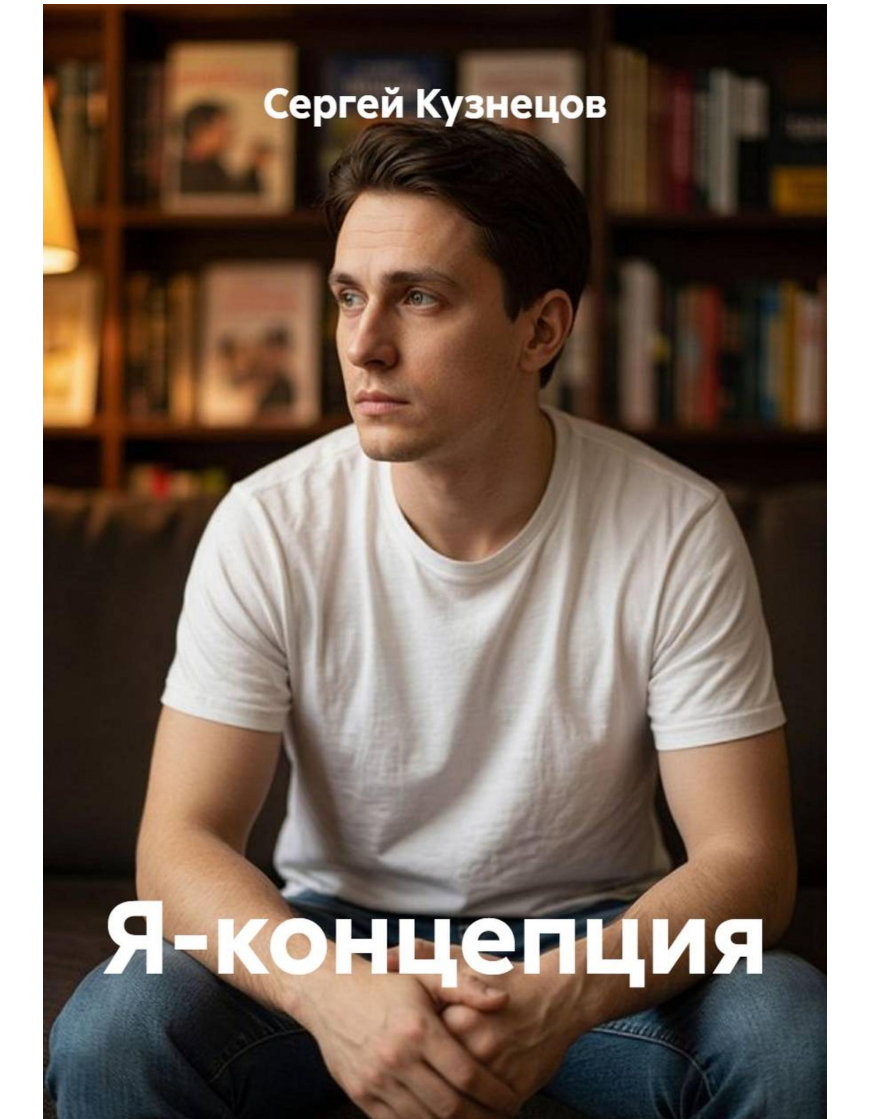


A portrait of a young man with dark hair and light eyes, wearing a white t-shirt and blue jeans, sitting in a library. He is looking off to the side with a thoughtful expression. The background is filled with bookshelves and a warm lamp on the left.

Сергей Кузнецов

Я-концепция

Сергей Кузнецов

Я-концепция

<https://litres.ru/74660544>

SelfPub; 2026

Аннотация

Я-концепция — это общее представление человека о себе, его самоидентификация и понимание своих характеристик, ценностей, убеждений и ролей в обществе. Этот термин используется в психологии для описания того, как индивид воспринимает, оценивает и интерпретирует себя в различных ситуациях.

Ключевые компоненты Я-концепции:

Самоощущение: как человек воспринимает свои физические, интеллектуальные и эмоциональные характеристики.

