Международный университет природы, общества и человека “ Дубна “

Филиал “ Угреша “

# Кафедра психологии

КУРСОВАЯ РАБОТА

Самооценка и ее роль

В становлении самосознания личности

Выполнила: студентка I курса

Проверила:

Г. Дзержинский

2003 г.

Список литературы :

1. Рогов Е. И. “ Психология человека “ – М.; Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС , 1999. - 320 с.
2. Столяренко Л. Д. , Самыгин С. И. “ Психология и педагогика в вопросах и ответах “ – Ростов – на Дону ;

“ Феникс “ , 1999. – 576 с.

1. Фолкэн Чак Т. “ Психология – это просто “ , пер. с англ.

Р. Муртазина – М.; ФАИР – ПРЕСС , 2000. – 640 с.

1. Петровский А. В. , Ярошевский М. Г. “ Психология :

Учебник для студентов высших педагогических учебных

Заведений “ – 2-е изд. , стереотип . – М .; издат. центр

“ Академия “ ; Высшая школа , 2001.

1. Столяренко Л. Д. “ Основы психологии “ –

Ростов – на – Дону ; издательство “ Феникс “, 1997.

1. Петровский А. В. , Брушлинский А. В. , Зинченко В. П.

И др. “ Общая психология “ , учебник для студентов педагогических институтов под ред. Петровского А. В. –

3-е изд. , перераб. и доп. – М.; Просвещение , 1986.

1. Интернет.

План.

1. Введение
2. Самооценка и уровень притязаний
3. Основные положения Я – концепции
4. Заключение
5. Список литературы

Введение

Внутренний мир личности, ее самосознание всегда находились в центре внимания не только философов, ученых, но и писателей и художников. Интерес человека к себе, к своему внутреннему миру издавна являлся предметом осо­бого внимания. Первоначально воп­рос о «Я» соотносился главным об­разом с познанием человеком само­го себя как существа мыслящего — в этом значении и надо понимать слова Декарта «Я мыслю, следователь­но, существую». Но потом стало оче­видно, что человеческое «Я» гораздо глубже и не исчерпывается только мыслительными свойствами. В со­став «Я» входит все то самое дорогое для человека, расставаясь с которым он как бы утрачивает частицу самого себя. Возмож­но, из этого интереса и возникла сама психология как наука.

«Есть только одна и только одна вещь во вселенной, о которой мы знаем больше, чем могли бы узнать в результате наблюде­ния извне, — сказал К.С.Льюис. — Эта вещь — мы сами. У нас есть, так сказать, внутренняя информация; мы в курсе дела». Поведение человека всегда так или иначе сочетается с его пред­ставлением о себе («образ «Я») и с тем, каким он хотел бы быть. Изучение свойств самосознания, адекватности самооценок, струк­туры и функций «образа «Я» представляет не только теоретиче­ский, но и практический интерес в связи с формированием жиз­ненной позиции личности.

# Самооценка и уровень притязаний

Что такое самосознание? В психологической науке принято сле­дующее определение: «Совокупность психических процессов , по­средством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности, называется самосознанием, а его представления о са­мом себе складываются в определенный «образ «Я» *(Кон И.С.* Открытие «Я». — М., 1987).

«Образ «Я» — это не просто представление или понятие лич­ности о самой себе, а *социальная установка, отношение лично­сти к себе.* Поэтому в образе «Я» можно выделить три компо­нента:

1) *познавательный (когнитивный)* — знание себя, самосознание;

2) *эмоционально - оценочный* — ценностное отношение к себе;

3) *поведенческий* — особенности регуляции поведения.

Как уже говорилось, образ «Я» — не статическое, а чрезвычай­но динамичное образование личности. Образ «Я» может возни­кать как представление о себе в момент самого переживания, обычно обозначаемого в психологии как *реальное «Я».* Это «Я» все время меняется, например «Я» до соревнования и после со­ревнования, «Я» до экзамена и после экзамена будут различны. Одновременно образ «Я» является *идеальным «Я»* субъекта, т.е. каким он бы должен стать, чтобы соответствовать социальным нормам и ожиданиям окружающих. Это то, к чему стремится человек, кем он хочет сделаться в будущем. Возможно еще су­ществование и *фантастического «Я».* В этом случае человек смотрит на себя сквозь призму собственных желаний, не учиты­вая своих реальных возможностей. Обычно фантастическое «Я» сопровождается словами «если бы», что означает, каким субъект желал бы стать, если бы это оказалось для него возможным.

Все «Я» уживаются в человеке одновременно. И если одно из «Я» будет преобладать над другими, это может отразиться на его личности. Так, если перевес в структуре личности фантастиче­ских представлений о себе не сопровождается поступками, кото­рые способствовали бы осуществлению желаемого, происходит дезорганизация деятельности и самосознания человека. Маль­чик, которого все обижают, может в своих мечтах быть сильным и наказывать своих обидчиков. Но если эти мечты не подкреп­ляются занятиями спортом, ситуация в конце концов может его жестоко травмировать ввиду очередного несовпадения желаемо­го и действительного.

Степень правильности образа «Я» выясняется при изучении одного из важнейших его аспектов — самооценки личности, т.е. оценки личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Это наиболее существенная и наибо­лее изученная в психологии сторона самосознания личности.

Са­мооценка — непременный спутник нашего «Я». Она проявляется не столько в том, что человек думает или говорит о себе, сколько в его отношении к достижениям других. С помощью самооцен­ки происходит регуляция поведения личности.

Как же личность осуществляет самооценку? Известно, что че­ловек становится личностью в результате совместной деятель­ности и общения с другими людьми. Именно деятельность и об­щение дают ему некоторые важные ориентиры для поведения. Поэтому уже в детском саду часто можно слышать: «Коля — хороший мальчик, он всегда спит в мертвый час»; или: «Игорь — плохой, он плохо ест». Таким образом, воспитатель дает ребенку точку отсчета для оценки его поведения. По подобным ориенти­рам мы постоянно сверяем то, что делаем, с тем, чего от нас ожидают окружающие. В конечном счете, все, что человек дела­ет для себя, он вместе с тем делает и для других, даже если ему кажется, что он делает что-то только для себя. Уже сложившиеся оценки собственного «Я» есть результат постоянного сопостав­ления того, что личность наблюдает в себе, с тем, что видит в других лю­дях. Человек, уже зная что-то о себе, присматривается к другому челове­ку, сравнивает себя с ним, предпола­гает, что и тот небезразличен к его качествам, поступкам. Все это вхо­дит в самооценку личности и опре­деляет ее психологическое самочув­ствие. Другими словами, у личности всегда имеется круг людей, с которы­ми она считается, среди которых чер­пает свои ценностные ориентации.

