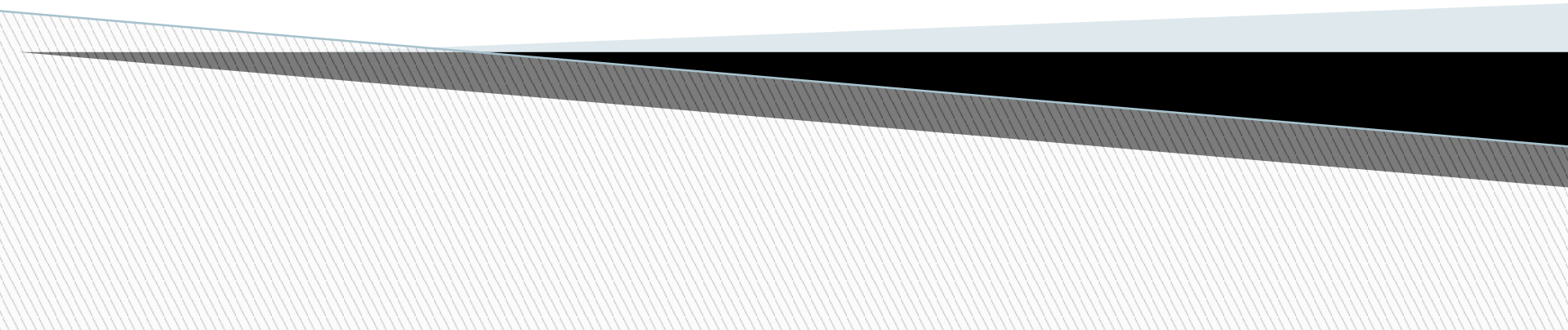


**«Я»: Я-концепция,  
самооценка,  
самоотношение**



# 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.

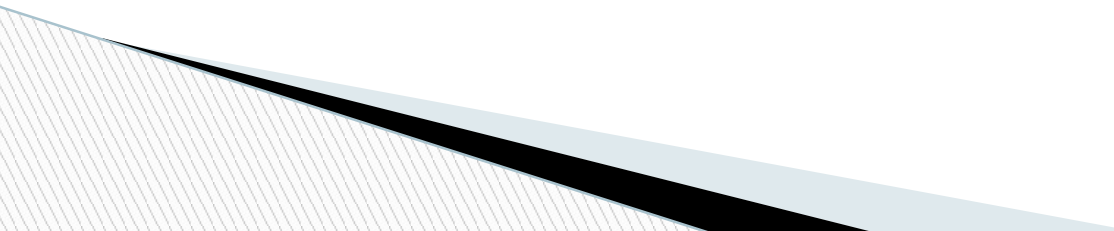
- ▣ отдельных высказываний и интерпретаций нас другими людьми

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

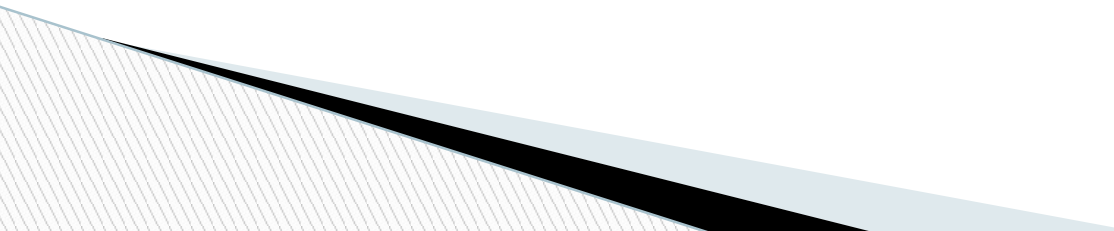
# Я-концепция

- ▣ 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.

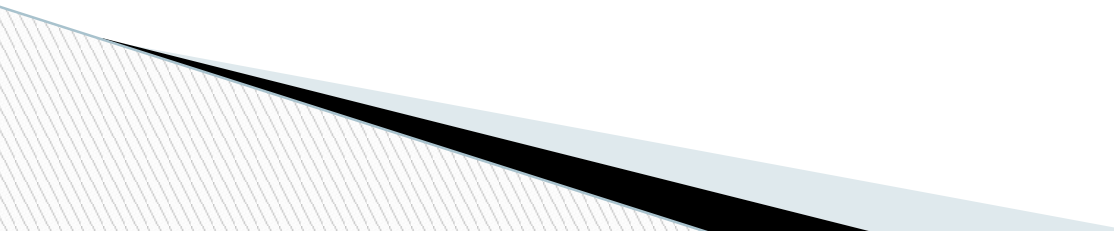
Через два дня после разговора с кем-то мы лучше запомним то, что он сказал про нас.

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:

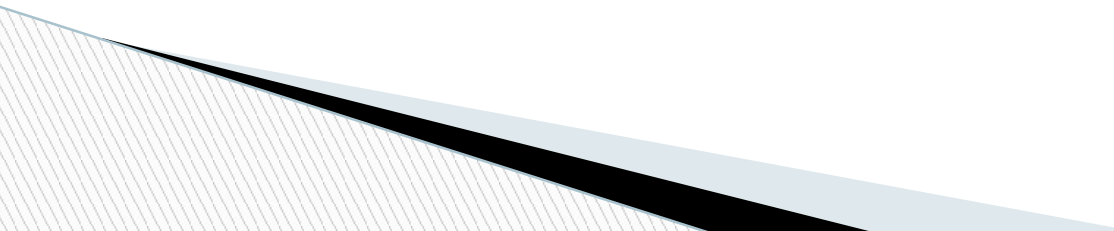
Индивиды с низкой самооценкой и защитным стилем, основанном на уходе

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»