

**Коломийченко Елена Валерьевна**

преподаватель

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**Штапаук Элиана Сергеевна**

студентка

Высшая школа бизнеса

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **Я-ОБРАЗ**

*Аннотация:* в статье рассмотрена необходимость хорошей самопрезентации, указан термин «самопрезентация», а также включены различные виды поведения человека при новом знакомстве.

*Ключевые слова:* я-образ, самопрезентация, психология, студент.

Множество людей каждый день сталкиваются с необходимостью представлять себя новым людям. Иногда ими являются серьёзные деловые партнёры или просто случайные мимолётные знакомые в университете, но все бы хотели бы производить только хорошее впечатление. К концу пубертатного возраста и началу юношеского периода очень важными становятся проблемы самоопределения, выбора профессии, гражданской и социальной идентичности. Для этого необходим специальный навык, который позволит самопрезентации вашей личности проходить успешно. Научиться этому можно на тренингах, а можно и самому.

Самопрезентация личности – это вербальная и невербальная демонстрация собственной личности в системе внешних коммуникаций. Если сказать проще, то это то, как вы пахнете, как выглядите, как двигаетесь и говорите – совокупность ваших действий, которую способен оценить другой человек.

Многие люди зависимы от мнения находящихся вокруг, будь то случайные попутчики в метро или старые друзья, нам необходимо знать, что о нас думают хорошо, что ценят. Именно это оценочное мнение подталкивает нас на разного рода поступки, которые могут помочь окружающим сформировать о нас то или иное мнение. Что же касается студентов, то как отмечает в своем исследовании Воронкина Л.Б., в структуру обобщенного образа-Я студента входят не только знание своего визуального облика, знание о своих разных качествах, способностях, характере, но и представление о тех свойствах личности, которые являются профессионально важными.

В образ-Я студента включаются знания о личных интересах, склонностях, способностях и возможностях (т.е. о своей профессиональной направленности). Я-образ студента включает следующие виды:

- Я-идеальное (идеальное представление о самом себе);
- Я-нормативное (представление о своём соответствии определенным требованиям);
- Я-реальное (представление о наличных качествах и свойствах).

Зачастую случается, что, стремясь понравиться, человек делает нечто такое, что раз и навсегда отталкивает людей от него. Это зависит от мастерства подать себя, которым владеют далеко не все. Другие же, наоборот, располагают к себе буквально с 1-ой фразы или жеста. Это природное обаяние и очаровывает. В случае, если в вашей работе и личной жизни не достаточно непосредственно данного навыка, следует обучиться ему.

При знакомстве либо во время значимой встречи итог, которого вы ожидаете, в значительной степени зависит от вас. Делаете ли вы предложение руки и сердца или деловую рекомендацию, согласие человека будет образовываться из множества условий. В особенности тяжело бывает закрытым, малообщительным людям.

В случае если вы именно такой человек, то тогда следует начинать с малого. Специалисты по общению - как деловому, так и интимному, полагают, что

человек не способен нормализовать коммуникативные навыки с познания себя. По этой причине займитесь тем, что поможет вам объективно взглянуть на себя. Могут помочь откровенные беседы с родными, йога, занятия с психологом. Необходимо это для того, чтобы вы научились лучше разбираться в людях, что невозможно без познания и принятия себя, как личности.

Далее следует понять, что вам лучше быть таким, какой вы есть, а не казаться тем, кем вы бы быть хотели. Фальшь весьма легко распознать, а это может свести все ваши усилия по установлению контактов на ноль. Поэтому не стоит бояться быть самими собой, даже если вам кажется, что вы не можете быть интересным. Старайтесь быть таким, каким бы хотели видеть окружающих. В случае если вам нравится видеть вокруг себя улыбчивых дружелюбных людей, тогда будьте таким, если вы хотите видеть рядом сочувствующих и страдающих - будьте именно таким.

Если же общение с новыми людьми не считается для вас проблемой, и вы свободно находите общий язык практически со всеми и не испытываете страха перед выступлениями, то проделанная работа будет гораздо меньшей.

В первую очередь, в каждом определенном случае важно определять аудиторию, на которую будет рассчитана ваша самопрезентация. Не важно, будут ли это новые знакомые в баре или новые клиенты, основное, чтобы вы отчетливо знали, на кого распространять собственное обаяние.

Далее есть два варианта поведения. Первый – это именно вы подстраиваетесь под аудиторию. Предположим, что вы находитесь в незнакомой компании, в которую хотели бы влиться. Это довольно сложно сделать, однако, один эффективный метод есть. Вам стоит перенять основные черты характера и поведения тех людей, которым хотите понравиться. Это могут быть характерные жесты, тембр речи и темп голоса и т. д. Нужно только чуть-чуть понаблюдать за поведением окружающих, и вы без труда увидите, то что им интересно и то, что их объединяет. От вас необходимо только одно – стать похожим на них.

Однако такой способ работает не постоянно, а в некоторых случаях и вредит. По этой причине важно суметь обратить на себя внимания и другими способами. К примеру, стать лидером, что в особенности важно на деловых переговорах. Вы презентуете себя, как очевидного лидера, чья авторитетность не обсуждаема. Низкий и сильный голос, решительные действия, чёткие бескомпромиссные фразы могут помочь вам в этом. Однако необходимо осознавать, что такой способ работает только в том случае, если вы находитесь среди людей, где больше нет претендентов на место лидера, иначе борьба из-за него вам гарантирована.

Самопрезентация поможет вам настроить окружающих на то видение вас как личности, которое для вас более выгодно. В некоторых случаях даже в обычном магазине или государственной конторе необходимо всё обаяние, для того чтобы приобрести заветный товар или услугу быстро. Незнакомые же люди никак не могут узнать информацию о вас, помимо той, что вы им даёте, по этой причине, если вы выглядите и ведёте себя, как приятный и доброжелательный или жёсткий и властный человек – вы и будете таким для них.

### ***Список литературы***

1. Коломийченко Е.В. Самоотношение и гендерная идентичность как факторы формирования образа телесности у современной молодежи // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2013. – Вып. №4. – Т. 11. – С. 1.
2. Беспалько В.П. Системно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса подготовки специалистов / В.П. Беспалько, Ю.Г. Татур. – М: Высшая школа, 2015. – С. 78–112.
3. Гарбузова Г.В. Эмпирические критерии формирования профессиональной идентичности студентов // Управление общественными и экономическими системами. – 2015. – №1. – С. 68–79.