Таких людей в психологии называют референтными или значи­мыми, поскольку их идеалы являются идеалами этой личности, их интересы — ее интересами.

Самооценка тесно связана суровнем притязаний личности, с желаемым уровнем ее самооценки. Уровнем притязаний назы­вают уровень образа «Я», проявляющийся в степени трудности цели, которую человек ставит перед собой. Психолог Джемс вы­вел формулу, которая показывает зависимость самооценки чело­века от его притязаний.

Самооценка = \_\_\_\_Успех\_\_\_\_\_\_

Притязания

Формула свидетельствует, что стремление к повышению само­оценки может реализовываться двумя способами. Человек мо­жет или повысить притязания, чтобы пережить максимальный успех, или снизить их, чтобы избежать неудачи. В случае успеха уровень притязаний обычно повышается, человек проявляет го­товность решать более сложные задачи, при неуспехе — соответ­ственно, снижается. Уровень притязаний личности в конкрет­ной деятельности может быть определен довольно точно.

Поведение тех людей, которые стремятся к успеху, и тех, кто старается избегать неудач, существенно различается. Люди, моти­вированные на успех, обычно ставят перед собой определенные положительные цели, достижение которых однозначно расцени­вается как успех. Они изо всех сил стараются добиться успеха. Человек активно включается в деятельность, выбирает соответ­ствующие средства и способы, с тем, чтобы кратчайшим путем достигнуть цели.

Противоположную позицию занимают люди, мотивированные на избежание неудач. Цель их деятельности не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избежать неудачи. Все их дейст­вия в первую очередь направлены именно на реализацию этой цели. Для таких людей характерны неуверенность в себе, неве­рие в возможность достичь успеха, боязнь критики. Любая рабо­та, и особенно та, которая чревата возможностью неудачи, вызы­вает у них отрицательные эмоциональные переживания. Поэто­му человек не испытывает удовольствия от своей деятельности, тяготиться ею, избегает ее. Обычно в результате он оказывается не победителем, а побежденным. Таких людей нередко называют неудачниками.

Еще одна важная психологическая особенность, которая влия­ет на достижение человеком успеха, — это требования, предъявляемые им к самому себе. Тот, кто предъявляет к самому себе повышенные требования, в большей мере старается добить­ся успеха, чем тот, чьи требования к себе невысоки.

Очень много для достижения успеха значит и представление человека о своих способностях, необходимых для решения зада­чи. Установлено, что люди, имеющие высокое мнение о наличии у них таких способностей, в случае неудачи переживают меньше, чем те, кто считает, что соответствующие способности у них раз­виты слабо.

Психологи пришли к выводу, что уровень своих притязаний личность устанавливает где-то между чересчур трудными и че­ресчур легкими задачами и целями — так, чтобы сохранить на должной высоте свою самооценку. Формирование уровня притя­заний определяется не только предвосхищением успеха или не­удачи, но и прежде всего учетом и оценкой прошлых успехов и неудач. Однако, в целом для людей характерно некоторое завы­шение своих способностей, приписывание себе уникальности, не­похожести на других. Так, опрос взрослых людей показал, что большинство считают себя более умными, чем средний человек; каждый водитель говорит, что он аккуратнее и осторожнее, чем остальные; женщины полагают, что они красивее большинства своих знакомых и т.п. Следовало бы задать себе вопрос: если все имеют показатели выше средних, то у кого же тогда все-таки они средние и у кого низкие? [1]

Характер проявляется не только отношением к другим людям, но и к самому себе. Каждый из нас, намеренно или сам того не осознавая, нередко сравнивает себя с ок­ружающими и в итоге вырабатывает довольно устойчивое мнение о своем интеллекте, внешности, здоровье, поло­жении в обществе, т. е. формирует «набор самооценок», от которого зависит: скромны мы или высокомерны, требо­вательны к себе или самоуспокоенны, застенчивы или кич­ливы.

Невозможно понять истоки некоторых межличностных столкновений без анализа самооценки конфликтующих людей. Как вы себя оцениваете? Какое место займете на шкале:

Самый умный Самый красивый

### Самый глупый Самый уродливый

У большинства людей проявляется тенденция оценивать себя чуть выше среднего. Это позволяет сделать вывод, что человеку свойственна потребность в достаточно высокой самооценке, т. е. каждому хочется уважать себя. Самоуваже­ние — один из истоков психологической устойчивости, хорошего настроения. Допустим, человек совершил ошиб­ку, сделал что-то не так. Если этот человек обладает доста­точно высоким уровнем самооценки, он может успокоить себя: «Ничего страшного, ведь в целом я отнюдь не глупец и подобное для меня не характерно», т. е. срабатывает психологическая защита и человек успокаивается.

У людей, страдающих неврозами, самооценка чаще бы­вает завышенной или заниженной, а иногда даже крайней (самый добрый, самый стеснительный, самый честный). Люди с истерическими проявлениями высказывают такие суждения: «Я гораздо умнее, красивее, добрее большинства людей, но я самый несчастный и самый больной».

Какие же трудности общения возникают у людей с за­вышенной самооценкой? Человек, считающий себя намного умнее других и тем более намеренно это подчеркивающий, неминуемо вызывает раздражение окружающих. Это есте­ственно — ведь мысль «видите, какой я умный» подразу­мевает пренебрежительное отношение к окружающим. А кому приятно, чтобы его кто-то считал глупым? Неадекватное самомнение, подчеркивание своих достоинств, надменность, пренебрежение к другим — неиссякаемый источник нега­тивизма окружающих. Нередко приходится общаться с людь­ми, которые из-за неадекватно высокой самооценки рев­ниво-завистливо относятся к успехам сослуживцев. «Самый худший и злобный вид зависти: зависть к умственному превосходству», — утверждал Г. Филдинг. Когда чьи-то спо­собности и успехи не сопровождаются скромностью, они провоцируют и негативное отношение окружаю­щих. Завышенная самооценка способствует и такой черте характера, как чрезмерная обидчивость. Обида, как прави­ло, - это чувство, возникающее в ответ на несправедли­вое к себе отношение окружающих. Но что значит для человека «несправедливое»? А то, что чье-то мнение о нем ниже его собственного мнения о себе. Отсюда ясно, завы­шенная самооценка способствует обидчивости, нетерпимости к малейшим замечаниям (правда, бывает и другая край­ность: человек с высоты своего «Я» даже серьезную кри­тику не принимает близко к сердцу). Человек с неадекватно высокой самооценкой потенциально конфликтен в ситуа­циях, когда речь заходит о вознаграждениях и поощрениях за труд. Несовпадение ожидаемой и реальной наград зако­номерно выливается в обиду и зависть, которые накапли­ваются и, наконец, прорываются резким обвинением в чей-либо адрес. [ 2 ]

