

Джулиан Мелгоса

В поисках себя

*Как самооценка влияет
на качество нашей жизни*

Заокский
2024



ИСТОЧНИК
ЖИЗНИ

УДК 274/278
ББК 86.376
М48

Julian Melgosa
Discover your worth
The importance of self-esteem and how to develop it

Перевод с английского Осадчук С.

Цитаты из Библии в книге приводятся по современному русскому переводу
Института перевода Библии в Заокском (ИПБ).

Мелгоса, Джулиан.

М48 В поисках себя. Как самооценка влияет на качество нашей жизни /
Джулиан Мелгоса; [пер. с англ. Осадчук С.]. — Заокский : Источник
жизни, 2024. — 192 с. : цв. ил.

ISBN 978-5-00126-294-7

Эта книга призвана помочь читателям понять, что представляет собой самооценка,
научить улучшать ее и обратить внимание на факторы, способные оказывать на нее
влияние.

УДК 274/278
ББК 86.376

ISBN 978-5-00126-294-7

Copyright © 2014 by EDITORIAL SAFELIZ
© Редакционно-издательское оформление.
Издательство «Источник жизни», 2024



Оглавление

Предисловие	7
Введение	9
Глава 1. Самоуважение как базовая эмоция	11
Глава 2. Самооценка на протяжении жизни.....	39
Глава 3. Самооценка и отношения.....	87
Глава 4. Самооценка на работе.....	109
Глава 5. Способы повышения самооценки.....	133
Глава 6. План повышения самооценки	171
Библиография	184
Словарь терминов	186
Общий алфавитный указатель.....	189

Предисловие

Чтобы достичь той или иной цели, человеку необходимо верить в себя. Низкая самооценка — величайшее препятствие на пути достижения целей с помощью веры в себя. Поэтому рассмотрению данной темы следует уделить должное внимание, приложив определенные усилия. Эта книга призвана помочь читателям понять, что представляет собой самооценка, научить улучшать ее и обратить внимание на факторы, способные оказывать на нее влияние.

Не менее важна информация о том, каким образом следует применять знания о самооценке на определенных этапах человеческой жизни. Эта книга содержит примеры, соответствующие каждому из периодов жизни: раннему детству, дошкольным и школьным годам, подростковому возрасту, юности, зрелости и периоду старения. В дополнение к этому доктор Джулиан Мелгоса помогает нам понять уязвимость слабого пола в вопросах самооценки, поскольку отдельный раздел в книге посвящен женскому самовосприятию.

Любые отношения между людьми зависят от того, как человек оценивает самого себя. Этот фактор в большой степени предопределяет успех либо неудачу в отношениях, будь то отношения между соседями, друзьями, родственниками или супругами. Целая глава отводится роли самооценки в отношениях и особенно в супружеских отноше-



ниях. Характер самооценки определяет направленность отношений, ведущую либо к единению, либо к разрыву.

Качество окружения на работе тоже обусловлено самооценкой руководителей и работников. Она оказывает либо благотворное, либо пагубное влияние на психическое здоровье участников рабочего процесса. Более того, эффективность и производительность труда в большой степени зависят от психологического здоровья работников, где самооценка, опять же, играет ключевую роль.

Наконец, в книге, которую вы держите в руках, делается акцент на практической стороне вопроса. Информированный, подготовленный человек может контролировать и улучшать самооценку, вместо того чтобы полагаться на случайные внешние факторы. Вся книга и особенно пятая глава изобилуют практическими рекомендациями. В ней не только даются общие советы, но и предлагаются научно проверенные методы и стратегии улучшения самооценки. Последняя глава содержит практический ежедневный план действий, приспособленный для различных жизненных обстоятельств.

Мы надеемся, что более глубокое понимание данного вопроса наряду с возможностью изучить мыслительные процессы и поведенческие техники и стратегии поможет читателю развить здоровую и сбалансированную самооценку.

