

КАК МЫ ВОСПРИНИМАЕМ СЕБЯ?

Я-

КОШЛОЧКА

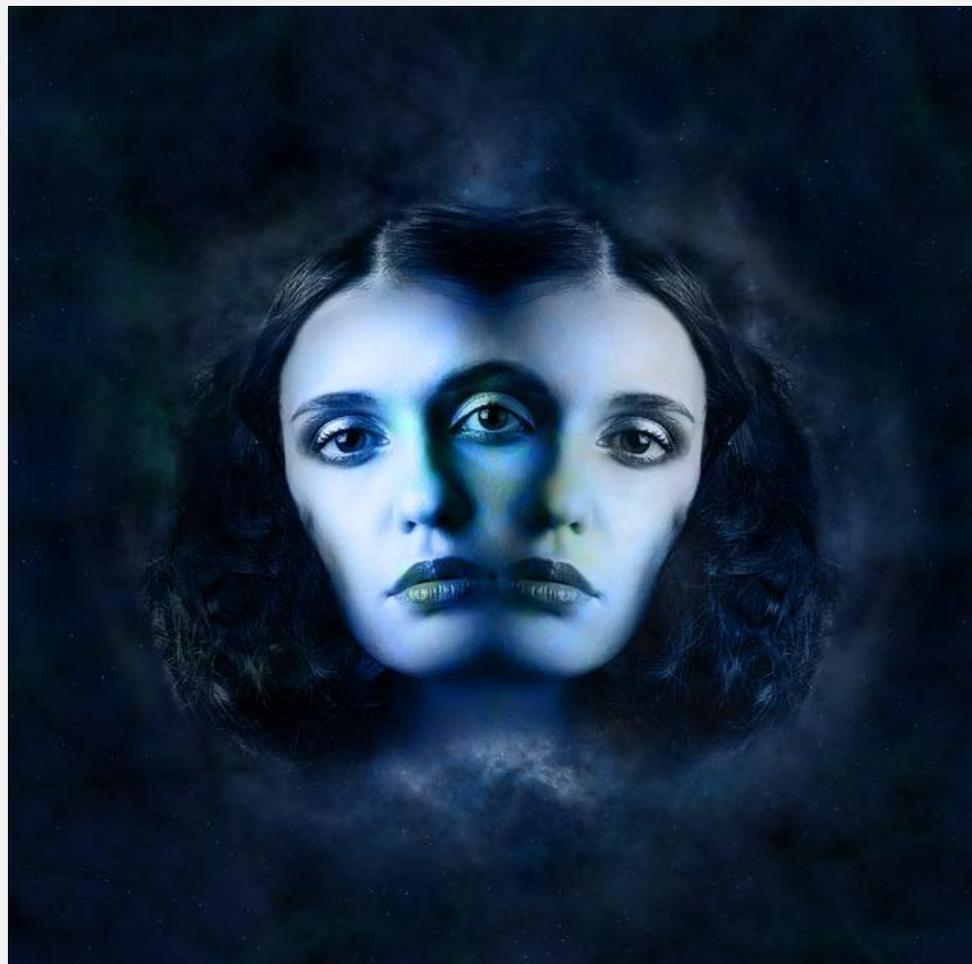




- Какой я человек?
- Что мне интересно?
- Что для меня важно?
- Как я поведу себя, если...?

Я-концепция –
представление и отношение
человека к себе

СТРУКТУРА Я-КОНЦЕПЦИИ



Я-концепция

```
graph TD; A[Я-концепция] --> B[Представление о себе]; A --> C[Самооценка];
```

Представление
о себе

Самооценка

Представление о себе -
совокупность особенностей,
которые человек приписывает
себе

**Двухфакторная
модель**

Я-схема

Двухфакторная модель

Все черты группируются вокруг двух измерений:

- **Коммунальные черты:** дружелюбие, доброта, честность, справедливость
- **Деятельностные черты:** компетентность, активность, независимость, настойчивость

