

Артем Кузьменко

РАЗЛИЧНЫЕ ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЗАНИЖЕННОЙ САМООЦЕНКИ¹

Одним из важнейших факторов, влияющих на поведение индивида, является его самооценка. Еще мудрый Соломон подметил: «Каковы мысли в душе его, таков и он» (Притч. 23:7)². Мысли человека в значительной степени определяют его поведение. То, как человек относится к себе, непосредственным образом влияет на его поведение и отношение к другим. Карл Роджерс, известный своей разработкой «терапии, центрированной на клиенте»³, утверждает, что основной проблемой в жизни каждого человека является понимание и принятие самого себя⁴. Как только это происходит – многие эмоциональные проблемы разрешаются.

Помимо этого, многие психологи единодушны в том, что это важное звено в структуре личности человека является здоровым далеко не всегда. В частности, тот же Карл Роджерс пришел к выводу, что «большинство людей, которых он знал, презирают себя, считая, что они ни на что не способны и их нельзя любить»⁵. Джон Пауэлл в своих рассуждениях пошел еще дальше: «У всех нас есть комплексы неполноценности, – писал он, – те, у кого, кажется, нет такого комплекса, только притворяются»⁶.

¹ Дипломная работа. Защищена в мае 1998 года. Публикуется в сокращенном варианте.

² Библия. Синодальный перевод. М., 1967 (здесь и далее цитаты даны по этому изданию).

³ «Форма психотерапии, разработанная Роджерсом на основе принятия и безусловного внимания к клиенту. Особо подчеркиваются взаимоотношения между психотерапевтом и клиентами как средство достижения личностных изменений». Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. С.-Петербург: Питер, 1997, с. 571.

⁴ Пауэлл Джон. Почему я боюсь любить? М.: Лига-Фолиант, 1993, с. 20.

⁵ Майерс Д. Социальная психология. С.-Петербург: Питер, 1997, с. 79.

⁶ Там же.

Если заниженная самооценка свойственна столь многим людям, то возникает вопрос: что современная психология может сегодня предложить людям, страдающим этой эмоциональной проблемой? Нужно отметить, что путь поиска ответа на этот вопрос имеет длинную историю.

Первым, кто ввел понятия «самооценка», «образ самого себя» в структуру личности, был Уильям Джеймс. В одной из глав своего известного труда «Психология» он предложил свою теорию личности, которая оказала огромное влияние на формирование персонологии⁷. Его идеи были подхвачены и развиты целой плеядой последующих психологов, таких, как А. Адлер, К. Роджерс, Э. Фромм, Э. Эриксон и др. Среди отечественных психологов можно перечислить имена таких ученых, как И. С. Кон, В. С. Магун, А. И. Липкина и др.

Внимание психологов привлекла не только проблема самооценки как таковой, но и причины, которые влияют на ее формирование (К. Хорни, Э. Эриксон, К. Роджерс, А. Адлер, И. С. Кон, Е. А. Архипова, Т. Ю. Андрущенко и др.). Исследования, проведенные этими психологами, выявили факторы, которые оказывают значительное влияние на самооценку. Благодаря этим исследованиям причины формирования заниженной самооценки широко изучены, что помогает более эффективно искать способы ее преодоления.

Особый интерес представляют работы, в которых предлагаются различные подходы и терапевтические методики для преодоления заниженной самооценки (Б. Ф. Скиннер, Д. Келли, А. Адлер, К. Роджерс, З. Фрейд, А. Фрейд). Среди отечественных психологов можно назвать работы Т. С. Токарской, Т. Э. Мисюриной, Т. Л. Мироновой, В. А. Алексеева и Н. Н. Авдеевой. Однако для большинства существующих подходов характерна одинаковая методологическая направленность, выражающаяся в том, что почти все они касаются внешнего поведения и почти не затрагивают другие аспекты личности человека⁸. Ввиду того, что самооценка значительно зависит от социальной среды, эти методики, в подавляющем большинстве, направлены на поднятие социального статуса человека в обществе. Такая односторонняя направленность сводит терапию заниженной самооценки к простой коррекции внешнего поведения, что не может не влиять на их эффективность (в основной части работы мы рассмотрим проблематику этих методик более основательно).

Подход, отражающий необходимость воздействия не только на поведение, но и на внутренний мир человека, выражается в применении библейской концепции ценности личности в терапии заниженной самооценки. Наиболее авторитетным источником библейской концепции ценности человека является Библия. Кроме того, эта концепция представлена в трудах Д. Пауэлла, Д. Макдауэлла, Р. Мак-Ги, К. Кузма, Д. Добсона, Р. Д. Меиер и т. д.

⁷ Гиппенрейтер Ю. Б., Пузырей А. А. Психология личности. Тексты. М.: Издательство Московского университета, 1982, с. 60.

⁸ Исключение составляют методики, когда изменение поведения предлагается с целью переосмотра личностных конструктов или категорий мышления (Келли Д.), или основной упор делается на создание условий, помогающих клиенту принять и начать любить себя (Роджерс К.).

Отсутствие надежных методик, решающих эту проблему в корне, побуждает к поиску новых путей преодоления заниженной самооценки. Данное исследование ставит перед собой задачу рассмотреть имеющиеся методики терапии заниженной самооценки и предложить современной психологии новый подход в решении этой проблемы. Для достижения этой цели вначале будут освещены сущность и причины формирования заниженной самооценки, затем будет дан краткий обзор и анализ уже имеющихся путей и методик ее преодоления. Завершит работу предложение нового подхода в терапии заниженной самооценки, основанного на библейской концепции ценности человека. В связи с ограниченным объемом данной работы как определение сущности самооценки, так и описание причин формирования заниженной самооценки будут даны в общих чертах. Защитные механизмы и существующие методики не будут рассмотрены во всем их многообразии, предпочтение будет отдано только наиболее распространенным или представляющим наибольшую практическую ценность. Объем исследования не позволяет также рассмотреть детально библейскую концепцию ценности человека, поэтому мы рассмотрим лишь главные ее фрагменты. Кроме того, необходимо отметить, что исследование не ставит своей целью разработку практической методики преодоления этой эмоциональной проблемы, в нашу задачу входит лишь поиск общих, новых направлений терапии.

