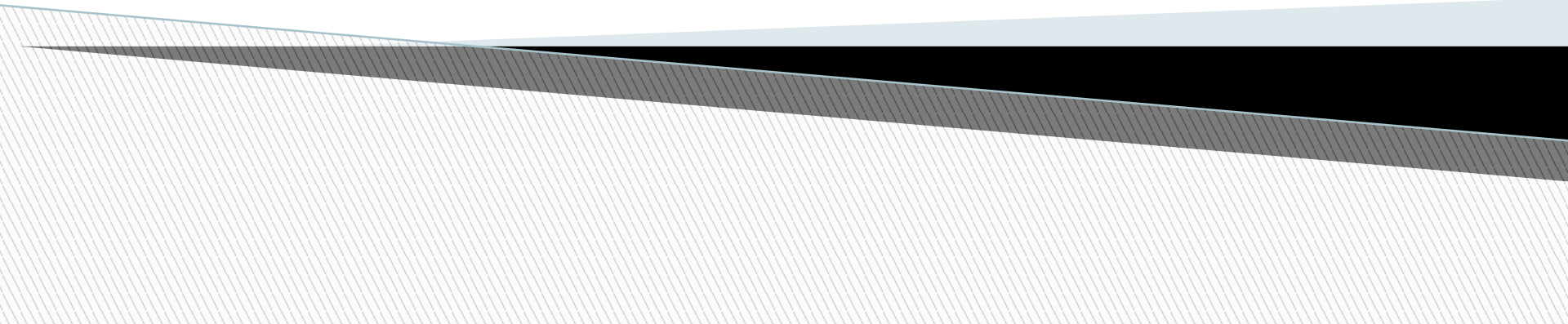


**«Я»: Я-концепция,
самооценка,
самоотношение**



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.

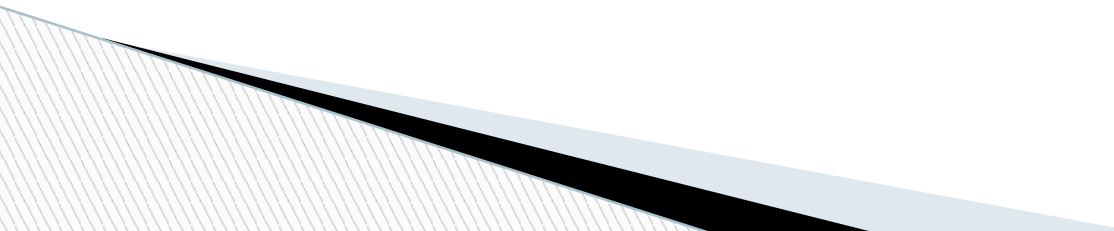
- ▣ отдельных высказываний и интерпретаций нас другими людьми

Мы используем высказывания других людей как подтверждение нашего мнения о себе. Они могут 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 вспомним 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

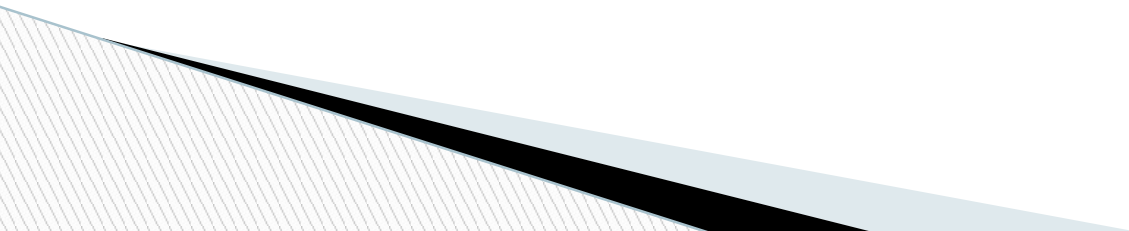
- ▣ Самооценка – общая оценка человеком своей компетентности и ценности
- ▣ Положительная или отрицательная оценка человеком своей Я-концепции.
- ▣ То, какое значение мы придаём своим действиям, а не только то, что мы умеем.

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»