Я-схема

Я-схема (Хэйзел Маркус) – отдельные черты, которые человек включает в состав Я-концепции, с помощью которых описывает себя

- *схематик* — человек, по мнению которого данная черта важна и хорошо описывает его
- *несхематик* — человек, который считает черту важной, но полагает, что она плохо описывает его
- *асхематик* — человек, который считает черту неважной и полагает, что она плохо описывает его

Самооценка – оценка человеком себя по критерию «хороший-плохой»

- Общая и частная самооценка
- Индивидуальная и коллективная самооценка
- Внутренняя и внешняя самооценка

Модальности «Я»

- **Реальное:** какой я на самом деле?
- **Идеальное:** каков мой идеал?
- **Должное:** каким я должен быть?
- **Возможное:** каким я могу стать?

Я-идеальное > Я-реальное
срeдне

Высокая
готовность
к
изменению

Я-идеальное > Я-реальное
слабо

Низкая
готовность

Я-идеальное > Я-реальное
сильн
о

к
изменению

СВОЙСТВА Я-КОНЦЕПЦИИ



Стабильность «Я»

- Я как единое и стабильное образование
- Рабочая Я-концепция описывает человека

в определенной ситуации (Я на работе, Я на учебе, Я с друзьями, и т.д.)

Я с
друзьями:
веселый,
активный,
добрый

Я в школе:
умный,
трудолюбивы
й,
настойчивый



Рабочие Я-
концепции

Доступность «Я»: размышление о своих особенностях и состояниях

Самофокусировани
е – стабильная
склонность

Объективное
самоосознавание –
временное
состояние

Объективное самоосознавание - состояние, в котором человек задумывается о себе:

- *приватное самоосознавание*: «какой я человек»
- *публичное самоосознавание*: «как я выгляжу в глазах других»

Деиндивидуализация – состояние, в котором человек не задумывается о себе

Уровни конструирования «Я»

```
graph TD; A[Уровни конструирования «Я»] --> B[Личная идентичность]; A --> C[Социальная идентичность]; B --- D[▪ Своя уникальность  
▪ Отличие от окружающих]; C --- E[▪ Принадлежность к группе  
▪ Подобие окружающим]
```