Так как многие верующие не осведомлены в проблеме заниженной самооценки, мы старались сделать материал доступным для их понимания, и поэтому большая часть примеров приведена из религиозной жизни. Мы полагаем, что личность многогранна, и ее поведение невозможно объяснить с позиции теории только одной школы психологии, но разные теории в психологии раскрывают различные аспекты и грани личности человека. Ввиду этого в работе мы придерживаемся эклектической позиции⁹. Как и подавляющее большинство психологов, мы разделяем интеракционистические взгляды (от англ. *interaction* – взаимодействие; *прим. пер.*)¹⁰. Поэтому, исследуя факторы, влияющие на формирование заниженной самооценки, мы будем рассматривать как наследственные факторы, так и факторы окружающей среды. Особо следует подчеркнуть, что мы считаем Библию авторитетным источником в вопросах понимания как природы человека, так и путей оказания помощи ему.

Сущность понятия «самооценка»

Что такое самооценка? Большинство определений понятия «самооценка» характеризуется общим рядом положений, которые суммирует словарь «Психология»: «Самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От самооценки зависят

⁹ «Эклектизм – позиция, суть которой состоит в том, что в каждой личности есть что-то ценное для изучения и понимания поведения человека». См. Хьелл Л., Зиглер Д., с. 604.

¹⁰ «Подход, согласно которому подчеркивается значимость как индивидуальных отличий, так и ситуационных факторов в объяснении поведения». См. Хьелл Л., Зиглер Д., с. 604.

взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам, Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности»¹¹.

Относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором ее поведения. Сложившаяся самооценка есть результат постоянного сопоставления того, что личность наблюдает в себе, с тем, что видит в других людях. Человек, уже зная кое-что о себе, присматривается к другому человеку, сравнивает себя с ним, предполагает, что и тот не безразличен к его личностным качествам и поступкам, и все это входит в самооценку личности и определяет ее психологическое самочувствие. Другими словами, у личности всегда имеется референтная группа¹² (реальная или идеальная), с которой она считается, в которой черпает свои ценностные ориентации (независимо от того, насколько они адекватны), идеалы которой являются ее идеалами, интересы – ее интересами.

Для христиан – это религиозные ценности, принятые в данной культуре и церкви. Если столь очевидно, что личность постоянно сверяет свои поступки с позицией и ценностными ориентациями референтной группы, то важно сопоставить, что видит человек в самом себе, с тем, что имеет для него ценность и значение. Личность в процессе общения постоянно сверяет себя с неким эталоном и в зависимости от результата бывает довольна собой или недовольна.

Многообразие взглядов на самооценку

Понятие «самооценка» в психологии сформировалось не сразу. Ученые постепенно углубляли и расширяли это понятие. Ниже мы рассмотрим концепции тех психологов, которые внесли значительный вклад в развитие этого понятия.

Уильям Джеймс был первым, кто ввел понятия «самооценка», «образ самого себя» в структуру личности. В своей теории Джеймс разделил личность на три части, имея в виду: 1) ее составные элементы; 2) чувства и эмоции, вызываемые этими элементами (самооценка); 3) поступки, вызываемые этими элементами личности (забота о самом себе и самосохранение).

Основные слагаемые личности Джеймс подразделил на три класса: физическая личность, социальная личность и духовная личность. После исследования составных элементов личности он рассмотрел чувства и эмоции, вызываемые этими элементами, а именно: самооценку. Самооценку, в свою очередь, он подразделил на два типа: *самодовольство* и *недовольство собой*¹³.

¹¹ Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. Словарь. М.: Издательство политической литературы, 1990, с. 352.

¹² «Референтная группа – реальная или условная социальная общность, с которой индивид соотносит себя как с эталоном и на нормы, мнения, ценности и оценки которой он ориентируется в своем поведении и в самооценке». См. там же, с. 86.

¹³ Джеймс У. Психология. М.: Педагогика, 1991, с. 86.

Последующие персонологи развили свои теории личности, рассматривая самооценку человека через призму тех философских взглядов, которые лежат в основе каждой из таких теорий.

Зигмунд Фрейд представляет человека как водимое сексуальностью и агрессией существо, чьи подавленные инстинкты вытесняются в подсознание, и он реально не осознает ни себя, ни истинных мотивов своих чувств и поступков. Поэтому Фрейд мало говорит о самооценке и в основном связывает ее с функцией суперэго¹⁴.

Беррес Фредерик Скиннер имел иной взгляд на природу самооценки. Для него развитие и научение человека происходит через опыт. Развитая им «теория оперантного научения» представляет человеческое развитие как результат взаимодействия индивида с окружающей средой. Оно приносит ему положительный или отрицательный опыт, который либо подкрепляет, либо подавляет последующее повторение поведения. Поэтому основным формирующим фактором самооценки является опыт индивида, из которого он черпает представления о себе¹⁵.

Альберт Бандура. Концепция, предложенная Альбертом Бандурой, является развитием бихевиоральных взглядов Скиннера¹⁶. Но в отличие от Скиннера Бандура считал, что научение происходит не только через прямой опыт, но и через наблюдение. Опыт, приобретаемый с помощью наблюдения, он назвал «косвенным подкреплением». Например, студент, который наблюдает за тем, как его сосед во время теста успешно компилирует конспект, получает позитивное косвенное подкрепление, и вероятность воспроизведения такого же опыта этим студентом увеличивается. Но главным фактором, по его мнению, регулирующим поведение человека, является самоподкрепление. Этот процесс имеет место всякий раз, когда люди устанавливают для себя планку достижений и поощряют или наказывают себя за ее достижение, превышение или неудачу. В свою очередь, самоподкрепление, или саморегулирование, Бандура подразделяет на три процесса: *процесс самонаблюдения, самооценки и самоответа*. Особую роль здесь играет самооценка. Бандура утверждает, что широкий спектр поведения человека регулируется с помощью реакций самооценки, выражаемых в форме удовлетворенности собой, гордости своими успехами, неудовлетворенности собой и самокритики¹⁷. Оценка поведения происходит по своим личностным стандартам, причем эти стандарты определяются относительно, т. е. путем сравнения себя с окружающими или с

¹⁴ «Этическое или моральное образование в структуре личности представляет собой интернализированную индивидуумом систему социальных норм и стандартов поведения, полученную от родителей посредством поощрения и наказания». См. Хьелл Л., Зиглер Д., с. 156.

¹⁵ Skinner B.F. *About Behaviorism*. New York: Knopf, 1974.

¹⁶ «Бихевиоризм – направление в американской психологии XX в., отрицающее сознание как предмет научного исследования и считающее предметом психологии поведение, под которым понимаются чисто физиологические реакции организма на стимулы окружающей среды». Петровский А. В., Ярошевский М. Г., с. 42.

¹⁷ Bandura A. «Self-Efficacy Mechanism in Human Agency», *American Psychologist* 37 (1982): 122–147.