Низкая самооценка может быть обусловлена многими причинами. Иногда человек перенимает ее в детстве у своих родителей, так и не вобравшихся со своими личностными проблемами, в других случаях она развивается у ребенка из-за плохой успеваемости в школе, что, в свою очередь, является результатом неблагоприятных условий для занятий дома или недостаточного внимания родителей. На самооценке ребенка могут пагубно отразиться как насмешки сверстников, так и чрезмерный критицизм со стороны взрослых. Личностные проблемы, неумение вести себя в определенных ситуациях, равно как и недостаток житейских навыков также формируют у человека нелестное мнение о себе. [ 3 ]

С какими же трудностями в общении сталкивается че­ловек с заниженной самооценкой? Представления о себе как о менее способном, некрасивом, невезучем, несчаст­ном, больном присущи, в основном, людям с тревож­ным, застревающим и педантичным типами акцентуации характера, они создают пониженный фон настроения, зак­репляют «комплекс неполноценности». Стойкая излишне низкая самооценка влечет за собой чрезмерную зависи­мость от других, несамостоятельность и даже заискивание, появляются робость, замкнутость, даже искаженное вос­приятие окружающих. [ 2 ]

Трезвое и объективное отношение к себе составляет основу нормальной самооценки. В нашем окружении всегда будут люди, в чем-либо превосходящие нас: более сильные, красивые, обаятельные, интеллигентные, удачливые или популярные. И точно так же всегда найдутся те, кто уступает нам в этом. [ 3 ]

На формирование самоуважения и самооценки влияют многие факторы, действующие уже в раннем детстве, — отношение родителей, положение среди сверстников, отношение педагогов. Сопоставляя мнение о себе окружаю­щих людей, человек формирует самооценку, причем лю­бопытно, что человек вначале учится оценивать других, а потом уже оценивать себя. И лишь к 14—15 годам подро­сток овладевает навыками самоанализа, самонаблюдения и рефлексии, анализирует достигнутые собственные резуль­таты и тем самым оценивает себя. («Если я не спасовал в трудной ситуации, значит, я не трус», «Если смог осилить трудную задачу, значит я способный» и т. п.) Сложивша­яся у человека самооценка может быть адекватной (чело­век правильно, объективно оценивает себя), либо неадек­ватно завышенной или неадекватно заниженной. А это, в свою очередь, будет влиять на ***уровень притязаний личнос­ти, который характеризует степень трудности тех це­лей, к которым стремится человек и достижение которых представляется человеку привлекательным и возможным.***

Уровень притязаний — тот уровень трудности задания, ко­торый человек обязуется достигнуть, зная уровень своего предыдущего выполнения. На уровень притязаний оказы­вает влияние динамика неудач и удач на жизненном пути, динамика успеха и неуспеха в конкретной деятельности. Уровень притязаний может быть адекватным (человек вы­бирает цели, которые реально может достичь, которые со­ответствуют его способностям, умениям, возможностям) либо неадекватно завышенным, заниженным. Чем адекватнее самооценка, тем адекватнее уровень притязаний.

Заниженный уровень притязаний, когда человек выби­рает слишком простые, легкие цели (хотя он мог бы до­стичь значительно более высоких целей), возможен при низкой самооценке (человек не верит в себя, низко оцени­вает свои способности, возможности, чувствует себя «не­полноценным»), но также возможен и при высокой само­оценке, когда человек знает, что он умный, способный, но цели выбирает попроще, чтобы «не перетруждаться», «не высовываться», проявляя своеобразную «социальную хитрость». Завышенный уровень притязаний, когда чело­век ставит перед собой слишком сложные, нереальные цели, объективно может приводить к частым неудачам, к разо­чарованию, фрустрациям. В юности часто выдвигают завы­шенные, нереалистические притязания, переоценивают свои способности, а в результате эта беспочвенная самоуверенность часто раздражает окружающих, вызывает конфликты, не­удачи, разочарования.[ 2 ]

В социальной психологии выделяют три сферы, в ко­торых осуществляется становление, формирование лич­ности: деятельность, общение, самосознание.

На протяжении всего процесса социализации личность имеет дело с освоением все новых и новых видов деятель­ности. В результате каждая личность выявляет особо зна­чимые для себя аспекты деятельности, концентрирует свое внимание на этом выбранном главном аспекте, соподчи­няя ему все остальные деятельности. В ходе социализации расширяются и углубляются связи общения человека с людьми, группами, обществом в целом*,* происходит ста­новление в человеке образа его «Я».

Критерии самосознания:

1. выделение себя из среды, сознание себя как субъекта, автономного от среды (физической среды, социальной среды);
2. осознание своей активности — «Я, управляю собой»;
3. осознание себя «через другого» («То, что я вижу в других, это может быть и мое качество»);
4. моральная оценка себя, наличие рефлексии , осознание своего внутреннего опыта.

В структуре самосознания можно выделить:

1. осознание близких и отдаленных целей, мотивов своего «Я» («Я» как действующий субъект»);
2. осознание своих реальных и желаемых качеств «Реальное Я» и «Идеальное Я»);
3. познавательные, когнитивные представления о себе («Я как наблюдаемый объект»);

4) эмоциональное, чувственное представление о себе. Таким образом, самосознание включает в себя:

— самопознание (интеллектуальный аспект познания себя);

— самоотношение (эмоциональное отношение к самому себе).

В целом можно выделить 3 пласта сознания человека:

1. отношение к себе;
2. отношение к другим людям;
3. ожидание отношения других людей к себе (атрибутивная проекция).

