



# «Я»: Я-КОНЦЕПЦИЯ, САМООЦЕНКА

# Я-КОНЦЕПЦИЯ

Я-концепция – чувство собственной идентичности.

Строится на основании:

- восприятия себя

Когда мы получили положительный опыт, возникает высокая вероятность поверить, что мы обладаем теми личными качествами, которые у нас ассоциируются с этим опытом, и эти характеристики становятся частью нашего общего представления о себе.

- отдельных высказываний и интерпретаций нас другими людьми

Мы используем высказывания других людей как подтверждение нашего мнения о себе. Они могут подтверждать, укреплять или изменять наше восприятие того, кем и чем мы являемся

# Я-КОНЦЕПЦИЯ

- Неконгруэнтность – разрыв между восприятием себя и реальностью.

Восприятие себя сильнее воздействует на поведение, чем реальные способности.

- Самоисполняющиеся пророчества — события, которые происходят в результате собственных или чужих предсказаний, ожиданий или разговоров.
- Фильтрация сообщений
- Исполнение социальных ролей

# Я-КОНЦЕПЦИЯ

- Восприятие себя снижает конкуренцию внутренних сообщений
- Влияет на то, как мы говорим о себе с другими
- Имеют место культурные различия.

# Я-КОНЦЕПЦИЯ

- Феномен «ссылки на себя». Информация, релевантная Я-концепции лучше запоминается.

Через два дня после разговора с кем-то мы лучше запомним то, что он сказал про нас.

Возможно, мы переоцениваем направленность окружающих на нас.

# ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ И Я- КОНЦЕПЦИИ

- Если «Я»-концепция гипертрофирована, то самооценка может подвергнуться «инфляции».

# САМООЦЕНКА

- Самооценка – общая оценка человеком своей компетентности и ценности
- Положительная или отрицательная оценка человеком своей Я-концепции.
- То, какое значение мы придаём своим действиям, а не только то, что мы умеем.

# ВИДЫ САМООЦЕНКИ:

Индивиды с низкой самооценкой и защитным стилем, основанном на уходе

Индивиды с низкой самооценкой и агрессивным защитным стилем

Индивиды с адекватно высокой самооценкой



# САМООЦЕНКА

- Чем чаще человек отрицательно оценивает других, тем ниже его самооценка по тем же характеристикам
- Человек чаще положительно описывает тех людей, которые на него похожи, склонен больше им доверять и больше подвержен убеждению и внушению с их стороны
- Систематическое получение индивидом оценок выше или ниже средних изменяет его самооценку
- Только через изменение отношения к себе у индивида изменяются мнения и взгляды о других людях.

# СТРУКТУРА «Я» ПО Р. БЕРНСУ

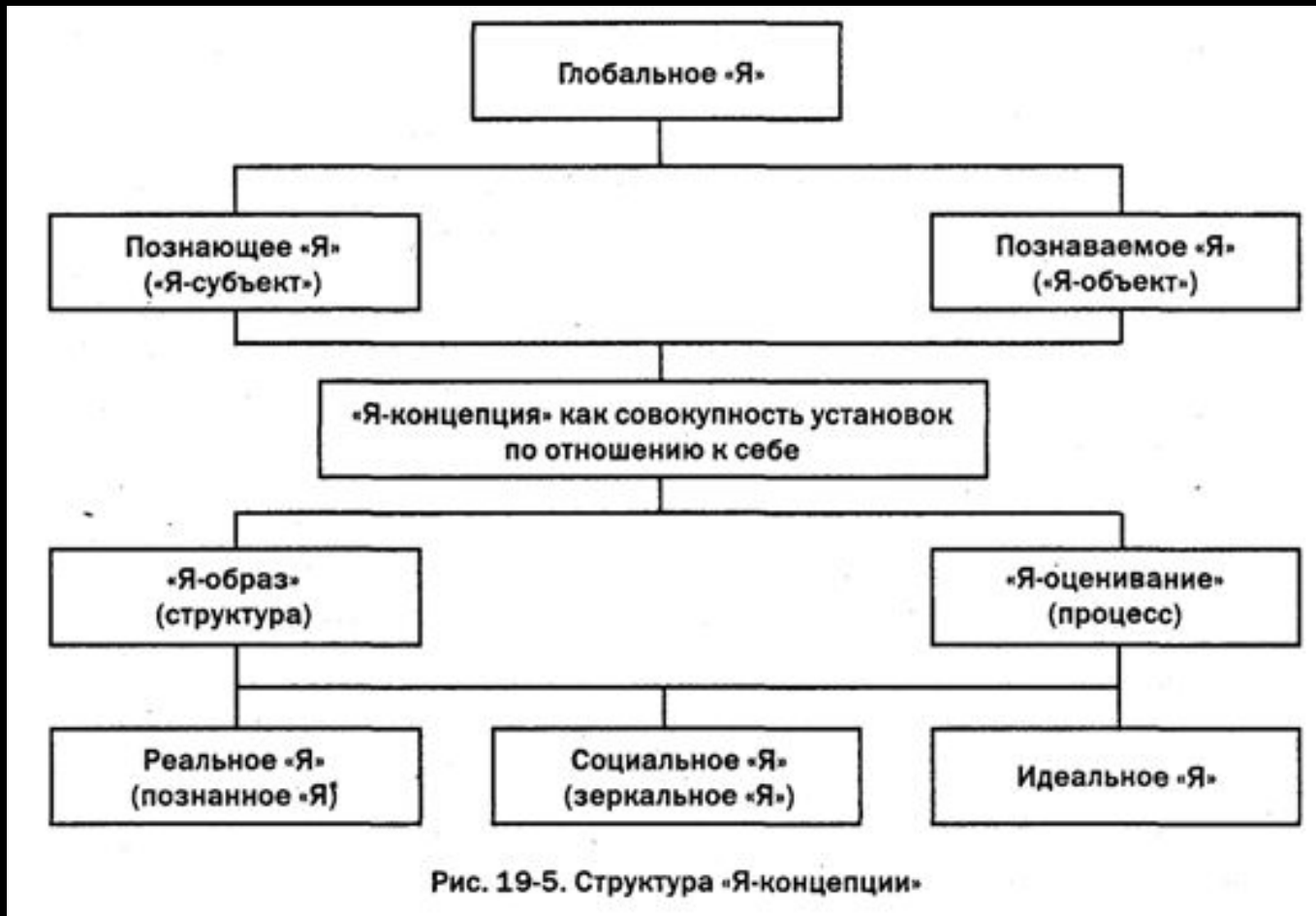


Рис. 19-5. Структура «Я-концепции»