Издатели



Введение

Согласно исследованиям, 40 процентов девочек и 18 процентов мальчиков испытывают сильное и долговременное влияние низкой самооценки до достижения ими пятнадцатилетнего возраста¹. Это негативно влияет на процесс их обучения и поведение. У взрослых низкая самооценка встречается реже, но проблема здесь более ощутима. Разные исследования, которые соотносят самооценку с различными показателями психического здоровья, показывают, что она тесно связана с психическими расстройствами. Другими словами, если люди с заниженной самооценкой улучшат свое самовосприятие, осознав, что они представляют значимость и заслуживают уважения (не следует путать с тщеславием и необоснованной гордостью), то список их проблем значительно уменьшится. Это касается таких проблем, как анорексия, булимия, депрессия, тре-

возность, синдром хронической усталости, низкая успеваемость, семейные конфликты, пессимизм, недостаток мотивации на работе и домашняя агрессия. Также необходимо заметить, что, как и любой эмоциональный дисбаланс, низкая самооценка провоцирует физические заболевания.

Проблема усугубляется в обществе, которое пропагандирует культ внешности, внедряет технологии, умаляющие роль социальных отношений, и создает высококонкурентную среду, которая поощряет только сильнейших. С другой стороны, члены семьи сегодня слишком заняты, чтобы посвящать время и силы поддержке и развитию здоровой самооценки своих близких. Все перечисленные причины подтверждают важность понимания и борьбы с этой личной и общественной проблемой, которая напрямую касается каждого из нас.



Глава 1

Самоуважение как базовая эмоция

Пэм открыла страховое агентство. Бизнес пошел удачно, и скоро она уже не справлялась в одиночку. Поэтому она наняла Линду — молодую женщину с хорошими организационными способностями. У Пэм была только одна проблема: она не решалась обговорить с Линдой отдельные моменты в ее поведении, которые смущали Пэм. К примеру, поначалу Линда приезжала на работу вовремя, но потом она начала опаздывать на 15–20 минут. Опоздания быстро вошли в привычку. По окончании рабочего дня Линда уходила с работы вовремя, ни минутой позже. Еще одна проблема — личные телефонные беседы. У Линды есть две или три подруги, которые часто звонят в агентство, и Линда долго разговаривает с ними. Эти моменты сильно тревожат Пэм, но у нее не хватает смелости поговорить с Линдой напрямую. «Ну и ну! — рассуждает она. — Я здесь начальник, а она нарушает правила. Но я не осмеливаюсь сказать ей что-либо, потому что Линда хорошо справляется с работой и мне не приходится жаловаться на

остальные моменты в ее поведении. В конце концов, я опасаясь, что она уволится и оставит меня совсем одну».

Корень проблемы в описанной ситуации заключается в том, что Пэм страдает от заниженной самооценки и, очевидно, не способна играть роль работодателя, хотя формально им является. Недостаток самоуважения и неуверенность заставляют ее хранить молчание перед лицом проблем как в этих, так и в других отношениях. Однако, когда она остается наедине с собой, ей становится неприятно, и она ругает себя за то, что не может выразить свое отношение к происходящему. Если бы она сумела изменить к лучшему свое самовосприятие, то смогла бы при необходимости озвучивать свое мнение и избавилась бы от чувства неудовлетворенности.

Что такое самооценка?

Самооценка — это оценка человеком самого себя. С самых ранних лет нашей жизни она формируется преимущественно на основании

сигналов (положительных и отрицательных), которые мы получаем от окружающих:

- Ты такая симпатичная!
- Ты так быстро бегаешь!
- Ты учишься хуже всех в классе!
- Ты когда-нибудь будешь помогать мне по дому без напоминаний?

Самооценка также формируется в процессе наблюдения за другими:

- Джордж бегаёт быстрее, чем я.
- Лаура нравится всем, потому что у нее славный характер. Я не такая.
- Мой двоюродный брат очень богат. Мне за ним не угнаться.