ценностями эталонной группы. Поэтому фактор сравнения играет важнейшую роль в формировании самооценки. Саму самооценку Бандура рассматривает в категориях «самоэффективность», «самоуважение» и «чувство собственного достоинства». Действие самооценки Бандура видит через мысленное представление:

«Те, кто считают себя неспособными добиться успеха, более склонны к мысленному представлению неудачного сценария и сосредотачиваются на том, что все будет плохо. Уверенность в неспособности добиться успеха ослабляет мотивацию и мешает выстраивать поведение... Те, кто обладает сознанием высокой самоэффективности, мысленно представляют себе удачный сценарий, обеспечивающий позитивные ориентиры для выстраивания поведения, и осознанно репетируют успешные решения потенциальных проблем»¹⁸.

Отечественные психологи, рассматривая проблему самооценки человека, в первую очередь подчеркивают важность его деятельности. Они считают, что самооценка, как и другие личностные образования, формируется в результате деятельности, и через осознание результатов своей деятельности человек приходит к осознанию себя как субъекта этой деятельности, к оценке своих возможностей и качеств (В. А. Горбачева, Н. Е. Акудинова, И. Н. Бронников). Причём, главную роль в формировании личности играет социальная среда, издержки семейного и школьного воспитания, рабочий коллектив и т. д. Факторы наследственного характера: тип нервной системы, физическое состояние организма и т. д. играют второстепенную роль¹⁹.

Альфред Адлер видел истоки формирования самооценки, в частности чувства неполноценности, в детстве, когда ребенок переживает очень длительный период зависимости, когда он беспомощен и нуждается в опеке родителей. Психолог писал: «Этот опыт вызывает у ребенка глубокие переживания неполноценности по сравнению с другими людьми в семейном окружении, более сильными и могущественными. Появление этого раннего ощущения неполноценности означает начало длительной борьбы за достижение превосходства над окружением, а также стремление к совершенству и безупречности»²⁰.

Адлер утверждал, что стремление к превосходству является основной мотивационной силой в жизни человека. Таким образом, согласно Адлеру, фактически все, что делают люди, имеет целью преодоление ощущения своей неполноценности и упрочнение чувства превосходства.

Карл Роджерс рассматривал самооценку через понятия «самости» или «Я- концепции». Основную роль в формировании «Я-концепции» он отводит оценке индивидуума другими в младенческом и подростковом периоде, т. е., по его мнению, «Я-концепция» формируется в процессе социализации через взаимодействие со значимыми другими людьми (родители, друзья и т. д.). Че-

¹⁸ Bandura A. «Regulation of Cognitive Processes Through Perceived Self-Efficacy», *Developmenta Psychology* 25 (1989): 729–735.

¹⁹ Мисюрин Т. Э. Преодоление неадекватной самооценки у старших подростков в процессе их приобщения к общественно-полезной деятельности. Алма-Ата, 1978, с. 16.

²⁰ Хьелл Л., Зиглер Д., с. 169.

рез призму своей «Я-концепции» человек видит мир. Роджерс предположил, что «Я-концепция» не контролирует и не регулирует действия человека, скорее она символизирует главную часть сознательного опыта индивидуума, а поведение человека лишь согласуется с ней. Сама «Я-концепция» включает в себя помимо нашего восприятия того, какие мы есть, и тот образ, какими, по нашему мнению, мы должны быть или хотели бы быть²¹.

Согласно *Гордону Олпорту*, самооценка формируется в процессе развития проприума²². Этот процесс состоит из семи стадий. Третьей стадией развития проприума (возраст около 3-х лет) он называет формирование *чувства самоуважения*, а несколько позже, на пятой стадии (5–6 лет), формируется *образ себя*. Предложив семь аспектов развития проприума, Олпорт назвал еще один – *познание самого себя*. Он считал, что этот аспект стоит над всеми остальными, являясь заключительной стадией развития проприума²³.

Эрик Фромм. Интересный взгляд на природу самооценки имел Эрик Фромм. Он утверждал, что поведение человека может быть понято только в свете влияния на него культуры. А для нынешнего века характерна невиданная доселе свобода от жестких социальных, политических, экономических и религиозных ограничений, чего не было в прошлые столетия. Свобода, в свою очередь, принесла человечеству чувство одиночества и отчужденности. Свои новые проблемы человечество решает по-разному. Один из возможных путей – отказаться от свободы и подавить свою индивидуальность. Фромм выделяет несколько стратегий, используемых людьми с целью бегства от свободы. Первая из них – *авторитаризм*, т. е. «тенденция соединить самого себя с кем-то или чем-то внешним, чтобы обрести силу, утраченную индивидуальным Я»²⁴. Второй способ бегства – *деструктивность*. Человек преодолевает чувство неполноценности, унижая и покаяя других²⁵. Третий способ – *конформизм*, т. е. абсолютное подчинение социальным нормам, регулирующим поведение. «Индивидуум прекращает быть самим собой, он превращается в такой тип личности, какого требует модель культуры, и поэтому становится абсолютно похожим на других – таким, каким они хотят его видеть»²⁶. Обобщая, можно сказать, что для Фромма источник проблем – это социальная среда.

Абрахам Маслоу рассматривает самооценку в свете описанной им иерархии потребностей²⁷. В этой иерархии он последовательно расположил по-

²¹ Rogers C. R. «A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationship, As Developed in The Client-Centred Framework». S.Koch Ed., *Psychology: A Study of a Science* (New York: McGraw-Hill, 1959), vol. 3, 134–256.

²² «Проприум – это все аспекты человека, делающие его уникальной личностью. Он отображает также положительное, созидательное и развивающиеся качества человеческой природы». Хьелл Л., Зиглер Д., с. 326.

²³ Allport G. W. *The Person in Psychology. Selected Essays* (Boston: Beacon Press, 1968), 105.

²⁴ Fromm E. *Escape From Freedom* (New York: Avon, 1941-1956), 163.

²⁵ Там же, с. 191.

²⁶ Там же, с. 208.

²⁷ Maslow A. H. *Motivation and Personality*, 3rd ed. (New York: Harper and Row, 1987).

требности человека в виде пирамиды в порядке их очередности, начиная с основания пирамиды:

Потребность в самоактуализации (самосовершенствование)

Потребность в самоуважении

Потребность в принадлежности и любви

Потребность в безопасности и защите

Физиологические потребности

Маслоу указал, что невозможно подняться на уровень последующей потребности, не удовлетворив предыдущую. Из названных потребностей непосредственно связаны с самооценкой два уровня: это *потребность в принадлежности и любви и потребность в самоуважении*. Потребность в самоуважении Маслоу разделил на два основных типа: самоуважение и уважение другими. Первый включает такие понятия, как компетентность, уверенность, достижение независимости и свободы. Уважение другими включает в себя такие понятия, как престиж, признание, репутация, социальный статус, оценка и принятие. Человеку нужно знать, что то, что он делает, признается и оценивается значимыми для него людьми.