Отношение к другим людям, осознание этого отношения бывает качественно различным:

1. эгоцентрический уровень отношений (отношение к себе как самоценности влияет на отношение к другим людям («Если мне помогают, то — хорошие люди»);
2. группоцентрический уровень отношений («Если другой человек принадлежит к моей группе, он — хороший»);
3. просоциальный уровень («Другой человек — это самоценность, уважай и прими другого человека таким, каков он есть». «Поступай с другим так, как ты бы хотел, чтобы поступили с тобой;»);
4. эстохолический уровень — уровень исходов («Каждый человек находится в определенном соотнесении с духовным миром, с богом. Милосердие, совесть, духовность — главное в отношении к другому человеку»). [ 5 ]

*Три показателя - самооценка, ожидаемая оценка, оценка личностью группы* - *входят в структуру личности,* и хочет человек того или нет, он объективно вынужден считаться с этими субъективными индикаторами своего самочувствия в группе, успешности или неуспешности своих достижений, позиции по отношению к себе и окружающим. Он должен считаться с ними даже тогда, когда не подозревает о наличии этих показателей, ничего не знает о действии психологическо­го механизма оценок и самооценки. По сути своей это перене­сенный внутрь человеческой личности (интериоризированный) механизм социальных контактов, ориентации и ценностей. С его показаниями человек сверяется, вступая в общение, ак­тивно действуя. Эта проверка происходит преимущественно бессознательно, а личность подстраивается к режимам пове­дения, определяемым этими индикаторами.

Бессознательно - не значит бесконтрольно. Не следует за­бывать, что все существенно значимые оценки формируются в сознательной жизни личности. Раньше чем они интериоризировались, они были зримо представлены в межчеловеческих контактах. Семья, учителя, товарищи, книги, фильмы активно формировали, например, у ребенка его Я идеальное и в то же время Я реальное, учили его сопоставлять их. Ребенок учился оценивать окружающих по тем же показателям, по каким он оценивал себя, предварительно научившись равняться на других. В результате человек привык, как в зеркало, всматри­ваться в социальную группу и затем переместил этот навык внутрь своей личности.

Чтобы понимать человека, необходимо отчетливо пред­ставлять себе действие этих бессознательно складывающиеся склонности учащихся старших классов cтpoить планы на бу­дущее, создание которых невозможно без фантазии.

Конструирование своего фантастического Я свойственно не только юношам, но и взрослым людям. При оценке моти­вирующего значения этого Я-образа важно знать, не оказа­лось ли объективное понимание индивидом своего положения и места в жизни подменено его фантастическим Я. Преобла­дание в структуре личности фантастических представлений о себе, не сопровождающихся поступками, которые способст­вовали бы осуществлению желаемого, дезорганизует деятель­ность и самосознание человека и в конце концов может жес­токо его травмировать ввиду очевидного несовпадения же­лаемого и действительного. [ 4 ]

Только путем многочисленных проб и ошибок человек постигает меру своих реальных возмож­ностей. Но, как ни неприятна бывает юношеская самоуве­ренность, психологически гораздо опаснее пониженное са­моуважение, заниженный уровень социальных притязаний человека, побуждающий его уклоняться от всякой дея­тельности, отказываться от достижения поставленных це­лей, избегать людей (т. к. не верит в себя, боится крити­ки, насмешки) либо быть послушным орудием в руках других людей. Для таких ребят нужно постараться созда­вать ситуации, в которых они получали бы ощутимое до­казательство своей социальной и человеческой ценности, «поверили в себя», чтобы блокировать этот опасный для личности процесс.

**Самоуважение** — обобщенное отношение личности к са­мой себе, прямо пропорциональное количеству достигну­тых успехов и обратно пропорциональное уровню притязаний (самоуважение = успех/притязание), т. е. чем выше притязание, тем большими должны быть достижения че­ловека, чтоб он мог себя уважать.

Низкое самоуважение означает острую неудовлетворен­ность собой, отрицательную оценку своей личности, склон­ность к неврозу, депрессии, когда признание и гипертро­фия собственных недостатков служат для невротика не стартовой площадкой для их преодоления, а средством са­мооправдания, отказа от деятельности.

Но неудовлетворенность собой и высокая самокритич­ность далеко не всегда свидетельствуют о пониженном са­моуважении; так, у интеллектуально развитых и творческих людей остро осознается расхождение между теми свойствами, которые есть, и теми, которыми он хотел бы обладать. Отсюда недовольство собой, которое побуждает человека ставить себе более сложные задачи, стремиться к усовер­шенствованию, к самоактуализации. Если человек выдви­гает нереалистические притязания, он часто сталкивается с непреодолимыми препятствиями на пути к достижению цели, терпит неудачи, испытывает фрустрацию.

**Фрустрации** - специфические эмоциональные состоя­ния человека, возникающие в случае появления непреодо­лимых препятствий на пути к достижению желаемой цели. Фрустрация проявляется как агрессия, озлобленность, кото­рая может быть направлена на других **(«агрессивная фруст­рация»)** , либо на себя (обвинение в неудачах самого себя **-**

**( «регрессивная фрустрация » )** .

Часто повторяющиеся состояния фрустрации могут закрепить в личности человека некото­рые характерные черты: агрессивность, завистливость, оз­лобленность - у одних; вялость, неверие в себя, «комп­лекс неполноценности», безразличие, безынициативность - у других. Если человек длительное время не выходит из фрустрациониого состояния, то формируется **невроз** — бо­лезнь, возникающая вследствие конфликта человека с ок­ружающей средой на почве столкновений желаний челове­ка и действительности, которая их не удовлетворяет. [ 2 ]

Основные положения

Я – концепции

Термин «Я-концепция» (на английском “self-conception”, дословно – «концепция себя») появился в русскоязычной психологической литературе сравнительно недавно. Ранее в таком же значении использовались термины «образ себя», «самосознание».

Я-концепция является одним из центральных понятий во многих психологических теориях.

Исследованием Я-концепции и ее влияния на поведение человека занимались такие известные психологи как У.Джемс, К.Роджерс, Дж.Мид, Э.Эриксон, Р.Бернс и многие другие.

Одна из наиболее известных работ, посвященных Я-концепции - работа Р.Бернса «Развитие Я-концепции и воспитание». Суммируя опыт многих исследователей, Р.Бернс определяет Я-концепцию как совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженную с их оценкой. Описательная составляющая Я-концепции называются образом Я или картиной Я.

Составляющая, связанная с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называется самооценкой или принятием себя.

Так, например, человек может думать: «Я – умный, общительный, находчивый (образ Я), и меня это радует (самооценка), но я – толстый и ношу очки (образ Я), и мне это неприятно (самооценка)». Предметом самоописания и самооценки могут быть тело человека, его способности, социальные отношения, принадлежащие ему предметы и многое другое.

