**Я-КОНЦЕПЦИЯ КАК СРЕДСТВО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВНУТРЕННЕЙ СОГЛАСОВАННОСТИ**

Я-концепция взрослого продолжает развиваться под воздействием различных внешних и внутренних стимулов. Особенно важны для него контакты со значимыми другими, которые на этапе ранней взрослости продолжают оказывать влияние и во многом определять представление индивида о самом себе. Однако Я-концепция взрослого человека, являясь активным элементом его личности, сама становится важным фактором в интерпретации опыта.

Можно сказать, что функционально Я-концепция выполняет несколько ролей:

* способствует достижению внутренней согласованности личности,
* определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий.

**Я-КОНЦЕПЦИЯ КАК СОВОКУПНОСТЬ ОЖИДАНИЙ**

В соответствии со своей Я-концепцией личность интерпретирует свои действия и действия других в конкретной ситуации. Кроме того, у человека создаются определенные ожидания и представления о том, что может или должно произойти при развитии конкретной ситуации. Некоторые исследователи даже считают эту функцию Я-концепции центральной. Так, например, люди, уверенные в собственной значимости, ожидают, что и другие будут относиться к ним таким же образом. Те же, кто обычно сомневается в своей ценности, заранее убеждены в негативном отношении к себе со стороны других. В результате они начинают избегать всяких социальных контактов, так как всегда ожидают, что будут отвергнуты. В основе таких отношений, складывающихся между ожиданиями и поведением, по мнению Р. Бернса, лежит механизм *самореализующегося пророчества.*

На этапе ранней взрослости «самопророчества» формулируются на основе собственного опыта и знаний, которые приобретены личностью на пути ее индивидуального развития, а также в связи с установками в самовосприятии, созданными на основе оценок значимых других. Личность в начале самоактуализации часто использует «пророчества» значимых других для обозначения направления своего развития, выбора целей и средств их достижения. Часто «пророчества» других *интериоризируются* личностью в *самоопределения.*

**РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ В Я-КОНЦЕПЦИИ**

Представления, чувства или идеи, вступающие в противоречия с другими представлениями, чувствами или идеями индивида, приводят к де-гармонизации личности, к ситуации психологического дискомфорта. Испытывая потребность в достижении внутренней гармонии, человек готов предпринимать различные действия, которые способствовали бы восстановлению утраченного равновесия.

По мнению ряда ученых, индивид часто отказывается видеть вещи такими, какие они есть на самом деле, отрицает информацию, несовместимую со сложившимися представлениями, в том числе и о себе, то есть проявляет защиту от потенциально тревожной информации (Берне Р., 1986; Грановская Р. М., 1999 и др.). Защита может проявляться в форме *отрицания* или *рационализации.*

Можно сказать, что отрицание человеком опасной или нежелательной информации происходит для того, чтобы избежать конфликта между Я-образом и непосредственным опытом. Этот способ защиты имеет место при особо серьезных обстоятельствах. Например, любящие родители не способны объективно относиться к деяниям своего ребенка, обвиняемого в асоциальном поведении; порой больные отрицают тяжесть своего заболевания, так как это чревато для них значительными потрясениями в личной жизни и непредсказуемыми последствиями.

Если противоречивый опыт, вносящий рассогласования в структуру личности, тем не менее осознается, то срабатывает такой *защитно-психологический механизм,* как рационализация. В определении Р. М. Грановской (1999, с. 52) рационализация — это защита, связанная с осознанием и использованием в мышлении только той части воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение предстает как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам. Суть рационализации состоит в отыскании места для иррационального побуждения или поступка в имеющейся у человека системе внутренних ориентиров, ценностей, без разрушения этой системы. С этой целью неприемлемая часть ситуации из сознания удаляется, особым образом преобразовывается и после этого осознается, но уже в измененном виде.

