


Я-КОНЦЕПЦИЯ КАК ОСНОВА ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ

Выполнили Гюева Анна

Закирова Виолетта

Попова Анастасия

- 
- Я-концепция определяет меру успешности человека в разных сферах действительности и области его уязвимости, выполняя тройную роль:
 - во-первых, способствует достижению внутренней согласованности личности;
 - во-вторых, определяет интерпретацию опыта человека и,
 - в-третьих, является источником ожиданий.

- Я-концепция выступает регулятором практически всех личностных и психологических процессов. Я-концепция по своему происхождению в основном фенотипическое образование, подкрепляемое генетически уровнем тревожности и свойствами нервной системы

- Самооценка, важнейшая составляющая самосознания, может быть вычислена по оригинальной формуле У.Джеймса: **самооценка = успех/притязания.**
- Она изменяется с возрастом, приобретая такие измерения, как дифференцированность (подробность частных представлений о себе), высоту (она может быть средней, высокой и низкой), адекватность (она должна соответствовать личным объективным достижениям).

- По данным исследований, посвященных дифференцированности самооценки, обнаружено, что, если сравнивать самоотчеты различных возрастных категорий (например, семиклассников, старшеклассников и взрослых людей около 30 лет) по пяти параметрам самооценки (физическим качествам, успешности, интеллектуальному развитию, межличностному общению и ответственности), с возрастом индивидуальные вариации усиливаются

- Для успешности деятельности необходимо, чтобы человек оценивал себя немного выше реальных достижений, таким образом самомотивируясь. Заниженная (ниже объективных достижений) самооценка свидетельствует о депрессивности, склонности личности к невротизации. Многочисленные исследования показали, что самооценка напрямую связана со школьными успехами, в то время как интеллектуальные способности - лишь опосредствованно. То есть не очень способный, но уверенный ученик лучше учится, чем его одаренный, но сомневающийся в себе товарищ. Негативная Я-концепция порождает избыточные психологические защиты, ограничивая круг деятельностей и общения человека. Принятие себя - основа самоактуализации личности. Для человека, имеющего профессию социального содержания, необходимо углубленное знание себя, и негативная Я-концепция является профессиональным противопоказанием (4, 7, 12). У мужчин чаще отмечается более позитивная (а также, возможно, более интегрированная) Я-концепция, чем у женщин. Можно отметить также объединение задач альтруистического и прагматического содержания в самосознании мужчин и разведение этих сторон самоактуализации у женщин, что, по-видимому, объясняется комплексом жертвы, характерным для российской, фемининной в целом, культуры

- **Повышение самооценки возможно при условии а) наличия частных достижений в одной из деятельностей, б) при условии, что человек не боится быть отвергнутым в случае неуспеха, в) при уверенности в благожелательном отношении к нему и отсутствии сопоставления с другими людьми (т.е. наличии безоценочного к нему отношения).**
- Неадекватно завышенная самооценка, однако, также может быть источником жизненных трудностей для ее обладателя: пониженная критичность к себе приводит к инфантильности, безответственности, неумению планировать свою деятельность, прогнозировать ее последствия и строить отношения с другими людьми.
Самооценка тесно связана с уровнем притязаний - теми целями и задачами, которые человек считает для себя выполнимыми. Уровень притязаний различается по высоте динамичности. Если человек не справился с задачей, он, по логике адаптивного поведения, должен понизить свои притязания. Ригидные притязания на успех отмечаются у социально и личностно неразвитых людей (впрочем, упорство без подкрепления относится к одной из поведенческих программ здоровых мужчин) (4).

- Я-концепция - понятие в основном европейского менталитета. Философские течения Востока в основном постулируют предзаданность человеческой судьбы и целесообразность подчинения ей: ведь если все равно не избежать некоторого события, то лучше его принять. Европейский традиция, напротив, ориентирует человека на то, чтобы строить свою жизнь самостоятельно. Активное начало, поиск своего места в мире и смысла своего существования, который открывается не всем и не сразу, противопоставление себя мирозданию, претензия на то, чтобы преобразовывали мир по своему образу и подобию, - вот отличительные черты западного мышления.

- В психологии личности склонность человека возлагать ответственность за все происходящее с ним на внешние обстоятельства или себя самого называется локусом контроля (это понятие было введено Дж.Роттером). Если человек имеет внутренний локус контроля (таких людей называют интерналами), он ощущает себя творцом собственной жизни. Интерналы менее склонны подчиняться влиянию других, они сопротивляются, когда чувствуют, что ими пытаются манипулировать. Они лучше работают в одиночестве, чем под наблюдением, болезненно реагируют на утрату личной свободы. Если же человек полагает, что все происходящее с ним является результатом действия внешних, посторонних по отношению к его воле сил - случая, других людей, провидения - (таких людей называют экстерналами), то он больше ориентирован на принятие всего, что с ним происходит. Он реже достигает тех высот жизнетворчества, которые присущи интерналам, ощущает себя менее значительным в этой жизни, зато не берет на себя трудновыполнимых задач. Экстерналы конформны (подчиняются правилам), поддаются давлению окружающих, внушению, лучше работают на людях, чем в одиночестве. Им трудно организовать свою деятельность, при планировании которой они учитывают в основном внешние требования (подготовить материал к экзамену, приготовить праздничный обед, если ожидают гости).

- Локус контроля связан и с тем, как человек строит свои отношения с другими людьми. Как правило, интернал более уверен в себе, более популярен в группе и проявляет большую терпимость по сравнению с экстерналом. У интерналов обнаружена более активная позиция по отношению к собственному здоровью: они лучше осведомлены об его особенностях, больше заботятся о нем и чаще обращаются за профилактической помощью. Экстернальность, напротив, сочетается с пониженным настроением, переживанием тревоги за свое здоровье. В течение некоторого времени считалось, что локус контроля - постоянная характеристика личности, сохраняющаяся на протяжении длительного периода времени и распространяющаяся на все области жизни - успех и неудачи, здоровье, учебу, работу, семью, отношения с друзьями (именно эти сферы выделяются в отечественной модификации опросника, имеющей название «Уровень субъективного контроля») (11). Однако позже было показано, что локус контроля может изменяться в зависимости от реальных возможностей влияния на жизнь, которыми обладает человек (например, понятно, что ребенок мало за что может отвечать в родительской семье, зато строит все по своему усмотрению после женитьбы). Но, как бы то ни было, важно, чтобы человек был реалистичен в своей оценке обстоятельств.

- Логическим следствием присущего человеку локуса контроля является поведение в ситуации фрустрации. С.Розенцвейг выделил три возможных направления реакции: это так называемая интрапунитивная реакция (обвинение самого себя), экстрапунитивная (направленная на других людей и внешние обстоятельства) и импунитивная (отвлекающая от конфликта и обесценивающая его значение). Экстрапунитивно реагируют чаще психотики, интрапунитивно - невротики. В реальной жизни, в зависимости от индивидуальных возможностей контролировать ситуацию, нужно использовать весь спектр способов поведения. Для их диагностики существует полупрожективный рисуночно-фрустрационный тест, созданный в детском и взрослом вариантах и модифицированный применительно к деловому общению.