«Я-КОНЦЕПЦИЯ» И ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЕЕ РАЗВИТИЕ

"SELF-CONCEPT" AND FACTORS INFLUENCING ITS DEVELOPMENT

УДК: 159.9

Чемпорова Мария Реворьевна, Студент бакалавра, 3 курс, кафедра «Офис образовательных программ» институт психологии ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К.Аммосова», Россия, г. Якутск

Chemporova Maria Revoryevna, Bachelor's student, 3rd year, department "Office of educational programs" Institute of Psychology, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov", Russia, Yakutsk

Аннотация: В современной психологии «Я-концепция» рассматривается как один из компонентов личности, как отношение индивида к самому себе. Понятие «Я-концепция» выражает единство и целостность личности с ее субъективной внутренней стороной, то есть то, что известно индивиду о самом себе, каким он видит, чувствует и представляет себя сам. В статье рассматриваются факторы, влияющие на становление «Я-концепции».

Annotation: In modern psychology, the "Self-concept" is regarded as one of the components of the personality, as the relation of the individual to himself. The concept of "Self-conception" expresses the unity and integrity of the personality with its subjective inner side, that is, what the individual knows about himself, how he sees, feels and presents himself. The article examines the factors that influence the reappearance of the "Self-concept"

Ключевые слова: Я-концепция; самооценка; фактор.

Key words: Self-concept; self-assessment; factor.

«Я-концепция» относится к совокупности сложной, организованной и динамичной системы усвоенных убеждений, взглядов и мнений, которые каждый человек считает правдивыми в отношении своего личного существования. Родительское воспитание, социальное окружение, успех и неудачи, внутренняя самокритика и т.д. являются факторами, влияющими на развитие собственной «Я-концепции». Положительное представление о себе может быть развито через объективное познание себя, самооценку, дружбы с собой и присутствия позитивного и рационального мышления.

1. Определение Я-концепции

Есть множество способов думать о себе. Наиболее широко использующийся термин – «Я-концепция» относится, как правило, к совокупности сложной, организованной и динамичной системе убеждений, взглядов и мнений, которые каждый человек считает правдивыми в отношении своего личного существования. Р. Фрэнкин утверждает, что: «Есть много исследований, которые показывают, что Я-концепция, возможно, является основой для всех мотивированных действий. Именно самооценка порождает возможные «я», и возможно, что это создает мотивацию к поведению».

Мы развиваем и поддерживаем нашу самооценку в процессе принятия решений, а затем размышляем о том, что мы сделали, и о том, что другие говорят нам о том, что мы сделали. Мы размышляем о том, что мы сделали и можем сделать в сравнении с нашими ожиданиями и ожиданиями других, а также с характеристиками и достижениями других. Таким образом, получается что «Я-концепция» не является врожденной, но развита человеком через взаимодействие с окружающей средой и размышлений над этим взаимодействием.

2. Компоненты «Я-концепции»

Есть несколько различных компонентов «Я-концепции»: физический,

академический, социальный, и надличностный. Физический аспект «Я-концепции» относится к конкретному: как мы выглядим, к нашему полу, росту, весу и т. д., какую одежду мы носим, какой автомобиль мы водим, в каком доме мы живем и т.д.

Наша академическая самооценка относится к тому, насколько хорошо мы учимся (или учились) и как хорошо это делаем. Существует еще два уровня: общая самооценка того, насколько хороши мы в целом, и набор конкретных ориентированных понятий, которые описывают, насколько хороши мы в математике, языках, социальных науках и т. д.

Социальное представление о себе описывает, как мы относимся к другим людям. Надличностная «Я-концепция» описывает, как мы относимся к сверхъестественному или неизвестному.

Р. Фрэнкен отмечает: «Растет число исследований, которые показывают, что можно изменить самооценку. Самоизменение − это не то, что человек может сделать, а скорее зависит от процесса саморефлексии. Через саморефлексию люди часто приходят, чтобы увидеть себя по-новому, более мощным способом, и именно через этот новый, более мощный способ просмотра себя, люди могут развивать свои возможности».

3. Факторы, влияющие на «Я-концепцию».

Развитие самооценки происходит через процесс обучения с детства. Воспитание ребенка, опыт и стиль родительского воспитания также вносят существенный вклад в развитие самооценки. Если ребенок растет при запутанном и негативном родительском воспитании, то в результате, этот ребенок склонен развивать отрицательное представление о себе. Отрицательное родительское воспитание может проявляться через физические наказания, пренебрежение, недостаточное внимание, несправедливость, унизительное и неудовлетворительное отношение к своему ребенку. Наоборот, положительное родительское воспитание будет развивать положительное представление о себе.

