

об усилении проявляемого личностью гендерного статуса в сложной жизненной коллизии. Черты гендерного статуса «заостряются», усиливаются, становятся для партнера по переговорам в трудной жизненной ситуации более очевидными.

А.В. Узюкина
РГППУ, Екатеринбург

Влияние уровня самооценки на психическую стабильность человека

Любовь к себе – это необходимое условие, чтобы жить со вкусом, любить жизнь и тех, кто с нами рядом.

С любовью к себе человек не рождается. Между тем психологии известно: чувство это очень важное и во многом определяет наше поведение и отношение к другим людям.

Точного определения этого чувства нет ни в одном учебнике. Долгие годы психология изучала, а психотерапия лечила неудачников, невротиков, людей, неуверенных в себе. А позитивные чувства внимания не привлекали. В результате любовь к себе, самоуважение, хорошая самооценка и уверенность в себе оставались в тени.

Формулу любви впервые пытался вывести в конце 19 века американский философ и психолог Уильям Джеймс. В работе «Принципы психологии» он описал «формулу любви к себе», или «формулу самооценки», – для него эти понятия были синонимами. Формула – это дробь, в числителе которой наши достижения, а в знаменателе – притязания, то есть цели, которые мы ставим пред собой. Когда дробь меньше единицы, мы чувствуем себя неудачниками, когда больше или равна ей – удовлетворены собой, любим себя. По Джеймсу, любовь к себе – это чувство, которое возникает при небольшой разнице между нашими притязаниями и реальными достижениями. Его формула и сегодня остается единственной удачной попыткой определить это чувство. Рассмотрим его подробнее.

Любовь к себе – это источник чувства самоуважения, основа нашей самооценки. Когда она чрезмерно низка, возникают самообвинения, не-

уверенность в себе, комплекс неполноценности. Когда самооценка завышена, поведение становится неадекватным, нас преследуют эмоциональные срывы, чувство беспокойства. Те из нас, кто слишком реально оценивает себя, всегда пребывает в состоянии легкой депрессии, а уверенно и спокойно ощущает себя тот, кто умеет поддерживать позитивные иллюзии. Американские психиатры Роберт Орнштейн и Дэвид Собель выяснили: когда о таком человеке говорят, что он «скупой», «обаятельный», «властный», «остроумный» или «немного агрессивный», он скорее запомнит слова «со знаком плюс»: «обаятельный», «остроумный» и, возможно, «агрессивный». «Лучше несколько переоценивать себя и немедленно забывать вызывающие беспокойство характеристики, – утверждают исследователи ведь наше представление о себе – всего лишь конструкция разума, и в наших же интересах, чтобы она доставляла нам как можно больше положительных эмоций».

Понять, что такое любовь к себе, можно и от обратного. Что происходит с человеком, когда он себя не любит? Как складывается его жизнь, что он чувствует? « как правило, такие люди небрежны в отношении своей внешности, склонны к самобичеванию: когда их обижают или обманывают, они думают, что заслужили это. Они не занимаются своим здоровьем, не берут больничный, без интереса относятся к работе, думая, что другого им просто не остается: ведь в жизни ничего приятного и интересного для них не происходит. Они уверены, что у них нет права на счастье, и потому живут, просто обеспечивая себе сносное существование.

Какими мы нравимся себе больше? Таковыми, как сегодня, или какими были в прошлом? Психологи канадского университета Ватерлоо провели исследование, в котором нашли ответ на этот вопрос. Оказалось, что себя нынешних мы считаем более умными, терпимыми, великодушными. Эти позитивные иллюзии помогают жить, любить себя и тех, кто нам дорог. Благодаря этому психологическому механизму мы спокойны и уверены, что стареем не напрасно и что каждый прожитый год – это шаг на пути нашего совершенствования.