Личностные качества: представления о своих сильных и слабых сторонах, а также о своих интересах и увлечениях.

Социальная идентичность: осознание ролей и принадлежности к различным социальным группам, таким как семья, работа, национальность и т. д.

Ценности и убеждения: главные принципы, которые определяют поведение и решения индивида.

Я-концепция формируется под воздействием различных факторов, включая личный опыт, обратную связь от окружающих и культурные нормы.

Это и многое другое в настоящей книге.

Сергей Кузнецов

Я-концепция

Я-концепция — это система представлений человека о самом себе, осознаваемая, рефлексивная часть личности.

Это сложный эмоционально окрашенный образ, который определяет мысли, чувства и поведение. Он формируется под влиянием жизненного опыта, социального окружения, семейных отношений, культурных норм и других факторов.

Термин появился в научном языке на рубеже XIX–XX веков в связи с представлениями о дуальной природе человека как познающего субъекта и познаваемого объекта.

Первым идею Я-концепции предложил американский психолог Уильям Джеймс.

Полноценное развитие понятие получило в 1950-х годах в русле гуманистической психологии, представители которой (А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Бернс) стремились рассмотреть целостное человеческое «я» как фундаментальный фактор развития личности.

Структура Я-концепции

Традиционно выделяют три основных компонента:

Когнитивный (интеллектуальный) — знания и убеждения человека о себе, включая социальные роли, статусы, качества, физические характеристики, способности и убеждения. Например, «Я — любящая мать», «Я — ответственный

работник».

Эмоционально-ценностный (аффективный) — самооценка, эмоциональное отношение к своему образу. Формируется на основе сравнения реального и идеального «я»: чем меньше разрыв, тем выше самооценка.

Поведенческий — действия, которые проявляются в соответствии с представлениями о себе.

Например, человек, считающий себя «стеснительным и неинтересным собеседником», может избегать компаний, тем самым подтверждая свою первоначальную установку.

Компоненты Я-концепции взаимосвязаны: когнитивные представления влияют на чувства, а чувства — на поведение.

Новые жизненные события могут корректировать Я-концепцию, если они противоречат устоявшемуся образу «я».

Виды Я-концепции

Некоторые виды:

Реальное «я» — представление о себе в настоящем, осознание своих актуальных качеств, способностей и особенностей характера.

Идеальное «я» — образ желаемого будущего, включающий цели, ценности и качества, к которым человек стремится.

Расхождение между реальным и идеальным «я» может стать источником мотивации для личностного роста или причиной психологического дискомфорта.

Социальное (зеркальное) «я» — представление о том, как

человека воспринимают окружающие. Формируется через социальные взаимодействия и обратную связь.

Возможное «я» — представление о том, каким человек может стать.

Также выделяют, например, физическое, социальное, эмоциональное «я» и другие аспекты.

Факторы формирования

На формирование Я-концепции влияют:

социальное окружение и обратная связь от других людей;
родительские установки и сценарные послания;
личный опыт и его интерпретация (успехи и неудачи);
культурные и социальные нормы;
средства массовой информации и технологии;
индивидуальные когнитивные процессы, такие как самоанализ и самооценка.

Я-концепция не является статичной — она развивается и изменяется на протяжении всей жизни под влиянием нового опыта и социальных отношений.

О понятиях «Я-концепция» и «Концепция жизни личности»

В последнее время все актуальнее становятся проблемы повседневной жизнедеятельности отдельного человека, развития его индивидуальности, формирования его внутреннего мира.

Для описания этих явлений в современной психоло-

гии используется огромное количество понятий, таких как «субъект жизни», «самореализация», «самоактуализация», «жизненный путь», «жизненная позиция», «образ Я», «Я-концепция», «жизненная линия», «жизненная перспектива», «смысл жизни», «стратегия жизни», «концепция жизни», «образ жизни», «стиль жизни» и т.д. Содержание многих из этих понятий авторы часто трактуют по-разному, что вызывает трудности в их понимании.