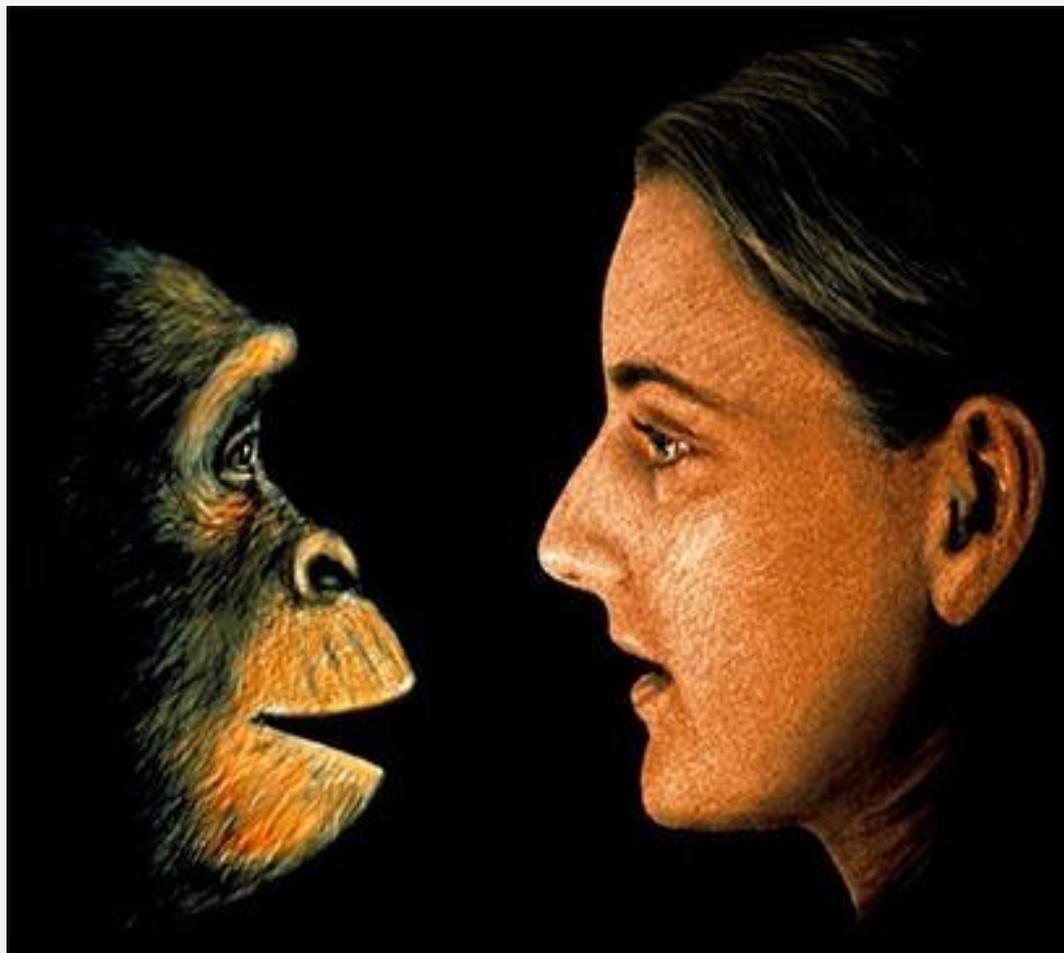
Личная
идентичность

- Своя уникальность
- Отличие от окружающих

Социальная
идентичность

- Принадлежность к группе
- Подобие окружающим

ФОРМИРОВАНИЕ Я-КОНЦЕПЦИИ



Источники
Я-концепции

```
graph LR; A[Источники Я-концепции] --> B[Собственное поведение (теория самовосприятия)]; A --> C[Другие люди (социальное сравнение)];
```

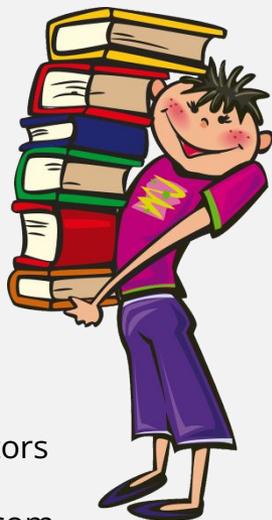
Собственное
поведение (теория
самовосприятия)

Другие люди
(социальное
сравнение)

Социальное сравнение – сравнение
своих
особенностей и поведения с
особенностями
и поведением других людей

- **Восходящая:** с тем, кто добился большего успеха
- **Нисходящая:** с тем, кто добился меньших успехов
- **На равных:** с тем, кто находится в таком же положении

