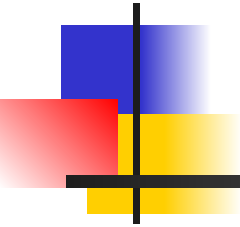
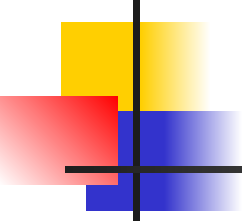
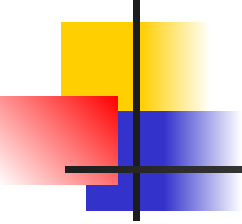


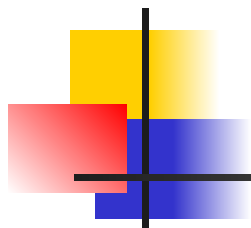
# *РОБЕРТ БЕРНС: Я- КОНЦЕПЦИЯ*

---



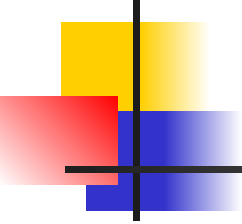
- 
- 
- **Я-концепция** - это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой. Составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют **Образом Я** или принятием себя. **Я-концепция**, в сущности, определяет то, что индивид представляет собой как личность, в глазах других людей, как смотрит на свое деятельное начало, владеет способностями и целеполаганием.

- 
- 
- Выделение **описательной** (что?) и **оценочной** (какой?) составляющих позволяет рассматривать **Я-концепцию** как совокупность установок, направленных на самого себя.
  - **Установка** - ситуативно сформированная программа (направление) поведения. Это состояние готовности, предрасположенности человека к определенной программе поведения в конкретной ситуации.



В большинстве определений **установки** подчеркиваются **три главных элемента**:

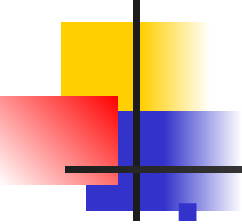
- **Убеждение**, которое может быть как обоснованным, так и необоснованным (когнитивная составляющая установки).
- **Эмоциональное отношение** к этому убеждению (эмоционально-оценочная составляющая).
- **Соответствующая реакция**, которая, в частности, может выражаться в поведении (поведенческая составляющая).



---

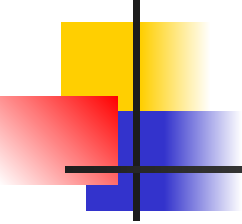
Применительно к **Я-концепции** эти три элемента установки можно конкретизировать следующим образом:

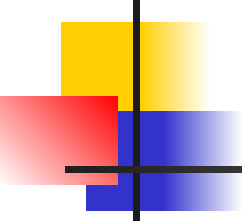
- **Образ Я** – отношение индивида к самому себе.
- **Самооценка** – рефлексивная оценка этого представления, которая может обладать аффективностью, поскольку конкретные черты образа Я могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением (реальным или кажущимся).
- **Потенциальная поведенческая реакция**, то есть то конкретные действия, которые могут быть вызваны образом Я и самооценкой.



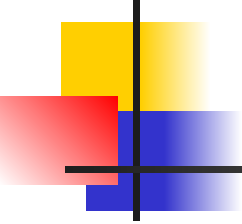
Человеку свойственна тенденция **экстраполировать** даже внешнюю дефектность собственного Я на свою личность в целом.

- 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. Даже эмоционально нейтральные на первый взгляд характеристики собственной личности обычно содержат в себе скрытую оценку.

- 
- Мужчина вы или женщина, сопутствует вам успех или вас преследуют неудачи, спортсмен вы или болельщик, обладаете высоким или низким ростом - все эти характеристики, как и множество других, содержат в себе скрытый оценочный смысл, источником которого является ваша **субъективная интерпретация реакций других людей на эти качества**, а также то обстоятельство, что вы воспринимаете их как на фоне объективно существующих стандартов, так и через призму **общекультурных, групповых или индивидуальных ценностных представлений**, усвоенных вами в течении жизни. Аффективная составляющая установки существует в силу того, что ее когнитивная составляющая не воспринимается человеком безразлично, а пробуждает в нем оценки и эмоции, интенсивность которых зависит от контекста и от самого когнитивного содержания.

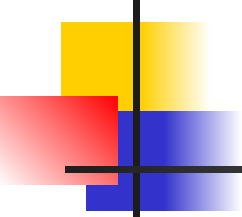
- 
- 
- Человек усваивает оценочный смысл различных характеристик, присутствующих в его **Я-концепции**. При этом усвоение новых оценок может изменять и значение усвоенных прежде. Таким образом, **самооценка** не является постоянной, она **изменяется в зависимости от обстоятельств**.
  - Источником оценочных значений различных представлений индивида о себе является его **социокультурное окружение**, в котором они нормативно фиксируются в языковых значениях. Например, слова "скучный", "толстый", "ленивый" содержат имманентную негативную оценку, в то время как "умный", "смелый", "надежный" - позитивную. Источником оценочных представлений индивида могут быть также **социальные реакции** на какие-то его проявления и самонаблюдения.