Исследователями изучается не только природа самооценки, но и ее проявления. В частности, Морис Розенберг²⁸, наблюдая за юношами школьного возраста, показал, что те из них, кто страдает заниженной самооценкой, особенно ранимы и чувствительны ко всему, что как-то затрагивает их самооценку. Они болезненнее реагируют на смех и критику, на то, если у них что-то не получается в работе или они обнаруживают в себе какой-то недостаток. Часто они неспособны налаживать близкие отношения с другими, так как стесняются себя и боятся открыться перед другими. Вследствие этого им свойственны застенчивость, уход от действительности и одиночество. Так, две трети из опрошенных Розенбергом юношей с заниженной самооценкой страдают от одиночества, а из юношей со здоровой самооценкой – лишь 14%. Их больше беспокоит мнение окружающих. В общении они чувствуют себя неловко, они заранее уверены, что все о них плохого мнения (1/4 – заниженная самооценка и 1/100 – здоровая).

Заниженное самоуважение и коммуникативные трудности влияют на социальную активность таких людей. Они значительно меньше участвуют в общественной жизни, реже занимают выборные должности. При выборе профессии они избегают специальностей, связанных с необходимостью руководить или подчиняться, а также предполагающих дух соревнования. Даже поставив перед собой определенную цель, они не особенно надеются на успех, считая, что у них нет необходимых данных.

Существуют данные о наличии связи между самоуважением и отношением к другим людям: человек, положительно относящийся к себе, обычно принимает и других, тогда как негативное отношение к себе часто сочетается с отрицательным и недоброжелательным отношением к другим. Низкое само-

²⁸ См. Кон И. С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989, с. 105.

уважение порождает целый ряд трудностей в сфере общения и межличностных отношений (Л. Келе, Р. Кулка, Д. Клингель, 1930), и связано с различными эмоциональными расстройствами: депрессиями, отрицательными эмоциональными состояниями, болезненными симптомами и агрессивным поведением (П. О'Малли, Д. Бахман, 1975)²⁹.

Структура понятия «самооценки»

Представляет интерес также структура самооценки. Этому вопросу посвящены работы Т. Ю. Андрущенко, В. А. Горбачевой, И. В. Колчановой, В. Ж. Леви, А. И. Липкиной, Л. Г. Подоляк, Т. А. Полозовой, Н. М. Труповой. Из западных психологов назовем К. Роджерса, А. Маслоу, М. Вагнера и др.

Остановимся на структуре понятия «самооценки» М. Вагнера³⁰. Его структурная разработка самооценки ценна, во-первых, тем, что он рассмотрел самооценку в свете человеческих потребностей. Во-вторых, он дал, на наш взгляд, наиболее исчерпывающий перечень факторов, из которых складывается самооценка человека:

- Ощущение себя любимым.
- Чувство собственного достоинства.
- Чувство компетентности.

Хотя каждый аспект затрагивает отдельную потребность человека, они взаимосвязаны. Например, невозможно иметь здоровое чувство собственного достоинства, долгое время не ощущая себя любимым окружающими, или трудно чувствовать себя компетентным, находясь в среде, где человек не испытывает к себе уважения как личность.

Вследствие того, что эти три аспекта взаимосвязаны, некоторые психологи, рассматривая их, соединяют некоторые из них в одно целое. Например, Маслоу и Олпорт объединяют «достоинство» и «компетентность». Нужно признать, что связь между «достоинством» и «компетентностью» действительно существует, но «достоинство» – это более широкое понятие, чем просто гордость за свои успехи и уверенность в своих навыках. В свою очередь, «чувство компетентности» имеет свою специфическую направленность и выходит за рамки понятия «чувство собственного достоинства». Поэтому в целях лучшего понимания структуры самооценки мы будем придерживаться того разграничения составляющих этого понятия, которое предложил Вагнер.

Ощущение себя любимым

Ощущение себя любимым является важнейшим столпом³¹ самооценки: «Ощущение себя любимым или чувство принадлежности – это ощущение безопасности, которое бывает у человека, когда его или ее принимают другие,

²⁹ См. Кон И. С., с. 102.

³⁰ Maurice Vagner, *The Sensation of Being Somebody* (Grand Rapids, MI.: Zondervan Publishing House, 1975), 32–37.

³¹ Это выражение будет использоваться в данной работе как термин, употреблённый Д. Макдауэллом в книге «Его Образ – мой образ». М.: Новая жизнь, 1996.

ощущение того, что я являюсь частью родства, что меня любит по крайней мере еще один человек. Это осознание того, что кто-то действительно заботится обо мне. Принадлежность – это то, что я чувствую, когда знаю, что меня любят безоговорочно, таким, какой я есть»³².

Чем меньше в любви условий, тем более целительной для души она является. Это состояние безопасности, когда человеку не нужно кем-то становиться, чтобы его полюбили. Это также называется чувством принадлежности, когда человек чувствует, что он кому-то принадлежит: человеку, семье, обществу, церкви. Многие исследования психологов показали, что это – важнейший фактор развития здоровой личности. Джеймс Д. Меллори и Стенли Болдуин называют любовь «самой мощной целительной силой, которая может существовать в жизни человека»³³. Интересно отметить, что библейские авторы тоже подчёркивают эту идею. Например, для апостола Павла любовь – это «совокупность совершенства» (Кол. 3:14).

Любовь особенно необходима в детстве и в подростковом возрасте, когда формируется личность, ее внутренний мир. Отсутствие любви создает целый комплекс эмоциональных проблем, которые будут беспокоить человека на протяжении большей части жизни. Важно также отметить, что ощущение себя любимым непосредственно зависит от окружающих людей.

Чувство собственного достоинства

Чувство собственного достоинства – это второе слагаемое самооценки. «Чувство собственного достоинства – это ощущение того, что ты являешься целостным в душе, это возможность чувствовать себя хорошо, чувствовать, что ты сам себе нравишься; ты уважаешь себя; ты не стыдишься того, как обращаешься сам с собой. Это ощущение того, что с тобой все хорошо, что ты чистый, правильный, настоящий. Это ощущение того, что ты достаточно хорош или стоишь того, чтобы люди приняли тебя, что ты стоишь того, чтобы люди любили тебя»³⁴.