С детства мы сравниваем себя с окружающими людьми или с образами, представленными в СМИ. В соответствии с этими наблюдениями наша самооценка постоянно корректируется.

Что не является самооценкой

Здоровое чувство самоуважения не имеет ничего общего с напыщенностью, надменностью или самолюбованием. Это не одно и то же, что «самоумнение». Если у меня здоровая самооценка, это не означает, что я буду постоянно напоминать окружающим о собственной важности и о том, какой я замечательный и насколько я лучше остальных. Нет, самоуважение — это не нарциссизм и не гордость. Человек, имеющий самоуважение, не будет принижать других или обвинять их, чтобы за их счет самоутвердиться. Самооценка — это честный и позитивный взгляд



Чтобы иметь здоровую, сбалансированную самооценку, человек должен любить себя, принимать себя и доверять себе.

на то, кем вы являетесь и чем обладаете. Такой взгляд представляет собой первый шаг на пути к позитивному существованию внутри общества.

Представление о себе и самооценка

Эти два термина, тесно связанные между собой, имеют существенную разницу в значении и не должны отождествляться.

- Представление о себе — это взгляд человека на самого себя, обусловленный его внешностью, умственными способностями, моральными качествами, индивидуальными чертами, имуществом и т. д. У уравновешенных людей представление о себе мак-

ОПРЕДЕЛЕНИЯ САМООЦЕНКИ

Самооценка может иметь несколько определений, как показано ниже. Каждое из них подчеркивает какой-то аспект или нюанс, который помогает нам понять значение этого очень важного чувства в жизни каждого человека.

Самооценка — это...

- То, как мы оцениваем себя; признаем свои сильные стороны, качества и свойства.
- Вспомогательный механизм, необходимый для того, чтобы поддерживать справедливые межличностные отношения и предупреждать депрессию.
- Значимый шаг на пути к успеху.
- Субъективный взгляд на самих себя, который не всегда отражает объективную реальность или чужое мнение о нас.
- Сбалансированная оценка самих себя: заниженная самооценка угнетает нас, а завышенная самооценка заставляет других людей сторониться нас.

Здоровая самооценка является необходимым компонентом счастья и успеха всей жизни.



Профиль Сильвии

Реальный образ:

- Рост: 1,65 м
- Вес: 70 кг
- Лицо: миловидное, женственное, открытое
- Здоровье: хорошее
- Возраст: средний
- Интеллект: высокий
- Речевая способность: нормальная
- Математические способности: высокие
- Индивидуальные особенности: интроверт, подозрительна, добросердечна, имеет склонность к перфекционизму.

Представление о себе (что Сильвия думает о себе):

- Считает себя полнощекой.
- Считает себя не вполне красивой.
- Не считает себя боязливой или подозрительной.
- Во всем остальном представления Сильвии о себе соответствуют реальности.

Самооценка (как Сильвия оценивает свои качества и свойства):

- Недовольна своим ростом.
- Иногда переживает из-за своей излишней полноты.
- Думает, что ее математические способности раздражают других людей, которые считают ее излишне педантичной.
- Недовольна своим образом тихони.

Идеальный образ (какой Сильвия хотела бы быть):

- Выше на десять сантиметров и худее на пять килограммов.
- Хочет обладать внешностью телезвезды.
- Не хочет иметь высокие математические способности.
- Мечтает быть более общительной и раскованной.



симально отражает объективную реальность.

- Самооценка, с другой стороны, — это суждение человека о себе, основанное на представлении о себе. Если человека устраивают присущие ему качества, низкая самооценка ему не грозит. Однако, если, разобравшись, человек находит существенные недостатки в себе, он перестает нравиться самому себе и чувствует себя подавленно. Есть люди, которые даже ненавидят себя.

