

image not found or type unknown



«Я - концепция» - это 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:

- 1) "образ Я" - представление индивида о самом себе (на основе сравнения с другими людьми);
- 2) самооценку - эмоционально окрашенную оценку этого представления;
- 3) 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.

Если человек обладает непривлекательной внешностью, физическими недостатками, является социально неадекватным (даже если ему это только кажется), то он ощущает негативные реакции окружающих (часто тоже только кажущиеся), сопровождающие его при любом взаимодействии с социальной средой. В этом случае на пути развития позитивной Я-концепции могут возникать серьезные затруднения.

Позитивную Я-концепцию можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной ценности. Синонимами негативной Я-концепции становятся негативное отношение к себе, отрицание себя, ощущение своей неполноценности.

Я-концепция играет, по существу, тройную роль: она способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию приобретенного опыта и является источником ожиданий относительно самого себя.

Человек стремится к достижению максимальной внутренней согласованности. Представления, чувства или идеи, вступающие в противоречие с другими его

представлениями, чувствами или идеями, приводят к дегармонизации личности, к ситуации психологического дискомфорта. Испытывая потребность во внутренней гармонии, человек готов предпринимать различные действия, которые способствовали бы восстановлению утраченного равновесия. Если новый опыт, полученный человеком, согласуется с существующими представлениями о себе, он легко ассимилируется, входит внутрь некой условной оболочки, в которую заключена Я-концепция. Если же новый опыт не вписывается в существующие представления, противоречит уже имеющейся Я-концепции, то оболочка срабатывает как защитный экран, не допуская чужеродное тело внутрь этого сбалансированного организма. Противоречивый опыт, вносящий рассогласование в структуру личности, может усваиваться с помощью механизмов психологической защиты личности.

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 "беспощадный 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. Не подкрепление «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.