказанного мы видим, что высокая самооценка – залог успеха.

1. Уровень притязаний и успех в жизни и деятельности.

Уровень притязаний характеризуется:

- уровнем трудности достижения цели и проецирование своих будущих действия;
- выбор человеком очередного действия и следующей цели, которая возникает в результате переживания успеха либо неуспеха после ряда прошлых действий — притязания в настоящий момент;
- желаемый уровень своей самооценки — собственное я.

Если человек может ставить перед собой существенные и адекватные задачи, которые соответствуют его возможностям, то это говорит о нормально развитых целях и взглядах.

Самооценка личности и притязания

В поставленной цели индивид может преследовать цели поднять свою самооценку либо лишней раз подтвердить её. Если говорить о ней подробно, то она представляет отношение человека к своей личности, попытку оценить свои силы, достоинства, качества и недостатки, а также влияние на остальных людей в обществе.

В зависимости от особенностей человека самооценка может разделяться на разумную, заниженную либо завышенную.

Не подлежит сомнению тот факт, что между показателями притязаний есть тесная связь, так как ни одно из этих понятий не может нормально существовать без другого.

1. Самопознание 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 (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 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. 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».

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».