

Лекция 5. Я - концепция личности

Я-концепция – это система установок человека относительно самого себя, обобщенное представление о самом себе. *Я-концепция* формируется, развивается, изменяется в процессе социализации личности, в процессе самопознания.

Под влиянием различных внешних или внутренних факторов *Я-концепция* изменяется, т. е. *Я-концепция является динамическим образованием.*

Традиционно психологи выделяют три модальности Я-концепции: Я-реальное, Я-идеальное, Я-зеркальное.

Я-реальное – это установки (представления), связанные с тем, как индивид воспринимает себя: внешность, конституцию, возможности, способности, социальные роли, статус. Это представления о том, каков он есть на самом деле.

Я-идеальное – установки, связанные с представлениями о том, каким он хотел бы быть.

Я-зеркальное – установки, связанные с представлениями индивида о том, каким его видят и что о нем думают другие.

Выделяют три компонента Я-концепции:

- *когнитивный;*
- *эмоционально-оценочный;*
- *поведенческий.*

Когнитивный компонент – это основные характеристики самовосприятия и самоописания личности, составляющие представления человека о себе. Этот компонент часто называют «Образом Я». Составляющими «Образа Я» являются :

1. *Я-физическое* включает представления о своем поле, росте, строении организма, о своей внешности в целом.
2. *Я-психическое* – это представление человека о своих особенностях познавательной деятельности (восприятие, память, мышление и т.д.), о своих психических свойствах (темпераменте, характере, способностях).
3. *Я-социальное* – представление о своих социальных ролях (дочь, сестра, подруга, ученица, спортсменка и т. д.), социальном статусе (лидер, исполнитель, отверженная и т. д.), социальных ожиданиях и т.д.

Эмоционально-оценочный компонент – это самооценка образа Я, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку отдельные черты, особенности, свойства личности могут вызывать различные эмоции, связанные с удовлетворенностью или неудовлетворенностью ими.

Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущение собственной ценности.

Самооценка может быть заниженной или завышенной, низкой или высокой, адекватной и неадекватной.

Поведенческий компонент Я-концепции – это поведение человека (или потенциальное поведение), которое может быть вызвано образом Я и самооценкой личности.

Психологические защиты

Человек использует защитные механизмы, чтобы защитить свое "Я" от стыда, вины, гнева, тревоги, конфликта, т. е. любой опасности. Цель защитных механизмов – срочное ослабление напряжения, тревоги.

Вытеснение – произвольное удаление неприятных или недозволенных желаний, мыслей, чувств из сознания в бессознательную сферу, забывание их.

Отрицание – уход от реальности, отрицание какого-либо события как неправды или снижение серьезности угрозы.

Рационализация – это способ разумного оправдания любых поступков и действий, которые противоречат нормам и вызывают беспокойство.

Проекция – приписывание другим людям собственных отрицательных качеств, состояний, желаний, причем, как правило, в преувеличенном виде.

Замещение выражается в частичном, косвенном удовлетворении неприемлимого мотива каким-то иным способом, мотивом.

Сублимация – это преобразование энергии подавленных, запретных желаний в другие виды деятельности, т.е. трансформация влечений.

Интеллектуализация – процесс, посредством которого субъект стремится выразить в дискурсивном виде свои конфликты, эмоции, чтобы овладеть ими.

Формирование реакции – подавление нежелательных мотивов поведения и сознательное поддержание мотивов противоположного типа.

Свойства личности

К индивидуально-психологическим особенностям личности относятся темперамент, характер, способности.

Темперамент – врожденные особенности индивида, проявляющиеся в интенсивности, темпе и ритме протекания психических процессов и состояний.

Различают **четыре основные типа высшей нервной деятельности:**

- *сильный, неуравновешенный* (с преобладанием процессов возбуждения);
- *сильный, уравновешенный, подвижный*;
- *сильный, уравновешенный, инертный*;
- *слабый*.

Эту типологию И.П. Павлов связал с типами темпераментов:

Сильный, неуравновешенный тип нервной системы – у **холериков**; сильный, уравновешенный, подвижный – у **сангвиников**;

сильный, уравновешенный, инертный – у **флегматиков**;

слабый – у **меланхоликов**.

Тип темперамента – врожденное свойство, но оно может несколько меняться под влиянием условий жизни или изменений, происходящих в организме.

Для определения темперамента человека следует обратить внимание на его активность.

В. Д. Небылицин в структуре темперамента выделяет:

- *общую*;

- *двигательную*;

- *эмоциональную активность*.

Общая активность – это готовность человека к деятельности, к освоению всего нового, стремление к преобразованию, преодолениям препятствий. Высокий уровень общей активности отличается у холериков и сангвиников, низкий – у меланхоликов и флегматиков.

Двигательная активность – это скорость, ритм, сила движений человека (походки, жестов, мимики), а также сила, скорость и ритм речи. Высокий уровень двигательной активности характерен холериков и сангвиников. Низкий – для меланхоликов и флегматиков.

Эмоциональная активность – легкость, с которой эмоции становятся побудительной силой поступка. Низкий уровень эмоциональной активности характерен для сангвиников и флегматиков. Высокий – для холериков и меланхоликов.

Сочетание общей, двигательной и эмоциональной активности характеризует темперамент человека.

На базе темперамента формируется характер.

Характер

Свойства темперамента, преобразуясь в процессе формирования личности, могут перейти в черты характера.

Характер – это совокупность устойчивых черт личности, определяющих отношение человека к другим людям, себе, деятельности, окружающему миру.

Характер проявляется в манере поведения человека, в способах реагирования на действия и поступки других людей, манере общения, в способах и отношениях к деятельности.

В структуре характера выделяют *интеллектуальные, морально-волевые, эмоциональные качества личности*, а также такое качество личности, как *убежденность*. Ведущим компонентом характера является система убеждений.

В формировании характера основную роль играют наследственность, среда, социальное окружение, подражание. Истоки характера и первые признаки его стабилизации находятся в самом начале жизни в возрасте от 2 до 10 лет. К 17–19 годам характер человека можно считать в основном сложившимся.

От других черт личности характер отличается *устойчивостью*. Одна из этих устойчивых черт – *общительность* и связанная с ней *замкнутость*. Более общие черты – *экстраверсия и интроверсия*, выражающие соответственно открытость или замкнутость человека к окружающему, к другим людям.

Экстраверт – это общительный человек, проявляющий всегда и везде особый интерес к тому, что происходит вокруг.

Интроверт – все внимание обращает на самого себя, он сам есть центр собственных интересов.

Типичные черты характера имеют различную интенсивность у разных людей. Акцентуированные черты характера проявляются при определенных условиях. Крайнюю интенсивность черт характера называют *акцентуацией*.