

A decorative border made of watercolor brushstrokes in shades of green, orange, and blue, framing the central text.

ПЕРСОНАЛЬНА ІМІДЖЕЛОГІЯ

Структура особистісного
іміджу

Формулювання «Я-концепції» передбачає осмислення власного світогляду, довгострокових цілей та принципів, переваг та недоліків, особливостей характеру та темпераменту. «Я-концепція» включає три складові:

«внутрішнє Я»
(який я у
власних очах)

«дзеркальне Я»
(яким мене
бачать інші)

«Ідеальне Я»
(яким я хочу
бути)

“Внутрішнє Я”

Існує безліч прийомів виявлення «внутрішнього Я». Ось деякі з них.

1. Метод М. Куна. Візьміть аркуш паперу і за 12 хвилин постарайтеся відповісти приблизно двадцять разів на те саме питання «Хто я?» Потім проаналізуйте результати відповідей.

Скільки відповідей ви дали? Позначимо кількість відповідей як А. Оцініть об'єм «Я-концепції»: якщо $A \leq 8$, то об'єм маленький; якщо $A = 9-17$, то об'єм середній; якщо $A = 18-22$, то об'єм високий; якщо $A > 22$, то концепція або надзвичайно розвинена, або Ви прагнете замаскувати справжню картину.

Підрахуйте, який відсоток відповідей належить до таких особливостей:

- особисті якості (Б),
- сімейні та споріднені позиції (В),
- ділова сфера (Г),
- соціальні контакти (Д),
- захоплення та інтереси (Е),
- соціально-рольові категорії (Ж),
- судження про зовнішність (З),
- вік (І),
- інше (К).

Підрахуйте питому вагу числа відповідей за кожною особливістю у спільній кількості відповідей. Те, що вийшло, вказує на міру значущості для вас кожної сфери. Зверніть увагу, наскільки подана у відповідях ділова сфера. Якщо Ви не виявили інтерес до неї у своїх відповідях, врахуйте, що для ділового успіху та ділового іміджу вам доведеться звернути більшу увагу на цю сферу. Пам'ятайте, що за дослідженнями, більшість людей саме задоволеність роботою насамперед визначає задоволеність життям.

2. Подумайте та запишіть, які довгострокові цілі Ви переслідуєте у своєму житті та професійній діяльності. Які ваші принципи життя та ведення справ? Які ваші базові моральні цінності у житті та роботі?

3. Візьміть аркуш і запишіть свої сильні та слабкі сторони у дві колонки.

Знайдіть у собі «родзинку».

«Дзеркальне Я»

Для виявлення «дзеркального Я» доведеться звернутися за допомогою друзів та колег.

1. Попросіть друзів чи колег назвати Ваші сильні та слабкі сторони. Зіставте відповіді зі своїм списком переваг і недоліків.
2. Спробуйте з'ясувати через друзів та колег, як оцінюють Вас ті, хто зустрічає вперше.
3. Письмово перерахуйте Ваші цільові аудиторії у діловій сфері. Подумайте та запишіть, як часто Ви досягаєте бажаних результатів у спілкуванні з ними. Чи Ви викликаєте симпатію у кожної з них?

Зіставте Ваше «дзеркальне Я» та «внутрішнє Я». Якщо вони збігаються, Ваше формування іміджу на цьому етапі не коригується. Якщо ні, подумайте, наскільки точна ваша самооцінка. За потреби скоригуйте ваше «внутрішнє Я». Якщо Ви вважаєте, що «внутрішнє Я» точніше характеризує Ваш реальний внутрішній світ, то подумайте над прорахунками у самопрезентації. Проаналізуйте, які зусилля Ви робите у самопрезентації:

- Чи контролюєте Ви враження, яке справляєте на інших?
- Які свої якості Ви прагнете показати у розмовах про себе?
- Які якості Ви показуєте в манері поведінки, жестах, поглядах, позах, одязі, зачісці, прикрасах?
- Чи володієте Ви знаннями про те, як розуміють людину на її зовнішній вигляд?

У разі потреби намітте програму зміни самопрезентації.

«Ідеальне Я»

Дайте відповідь на запитання, яким би Ви хотіли стати, враховуючи ваші реальні
МОЖЛИВОСТІ.

На основі аналізу «внутрішнього Я» та «дзеркального Я» сформулюйте ідею та риси
вашого ідеального іміджу того образу, якого Ви прагнете в довгостроковій
перспективі. Образ, що підкреслює ваші переваги і відповідає вашим довгостроковим
цілям, принципам та цінностям. Наприклад, «відмінний виконавець: надійність,
відповідальність, пунктуальність» або «генератор ідей: творчий підхід до справи,
ініціативність, здатність до розумного ризику», або «жінка, яка досягла ділового
успіху: стильність, професіоналізм, діловитість, вміння керувати». Ідеальне Я може
бути «душею колективу», «працьовитою бджілкою», «лідером» тощо. Пам'ятайте, що
наші уявлення про себе впливають на нашу поведінку.

Запишіть, що потрібно зробити для самовдосконалення: які переваги розвинути, як це зробити, які усунути недоліки, яке навчання пройти.

Формулюючи «ідеальне Я», подумайте, чи не надто завищені чи занижені ваші вимоги до себе? За типом самооцінки люди діляться на дві групи «відомі» та «провідні». Перші самоїди, вони прагнуть постійного самовдосконалення, завжди незадоволені результатом, успіх сприймають без почуття радості, сильно переживають невдачу. Другі високо цінують себе, радіють своїм успіхам, невдачі не впливають на їхню самооцінку.

Якщо Ви належите до самоїдів, то потрібно позбавлятися комплексу неповноцінності та формувати позитивне ставлення до себе.

Комплекс неповноцінності - ворог позитивного іміджу. Важко шанувати того, хто сам себе не цінує. Щоб змінити самооцінку, потрібно знайти коріння негативного уявлення про себе (критика батьків, близьких, вчителів чи завищені власні вимоги). Потім, формуючи позитивне ставлення до себе, слід позбавитися недосяжних стандартів. У разі потреби зверніться до психологічної літератури.

Якщо Ви належите до «ведучих», подумайте, яке враження на оточуючих справляє ваша поведінка. Чи немає в ній невинуватданого самолюбубування чи нетактовних способів самоствердження.