Нельзя не заметить, что чувство собственного достоинства тесно связано с предыдущим основанием самооценки – ощущением себя любимым. Когда человек ощущает, что другие любят и принимают его, это непосредственно влияет и на его чувство самоценности, ибо если человек приемлем для других, то скорее всего он будет приемлем и для себя самого.

Чувство компетентности

Чувство компетентности является третьей составляющей самооценки человека³⁵. «Чувство компетентности – чувство: "Я могу делать это!" Таковое уверенное отношение людей, обладающих здоровым представлением о себе,

³² Там же, с. 101.

³³ James D. Mallory, Stanley C. Baldwin, *The Kink and I* (Grand Rapids, MI.: Zondervan Publishing House, 1965), 33.

³⁴ Макдауэлл Джош, с. 102.

³⁵ «Компетентность – психосоциальное качество, означающее силу и уверенность, которые исходят из осознания себя успешным и полезным и помогают человеку эффективно взаимодействовать с другими». Хьюэлл Л., Зиглер Д., с. 265.

когда они начинают какое-то новое дело. Этот оптимистический взгляд на вещи вселяет в них надежду и отвагу. С ним тесно связан и успех в решении проблем в прошлом. Люди со здоровым чувством компетентности встречают каждый новый день не со страхом, а с радостью и энтузиазмом, думая обо всех тех возможностях, которые открываются перед ними»³⁶.

А. Бандура назвал это «самоэффективностью» и определил как «чувство собственной компетентности и эффективности». Он отличал самоэффективность от самоутверждения и чувства собственного достоинства. Согласно Гордону Олпорту, который раскладывает развитие индивида на определенные стадии – стадии развития проприума, формирование чувства компетентности (Олпорт называет это «чувством самоуважения») относится примерно к третьему году жизни ребенка. Позже, в возрасте четырех – пяти лет, это чувство обретает оттенок соревновательности, когда важную роль играет ощущение себя победителем. Эриксон формирование компетентности связывает с латентной стадией³⁷ развития ребенка (по теории психосексуального развития, разработанной З. Фрейдом), т. е. возрастом с 6 до 12 лет³⁸.

Компетентность относится к сфере знаний, навыков и умений. С детства ребенок учится принимать решения, пробует себя в различных видах деятельности: приобретение знаний, спорт, различные виды работы. Развитие идет также в социальном плане, когда ребенок приобретает определенный инструментарий навыков общения с людьми, таких, как умение завязывать и поддерживать отношения, разрешать конфликты, корректно выражать свои чувства и т. д. Не последнюю роль в этом играет внутренний образ ребенка, а также ощущение себя любимым. Когда дети подрастают и им разрешают оторваться от мамы и папы, в них начинает выстраиваться здоровое чувство компетентности. По мере того, как их поощряют к выполнению новых задач и преодолению трудностей, растет и их чувство уверенности в своих способностях. В зависимости от того, как с все большим успехом они выполняют эти новые задачи и учатся снова и снова подниматься после неудач, они учатся говорить: «Я смогу сделать это».

Нетрудно заметить, какую роль в формировании чувства компетентности играют родители, учителя, друзья. Все три столпа самооценки зиждутся на влиянии окружающих и мнении окружающих: что окружающие думают обо мне как о личности (т. е. чувство собственного достоинства), считают ли меня достойным любви (т. е. ощущение себя любимым), уважают ли меня (чувство компетентности). Таким образом, окружающие влияют на формирование самооценки человека: во-первых, как мощный фактор влияния на все три столпа самооценки; во-вторых, они выступают в качестве референтной группы.

³⁶ Макдауэлл Джош, с. 103.

³⁷ «Стадия, на протяжении которой энергия либидо дремлет и внимание сосредоточено на развитии интересов и навыков в общении со сверстниками того же пола». Хьелл Л., Зиглер Д., с. 155.

³⁸ Erikson E.H. *Childhood and Society*, 2nd ed. (New York: Norton, 1963), 273.

Влияние других на формирование самооценки приобретает еще большее значение, если саму природу коммуникативной потребности человека мы будем рассматривать, как «стремление познать себя с помощью партнера». Такое видение, предложенное еще Марксом, имеет поддержку и сегодня (И. Т. Димитров, Т. В. Драгунова, Я. Л. Коломинский)³⁹.

Самооценка и уровень притязаний

Говоря о самооценке, нельзя не сказать об уровне притязаний человека⁴⁰. Взаимосвязь между самооценкой и уровнем притязаний определил еще У. Джеймс формулой, которая стала классической⁴¹:

$$\text{самоуважение} = \frac{\text{успех}}{\text{притязание}}$$

Нетрудно увидеть зависимость самооценки от уровня притязаний. Чем выше притязания, тем меньше шансов на успех и, соответственно, на самоуважение. «Отказ от притязаний дает нам такое же желанное облегчение, как и осуществление их на деле, и отказываться от притязания будут всегда в том случае, когда разочарования непрестанны, а борьбе не предвидится исхода. Самый яркий из возможных примеров этого дает евангелическое богословие, где мы находим убеждение в греховности, отчаяние в собственных силах и потерю надежды спастись одними добрыми делами. Но подобные же примеры можно встретить и в жизни на каждом шагу. Человек, понявший, что его ничтожество в какой-то области не вызывает для других никаких сомнений, чувствует странное сердечное облегчение... Приравняй свои притязания к нулю, – говорит Карлейль, – и целый мир будет у ног твоих. Справедливо писал мудрейший человек нашего времени, что жизнь начинается только с момента отречения»⁴².

При завышенном уровне притязаний страдает самооценка. Например, выпускника Духовной академии, ожидающего, что после возвращения на родину конференцию его поставят служителем многочисленной церкви в столичном или областном городе, скорее всего ожидает разочарование и чувствительный удар по самооценке.

³⁹ Авдеева Н. Н. Развитие образа себя у младенца. М., 1982, с. 9, 11.

⁴⁰ Уровень притязаний – степень трудности целей, которые ставит перед собой человек (Петровский А. В., Ярошевский М. Г., с. 352).

⁴¹ У. Джеймс, с. 91.

⁴² Там же, с. 92.

Причины формирования заниженной самооценки

Поиск путей преодоления заниженной самооценки невозможен без анализа причин ее формирования. Поэтому представляется целесообразным рассмотреть факторы, влияющие на этот процесс. Необходимо отметить, что мы ограничимся лишь общим обзором причин формирования заниженной самооценки.