При помощи рационализации человек легко закрывает глаза на расхождения между причиной и следствием, которые так заметны для внешнего наблюдателя. Как заметил Р. Берне (1986, с. 41), рационализация позволяет удерживать

Я-концепцию в уравновешенном состоянии, даже если реальные факты ставят ее под угрозу. В качестве примера можно представить такую ситуацию, когда на фоне конфликтных взаимоотношений с сотрудниками человек продолжает настаивать на том, что работа вполне его устраивает, так как она высокооплачиваемая. Другой вариант, в котором срабатывает механизм рационализации, связан с жизнью супругов, не испытывающих друг к другу прежних чувств любви и привязанности, но тем не менее продолжающих рассматривать свою семейную жизнь как вполне приемлемую, так как их семейное кредо состоит в «благополучии детей».

Итак, **отрицание и рационализация** — это уловки, посредством которых человек уклоняется от восприятия проблемной реальности, которая интерпретируется им таким образом, чтобы сохранить «Я-концепцию» достойной и разумной личности.

**Я-КОНЦЕПЦИЯ И САМООЦЕНКА**

На этапе ранней взрослости личность выбирает цели и средства их достижения, связанные с различными компонентами своего «Я», и оценивает успешность своих действий в соответствии с Я-концепцией.

Самооценка личности зависит от того, кем ей хотелось бы стать, какое место занять в этом мире, какими методами реализовать свои устремления,— это является критерием в самооценке собственных успехов или неудач. На самооценку влияет уровень достижения личности: она повышается, если притязания личности реализуются, и понижается, если цели не удается достигнуть.

В случаях неудачи личность имеет несколько возможностей поддержания константности Я-концепции:

1. каким-то образом объяснить свой неуспех, используя рационализацию;
2. отрицать неуспех;
3. снизить уровень своих притязаний;
4. заняться другой деятельностью, в которой возможна большая успешность.

Я-концепция индивидуализирует самооценку. То, что для одного является безусловным успехом, другой воспринимает как неудачу.

С возрастом самооценка становится все более дифференцированной. Взрослый человек может очень высоко оценивать одни свои качества, например свой интеллектуальный уровень, и очень низко другие — уровень межличностных взаимодействий или физических возможностей. Этот факт дифференциации самооценки некоторые исследователи объясняют тем, что единая Я-концепция с возрастом распадается на ряд независимых друг от друга Я-концепций.

**ФЕНОМЕН «КОНСЕРВАЦИИ ВОЗРАСТА»**

Изучению механизмов, которые лежат в основе субъективных оценок возраста, было посвящено исследование А. А. Кроника и Е. И. Головахи (1983). В эксперименте приняли участие 83 человека (женщин — 40, мужчин — 43) в возрасте от 21 до 44 **лет.** Все они должны были представить, что не знают своего истинного календарного возраста, и им предлагалось определить его.

Результаты показали, что лишь у 24% опрошенных субъективная оценка возраста полностью совпала с возрастом, определяемым по дате рождения, или отличалась от него с незначительной разностью 1 год. Большинство же опрошенных (55%) считали себя более молодыми, чем это было в действительности; у 21% опрошенных оценки возраста оказались завышенными, то есть они чувствовали себя старше. Средняя абсолютная разность между субъективной оценкой и реальным возрастом составила 4,2 года. При этом наибольшим вариантом занижения возраста был 21 год, а завышения — 11 лет.

По результатам исследования была обнаружена определенная тенденция, обозначенная авторами как феномен **«консервации возраста»,** состоящий в следующем. При адекватности самооценок отчетливо проявились различия между испытуемыми, принадлежащими к разным возрастным группам. С возрастом значительно увеличивается число лиц, оценивающих себя более молодыми, чем в действительности. Так, в группе до 30 **лет** таких оказалось 47%, а в группе 30 **лет и более** — 73%. Степень занижения собственного возраста в самооценках также значительно увеличивается: в группе до 30 **лет** средняя величина занижения составляла 3,6 года, а в группе **свыше 30 лет** — 8,3 года. Авторы исследования предполагают существование у человека некоего «счетчика» годовых циклов психофизиологической активности, на основании показания которого формируются оценки собственного возраста.