Я-концепция – это сложная структурированная картина, существующая в сознании индивида как самостоятельная фигура или фон и включающая в себя как собственно Я, так и отношения, в которые оно может вступать, а также позитивные и негативные ценности, связанные с воспринимаемыми качествами и отношениями Я – в прошлом, настоящем и будущем.

Я-концепция – это все, что индивид считает самим собой или своим, все, что он думает о себе, все свойственные ему способы самовоспитания .

Я-концепция формируется в процессе воспитания, социализации, но имеет и определенные индивидуально-природные обусловленности.

Я-концепцию можно рассматривать как установку человека по отношению к себе. Как всякая установка, она включает в себя:

убеждение, которое может быть обоснованным или необоснованным (когнитивная составляющая);

эмоциональное отношение к этому убеждению (эмоционально-оценочная составляющая);

выражение перечисленного выше в поведении (поведенческая составляющая).

Представления о себе (когнитивная составляющая Я-концепции), как правило, кажутся человеку , безусловно убедительными вне зависимости от того, основываются они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Характеристики человека как объекта можно перечислять до бесконечности, описывая его внешний вид, пол, возраст, психологические характеристики, социальный статус, его роли, жизненные цели, даже имущество. Все эти составляющие входят в самоописание с разной долей значимости – одни представляются более значимыми, другие – менее. Я-концепция характеризует человека как неповторимое существо, обладающее отличительным набором качеств.

В большинстве качеств, которые мы приписываем своей личности, присутствует оценочный момент, в некоторых явно, в некоторых скрыто. Критериями оценок обычно являются современные индивиду общекультурные, социальные, индивидуальные ценностные представления, стандарты, стереотипы восприятия, моральные принципы, правила поведения, усвоенные им  в течение жизни. Оценочный смысл отражает субъективно предполагаемую человеком реакцию на него окружающих.

Оценка одного и того же качества может меняться в зависимости от ситуации. Так одно и то же качество подростка может оцениваться положительно в коллективе сверстников и отрицательно дома или наоборот. Например, использование нецензурных слов может восприниматься как нормальное в компании ребят, но осуждаться родителями. Восприятие старших людей в качестве авторитета скорее всего будет одобряться дома, но может осуждаться сверстниками-подростками.

Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его Я.  Позитивная самооценка проявляется как позитивное отношение к себе, самоуважение, ощущение собственной ценности. Низкая или негативная самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к себе и своей личности, ощущение собственной неполноценности. Самооценка всегда носит субъективный характер, вне зависимости от того, лежат ли в ее основе собственные суждения индивида или существующие социо-культурные стандарты.

Человек не может изменить уже свершившиеся события, но он может   пересмотреть свое восприятие этих событий и их интерпретацию.

  На самооценку также влияет сопоставление образов «реального Я» и «идеального Я» – чем больше разрыв между ними, тем вероятнее недовольство человека реальностью своих достижений. «Идеальное Я» – это установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы стать. Многие авторы связывают «идеальное Я» с усвоением культурных идеалов, представлений и норм поведения, которые становятся личными идеалами благодаря механизмам социального подкрепления.

Я-концепция как установка по отношению к себе влияет на всеповедение человека, так как «Я как объект» всегда присутствует во всех наших поступках. Планируя любое действие, человек исходит из своих представлений о том, каков он, какие у него качества, способности, как на него реагируют окружающие, из того, какой у него образ своего «будущего Я». Поведение человека зависит от тех значений, которыми он в своем восприятии наделяет свой прошлый и настоящий опыт. Человек может сменить работу, переменить место жительства, семью, но не может убежать от себя.

Я-концепция контролирует и интегрирует поведение индивида, но она оказывает влияние скорее на выбор направления активности, чем непосредственно направляет эту активность. Обладая относительной стабильностью, Я-концепция обусловливает довольно устойчивые схемы поведения, характерные для данного человека.

Функции Я-концепции: достижение внутренней согласованности личности; интерпретация жизненного опыта; определение ожиданий человека в отношении своего будущего.

Достижение внутренней согласованности личности:

Столкновение противоречащих друг другу представлений, чувств, идей, относящихся к представлениям человека о себе, вызывает у него ощущение психологического дискомфорта. И человек всячески пытается этого избежать, предпринимая действия, способствующие достижению утраченного равновесия, стараясь избежать внутренней дисгармонии. Поэтому, когда человек сталкивается с новым опытом, знанием о себе, он либо:

1. принимает, ассимилирует этот опыт, когда он не противоречит представлениям индивида о себе, либо,
2. отказывается видеть вещи такими как они есть, верить людям, сообщающим ему что-либо о себе, или,
3. стремится изменить каким-либо образом себя или окружающих.

Если изменения образа себя, привносимые новой информацией, не сильно отличаются от прежних представлений о себе, то индивид иногда может их принять, если эти изменения не превышают его адаптационные возможности. Противоречивый опыт, вносящий рассогласование в структуру личности, может также усваиваться с помощью защитно-психологических механизмов, таких как рационализация, когда новый опыт объясняется  на основании уже имеющегося, искажение или отрицание.

Таким образом, Я-концепция может выступать как некий защитный экран, охраняющий самосогласованный образ себя от влияний, которые могут его нарушить.

Сложившаяся Я-концепция обладает свойством самоподдержания. Благодаря этому у человека создается ощущение своей постоянной определенности, само - тождественности.

Самосогласованность Я-концепции не является абсолютной. Поведение индивида бывает разным в зависимости от ситуации, в которой он находится, от принятой им психологической или социальной роли. Такая рассогласованность, как правило, соответствует неперекрывающимся контекстам, ситуациям в жизни человека. В каждой из таких ситуаций человек формирует несколько отличные образы Я и шаблоны поведения, соответствующие требованиям данной ситуации. Так, человек может иметь сильно отличающиеся образы Я на работе и дома. Если вдруг происходит перекрывание таких ситуаций или ролей (например, какой-либо праздник на работе с приглашением членов семей или неожиданная встреча в тесной неформальной обстановке людей, чьи отношения на работе четко регламентированы), то проблема рассогласованности может проявиться достаточно остро.

Даже при относительной жесткости Я-концепции человек сохраняет возможности для адаптации к меняющимся внешним условиям, для самоизменения, развития, необходимого для решения стоящих перед ним задач. Неожиданное осознание неадекватности существующего Я-образа, вызванное этим замешательство и последующее исследование, направленное на поиск новой идентичности, более соответствующей реальности, – это процесс самопознания и самостроительства, который идет всю жизнь.