Леон
Фестингер



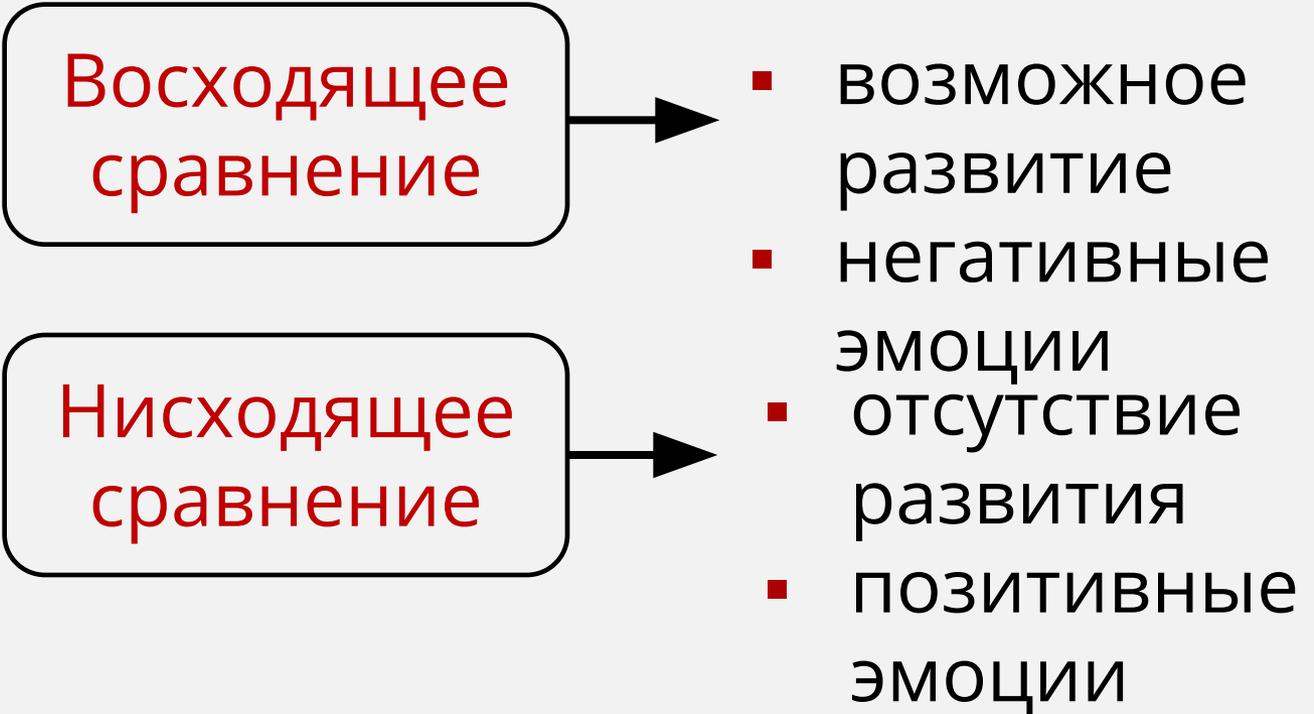
«Я поступил в университет»

OpenClipartVectors
/
<https://pixabay.com>

- **Восходящее сравнение:** «мой одноклассник поступил в лучший университет»
- **Нисходящее сравнение:** «мой одноклассник не поступил в университет»
- **Сравнение на равных:** «мой одноклассник поступил в такой же университет, как я»

Социальное сравнение: текущее положение

Восходящее
сравнение



```
graph LR; A[Восходящее сравнение] --> B[возможное развитие]; A --> C[негативные ЭМОЦИИ]; B --> D[отсутствие развития]; C --> E[ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ];
```

- возможное развитие
- негативные ЭМОЦИИ

Нисходящее
сравнение

- отсутствие развития
- ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Социальное сравнение: будущее положение

Сейчас хуже,
будет лучше



- возможное развитие
- ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Мотивы, связанные с Я- концепцией