В данной части книги мы намерены рассмотреть, не претендуя, естественно, на исчерпывающую полноту, сущность таких понятий, как «Я-концепция» и «концепция жизни личности».

Понятия «Я», «самость», «образ Я», «Я-концепция» и прочие используются в науках о человеке широко и давно, поскольку отражают один из важнейших аспектов вопроса о сущности человека.

При этом, как отмечает И. С. Кон, «хотя понятие "Я" - одно из старейших философско - психологических понятий, его категориальный статус остается крайне неопределенным, и такие термины, как "самость" (self), "идентичность", "Эго" и "Я" употребляются в самых различных значениях. Эти трудности не являются чисто терминологическими.

Понятие "Я" всегда соотносится и нередко даже сливается, с одной стороны, с понятием личности, а с другой - с понятием самосознания ».

Проблему человеческого «Я» отчетливо поставил еще Р.

Декарт, трактуя ее прежде всего как проблему самопознания («что же я такое?»).

Позднее И. Кант заметил, что понятие «Я» противоречиво и включает в себе двоякое «Я»: 1) «Я» как субъект мышления, рефлексизирующее «Я» и 2) «Я» как объект восприятия и внутреннего чувства³. В психологии «первое "Я"» обычно называется активным, действующим, субъектным, или экзистенциальным «Я» («Эго»), а второе - объектным, рефлексивным, феноменальным, категориальным «Я», или «образом Я», «понятием Я», «Я -концепцией» и т.п. Таким образом, «самое общее значение термина "Я" - с а м о с т ь, т.е. интегральная целостность, "одноличность", "подлинность" индивида, на основании которой он отличает себя от внешнего мира и от остальных людей. Самость - это единство "реальной" идентичности индивида и его самосознания». А образ Я, Я-концепция - это совокупность представлений человека о самом себе, рефлексия.

Структуру и содержание образа Я одним из первых попытался раскрыть У Джеймс.

Он разделил его на эмпирическое Я (наличное, сегодняшнее) и идеальное Я (каким субъект хотел бы себя видеть или каким он должен стать в свете усвоенных им идеалов, моральных норм и т.п.).

Если понятие идеального Я, как справедливо отмечает И.С. Кон, у У. Джеймса «весьма расплывчато», то эмпирическое Я, определяемое им как «общий итог того, что человек

может назвать своим», расчленяется еще на три компонента 1) материальное Я (включает наше тело и собственность); 2) социальное Я («то, чем признают данного человека окружающие»; при этом каждый человек имеет столько разных «социальных Я», «сколько существует отдельных групп или кружков, о мнении которых он заботится»); 3) духовное Я (совокупность психических способностей и склонностей).

На основе этих элементов складывается эмоциональная жизнь человека, его чувства по отношению к себе и его поступки, направленные на самоутверждение и самосохранение.

Как мы видим, У. Джеймс трактует образ Я весьма широко. Я - это все, что мое, не только мое тело, мои мысли, чувства, мотивы и цели, социальные статусы и роли, но и моя одежда, дом, машина и т.д.

Такой же предельно широкий взгляд на сущность Я - концепции характерен и для Т. Шибутани.

В содержание Я - концепции он включает все то, с чем субъект идентифицирует себя (это мои вещи, моя семья, моя нация, мой город, моя страна, моя религия и т.д.).

Поскольку Я-концепция имеет временные характеристики, люди могут планировать действия, охватывающие длительный период времени, которые интегрируются в общую схему (концепцию) жизни.