Стабильность Я-концепции обеспечивает человеку чувство уверенности в направлении своего жизненного пути, в восприятии своих различных жизненных ситуаций как единого непрерывного в своей преемственности опыта (Э. Эриксон). Еще одна функция Я-концепции – интерпретация жизненного опыта. Сталкиваясь с одним и тем же событием, разные люди по разному его понимают, как принято говорить, «смотрят каждый со своей колокольни». Проходя через фильтр Я-концепции, информация осмысливается, и ей присваивается значение, соответствующее уже сформировавшимся представлениям человека о себе и о мире.

Например, человек с низкой самооценкой может интерпретировать искреннюю похвалу в свой адрес как замаскированную насмешку. Такой человек обычно чувствует себя неуверенно, тревожен, напряжен, что в свою очередь нередко вызывает дискомфорт и напряженность у партнеров по общению. Люди, не верящие в свои возможности,  выбирают соответствующие жизненные цели, друзей, будущее.

Очень важно с раннего детства формировать у человека позитивное отношение к себе, уважение к себе, уверенность в себе и своих силах, способствующие более полной жизненной реализации.

Сформировавшиеся представления о себе также определяют ожидания человека в отношении своего будущего. Так, если ребенка убедили, что он глуп, он соответствующим образом будет вести себя в школе, и не будет прилагать никаких усилий к учебе, так как уже знает, что «глуп, не дано, у него не получится». Если человек уверен в собственной значимости, он ждет соответствующего отношения от окружающих.

Связь между ожиданиями по отношению к себе, обусловленными Я-концепцией, и поведением человека лежит в основе механизма «самореализующихся пророчеств». Поэтому от визитов к гадалкам и предсказателям будущего может быть определенный вред. Поверив в предсказанное, то есть, приняв полученную информацию в образ «будущего Я», человек начинает действовать в соответствии с ожиданиями, и сам приводит себя к предсказанному будущему.

Осознание этого механизма позволяет увидеть, что работа с Я-концепцией как с объектом вашего осознанного творчества может позволить человеку перестать быть рабом собственного прошлого, сформировавшихся в нем убеждений и стать творцом собственного настоящего и будущего. Использование этих закономерностей лежит в основе метода управляемой визуализации, широко используемого разными направлениями гуманистической психологии для избавления от ограничивающего опыта прошлого, формирования желательного для клиента будущего.

Механизмы формирования Я-концепции:

1. прямое или косвенное внушение родителями образа или самоотношения;
2. формирования стандартов выполнения тех или иных действий, формирование уровня притязаний;
3. контроль за поведением ребенка, в котором усваиваются параметры и способы самоконтроля;
4. вовлечение в  поведение, которое может повысить или понизить самооценку, изменить образ себя;
5. вовлечение в социальные отношения, в которых происходит усвоение реально существующих правил поведения, моральных норм;
6. идентификация со значимыми другими.

Рассмотрим механизмы формирования Я-концепции:

В детстве Я-концепция является еще не сложившейся, слабо структурированной, слабо защищенной, легко поддающейся влияниям. Поскольку круг общения в детстве ограничен в основном, семьей, то семья оказывается первым и наиболее важным фактором, влияющим на формирование Я-концепции, и самооценки, в частности. В детстве возможности выбора круга общения предельно сужены. Монополия родителей на общение с ребенком в этом возрасте приводит к тому, что именно их установки становятся решающим фактором формирование его Я-концепции. Ориентиры для оценки себя и других, убеждения, заложенные в детстве, поддерживают себя сами в течение всей жизни человека, и  отказаться от них чрезвычайно трудно.

Первой предпосылкой формирования Я-концепции является появление у младенца навыка разделения собственных ощущений на те, что вызваны его собственной активностью, и те, что не зависят от него, объективны. Ребенок сталкивается с задачей разделить их, осознать отдельно. Важную роль в этом играют тактильные контакты, подготавливающие чувство ограниченности своего тела. По мере развития этого навыка  у ребенка формируется умение управлять своим телом, оно превращается в своеобразное «орудие» его деятельности. При этом происходит формирование определенного психического образования – схемы тела, субъективного образа взаимного положения и состояния движения частей тела в пространстве.

По В.В.Столину, образ самого себя также формируется в процессе жизнедеятельности как некое психическое образование, позволяющее более адекватно и эффективно действовать. Так же как и относительно схемы тела, можно утверждать, что действует не человеческий образ самого себя, а субъект, наделенный этим образом Я, с помощью этого феномена. Сходство схемы тела и образа Я – это сходство их функций. Они различны в той мере, в какой человек как биологический организм отличается от человека как социального существа.

Столин В.В. выделяет 6 способов «интериоризации» ребенком знаний о себе.

Прямое или косвенное внушение родителями образа или самоотношения. Содержанием того, что внушается  ребенку, может быть как самооценка, так и определенные аспекты образа Я. Этот образ и свое отношение родители могут транслировать ребенку как в прямой словесной форме, так и путем такого поведения с ним, которое предполагает определенные черты и качества, -  косвенно. Образ и самооценка, внушаемые ребенку, могут быть как положительными («Ты – умный, добрый, уверенный, сознательный»), так и негативными  («Ты неспособный, грубый, неудачник»). О последних А.И. Герцен писал «Названия – страшная вещь… Если дитя солжет, испугайте его дурным действием, скажите, что он солгал, но не говорите, что он лгун».

Если внушаются качества, которыми ребенок в действительности не обладает, имеет место «мистификация». Мистификация может иметь форму инвалидизации – обесценивания точек зрения ребенка, его интересов, намерений, и приписывания, которое может быть позитивным  и негативным.

Косвенное внушение чаще всего имеет отношение к оценке ребенка. Влияние родительского отношения на формирование характера, поведения ребенка исследовалось многими психологами. В родительском поведении возможны вариации от  принятия ребенка в целом, принятия его индивидуальности, позитивной вовлеченности родителей в заботу о ребенке до враждебного отвержения ребенка. Отношение родителей к ребенку, принятие его или отвержение, формирует у него либо самопринятие, позитивную самооценку либо самоотвержение, переживание своей ненужности, малоценности. Это приводит к формированию у человека одной из четырех установок как по отношению к себе, так и по отношению к другому.

Первый случай Я «+» и Ты «+», то есть «Я хороший, со мной все в порядке» и «Ты хороший, с тобой все в порядке». Это позиция вполне здоровой личности, символизирующая достойную жизнь. Такие люди бывают хорошими лидерами, уважающими как себя, так и своих подчиненных. В любой другой позиции человек в большей или меньшей степени чувствует себя неудачником.

