

## Лекція №8

**Тема лекції: Формирование Я-концепции личности как элемент самоменеджмента**

### План:

1. Я-концепция личности: определение понятия и его сущность.
2. Как складывается система представлений личности о себе.
3. Функции Я-концепции как образа личности
4. Источники формирования Я-концепции:
  - представление о себе;
  - сравнение себя с другими;
  - восприятие другими;
  - оценка результатов деятельности;
5. Структура Я-концепции.

### **1. Я-концепция личности: определение понятия и его сущность.**

**Я-концепция (Я-образ, Образ «Я»)** — система представлений индивида о себе самом, осознаваемая, рефлексивная часть личности. Эти представления о себе самом в большей или меньшей степени осознанны и обладают относительной устойчивостью.

Понятие «Я-концепция» родилось в 1950-е годы в гуманистической психологии, представителями которой были А. Маслоу, К. Роджерс. Они в своем научном творчестве стремились к рассмотрению **целостного человеческого Я как фундаментального фактора поведения и развития личности**.

Часто данный термин используется как синоним к термина «самосознание», но в отличие от него «**Я-концепция**» включает в себя **оценочный аспект**.

*Я-концепция, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем*. Поэтому Я-концепция рассматривается как обязательный элемент самоменеджмента.

## 2. Как складывается система представлений личности о себе.

**Я-концепция** возникает у человека в процессе социального взаимодействия как уникальный результат психического и социального развития, как относительно устойчивое и в то же время подверженное внутренним изменениям и колебаниям **личностное приобретение**.

В системе взаимосвязей человека с окружающими людьми и миром ему приходится выступать в разных качествах, разных ролях, быть субъектом самых разнообразных видов деятельности. Из каждого взаимодействия с миром вещей и миром людей человек **«выносит» образ своего «Я»**. В процессе **самоанализа этого образа** происходит как бы внутреннее обсуждение с самим собой своей личности, поиски ответов на вопрос: **какой Я**. Каждый раз в результате такого самоанализа, по словам С.Л.Рубинштейна, **образ «Я» «включается во все новые связи и в силу этого выступает во все новых качествах, которые фиксируются в новых понятиях...»**. Так постепенно возникает **обобщенный образ своего «Я»**, который представляет собой сложную совокупность многих единичных конкретных образов «Я», сложившихся в ходе **самовосприятия, самонаблюдения и самоанализа**. Этот обобщенный образ своего «Я», содержит **характерные черты и представления о своей сущности и выражается в понятии о себе, или Я-концепции**. В отличие от ситуативных образов Я-концепция создает у человека ощущение своей самотождественности и целостности.

Сформировавшаяся в процессе самопознания **Я-концепция** не есть нечто раз и навсегда данное, застывшее. Ей присуще постоянное внутреннее движение, развитие. Ее зрелость, адекватность проверяется и корректируется практикой. **Я-концепция** в значительной степени влияет на весь строй личности и обуславливает основную линию ее поведения.

## 3. Функции Я-концепции как образа личности

С момента своего зарождения **Я-концепция** выполняет три основные функции в жизнедеятельности личности :

**1. Я-концепция как средство обеспечения внутренней согласованности, непротиворечивости, целостности личности.**

Именно благодаря сложившейся Я-концепции внутренний мир личности согласован, представления, чувства, идеалы, ценности не противоречат друг другу. Когда нет целостной Я-концепции, они могут вступать в противоречие между собой, что приводит к **дегармонизации личности, к ситуации психологического дискомфорта.**

Испытывая потребность в достижении внутренней гармонии, человек готов предпринимать различные действия, которые способствовали бы восстановлению утраченного равновесия. **Существенным фактором восстановления внутренней согласованности** как раз и есть целостный образ своего Я или Я-концепция.

**2. Я-концепция как интерпретация опыта.** Эта функция Я-концепции в поведении заключается в том, что она определяет характер индивидуальной интерпретации опыта, т.к. у человека существует устойчивая тенденция строить на основе собственных представлений о себе не только свое поведение, но и интерпретацию своего опыта.