Самопознание:
создать точную Я-концепцию

Самоподтверждение: подтвердить
существующую Я-концепцию

Самовозвышение: улучшить
существующую Я-концепцию

Эффекты, вызванные мотивацией

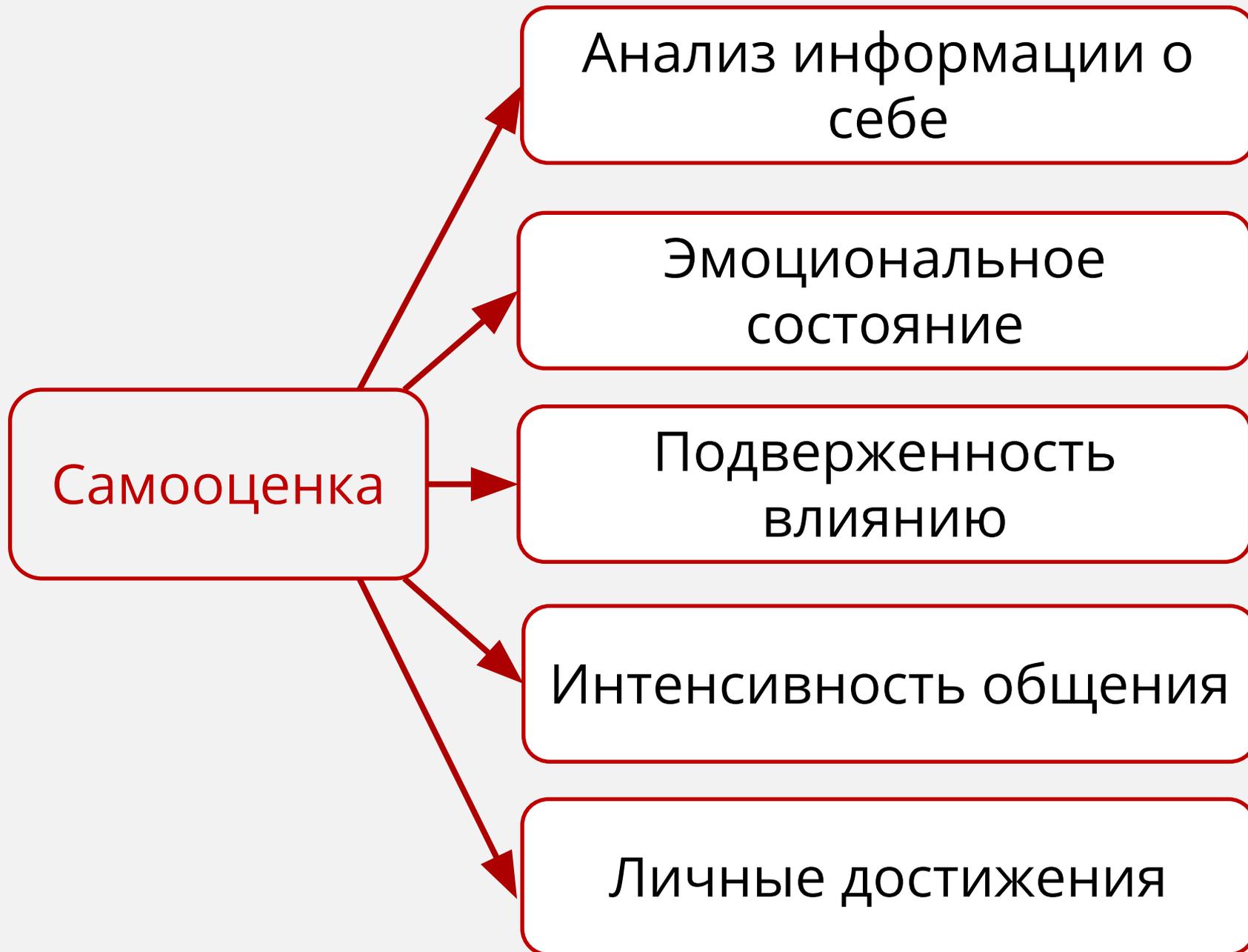
Эффект ложной уникальности — склонность человека недооценивать количество людей, обладающих такими же чертами, аттитюдами и ценностями, совершающих такие же поступки, как он сам (позитивные характеристики)

Эффект ложного согласия — склонность человека переоценивать количество людей, которые обладают такими же чертами, аттитюдами и ценностями и ведут себя таким же образом, как он сам (негативные характеристики)

Эффект нереалистического оптимизма — склонность человека считать себя более успешным и менее подверженным воздействию негативных событий, чем окружающие