Существуют два дополнительных аспекта «своего я», которые связаны с представлением человека о себе и его оценкой, основанной на суждении о себе. Это «настоящий я», или то, что я собой представляю, и «идеальный я», то есть желаемый образ, которому я хотел бы соответствовать.

Если идеал далек от реального образа или от представления о себе, мы испытываем эмоциональный дисбаланс, что приводит к проблемам в отношениях.

Профиль Сильвии

Следующий пример иллюстрирует связь между:

- реальным образом;
- представлением о себе;
- самооценкой;
- идеальным образом.

В широком смысле чем больше совпадений между первыми тремя характеристиками и чем ближе к реальности четвертая, тем устойчивее эмоциональный баланс личности и тем больше возможностей для развития. Те, кто понимает



Наше представление о себе может ограничивать наш жизненный рост. В основном люди склонны занижать свои реальные возможности, и поэтому необходимо чаще напоминать себе о своих сильных сторонах.

себя, доволен своей жизнью и имеет разумное желание преодолеть свои слабости, реже будут чувствовать свою несостоятельность, а также эмоциональный и поведенческий дисбаланс.

В описании профиля Сильвии содержатся примеры, которые иллюстрируют ее реальный образ, представление о себе, самооценку и идеальный образ.

Вот некоторые заключения об описании профиля Сильвии:

1. **Представление о себе.** Сильвия страдает из-за внутренних противоречий в силу неверного восприятия себя. В то же время она ошибается относительно определенных аспектов своей личности.
2. **Самооценка.** Здесь мы видим определенную неудовлетворен-

ность собой, основанную на реальных и воображаемых фактах.

3. **Идеальный образ.** У Сильвии есть мечты и желания быть другой. Некоторые мечты реалистичны, тогда как другие нелогичны и основаны на ошибочном представлении о себе. Это несоответствие между идеальным образом Сильвии и ее представлением о себе и самооценкой может причинить немало страданий и разочарований.

Цели для Сильвии:

1. При всем своем желании Сильвия не может прибавить ни одного сантиметра к своему росту, и поэтому ей нужно **корректировать свою самооценку до тех пор, пока она не будет довольна своим ростом**, а не просто смирится с ним.
2. **Немного сбросить вес.** Хотя она и находится в пределах нормального веса, Сильвия могла

бы сбросить 4–5 килограммов, уменьшив число потребляемых калорий и выполняя физические упражнения. Обычно такие действия способствуют повышению самооценки.

3. **Заняться мыслительным тренингом и самоубеждением**, чтобы считать свое лицо красивым и не чувствовать желания походить на кого-то из знаменитостей. «Я красива для всех, кто принимает и ценит меня, — должна думать она. — Все люди разные, а красота — понятие относительное».
4. **Принять свои математические способности и гордиться ими.** Верить в то, что ее коллеги и друзья не только принимают ее, но и уважают за ее таланты.
5. **Стать более открытой.** Это оправданная и достижимая цель. Например, Сильвия может чаще посещать различные массовые

Родители и учителя должны помогать детям в процессе формирования самооценки. С раннего возраста они должны иметь ментальное и духовное представление о себе — реалистичное и позитивное.



Самооценка и скромность

Есть люди, которые связывают низкую самооценку со скромностью. Однако это совершенно разные понятия. Скромность — это зрелое и намеренное решение человека признавать ценность других и уважать их так же, как и самого себя. Скромность — это жест щедрости в адрес остальных. Это добродетель, которая противоположна эгоизму и тщеславию. Низкая же самооценка определяется как недостаток веры в себя, постоянная неудовлетворенность собой и убежденность в том, что другие всегда лучше. Человек в такой ситуации решает не стремиться к достижению каких-либо целей или успеху. Вместо этого он склонен ощущать себя маленьким, посредственным и ни на что не годным.

Людей с незаурядными способностями отличает скромность, тогда как те, кто не верит в себя, страдают от низкой самооценки.