«Я-концепция» динамична, она может время от времени изменяться. Некоторые аспекты самооценки остаются в течение длительного периода времени, но другие могут измениться за несколько секунд.

Существуют факторы, которые влияют на процесс развития «Я-концепции». Стиль родительского воспитания, которое было упомянуто прежде, является значимым фактором. Положительное родительское воспитание и отношение могут развить позитивное мышление и самооценку. Отрицательное родительское отношение создает предположение о том, что ребенок не ценится и не любим своими родителями из-за своей слабости.

Еще один фактор – неудачи в жизни ребенка. В этом случае неудачи могут быть определены как безуспешность в том, чтобы угодить своим родителям или самому себе. Непрерывные неудачи в жизни ребенка, заставляют его чувствовать, что он бесполезен. Постепенно в этом ребенке развивается негативная самооценка. С другой стороны, если ребенок видит, что неудача − это лишь возможность улучшить себя во всех аспектах принятия решений, то развивается позитивная самооценка.

Следующий фактор − депрессия. Люди, страдающие депрессией, склонны думать и реагировать отрицательно на все, включая оценку себя. Они могут быть очень чувствительны к тому, что другие люди говорят о них или как действуют по отношению к ним.

И последнее, но не менее важное: «внутренний критик» − еще один фактор, влияющий на процесс развития самооценки. Мы не можем отрицать, что «внутренний критик» необходим, чтобы оценить каждое действие и решение, которое мы принимаем в нашей жизни. «Внутренний критик» функционирует как регулятор в каждом предпринятом действии, чтобы мы могли быть приняты обществом окружающем нас и возможность адаптироваться в этом обществе.

4. Развитие положительной «Я-концепции»

Как уже упоминалось ранее, самооценка является чем-то очень динамичным, есть несколько шагов могут быть предприняты, чтобы иметь положительную самооценку.

Во-первых, мы должны вести себя объективно в познании себя. Независимо от того, насколько малы достижения или положительный опыт, которыми мы обладаем, их нужно ценить. Мы должны попытаться увеличить потенциал. Как говорится: «Вы не можете быть всем для всех людей, вы не можете делать все сразу, вы просто старайтесь изо всех сил».

Во-вторых, мы должны знать и всегда ценить себя. Нет никакого другого человека, который может ценить нас больше нас самих. Люди, которые умеют ценить себя, - это те, кто может видеть все хорошие и позитивные вещи внутри них самих и в других людях. Так, если мы можем ценить других людей, мы также можем ценить себя.

В-третьих, никогда не быть врагом себе. Люди склонны обвинять себя, когда возникают конфликты между идеальным ожиданием и реальным «я». Когда мы становимся врагами для себя, мы едва ли можем видеть добрую и позитивную сторону себя. Постепенно мы умственно истощаемся, расстраиваемся и развиваем негативную самооценку.

Последний шаг − иметь позитивное и рациональное мышление. Будда говорил: «Мы - то, что мы думаем. Все, чем мы являемся делается нашими мыслями. Нашими мыслями мы создаем мир». Насколько силен наш ум! Сила наших мыслей во многом зависит от того, как мы думаем. Если мы сможем развить позитивные и рациональные мысли, мы разовьем позитивную самооценку. Человек с положительной самооценкой обычно является победителем, но человек с отрицательной самооценкой всегда проиграл.

«Я-концепция» очень важна и необходима для развития личности. Родители ребенка должны учитывать различные факторы, которые влияют на развитие более позитивной самооценки. Этими факторами являются стиль родительского воспитания, неудачи, депрессия и «внутренний критик». В школе развитие самооценки учащихся зависит в ориентировании педагогов в

психологии образования. Положительная атмосфера в семье и школе создает благоприятную среду для развития позитивной «Я-концепции» будущей личности.

Литература:

1. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. - Минск, 1993.
2. Кон И.С. Открытие "Я". - М., 1978.
3. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. - М., 1972.
4. Фрэнкин Р. Мотивация поведения. - М., 1994.

Literature:

1. Zakharova A.V. The psychology of self-esteem formation. - Minsk, 1993.
2. Kon I.S. Discovery of "I". - M., 1978.
3. Spirkin A.G. Consciousness and self-awareness. - M., 1972.
4. Frankin R. Motivation of behavior. - M., 1994.