Я-КОНЦЕПЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ

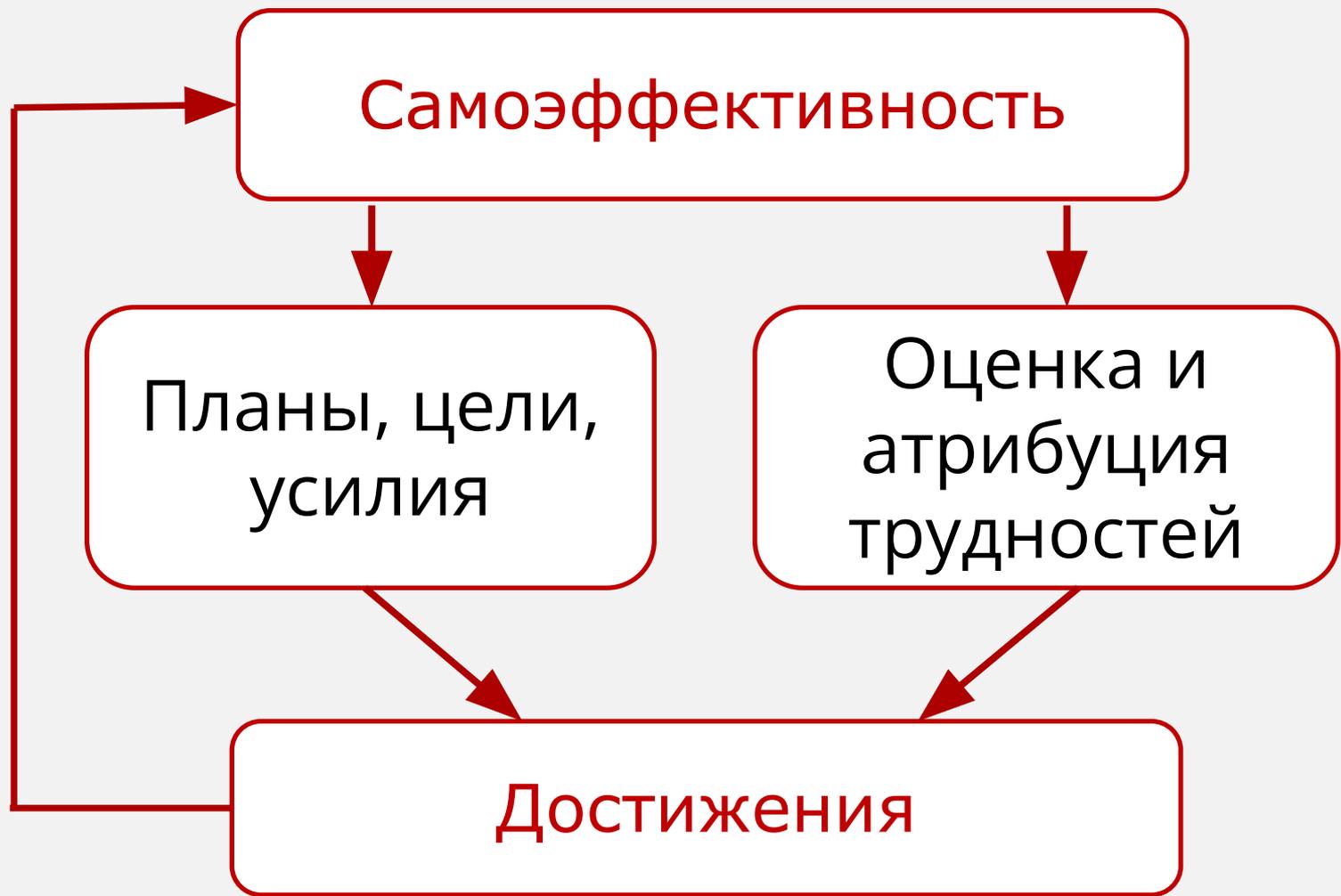