Влияние школьных лет на самооценку взрослого человека

Эстер была молодой, симпатичной и умной девушкой двадцати лет. Она хорошо училась на юридическом факультете, и все ее друзья и коллеги считали ее способной, уравновешенной, приятной молодой особой. У нее был славный характер, и она хорошо справлялась с академическими заданиями. Однако она чувствовала себя неуверенной, некрасивой и бесполезной. Она замечала, что у нее не ладятся отношения с противоположным полом, и решила обратиться за профессиональной помощью.

Она объяснила психологу, что в начале отношений с молодым человеком все идет, как правило, хорошо. Но по мере сближения она начинает чувствовать себя заурядной и думает, что парень лишь пользуется ею. К ней при-

ходят такие мысли: «Я ничего не стою, и ему от меня нужно только одно». Самой Эстер хочется дружеских и стабильных отношений, и она мечтает о браке и семье. Но ее ощущения создают непреодолимую стену, которая не позволяет отношениям развиваться. На одной из встреч с психологом она поделилась переживаниями, о которых никому прежде не рассказывала и в которых скрывался корень ее низкой самооценки и неуверенных отношений с мужчинами.

Оказалось, что в течение целого года, когда она была подростком, к ней проявлял неподобающее внимание ее сосед, взрослый сорокалетний мужчина, к тому же женатый. Он был другом семьи и на этом основании был вхож в дом. Эстер не могла избежать его приставаний и, будучи еще ребенком, ошибочно полагала, что ее родители страшно рассердятся на нее, если все это обнаружится. Ее спас переезд семьи на новое место жительства.

Ей никогда не приходилось делиться этим с кем-либо до встречи с психологом.

Эти события прошлого были причиной проблем в отношениях, которые она испытывала в настоящем.



мероприятия, где можно завязать разговор с разными людьми. Она должна выступать инициатором большинства из этих знакомств.

Очень важно намечать цели, подобные тем, что мы выше наметили для Сильвии. Чем сильнее разрыв между реальным и идеальным образом, тем вероятнее возникновение психологических или поведенческих проблем.

Как формируется самооценка

Самооценка формируется (или деформируется) через внешнее влияние. Окружение человека во многом определяет его представление о себе. Детские переживания, социальный контекст, положительный отклик со стороны близких, достижения — вот наиболее очевидные источники самооценки.

1. **Детские переживания.** С самых ранних лет дети начинают формировать представление о себе. Замечая реакции родителей и

других взрослых и наблюдая за собственными действиями, они начинают осознавать собственную индивидуальность: мальчик, четыре года, черные волосы, хороший аппетит и т. д. Самым важным в процессе формирования представления о себе является период с шести до двенадцати лет. Это обусловлено податливостью детской природы и влиянием школы, где ребенка постоянно сравнивают с другими не только в плане успеваемости в учебе, но и в спорте, играх, лидерских качествах и т. д.

Различные исследования сходятся в определении пяти базовых источников формирования самооценки. Приводим их в порядке важности:

- внешность;
- принятие обществом;
- школьная успеваемость;
- поведение;
- игры и спорт.





Ничто не оказывает такого положительного влияния и ничто так не укрепляет самооценку в каждом из супругов, как добрые слова и восхищение.

Когда дети проводят много времени вместе и наблюдают друг за другом, это заставляет самооценку принимать формы, которые скажутся на взрослой жизни человека. По мнению Эрика Эриксона, именно в школьный период закладываются основания либо здоровой самооценки, либо комплекса неполноценности. Также болезненные опыты, пережитые в этот период времени, могут оказать негативное воздействие на самооценку взрослого человека, как мы могли видеть на примере Эстер.

2. Окружение. Социальное окружение семьи и особенно общее внешнее окружение играют в формировании самооценки важную роль. Это видно на примере средств массовой информации.

Когда ежедневно мы видим рекламу или изображения известных людей, хотим мы того или нет, мы сравниваем себя с ними. Если мы видим в них людей более красноречивых, лучше одетых и более талантливых, чем мы сами, то рискуем обрести заниженную самооценку.

