## §1.2. Составляющие образа Я

Я-концепцию можно рассмотреть, как совокупность установок, направленных «на себя». В большинстве определений установки подчеркиваются три главных элемента:

1. Убеждение, которое может быть, как обоснованным, так и необоснованным (когнитивная составляющая установки).
2. Эмоциональное отношение к этому убеждению (эмоционально-оценочная составляющая).
3. Соответствующая реакция, которая, в частности, может выражаться в поведении (поведенческая составляющая).

Иначе эти три элемента установки можно конкретизировать следующим образом:

1. Образ Я - представление индивида о самом себе.
2. Самооценка - аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа Я могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.
3. Потенциальная поведенческая реакция, то есть то конкретные действия, которые могут быть вызваны образом Я и самооценкой.

Предметом самовосприятия и самооценки индивида могут стать его тело, его способности, социальные отношения н множество других проявлений личности. Вопреки употреблению термина "Я-концепция" в единственном числе, подразумевается множественность охватываемых ею установок. Рассмотрим подробнее составляющие Я-концепции.

**Когнитивная составляющая Я-концепции**

Представления индивида о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основаны они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными.

При описании человека мы зачастую используем прилагательные, например, «отзывчивый», «активный», «слабый» и т.п. Это абстрактные характеристики, которые никак не привязаны к определенной ситуации. Как элементы обобщенного образа индивида они отражают, с одной стороны, устойчивые тенденции в его поведении, а с другой - избирательность нашего восприятия. То же самое происходит, когда мы описываем самих себя: мы в словах пытаемся выразить основные характеристики нашего привычного само- восприятия. К ним относятся любые ролевые, статусные, психологические характеристики индивида, описание его имущества, жизненных целей и т. п. Все они формируют образ Я с различным удельным весом - одни представляются индивиду более значимыми, нежели иные. Причем иерархия элементов самоописания может меняться в зависимости от контекста, жизненного опыта индивида, и, конечно, под влиянием момента или ситуации. Подобные самоописания - это способ охарактеризовать неповторимость каждой личности через сочетания ее отдельных черт и характеристик.

**Оценочная составляющая Я-концепции**

Качества, приписываемые собственной личности, не всегда являются объективными. Есть данные, обладающие достаточной неоспоримостью, которые вряд ли вызовут разногласия, например, рост, возраст, пол и т.п. Чаще всего при попытке себя охарактеризовать присутствует сильный личностный, оценочный момент. Иначе говоря, Я-концепция - это не только описание черт своей личности, но и совокупность их оценочных характеристик и связанных с ними переживаний. Даже перечисленные выше объективные показателимогут для разных людей иметь разное значение, обусловленное общей структурой их Я-концепции. Например, тридцатилетие одни считают порой расцвета, а другие - началом старения. Наибольшая часть аналогичных оценок обусловливается стереотипами, бытующими в социальной среде. Например, люди, имеющие склонность к полноте (даже если это и не так в глазах окружающих) нередко приходят к ощущению своей неполноценности, ведь данный фактор практически повсеместно считается нежелательным. Причина заключается в том, что человеку свойственна тенденция экстраполировать даже внешнюю дефектность собственного Я на свою личность в целом.

Если человек является обладателем непривлекательной наружности, физических дефектов, является социально неадекватным (даже если ему это только кажется), то он, определенно, будет ощущать негативные реакции окружающих (часто тоже только кажущиеся), сопровождающие его при любом взаимодействии с социальной средой. В такой ситуации на пути развития позитивной Я-концепции могут возникать серьезные затруднения. Самые незначительные элементы Я-концепции иногда могут приобретать оценочное звучание, связанное с мнением другого человека или группы. Все характеристики содержат в себе скрытый оценочный смысл, источником которого является ваша персональная интерпретация чужих реакций на данные качества, а также то обстоятельство, что вы воспринимаете их как на фоне существующих в социальной среде стандартов, так и сквозь призму общекультурных, групповых или индивидуальных ценностных представлений, усвоенных вами за всю жизнь.

Усвоение новых оценок повлиять на значение усвоенных прежде. Например, школьник, успешно сдающий экзамены, считает себя способным учеником. Он доволен собой, так как данный факт вызывает положительные реакции авторитетных для него личностей. Однако эта позитивная самооценка может оказаться поколебленной в результате провала, а также если в его круге общения, представленном сверстниками, в приоритете другие достижения. Из этого можно выяснить, что самооценка не постоянна, а изменчива под влиянием обстоятельств. Источником оценочных представлений индивида могут быть социальные реакции на какие-либо его проявления и самонаблюдения.

В большинстве случаев для описания оценочной составляющей используется термин «самооценка». Именно самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его Я. Поэтому низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности. Самооценка проявляется в сознательных суждениях индивида, всегда скрыто или явно присутствует в любом самоописании. Самооценка, независимо от того, основана она на собственных суждениях индивида о себе или интерпретации чужих суждений, всегда носит субъективный характер.

**Поведенческая составляющая Я-концепции**

Человек не всегда ведет себя в соответствии в силу того, что его непосредственные желания не являются социально приемлемыми, что является причиной нравственных сомнений индивида или его страха перед возможными последствиями. Каждая установка - эмоционально окрашенное убеждение, связанное с определенным объектом. Особенность Я-концепции как комплекса установок в том, что объектом в данном случае является сам носитель установки. Из-за самонаправленности все эмоции и оценки, связанные с образом Я, являются очень сильными и устойчивыми. Задача в том, чтобы не придавать значения отношению к тебе другого человека, для этого востребован арсенал средств психологической защиты.  Но если речь идет об отношении к самому себе, то простые вербальные манипуляции здесь могут оказаться бессильными. Никто не в силах настолько просто изменить свое отношение к самому себе.

Образ и оценка своего Я предрасполагают индивида к определенному поведению; поэтому глобальную Я-концепцию можно рассмотреть в виде совокупности установок индивида, направленных на самого себя. Однако эти установки могут иметь различные ракурсы и модальности.

Существует три основные модальности самоустановок:

1. Реальное Я - установки, связанные с тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли, свой актуальный статус, то есть с его представлениями о том, каков он на самом дело.
2. Зеркальное (социальное) Я - установки, связанные с представлениями индивида о том, как его видят другие.
3. Идеальное Я - установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы стать.

Как мы увидим в дальнейшем, рассматривая генезис Я-концепции у индивида, реальное Я и социальное Я должны быть, согласованы по содержанию. С другой стороны, между содержанием реального Я и содержанием идеального Я могут наблюдаться существенные расхождения, которые поддаются объективному измерению.

Идеальное Я складывается из ряда представлений, отражающих желания, цели и стремления индивида. Эти представления зачастую оторваны от реальности. Хорни утверждала, что значительное расхождение между реальным и идеальным Я может привести к депрессии, обусловленной недостижимостью идеала. По мнению Олпорта идеальное Я отражает цели, связанные с будущим индивида. Концепция Комбса и Коупера подразумевает, что идеальное Я - образ человека, которым индивид желает стать, то есть как набор характеристик, который будет необходим для достижения субъективной адекватности, в иных случаях до совершенства.