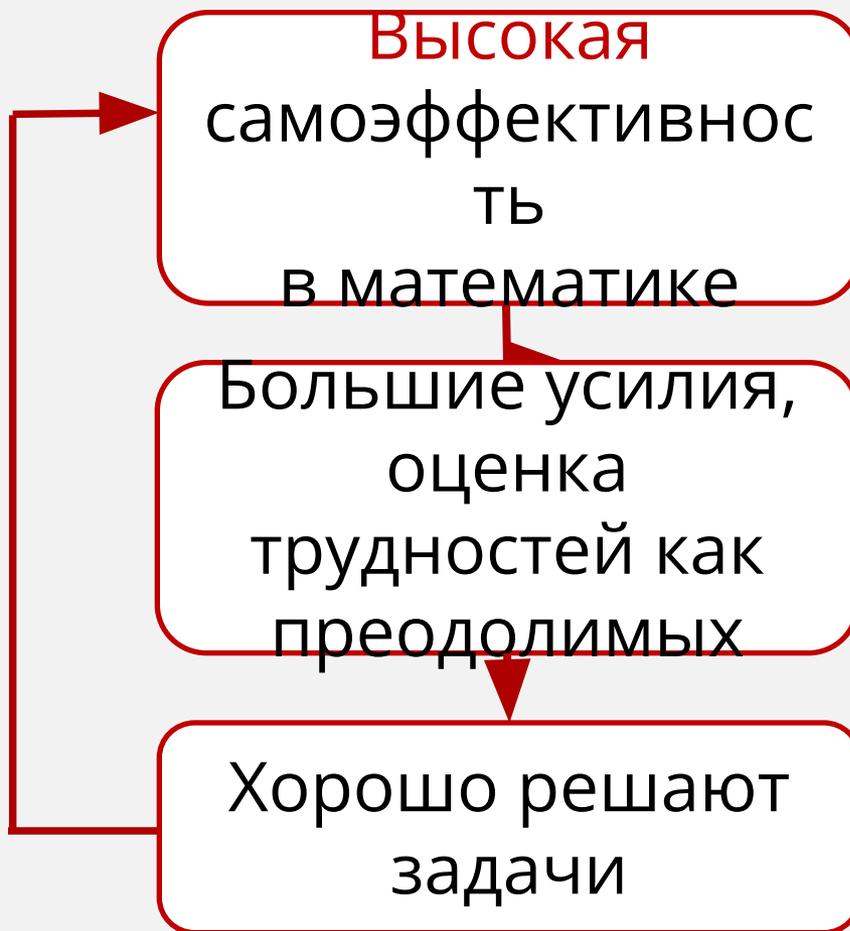
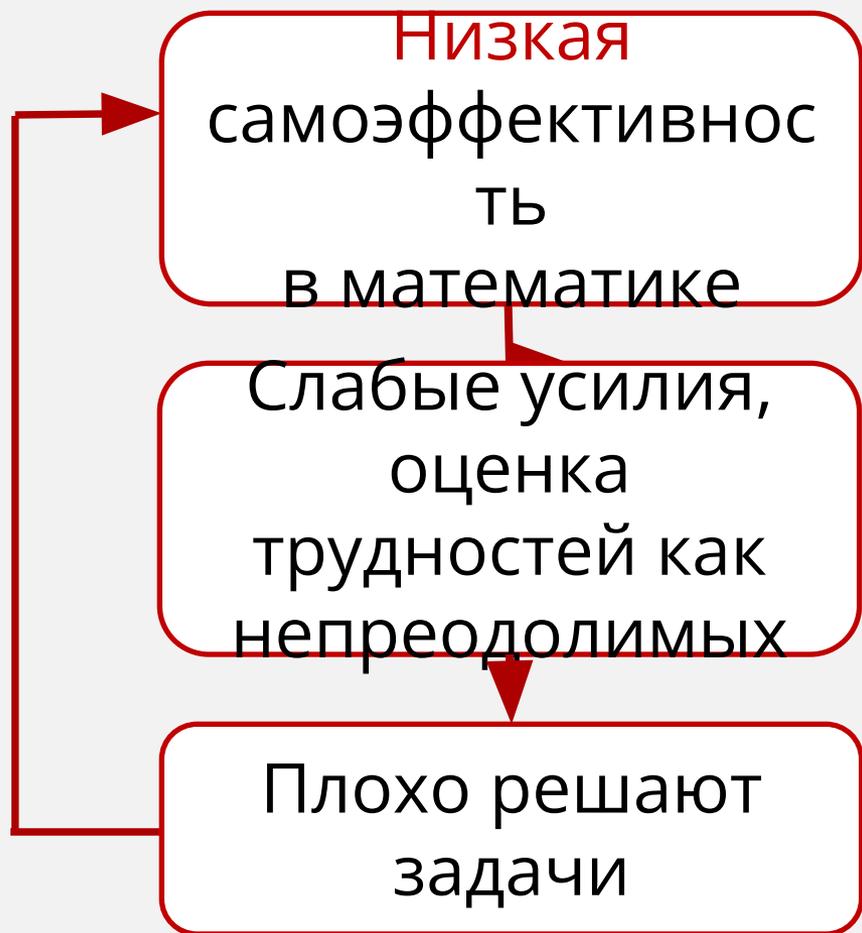