**3. Я-концепция как совокупность ожиданий.** Я-концепция определяет также и ожидания человека, то есть его представления о том, что должно произойти. Каждому человеку свойственны какие-то ожидания, во многом определяющие и характер его действий. Например, люди, уверенные в собственной значимости, ожидают, что и другие будут относиться к ним таким же образом; считающие же, что они никому не нужны, не могут нравиться, либо ведут себя исходя из той предпосылки, либо интерпретируют соответствующим образом реакции окружающих. Многие исследователи считают эту функцию

центральной, рассматривая Я-концепцию как совокупность ожиданий, а также оценок, относящихся к различным областям поведения.

#### **4. Источники формирования Я-концепции:**

##### ***1. Самопознание и представление о себе***

Мы неоднократно подчеркивали, когда говорили об уникальности человека, что это единственное существо, способное познавать не только окружающий мир, но и **себя самого**. В результате **самопознания** складывается динамическая система представлений человека о себе, в которую входит как собственно осознание своих физических, интеллектуальных и других качеств, так и **самооценка**. Эту составляющую Я-концепции еще называют **Я образом** или **картиной Я**.

##### ***2. Сравнение себя с другими.***

Еще одним источником формирования Я-концепции является сравнение себя с другими. Так, в процессе взаимодействия с референтной группой, индивид постоянно сравнивает свои собственные качества с качествами других людей. Это так же влияет на самооценку и формирование Я-концепции.

##### ***3. Восприятие другими и их оценка.***

Человек всю свою жизнь включен в различные социальные группы и систему социальных связей. Взаимодействуя с другими, он получает определенные социальные оценки по отношению к себе. Если индивид **принимается, одобряется, признается другими людьми, пользуется их уважением** (т. е. получает больше положительных подкреплений) и осознает это, то у него, вероятнее всего, развивается **положительная Я-концепция**. Если другие — родители, сверстники, учителя — **отвергают его, выставляют на посмешище, принижают, больше критикуют** (т.е. он получает больше негативных подкреплений), то, вероятнее всего, у него будет развиваться **отрицательная Я-концепция**.

##### ***4. Оценка результатов деятельности***

Значительным фактором формирования Я-концепции является также оценка результатов деятельности. Успешная деятельность положительную Я-концепцию и наоборот неуспешная – отрицательную.

Важную роль в формировании Я-концепции, как уже подчеркивалось, играет **самооценка**.

**САМООЦЕНКА** (англ. *self—esteem*) — **ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения.** Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, **компонент Я-концепции, самосознания,** и как процесс самооценивания. Основу самооценки составляет система **личностных смыслов** индивида, принятая им система ценностей. Рассматривается в качестве центрального личностного образования и центрального компонента Я-концепции. Самооценка является основной частью Я - концепции. Человек как личность - самооценивающее существо. Самооценка подразумевает под собой “известное отношение к себе: к своим качествам и состояниям, возможностям, физическим и духовным силам “. Самооценка - это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду. Таким образом, **самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущение собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его “Я”.** Потому низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности. Самооценка играет очень важную роль в организации результативного управления своим поведением, без нее трудно или даже невозможно самоопределиться в жизни. Верная самооценка дает человеку нравственное удовлетворение и поддерживает его человеческое достоинство.

*Литература:*

1. Исаев Е.И., Слободчиков В.И. Психология человека, - М., 1995
2. Кон И.С. В поисках себя. – М., 1984

3. Мистецтво життєтворчості особистості: Наук.-метод. посібник. – К., 1997
4. Общая психология/ Под ред. А.В. Петровского. – М., 1986
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. В 2-х т., Т.2, С.261
6. Столин В.В. Самосознание личности. – М., 1984

Д.3. На семінар:

**Поняття про сенс та мету життя – 2 год.**

Підготуватися до співбесіди за такими питаннями:

А) розкрити основні погляди на категорію «сенс життя».

Б) сучасне бачення сенсу і мети життя людини.

В) Визначення особистісного смислу та цілі життя.

Г) Формування ціннісно-смислового поля особистості.

Д) Розкрити роль суспільних та особистих ідеалів у формуванні мети та сенсу життя.

*Література:*

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды.: В 2 т. М., 1980.Т. 1. – 230с.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л., 1968. – 339 с.
3. Бессонов В.Н. Пути формирования новой личности. – М., 1991
4. Коган Л.С. Смысл жизни. – М., 1984
5. Мистецтво життєтворчості особистості: Наук.-метод. посібник. – К., 1997
6. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990. – 366 с.