Наследственные факторы

Говоря о формировании личности, нельзя не сказать о влиянии внутренних задатков, передаваемых по наследству. Традиция, начатая еще Гиппократом, имеет большую поддержку и в настоящее время (Фрейд, Юнг, Кеттел, Айзенг, Маслоу, Роджерс, Шелдон). Среди психологов, придающих фактору наследственности меньшее значение, следует назвать таких персонологов, как Бандура, Эриксон, Скиннер. Американские психологи, если рассматривать их как отдельную группу, минимизируют роль факторов наследственности как детерминант поведения⁴³. Советская школа психологии также всегда имела тенденцию к этому.

Проведенные в последнее время исследования показали важную роль генетических факторов в формировании внутреннего мира и поведения человека. Так, исследование, проведенное на близнецах, демонстрирует, что эмоциональная устойчивость, экстраверсия, альтруизм и застенчивость передаются по наследству⁴⁴. К другим личностным особенностям, которые имеют, как минимум, умеренно выраженный генетический компонент, относят отчужденность, агрессивность, стремление к достижениям, лидерство, воображение и чувство благополучия⁴⁵.

Итак, основы человека закладываются в момент зачатия. Уже тогда будущая личность получает от родителей целый комплекс свойств и особенностей, и то, что получил ребенок по наследству, уже частично предопределяет возможные сферы, в которых в дальнейшем он будет чувствовать себя неполноценным. Это касается физических, умственных или социальных способностей.

К физическим особенностям относится, прежде всего, внешность. Важную роль играют также рост, сложение, физическая сила, наличие или отсут-

⁴³ Холл К. С., Линдсей Г. Теории личности. М.: КСП+. 1997, с. 665.

⁴⁴ Rose R. J., Koskenvuo M., Kaorio J., Sarna S., Langinvainio H. «Shared Genes, Shared Experiences and Similarity: Data from 14, 288 Adult Finnish Co-Twins», *Journal of Personality and Social Psychology* 54 (1988): 161–171. См. также Rushton J. P., Fulker D. W., Neale M. C., Nias D. K., Eysenck H. J. «Altruism and Aggression: The Heritability of Individual Differences», *Journal of Personality and Social Psychology* 50 (1986): 1192–1198.

⁴⁵ Tellegen A., Lykken D. T., Bouchard T. J. et al. «Personality Similarity in Twins Raised Apart and Together», *Journal of Personality and Social Psychology* 54 (1988): 1031–1039.

ствие физических недостатков и серьезных болезней. Все это практически неизменные константы, которые будут с человеком на протяжении всей его жизни и будут формировать впечатление окружающих о нем, которое, как мы уже заметили, будет сильно влиять на его самооценку, а особенно на его внутренний образ. Особую роль этот фактор играет для представительниц женского пола.

Большое значение имеют и умственные способности. Они, как и физические, тесно связаны с внутренним образом, в частности, с чувством компетентности. Хотя эти свойства личности могут развиваться в течение жизни, многое зависит от первоначально данных особенностей. Высокие умственные способности особенно значимы в жизни мужчин, так как ориентированы на цели и достижения.

Коммуникативные способности человека также оказывают большое влияние на формирование личности. Это касается в основном личных особенностей человека. Во-первых, темперамент. Например, сангвиники чаще пользуются большим успехом в обществе, чем меланхолики. Они легче находят компанию, легче сближаются с людьми. Меланхолики, наоборот, склонны к замкнутости, к пессимистическому воззрению на жизнь, часто они не располагают к общению, их внутренний мир иногда трудно понять, они очень ранимы и обостренно воспринимают незначительные для других мелочи. Эти особенности темперамента обуславливают определенное отношение к его носителю, его оценку другими и уровень уважения со стороны других. В свою очередь, то, как его оценивают другие, сильно влияет на его собственную самооценку. Например, если в течение продолжительного времени человек чувствовал, что с ним не хотят общаться, то эта рана у него может остаться на всю жизнь. И даже через годы, когда он будет в другом обществе, малейшие сложности в отношениях могут восприниматься им как знаки того, что им по-прежнему тяготеют в общении, что его избегают, что он неприятен.

В формировании личности большое значение имеет эго-направленность ребенка. Если он интроверт, то вероятность обретения заниженной самооценки увеличивается еще более, так как ребенок будет склонен к замкнутости в себе, к заикливанию на своих проблемах, к низкой коммуникабельности. И чем больше таких отрицательных особенностей, тем сложнее для окружающих полюбить такого ребенка, тем больший недостаток любви он будет испытывать. Круг замыкается.

Стелла Чесс и Александр Томас в своем классическом труде «Темперамент и нарушения поведения у детей» выделили девять составляющих темперамента, которые позволяют, наблюдая за поведением новорожденного, определить его будущие характеристики и особенности⁴⁶:

- *Уровень активности* – степень врожденной моторной активности, определяющая, активным или пассивным является ребенок.

⁴⁶ См. Кэмпбелл Росс. Как на самом деле любить детей. М.: Знание, 1992, с. 15.

- *Ритмичность* (регулярность или нерегулярность) – предсказуемость таких функций, как голод, тип питания, выделений, ритм цикла сон – бодрствование.

- *Приближение или удаление* – это тип естественной реакции ребенка на такие новые стимулы, как незнакомая еда, игрушка или человек.

- *Приспособляемость* – скорость и легкость, с которой ребенок способен изменить свое поведение в ответ на изменение окружающей среды.

- *Интенсивность* – количество энергии, используемой при выражении эмоций и настроений.

- *Порог реактивности* – уровень интенсивности стимула, необходимая для того, чтобы проявилась нужная реакция.

- *Качество настроения* – положительный настрой в противовес отрицательному: веселый, радостный, дружелюбный характер в контрасте с неприятным, капризным, шумным, недоброжелательным поведением.

- *Способность отвлекаться* – степень влияния посторонних помех на способность сконцентрировать внимание на своей линии поведения.

- *Интервал внимания и настойчивость* – продолжительность времени, в течение которого ребенок сосредоточен на активной деятельности, и продолжительность активности в случае возникновения препятствий.

Все перечисленное – это те особенности, которые уже заложены в ребенке и мало поддаются изменениям. Они указывают, насколько тяжелым будет ребенок, насколько легко с ним будет общаться, как он будет входить в контакт, какими будут его личностные свойства в социальном, умственном и физическом плане.

Влияние социальной среды

В этом разделе мы рассмотрим, как социальная среда (отношения в семье, в школе и затем в период взрослой жизни) влияет на самооценку человека.

Родители

Ряд современных исследований психологов, проведенных на Западе, показал, что процесс формирования личности начинается во время беременности⁴⁷. В частности, Моника Томеннспич (Monika Tomann-Specht), исследовав 235 женщин в период беременности и родов, пришла к выводу, что отношение матери к ребенку оказывает на него огромное влияние. Дети матерей, которые хотели и ждали ребенка, оказались гораздо здоровее как эмоциональ-

⁴⁷ Cox Frank D. *Human Intimacy. Marriage and it's Meaning*. West Publishing Company, 1987, 431.