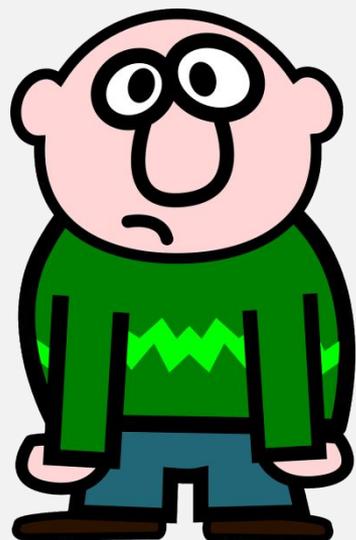
Самоэффективность – оценка человеком своей способности выполнять деятельность на намеченном уровне и достигать своих целей

- Общая и частная самоэффективность
- Индивидуальная и коллективная самоэффективность

Альберт
Бандура



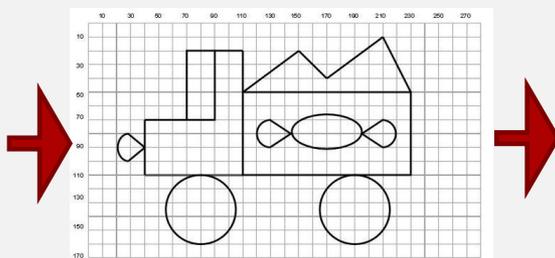




OpenClipartVectors /
<https://pixabay.com>

Низкая
компьютерная
самоэффективнос
ть

Простые
задания



Высокая
компьютерная
самоэффективнос
ть

Саморегуляция – процесс
регуляции
человеком своего поведения

Фокус
продвижения

- Идеалы и надежды
- Я-идеальное

Фокус
предотвращения

- Обязанности
- Я-должное

Тори
Хиггинс

Фокус продвижения

- обучаются под влиянием позитивных моделей
- думают о возможности выполнения задания
- лучше решают задачи с вознаграждением
- генерируют больше гипотез
- начинают и заканчивают работу позже

Фокус предотвращения

- обучаются под влиянием негативных моделей
- думают о барьерах при выполнении задания
- лучше решают задачи с наказанием
- генерируют меньше гипотез

▪ начинают и заканчивают работу раньше

УПРАВЛЕНИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕМ



Самопрезентация – поведение человека,
цель
которого создать у партнера
определенное
представление о себе

- Желание понравиться
- Самопродвижение
- Пояснение примером
- Мольба
- Запугивание

Эдвард Джонс, Хан
Питтман

Самомониторинг – стабильная

склонность

человека регулировать свое

поведение в

соответствии с ожиданиями

окружающих

- важность Я-должного
- критерии оценки окружающих
- количество и глубина контактов
- допустимость лжи
- помощь окружающим

Марк
Снайдер