Второй случай Я «+», Ты «-», «Я хороший, со мной все в порядке»,  «С тобой нехорошо, у тебя не все в порядке. Эта позиция – позиция превосходства. Такую позицию занимает человек, который лезет помочь «неблагодарным» людям в том, в чем они вовсе не нуждаются и совсем не ищут его помощи. В большинстве случаев это позиция посредственности.

Третий случай - «Со мной нехорошо, у меня не все в порядке», а «Ты хороший, с тобой все в порядке». Психологически это депрессивная позиция, в социальном смысле – самоуничижение. Это позиция меланхоликов, неудачников, которые мучают себя сами. Так, человек, привыкший считать себя бедным Я « - » на фоне других, богатых людей Ты «+», скорее всего не откажется от своего мнения, даже если у него вдруг появятся деньги.

Четвертая позиция - Я « - », Ты « - », «Со мной нехорошо, у меня не все в порядке» и  «С тобой нехорошо, у тебя не все в порядке». Это позиция безнадежности.

Люди могут иметь разные жизненные позиции в своих различных жизненных ситуациях. Позиция Ты может характеризовать отношение не только к другому человеку, но и к миру в целом.

Случаи, когда явные, словесные, прямые внушения противоречат косвенным, имеют негативное влияние на формирование психики ребенка.

Следует отметить, что ребенок всегда имеет свободу выбора реакции на родительское внушение – согласиться с родительским мнением или начать борьбу против него. Таким образом, связь между поведением родителей и поведением ребенка не однозначна. Ребенок может отреагировать на родительское поведение дополнительно или же защитно. В первом случае ребенок отвечает инициативой на предоставление самостоятельности, бегством на преследование и т. п. В случае защитного поведения ребенок может в ответ на родительское отвержение начать вести себя с родителями так, как будто те его любят и внимательны к нему, и тем самым как бы приглашать родителей изменить поведение  по отношению к нему.

Опосредованная детерминация самоотношения ребенка путем формирования у него стандартов выполнения тех или иных действий, формирование уровня притязаний.

Родители формируют представления ребенка о стандартах поведения, о жизненных целях, ценностях,  идеалах. Если эти цели, планы, идеалы, соответствуют способностям  и интересам ребенка, то, реализуя их, он повышает самоуважение (см. формулу Джемса). В противном случае, когда родители награждают ребенка нереалистичными  для него планами, стандартами, идеалами, тем самым способствую формированию нереалистичного образа «идеального Я», жизненные неудачи могут привести человека к потере веры в себя, в свои силы, возможности, к потере самоуважения.

Контроль за поведением ребенка, в котором ребенок усваивает параметры и способы самоконтроля.

Контроль характеризует способ, с помощью которого происходит управление конкретным действием, поступком, поведением. Дисциплинарный аспект отношения родителей к ребенку проявляется как слабый контроль (предоставление полной автономии) или жесткий контроль (абсолютное подчинение воле родителей, требование неукоснительного соблюдения норм и правил) за его поведением. Психологический аспект характеризует способ, которым родители добиваются контроля над поведением ребенка - через вызывание в ребенке чувства вины, стыда или через вызывание страха перед наказанием, тревоги, «враждебный контроль».

Способ и форма контроля нередко формируют у человека такие же способы и формы самоконтроля. Жесткая дисциплина, превратившись в жесткую самодисциплину,  может проявиться как стремление упорядочивать, регламентировать собственную жизнь. Контроль с помощью страха приводит человека к постоянной оглядке на мнение других, ожиданию «наказания» с их стороны в виде негативного мнения. Предсказуемость или непредсказуемость контролирующего поведения родителей преобразуется в веру человека относительно управляемости или неуправляемости внешних событий жизни.

Конечно, взрослый человек  может сознательно подходить к вопросам самоконтроля и самовоспитания. Но сначала для этого он должен проанализировать те способы самоконтроля, которые у него имеются. Иногда ребенок перенимает у взрослых  способы самоконтроля, которые они используют по отношению к себе самим.

Вовлечение ребенка в такое поведение, которое может повысить или понизить его самооценку, изменить его образ себя.  Этот способ повлиять на формирование Я-концепции связан с вовлечением человека в определенную специально созданную ситуацию, в которой он может приобрести опыт, изменяющий его образ себя. Так, родители могут организовать для своего ребенка, боящегося собак, ситуацию, в которой он сумеет преодолеть свой страх, убедившись, что собака (которую специально заранее нашли родители) – существо дружелюбное, виляет хвостом и хочет играть.

После этого ребенок может сменить представления о себе как человеке, боящемся собак, на представления о себе как о ребенке, который знает, что собак бояться не обязательно, или как о человеке, который может преодолеть свой страх и убедиться, что все закончится хорошо, или просто как о смелом человеке, а не о трусишке, который боится даже собаку.

Можно сформировать ситуацию, когда представления человека о себе изменятся так, что это приведет к снижению его самооценки. Нас всех с детства учат «что такое хорошо и что такое плохо», и определенные качества сразу связываются в нашем сознании с оценкой – хорошо это или плохо. Пример создания такой ситуации описан в рассказе Л.Н.Толстого «Сливы». Это история о ребенке, поставленном в ситуацию соблазна. Его оставляют одного в комнате со сливами (пересчитанными, чего он не знает), попробовать которые ему очень хочется, и при этом сообщают, что сливы есть нельзя. В.В.Столин приводит в качестве примера аналогичную ситуацию, когда ребенка не просто оставляют в комнате с конфетами, но еще берут у него обещание, что он не будет их есть. Ребенок не может устоять против соблазна. В результате, когда его потом спрашивают, ел ли он конфеты, он в любом случае оказывается обманщиком: и если он скажет, что не ел, и если скажет, что ел (окажется, что он обманывал, когда обещал не есть).

Для практической работы со своей Я-концепцией И. Калинаускас предлагает выделить три ее аспекта:

Первый аспект «Я как Я» или «Я как самотождественность». Это то, что позволяет человеку, проснувшись утром, быть уверенным в том, что он тот же человек, что и вчера. Эта часть Я-концепции является само собой разумеющейся, сна обычно не осознается человеком. Существует множество психологических механизмов, служащих поддержанию совершенно естественной уверенности человека в том, что он – это он. Эти механизмы, как правило, хорошо защищены от внешних влияний, ибо неграмотное вторжение в эту часть психики может сделать человека клиентом психиатрической больницы. Эта часть Я-концепции не предназначена для вмешательства.