Второе возможное объяснение этого несовпадения исследователи видят в социальных факторах, обусловливающих оценку личностью собственного возраста. Таким фактором может выступить существующая в обществе система возрастно-ролевых ожиданий, которые направлены на достижение личностью определенного статуса, соответствующего тому или иному возрасту. С этой точки зрения самооценка возраста является результатом сопоставления личностью своих наличных достижений в различных сферах жизнедеятельности с предъявляемыми к ней возрастно-ролевыми ожиданиями. В том случае, если достижения человека опережают социальные ожидания по отношению к нему, он будет чувствовать себя старше истинного возраста; если же человек достиг меньше, чем от него ждут в данном возрасте, то он будет чувствовать себя моложе.

Действие этого механизма иллюстрируется результатами в следующей части вышеописанного исследования. Теперь опрашивалась однородная по профессиональному статусу и возрасту группа молодых инженеров (41 человек 23—25 лет). Люди этого возраста испытывают определенные ожидания относительно вступления в брак и создания собственной семьи. Были рассмотрены различия между самооценками возраста в группах холостых (незамужних) и женатых (замужних). По результатам исследования оказалось, что в группе несемейных большинство опрошенных (63%) чувствуют себя моложе, чем это есть в действительности. В группе семейных таких оказался лишь 21%, большинство же оценивают себя соответственно своему возрасту или несколько старше.

Таким образом, рассогласования между реальным возрастом человека и его самооценкой могут объясняться закономерностями трансформации социально-временных отношений в жизнедеятельности личности.

**Я-КОНЦЕПЦИЯ И СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

Если Я-концепция мужчины или женщины содержит определенную модель удовлетворения потребности к близости посредством брачных отношений, в таком случае можно говорить, что мужчины и женщины ориентированы на создание семьи. При этом их Я-образы содержат определенные ожидания относительно себя и партнера в супружестве.

У. Харли (1992) на основе психотерапевтической работы с тысячами супружеских пар выделяет следующие основные ожидания в отношении партнера:

* у **мужчин** — половое удовлетворение, спутник по отдыху, привлекательная жена, ведение домашнего хозяйства или «домашняя поддержка» со стороны супруги, восхищение жены или ее моральная поддержка;
* **у женщин** — нежность или атмосфера романтики и заботливости, возможность поговорить, честность и открытость, финансовая поддержка, преданность мужа семье или выполнение им отцовских обязанностей.

По мнению У. Харли, часто неудачи мужчин и женщин в строительстве семьи обусловлены просто незнанием потребностей друг друга. Поскольку потребности мужей и жен так различаются, то неудивительно, что людям трудно приспособиться к супружеской жизни, особенно если их *Я-образы ригидны.*

Следующее, что характеризует брачно-семейные представления в этом возрасте,— это их явная потребительская нереалистичность. Так, по данным В. И. Зацепина, при исследовании представлений студентов оказалось, что средний желаемый супруг по своим положительным качествам превосходил «среднего» реального юношу из непосредственного окружения девушек-студенток, аналогично юношам-студентам идеальная супруга представлялась в виде женщины, которая была не только лучше реальных девушек, но и превосходила их по уму, честности, веселью и трудолюбию

В. И. Зацепин отмечает также *пигмалионизм* (ожидание, что в личностных качествах партнера окажется то, что наиболее высоко оценивается субъектом у себяв межличностном восприятии юношей и девушек). Выявлена прямая связь между характером самооценки и уровнем оценки желаемого супруга (супруги) по многим качествам. Оказалось, что те, кто высоко оценил степень развития у себя таких качеств, как честность, красота, жизнерадостность и др., хотели бы видеть эти качества и у своего будущего супруга. Работы эстонских социологов показали, что подобный пигмалионизм весьма свойствен и идеализированным представлениям молодежи: у юношей и девушек идеал супруга обычно весьма подобен собственному характеру (но с усилением его положительных составляющих). В целом в этих наборах больше всего ценятся сердечность, общительность, откровенность и интеллигентность (девушки ценят еще силу и целеустремленность, а юноши — скромность своих избранниц).