М. Розенберг, перерабатывая и развивая схему У. Джеймса, предлагает детальную структурную модель рефлексивно-

го Я, включающую в себя ряд аспектов, таких как:

- компоненты «Я» лингвистически распадаются на существительные и прилагательные. Первые отвечают на вопрос «кто я?», вторые - «какой я?»;

- структура этих компонентов строится, во-первых, по степени отчетливости осознания, во-вторых, по степени их субъективной значимости, в-третьих, по степени логической согласованности друг с другом;

- измерения, характеризующие образ Я, включают в себя устойчивость, уверенность в себе, самоуважение, кристаллизацию (легкость изменения образа Я);

- фокусы внимания выявляют место, которое занимает образ Я в сознании индивида: сосредоточен ли он преимущественно на себе или на внешнем мире, озабочен ли он своими внутренними качествами или производимым на других впечатлением и т.д.;

- области самости подразумевают ее широкие пласты или сферы: телесные и социальные, внутренние и внешние, осознанные и неосознанные, подлинные и неподлинные «Я» или их свойства;

- планы (или уровни) самости обозначают степень ее объективированности. Человек рассматривает себя, как и других, одновременно с точки зрения реального, возможного, воображаемого, желаемого, должного и изображаемого.

Соответственно различаются образы наличного (реального), возможного, воображаемого, желаемого, должного и

изображаемого «Я»: каким человек видит себя в данный момент, какое «Я» кажется ему возможным, кем он воображает себя, каким он хотел бы стать, каков образ его идеального и должного «Я», какое «Я» он «представляет», разыгрывает для окружающих;

- мотивы побуждают человека действовать во имя своих представлений о себе.

Стремление к положительному образу Я - один из главных мотивов человеческого поведения. Самоуважение - самый устойчивый и, возможно, сильнейший мотив такого рода.

Сходной точки зрения на сущность образа Я при -держивается и И.С. Кон.

Не отрицая мотивирующей функции рефлексивного Я, он понимает его прежде всего как совокупность когнитивных и эмоционально-оценочных самохарактеристик личности, т.е. ответов на вопросы «кто я?» и «какой я?».

Существуют и узкие трактовки содержания образа Я.

Например, А. А. Реан даже разводит психологические понятия самооценки и Я - концепции. Он считает, что «Я-концепция представляет набор скорее описательных, чем оценочных, представлений о себе».

Понятие «концепция жизни» используется в литературе значительно реже и, хотя его можно встретить, например, уже у С.Л. Рубинштейна, который трактует концепцию жизни как обобщенное, итоговое отношение человека, субъекта

к своей жизни, «занятия позиции над ней, вне ее для суждения о ней», в широкий научный оборот это понятие было введено в 1976 г.

А.П. Бутенко в рамках интенсивно разрабатываемой в 1970 - 1980-х гг. философско-социологической теории образа жизни.

Позднее он уточняет свой взгляд на сущность этого понятия: «Концепция жизни больше основана на житейском опыте, на вынесенных из практики, из собственной жизни и окружающей действительности выводах, определяющих, что хорошо и что плохо, какова та иерархия ценностей, которой необходимо руководствоваться в своих повседневных поступках и действиях».

И далее: «Концепция жизни более непосредственно, чем мировоззрение, детерминирует образ жизни, поскольку по своей сути это работающее миропонимание. Оно существует в той мере, в какой реализуется на практике».

Как житейское мировоззрение, житейскую философию, систему ценностных ориентаций и социальных установок понимает концепцию жизни личности и Т. П. Фокина.

Отметим, что Я-концепцию она считает элементом концепции жизни.

А.С. Ципко считает, что «концепция жизни, характерная для определенного исторического типа личности, отражает ее духовный мир, характеризует ее ценностную ориентацию, этическую и нравственную позицию... представлени я

о должном, о счастье в жизни».

Подробно излагают свою точку зрения на содержание понятия «концепция жизни» И. Т. Левыкин и Я. В. Рейзема.

«Понятие "концепция жизни", - пишут они, - используется в исследовании образа жизни для анализа сознания и мотивационной сферы индивида, его представлений о мире и о себе.

Концепция жизни есть субъективное упорядочение и оценка индивидом окружающей его объективной среды и своих собственных возможностей в этой среде.

Она формируется под влиянием повседневных жизненных событий, воспитания и образования.