но, так и физически. У детей же, которых не хотели и не ждали, формировалось ощущение своей нежеланности для других, своей ненужности для окружающего мира⁴⁸.

Одной из наиболее распространенных причин формирования заниженной самооценки у ребенка во время беременности является нежеланность. Например, родители в данный момент не собирались иметь ребенка, а возможно, это разрушило их планы и т. д. В таком случае, мать, сама того не сознавая, через своё эмоциональное состояние передает ребенку информацию о том, что он не нужен родителям, не нужен в этом мире. В силу своего развития ребенок не может понять, почему он не нужен. Под таким влиянием формируется будущая личность, ее самооценка, хотя это не является осознанным процессом. Не проходя через сознание, она формируется у ребенка на подсознательном уровне и, будучи уже взрослым, он и тогда не сможет понять, почему и когда у него появились такие мысли о себе. Таким образом, ощущение своей ненужности для родителей и для этого мира просто вплетается в формирующийся внутренний образ. Это разрушает здоровый внутренний образ, так как для здорового эмоционального развития ребенок должен чувствовать себя желанным. Разрушается также и чувство принадлежности, т. е. ощущение себя любимым.

Не представляется возможным описать все пути формирования заниженной самооценки, и мы ограничимся лишь их перечислением.

Вот ребенок родился. Как дальше будет формироваться его самооценка? Он попадает в руки родителей с уже заложенными в нем особенностями темперамента. Является ли он легким или трудным, открытым или замкнутым, с положительным или отрицательным жизненным настроем – но таким он попадает в руки здоровой или нездоровой, опытной или неопытной, молодой или немолодой семьи. Теперь от родителей зависит, насколько они смогут полюбить его таким, насколько смогут сформировать в нем чувство собственного достоинства.

Кроме того, имеются многочисленные исследования как зарубежных, так и отечественных психологов, показывающие, как окружающие люди (главным образом родители) влияют на формирование самооценки. В частности, под руководством Н. Н. Авдеевой было проведено исследование, целью которого было показать зависимость самооценки ребенка от метода воспитания, используемого родителями⁴⁹. Дети были разделены на 4 группы по возрасту: 1–2 месяца, 3 месяца, 6 месяцев, 8–12 месяцев. Каждая возрастная группа делилась на 2 группы: в воспитании детей первой группы использовали преимущественно метод запретов, а во второй группе – метод поощрений. Замечена зависимость психического состояния ребенка от того, какому типу воспитания он подвергался. И хотя нет возможности определить в этом случае влияние типа воспитания непосредственно на самооценку (так как очень сложно определить ее у годовалого ребенка), влияние его на внутренний образ

⁴⁸ Cox Frank D., 432.

⁴⁹ Авдеева Н. Н., с. 22.

ребенка очевиден. А так как образ себя формируется в подсознании, то, став взрослым, человек не будет понимать, откуда у него такой негативный внутренний образ. «Мы не в состоянии вспомнить причины и время возникновения сомнения в себе и в своих способностях, – говорит известный христианский психолог, – потому что это случилось в ранние годы нашего сознательного существования»⁵⁰.

Итак, исследование показало, во-первых, что тип воспитания формирует внутренний образ ребенка, во-вторых, что становление самооценки у младенца происходит в зависимости от отношения взрослого. Это значит, что в первые годы жизни формируется самооценка ребенка, отражающая оценку взрослого.

Ребенок растет. Продолжает формироваться его внутренний образ, и первостепенную роль здесь по-прежнему играют родители. В поведении ребенка появляются определенные фазы возбуждения, называемые детским негативизмом. В частности, Олпорт связывает негативизм с формированием чувства компетентности⁵¹. Это проявляется в непослушании ребёнка или в отказе от ожидаемых действий. Это может быть и резко агрессивный отказ, он может проявляться и в виде игры, когда ребенок как бы поддразнивает взрослых, демонстративно и лукаво делая то, что они запрещали. Родители не могут понять причину странной перемены в поведении их ребенка. Эти психологически нормальные негативные формы поведения чаще всего наблюдаются в периоды возрастных кризисов, когда у ребенка возникает устойчивая потребность в самостоятельности и самоутверждении. Одна из распространённых реакций родителей – подавление «восстания». И здесь кроется опасность «сломать» ребенка, разрушить его формирующуюся волю. Став взрослым, он не будет понимать, почему он такой слабовольный и так легко поддается любому давлению. А острый дефицит самостоятельности часто перерастает в личностную зависимость.

Развитие более сильных детей может пойти по другому сценарию. Подавление негативизма только закрепляет в них негативные формы поведения. Закономерность такова, что то, что не получило возможности проявиться в свое время, в соответствующем возрасте, обязательно проявится позднее в не очень приятной форме и продлится дольше, чем это было бы в раннее время⁵². А может и сохраниться на всю жизнь – как одна из тенденций незрелой личности. Это будет проявляться, прежде всего, в контакте со старшими, с теми самыми «значимыми», которые задержали его развитие. Внутренний образ человека искажается, и заниженная самооценка, вероятнее всего, будет проявляться в девиантном поведении⁵³.

⁵⁰ Добсон Джеймс Ч. Родителям и молодежи: доктор Добсон отвечает на ваши вопросы. М.: Республика, 1989, с. 176.

⁵¹ Allport G. W. *Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality* (New Haven, CT: Yale University Press, 1955), 114–139.

⁵² Жутикова Н. В. Психологические уроки обыденной жизни. М.: Просвещение, 1990, с. 124.

⁵³ «Девиантное поведение – это система поступков, отклоняющихся от общепринятой или подразумеваемой нормы, будь то нормы психического здоровья, права, культуры или морали».