Молодые люди, начинающие совместную жизнь, плохо знают характеры друг друга — оценки, присваиваемые спутнику жизни, весьма существенно расходились с его (ее) самооценкой. Вступающие в брак наделяли избранника качествами, сходными с их собственными, но с известным их преувеличением в сторону большей мужественности или женственности (Ковалев С. В., 1989).

Итак, развитие брачно-семейных представлений юношей и девушек являет собой:

— формирование у них реалистичности и цельности восприятия себя и  
других; формирование правильных воззрений о соотношении любви и брака; преодоление потребительских тенденций в отношении семьи и спут  
ника жизни;

Все это возможно при эффективной и конгруэнтной Я-концепции супругов.

**Я-КОНЦЕПЦИЯ И ПЕРЕХОД К РОДИТЕЛЬСТВУ**

В семье муж и жена обретают новые роли, иной социальный статус. Это вносит существенные коррективы в Я-концепцию личности, включенной в новый *семейный цикл.*

Переход к родительству является одним из основных периодов в семейном цикле. Родительство предполагает существенные перемены в Я-образе личности и в критериях самооценивания.

Кроме того, изменения касаются *самоидентичности* личности, имеет место перераспределение ролей в супружеских отношениях и в отношениях старшего поколения, меняется личностный статус человека вне семьи. Степень эффективности таких личностных преобразований зависит от самооценки родителей: те, у кого она выше, приспосабливаются лучше (информация приводится по: КрайгГ., 2000, с. 708). Родители, ориентированные на хорошие взаимоотношения с детьми, должны учитывать, что от степени адекватности родительской Я-концепции зависит то, насколько правильно они устанавливают отношения со своими детьми.

*Семейный цикл* — последовательность предсказуемых событий или периодов, начинающихся с ухода из родительской семьи и включающих в себя такие характерные события, как образование пары, вступление в брак, рождение первого ребенка и т.д.

**Проблемы молодой семьи**

Большинство психологов и социологов, исследующих семейные отношения, подчеркивают важность начального периода развития семьи. «Как и все живое, семья бывает наиболее слабой в момент возникновения».

«совсем молодые браки» – от 0 до 4 лет стажа и «молодые браки» от 5 до 9 лет. Многие исследователи выделяют в качестве первого периода развития семьи первые год-два совместной жизни. На значимость именно этого отрезка жизненного цикла семьи указывает уже тот факт, что, по разным источникам, за это время распадается от 20%. (Трапезникова Т.М., 1989) до одной трети всех семей (Сысенко В.А., 1981). Возможно, для более глубокого понимания проблем молодой семьи следует рассматривать отношения в ней до и после рождения первенца, поскольку с появлением ребенка семья переходит на новую стадию независимо от сроков ее существования. Так, Картер и Мак Голдринг (1980) второй и третьей стадией жизненного цикла семьи называют семью молодоженов и семью с маленькими детьми (цит. по: Леви Д., 1993). Таким образом, семья до и после рождения первенца оказывается на разных жизненных стадиях, несмотря на то что это изменение может произойти в течение года или менее с момента заключения брака. По отзывам американских исследователей семьи, молодожены часто могут позволить себе очень многое, особенно когда оба они работают: покупать автомобили, мебель, наслаждаться активным отдыхом. Переход к родительству резко меняет образ жизни. (AldousJ., 1978).

О.А. Добрынина (1993), изучавшая семьи рабочих, утверждает, что самые напряженные периоды существования семьи отмечаются у супругов из группы «совсем молодых браков» (0-4 года) и «пожилых браков» (свыше 20 лет стажа). В молодых семьях формируется модель будущих семейных отношений – распределение власти и обязанностей, духовные связи между супругами, поиск такого типа отношений, который удовлетворял бы их обоих, вырабатываются общие семейные ценности. У молодых супругов актуализируются проблемы психологической и бытовой адаптации: решаются вопросы лидерства, эмпатии, распределения домашних нагрузок. В молодых семьях отмечалась повышенная потребность в признании, во взаимопонимании, но эффективность психологической поддержки у молодых супругов самая низкая по сравнению с браками более старшего возраста.