В ней слиты знания и опыт, нормативные компоненты сознания, социокультурные и индивидуальные стереотипы мышления и поведения.

Концепция жизни многофункциональна.

Прежде всего, она обеспечивает представление человека о жизни в целом: о его месте в природном окружении, в обществе и культуре. Далее, она определяет жизненные позиции, цели и планы человека, его поведение в конкретных ситуациях.

Наконец, концепция жизни выполняет нормативную оценочную функцию по отношению к деятельности и поведению индивида.

Нормативное ядро ее составляют идеалы, убеждения, ценностные предпочтения и т.д.

Таким образом, концепция жизни позволяет личности на уровне образа жизни решать три взаимосвязанные задачи: определять текущие условия жизнедеятельности; оценивать свои реальные и потенциальные возможности и средства для реализации жизненных планов в этих условиях; судить о последствиях этой реализации в более широком социокультурном контексте».

Как мы видим, концепция жизни трактуется в фило-софско-социологической литературе как широкое интегральное понятие, охватывающее чуть ли не все субъективно-личностные детерминанты жизнедеятельности человека.

В психологии это понятие используется реже и в более конкретном значении. Концепция жизни рассматривается здесь как важнейший, но все же компонент направленности личности.

В.А. Ядов для обозначения эмоционально окрашенной готовности субъекта к определенным действиям, поведению предложил использовать понятие «диспозиция». Диспозиции, по В. А. Ядову, имеют иерархическую структуру.

К низшему ее уровню автор относит элементарные фиксированные установки.

Второй уровень образуют социальные установки, или attitudes, - отношения к определенным социальным объектам.

На этом уровне, по мнению В.А. Ядова, можно выделить диспозиции на объект и ситуацию, а также эмоциональные,

когнитивные и поведенческие компоненты.

При этом автор обращает внимание на то, что «эти аспекты, отражающие свойства психических процессов, образуют как бы относительно самостоятельные подсистемы в рамках общей диспозиционной иерархии».

Высший уровень диспозиционной системы представляет собой ценностные ориентации на цели жизнедеятельности и средства их достижения. В системе ценностных ориентаций выделяется «особый концентр», организующий иерархию ценностей.

Этим концентром является «баланс» направленности интересов личности в основные сферы ее жизнедеятельности (труд, быт, досуг).

Этот уровень диспозиционной системы, по данным В.А. Ядова и его сотрудников, играет ведущую роль в организации жизнедеятельности личности, упорядоченности ее представлений о себе и своем месте в обществе.

На высшем уровне В. А. Ядов выделяет, помимо ценностных ориентаций, особое диспозиционное образование - концепцию жизни, определяя ее как «систему жизненных принципов».

«Важнейшая, если не основная, функция диспозиционной системы, - отмечает В.А. Ядов, - психическая регуляция социальной деятельности или поведения субъекта в социальной среде».

Подобно диспозициям, деятельность также структуриру-

ется в отношении ближайших и отдаленных целей.

Выделяется несколько иерархических уровней поведения. Первый уровень - реакции на специфические и быстро сменяющие друг друга воздействия внешней среды, т.е. поведенческие акты. Далее выделяется поступок или привычное действие.

«Поступок есть элементарная социально-значимая "единица" поведения, и его цель - установление соответствия между социальной ситуацией и социальной потребностью (или потребностями) субъекта».

Следующий уровень - целенаправленная последовательность поступков, которая образует поведение в той или иной сфере жизнедеятельности.

Здесь человек преследует более отдаленные цели. «И, наконец, целостность поведения в различных сферах и есть собственно проявление деятельности во всем ее объеме. Целеполагание на этом, высшем, уровне представляет собой некий "жизненный" план, важнейшим элементом которого выступают отдельные жизненные цели».

Каждому уровню поведения ставится в соответствие определенный уровень диспозиции, который играет ведущую роль в его регуляции.

Однако В.А. Ядов подчеркивает, что механизм психологической регуляции «следует рассматривать как механизм функционирования диспозиционной системы в целом...».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.