Ожидания общества, в котором мы живем, определяют успех или поражение. К примеру, в одном социуме высоко ценятся знания английского языка и прикладных наук, в другом востребованы навыки охоты и ведения сельского хозяйства. Если у нас нет способностей, которые ценятся в нашей жизненной среде, возникает риск формирования низкой самооценки.

3. Информация, которую мы получаем от других. Слова, которые люди говорят обо мне, помогают мне сформировать собственное суждение о себе. Это имеет большое значение в контексте семьи или супружества. Самооценка мужа возрастает, когда он слышит слова восхищения от своей жены, и наоборот. Отзывы родителей о детях, касающиеся учебы, спорта, дружбы и всего остального, лежат у истоков их представления о себе и, соответственно, ведут либо к принятию, либо к отвержению собственных образов. Информация, исходящая от близких и любимых людей, производит большее впечатление, чем та, которую мы получаем от тех, с кем не связаны тесными эмоциональными узами.

4. Личные достижения. Всякое достижение, большое или малое, становится фактором повышения самооценки, если оно рассматривается как значимое. Для одного это может быть успешная сдача экзамена, для другого — приобретение нового дома, для третьего — мастерски выполненная работа. В целом самооценка питается тем, что считается ценным и для достижения чего требуются усилия.

Наконец, необходимо сказать, что, хотя базовая самооценка остается неизменной, представление человека о себе может легко меняться. К примеру, женщина, имевшая открытый и искренний разговор с мужем, в котором она услышала слова одобрения и поддержки, будет иметь более высокую самооценку в течение последующих часов или дней. Если такие разговоры повторяются, ее

самооценка поддерживается на должном уровне.

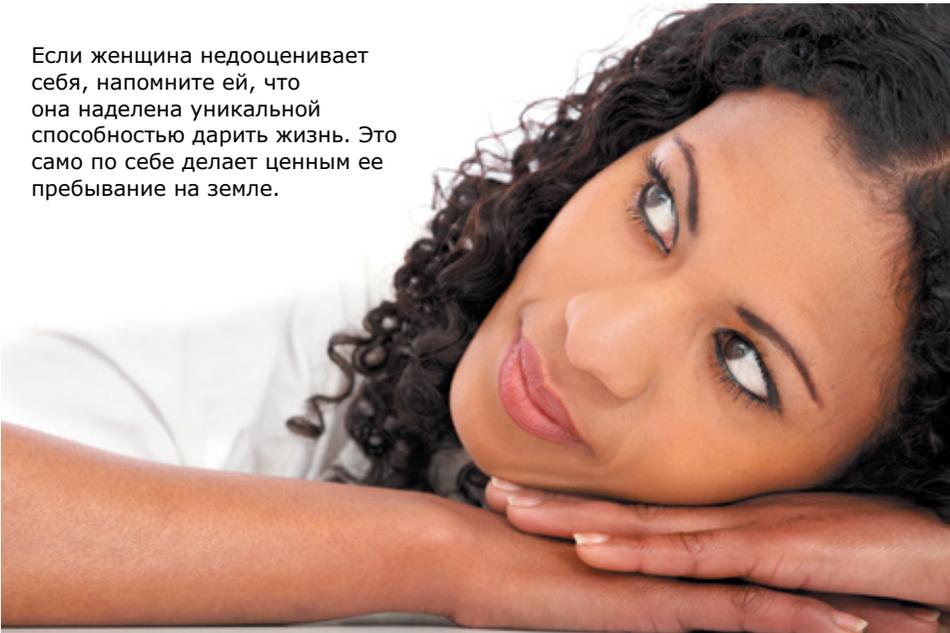
Причины низкой самооценки

Почему одни люди имеют, казалось бы, сбалансированное представление о себе и своей ценности, а другие видят искаженный образ себя? И хотя результаты продолжительных исследований, в ходе которых велись наблюдения за развитием самооценки у многих людей, не дают полного ответа, они частично проясняют эти вопросы. Вот наиболее значимые выводы.