Следующий аспект «Я как Другой» – это описание себя как объекта, взгляд на себя с точки зрения Другого. Как уже отмечалось, Я-концепция складывается в основном стихийно, без участия в этом самого человека. Сложившаяся Я-концепция обладает свойством самоподдержания, так что человек, как правило, выбирает в жизни те ситуации, которые подтверждают его описание себя, и избегает ситуаций, которые могут это описание нарушить, или же использует механизмы психологической защиты, если реальные события противоречат его описанию себя. Например, если человек считает себя слабым, болезненным, он будет повышенно чувствителен к усталости и склонен выбирать такие жизненные ситуации, которые, согласно его представлениям, по силам болезненному и слабому человеку. Поскольку других ситуаций он постарается избегать, у него будет мало возможностей для того, чтобы убедиться, что, возможно, он не так уж и слаб.

Эта часть Я-концепции доступна для самостоятельной работы, самоанализа и изменения.  Как правило, человек мало знает себя, поэтому даже сам факт ответа на вопросы тестов дает человеку много информации о себе, тем самым, меняя его. Заполнив личностный опросник, человек может обнаружить, что его описание себя где-то очень подробно, а где-то намечено лишь несколькими штрихами, некоторые вопросы могут вызывать гнев, протест и нежелание думать об этом. Все это является информацией для дальнейшей работы.

Можно также проанализировать, каково должно было бы быть содержание аспекта «Я как Другой» для достижения Ваших жизненных целей, и чем оно отличается от имеющегося сейчас. Осознание этой разницы позволяет увидеть направление для конкретной работы над собой.

Следующий аспект называется «Я как Мы». Каждый человек является членом различных «Мы» – это и семья, и компания друзей, коллеги на работе. Может быть Мы – собаководы, Мы – посетители определенного бара,  Мы – студенты этого ВУЗа, Мы – мужчины или женщины, люди определенной национальности, молодежь или люди среднего возраста, владельцы автомобилей и т.д. В социальной психологии хорошо изучено, насколько принадлежность к той или иной группе влияет на поведение человека, на его Я-концепцию.

Даже когда человек говорит: «Я так считаю», как правило, он выражает мнение определенного круга людей, к которому себя причисляет. Чаще же говорят: «Мы так считаем, у нас так принято, все так считают» и т.д.  Анализ этого аспекта позволяет разобраться со своими «Мы», которые сложились преимущественно случайно, и решить, нужны они  вам или нет, что они вам дают, выяснить, чем вы платите за свое участие в них.

«Можно сделать очень интересное открытие, если попробовать познакомиться со своей компанией, потому что от «Я как Мы» зависит, кто попадает в Другие, Вне-Мы, то есть появляется реальная возможность выяснить, в каком мире вы себя поселили, среди каких людей вы постоянно психологически пребываете. А ведь от этого зависит, каких людей вы замечаете, а каких нет, какие люди обязательно пройдут мимо вашего внимания, хотя будут наделены всеми достоинствами, мыслимыми и немыслимыми, но они в ваше Мы не попадают – не из вашей компании, не из того круга… Если есть Мы, значит есть Они. А если есть Мы и Они, значит Мы правы, а Они – нет. Значит, с Ними надо бороться».

Все эти аспекты выделены для удобства работы с ними. В то же время они взаимозависимы, являются частями одного целого. Как известно, изменение части приводит к изменению всего целого. В частности, очень легко увидеть связь между аспектами «Я как Мы» и «Я как Другой». Изменение своего «Мы», своей референтной группы неизбежно приводит к изменению аспекта «Я как Другой». Чтобы войти в новое Мы, которое раньше относилось к Они, человеку надо сформировать те аспекты образа Я, которые сделают его своим в новом Мы. Это может включать в себя внешний вид, манеры поведения, определенные знания, слэнг, места и способы проведения досуга и др. Как говорят, «рыбак рыбака видит издалека».

Если меняется содержание аспекта «Я как Другой», это сказывается и на выборе тех Мы, к которым человек себя относит. Так, если ребенок, которому учительница сообщает, что он хулиган, принимает это утверждение в описание себя, он начинает считать себя своим в компаниях, где Мы – хулиганы, которые раньше были для него Они, другие.

Актуальное содержание этого аспекта Я-концепции влияет на поведение. Например, если учительница вызывает в школу родителей и начинает ругать их ребенка, реакция родителей будет зависеть от того, какое Мы в данный момент окажется для них более актуальным. Если это Мы – взрослые, то родители скорее всего разделят точку зрения учительницы и осудят ребенка. Если это окажется Мы – семья, то учительница окажется в Они. В таком случае родители скорее всего будет защищать своего ребенка.

Люди идентифицируют себя со своими Мы: с предками и их славной историей, полом, этнической группой, родом занятий и др. Всякий раз, когда задеваются те Мы, к которым человек себя относит, он реагирует так, словно затронут он лично.

Никакие изменения в человеке, в его жизни нельзя произвести, не изменив его Я-концецию. Широко известен тезис: то, какие мы есть, определяет, какой жизнью мы живем, и изменить свою жизнь можно только изменив себя.

Есть хороший лозунг: «Измени свою жизнь сам». Трудно предположить, что самопроизвольные изменения будут происходить в желательном для нас направлении. [ 7 ]

**Заключение.**

Познавая качества другого человека, личность получает необходимые сведения, которые позволяют выработать собственную оценку. Уже сложившиеся оценки собственного «Я» есть результат постоянного сопоставления того, что личность наблюдает в себе, с тем, что видит в других людях. Человек, уже зная кое-что о себе, присматривается к другому человеку, сравнивает себя с ним, предполагает, что и тот небезразличен к его личностным качествам, поступкам, проявлениям; и все это входит в самооценку личности и определяет ее психологическое самочувствие. Другими словами, у личности всегда имеется референтная группа (реальная или идеальная), с которой она считается, в которой почерпает свои ценностные ориентации, идеалы которой являются ее идеалами, интересы — ее интересами и т. д. [ 6 ]

Образ «Я» или само­сознание (представление о себе) не возникает у человека сразу, а складывается постепенно на протяжении его жизни под воздействием многочисленных социальных влияний и включает 4 компонента (по В. С. Мерлину):

— сознание отличия себя от остального мира;

— сознание «Я» как активного начала субъекта дея­тельности;

— сознание своих психических свойств, эмоциональные самооценки;

— социально-нравственная самооценка, самоуважение, которое формируется на основе накопленного опыта общения и деятельности . [ 5 ]