- 
- 
- Самооценка - это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду.

Всякая попытка себя охарактеризовать содержит оценочный элемент, определяемый

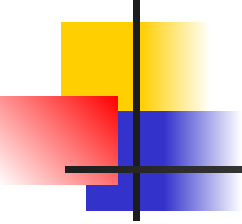
- общепризнанными нормами,
- критериями и целями,
- представлениями об уровнях достижений,
- моральными принципами,
- правилами поведения и т. д.

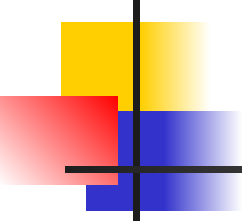


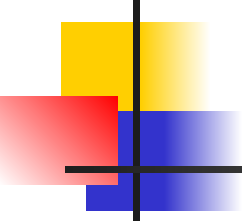
---

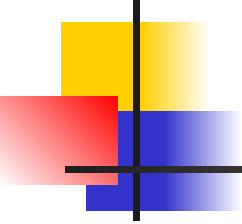
Есть **три момента**, существенных для **понимания самооценки**.

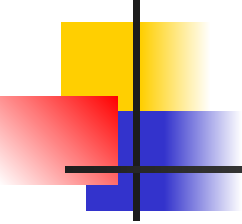
- **Во-первых**, важную роль в ее формировании играет сопоставление **образа реального Я с образом идеального Я**, то есть с представлением о том, каким человек хотел бы быть. Это сопоставление часто фигурирует в различных психотерапевтических методиках, при этом *высокая степень совпадения реального Я с идеальным* считается важным показателем психического здоровья.
- В классической концепции Джемса (1890) представление об актуализации идеального Я положено с основу понятия самооценки, которое определяется как математическое отношение - **реальных достижений индивида к его притязаниям**. Итак, кто достигает в реальности характеристик, определяющих для него идеальный образ Я, тот должен иметь высокую самооценку. Если же человек ощущает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

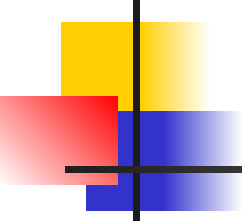
- 
- 
- **Второй фактор**, важный для формирования самооценки, связан с интериоризацией социальных реакций на данного индивида. Иными словами, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие. Такой подход к пониманию самооценки был сформулирован и развит в работах Кули (1912) и Мида (1934)

- 
- 
- Наконец, **еще один взгляд** на природу и **формирование самооценки** заключается в том, что индивид оценивает успешность своих действий и проявлений через призму своей **идентичности**. Индивид испытывает удовлетворение не от того, что он просто что-то делает хорошо, а от того, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо

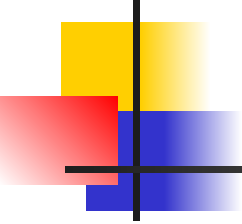
- 
- 
- Следует особо подчеркнуть, что **самооценка**, независимо от того, лежат ли в ее основе собственные суждения индивида о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культура на заданные стандарты, **всегда носит субъективный характер.**

- 
- 
- В определении, принадлежащем Стейнсу (1954), **Я-концепция** формулируется как существующая в сознании индивида система представлений, образов и оценок, относящихся к самому индивиду.
  - Она включает оценочные представления, возникающие в результате реакций индивида на самого себя, а также представления о том, как он выглядит в глазах других людей; на основе последних формируются и представления о том, каким он хотел бы быть и как он должен себя вести.

- 
- 
- Тот факт, что люди не всегда ведут себя в соответствии со своими убеждениями, хорошо известен. Нередко прямое, непосредственное **выражение установки** в поведении модифицируется или вовсе сдерживается в силу его социальной неприемлемости, нравственных сомнений индивида или его страха перед возможными последствиями.

- 
- 
- Всякая **установка** - это эмоционально окрашенное убеждение, связанное с **определенным объектом**. Особенность Я-концепции как комплекса установок заключается лишь в том, что объектом в данном случае является сам носитель установки. Благодаря этой самонаправленности все эмоции и оценки, связанные с образом Я, являются очень сильными и устойчивыми. Не придавать значения отношению к тебе другого человека достаточно просто; для этого существует богатый арсенал средств психологической защиты.



- 
- 
- **Например**, если вам не нравится покрой моего нового костюма, я всегда могу убедить себя в том, что у вас нет вкуса, что вы не знаете последней моды, или придумать любую другую отговорку, ограждающую меня от неприятных суждений. Но если речь идет об отношении **к самому себе**, то простые вербальные манипуляции здесь могут оказаться бессильными. Человек, уставший от повседневных дел, может взять отпуск, сменить работу, уехать в другой город или каким-то иным способом изменить ситуацию. Но может ли он **убежать от самого себя?**