- **Принадлежность к меньшинству.** Члены этнических, религиозных или расовых групп, не составляющих большинства в данном социуме, склонны к более низкой самооценке.

Когда престижные профессии, важные посты, деньги и другие

Если женщина недооценивает себя, напомните ей, что она наделена уникальной способностью дарить жизнь. Это само по себе делает ценным ее пребывание на земле.





ресурсы сосредоточены в руках наиболее влиятельных социальных групп, все, кто к ним не принадлежит, рискуют видеть себя на обочине жизни. Нужно отметить, что в некоторых случаях происходит как раз обратное. Когда меньшинство развивает в себе чувство гордости, базирующееся на принадлежности к той или иной культурной или этнической группе, ее члены могут чувствовать себя полностью удовлетворенными и уверенными внутри этой группы.

- **Принадлежность к социальному классу, который воспринимается большинством как низший.** Даже не принадлежа к отдельной культурной группе, человек может относиться к рабочему классу, и это может вызвать ощущение собственной незначительности или стыда. Это особенно ощущается в семьях, где отец безработный. Отсутствие работы почти во всех

Никто не совершенен. У всех есть недостатки и достоинства. Чтобы стать лучше, нужно попытаться изменить то, что мы можем изменить, и развивать в себе добрый характер, используя наши достоинства.

культурах ведет к понижению самооценки не только самого безработного, но и членов его семьи.

- **Недостаток образования.** Уровень образования человека также является фактором, который влияет на самооценку. Те, кто получил высшее образование, обычно имеют больше самоуважения, чем люди без образования.
- **Принадлежность к слабому полу.** Обычно у женщин самооценка ниже, чем у мужчин. Хотя разница не очень существенная, она гораздо сильнее ощущается в подростковом возрасте. Это обусловлено гендерной психологией. Мужчины скупы на эмоции и не принимают близко к сердцу чужих комментариев, тогда как женщины более уязвимы и чувствительны к словам других.
- **Внешность.** Те, кто считает себя привлекательным, чаще чувствуют себя счастливыми и удовлетворенными жизнью, чем те, кто полагает, что лишен привлекательности. Понятие красоты очень субъективно, и критерии оценки собственной внешности сильно разнятся. По этой причине нередко встречаются внешне привлекательные люди, которые, тем не менее, недовольны своей внешностью, и куда менее симпатичные люди, которые довольны ею.

Как самооценка влияет на нас

Главная причина, по которой самооценке придается такое большое значение, — это ее влияние на многие аспекты нашей жизни. Она существенно затрагивает следующие области.

- **Семейные и социальные отношения.** Социальное взаимодействие внутри семьи и в кругу друзей проблематично для людей с заниженной самооценкой. Наиболее частая реакция такого человека — это подчинение доминированию других членов семьи (даже маленькие дети могут манипулировать отцом или матерью с низкой самооценкой). В отдельных случаях человек может усвоить авторитарный стиль поведения, стремясь на подсо-

знательном уровне компенсировать недостаток самоуважения. Это может проявляться в крике на других людей с последующими угрызениями совести.

- **Рабочие отношения.** Отношения между человеком с заниженной самооценкой и его коллегами будут ущербными. Вместо того чтобы быть естественными и спонтанными, они будут полны опасений и чувства несоответствия в присутствии остальных. А если человек с низкой самооценкой оказывается руководителем, он может быть беспощадным и надменным, стремясь компенсировать свое чувство неполноценности.
- **Психическое здоровье.** Низкая самооценка сопряжена с такими серьезными психическими рас-

Низкая самооценка некоторых людей обусловлена мнением, что они внешне непривлекательны. Однако подлинная привлекательность создается за счет таких жизненных качеств, как дружелюбность, доброта и искренность.