Незрелость родителей может надолго задержать эмоциональное развитие ребенка, а также и рост его чувства компетентности. Часто у родителей заранее сформировано определенное отношение к своим детям, а позднее – к подросткам⁵⁴:

- подросток не имеет никакого права судить, обсуждать, критически относиться к поведению, к поступкам и личности старшего;
- подросток проявляет черную неблагодарность, относясь к старшему критично и явно отрицательно, тогда как старший дал ему жизнь, кормит и одевает его, делает ему подарки, учит и воспитывает его;
- подросток не может быть прав, он либо заблуждается, либо клеветает; созданный им психологический портрет старшего написан предвзято и потому неверен;
- если кто-то и является плохим, так это подросток, потому что он еще... *подросток!* А старший не может быть таким плохим, так как он... *старший!*

Вот как эмоционально говорит об этом Н. В. Жутикова: «Младший, в любом возрасте, имеет право “судить”, т.е. иметь и выражать свое отношение к старшему, иметь и выражать свое суждение о нем, свое понимание его действий, поступков, личности. Любой человек, независимо от возраста, может иметь свое отношение и суждение о чем и о ком угодно! Потому что человек без этого не является “человеком мыслящим”. Одна из задач старшего – вызвать у младшего должное нравственное отношение и развить в нем способность к самостоятельному суждению. Мы часто говорим об их неблагодарности. “Неблагодарность”? А за что им нас благодарить? Что мы произвели их на свет? Что вскармливаем, даем одежду и кров? Простите, но животные – на своем уровне – делают то же и не требуют благодарности! Мы слишком многое ставим себе в заслугу, а сами не даем детям того, что требует от нас человеческого уровня. Вместо этого упрекаем их, что причиняют нам хлопоты! Пользуясь своей безнаказанностью, мы оскорбляем их за то, что они младшие, позволяя по отношению к ним то, чего не потерпит ни один взрослый... Мы – тот фильтр, через который они воспринимают окружающий мир, мы – ближайшие из него, нас они чувствуют особенно остро. Мы еще хотим, чтобы они были всегда лишь нашей принадлежностью, удобной живой собственностью, легко подчиняемой и обожающей нас. Наша привязанность к ним угнетает их. Наши амбиции требуют, если уж не поклонения нам, то постоянных подтверждений незыблемости нашего авторитета. И мы силой добиваемся этого и никак не можем добиться, потому что подавление, унижение и оскорбление не содержат ничего созидającego. Они ничему хорошему не учат. Но они заразительны и возвращаются к нам в реакциях младших на наше нелепое и иррациональное поведение. Мы губим будущее наших детей – потому

Кон И. С., с. 237.

⁵⁴ См. Жутикова Н. В., с. 122–124.

что всего-навсего утверждаемся за их счет. Вот откуда их “неблагодарность”!»⁵⁵

Интересно отметить, что не только негативное отношение родителей разрушительно действует на ребёнка. Фактором, оказывающим большое влияние на формирование заниженной самооценки, согласно Адлеру, является также чрезмерная опека родителей. Например, мать может вести себя напряженно и проявлять нервозность, когда малыш вздумает поговорить с гостями или с посторонними людьми на улице. Она вмешивается в разговор, пытается объяснить, что хотел сказать малыш, или начинает нервно смеяться, когда ей кажется, что его высказывания звучат глуповато. Если ребенку задают вопрос, она не дает ему открыть рта, стараясь ответить вместо него. Когда он должен провести выходные вне дома, мама предварительно читает ему обширную лекцию о том, как надо себя вести, чтобы не выглядеть глупым. И хотя при этом мать или отец действуют из лучших побуждений, все это однозначно говорит ребенку о том, что его родители не доверяют его способностям и что его поведение без их указаний выглядит глупо. При чрезмерной опеке страдает в первую очередь чувство компетентности.

Важным для ребёнка является также ощущение себя безусловно любимым. Существует огромное множество подсознательных мотивов неудовлетворенности своим ребенком. Иногда его не могут полностью принять потому, что ему недостает привлекательности и обаяния, или потому, что он иногда кажется глуповатым и несообразительным. Возможно, он не такой, как его ожидали, а может, он родился в неудачное время, и его появление вызвало финансовые трудности и раздоры. Может быть, вместо мальчика родилась девочка, или наоборот. А может быть, ребенок просто стал для родителей символом неудач и непригодности к этой жизни. «Совершенно очевидно, что вы не сможете внушить ребенку уважение к самому себе, если будете испытывать к нему скрытую неприязнь по каким-то причинам», – утверждает Дж. Добсон⁵⁶. Ребенок остро чувствует отсутствие безусловной любви.

На формирование самооценки большое влияние оказывают ценности, принятые в обществе. Все люди в той или иной степени подвержены влиянию этих ценностей. В соответствии с ними происходит взаимное оценивание друг друга. Родители, учителя и друзья, сами этого не осознавая, часто оценивают детей, также исходя из них. Одной из таких ценностей или критериев оценивания является красота. Исследования показали, что, например, красивая женщина ценится выше, получает более высокие оценки в институте, больше влияет на мужчин и даже на суде получает более мягкий приговор⁵⁷. Красивые мужчины и женщины оцениваются как более общительные, сильные, чуткие, добрые и интересные, чем менее красивые⁵⁸. Поэтому дети также

⁵⁵ Жутикова Н. В., с. 125.

⁵⁶ Добсон Джеймс Ч., с. 187.

⁵⁷ Lawrence B. «Rosenfield, Beauty and Business», *New Mexico: Business Journal* 4 (1979): 23.

⁵⁸ Knapp Mark L. *Interpersonal Communication and Human Relationships*. Boston: Allyn and Bacon, 1984, 141, 142.

оцениваются окружающими по внешней красоте, и, следовательно, страдают те дети, которые красивой внешностью не обладают. Как мы уже отметили, самооценка ребенка формируется преимущественно на основании мнения окружающих о нем. Кроме того, впитывая эти ценности, дети сами начинают определять свою ценность по этим критериям. Внешность – это наиболее значительный критерий оценивания в жизни ребенка. Кроме того, оценивание производится по такой категории, как ум. Ввиду того, что этот критерий играет большую роль в школьный период, мы рассмотрим его в разделе «Школа».

Школа

Ребенок идет в школу. Как дальше будет формироваться его самооценка? На становление самооценки в каждом возрастном периоде преимущественное воздействие оказывает ведущая деятельность, соответствующая этому периоду (А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин, Т. Ю. Андрущенко). В школьный период такой ведущей деятельностью является учеба. Поэтому учебная деятельность оказывает особое влияние на формирование самооценки (Л. В. Берцфан, А. В. Захарова). Конечно, стоит добавить, что в школьный период половые различия также определяют приоритеты оценивания: мальчики оценивают себя главным образом по своим предметным достижениям, тогда как для девочек, кроме того, важны межличностные отношения (К. Гиллиган). Выявлена зависимость самооценки от отношений в классе, а также от стиля преподавания⁵⁹ (Т. С. Токарская, Н. А. Березовин, Л. К. Грицюк, А. В. Киричук).

Говоря о самооценке ребенка, нужно отметить, что к школьному периоду: она, во-первых, еще недостаточно сформирована, необъективна и обнаруживает тенденцию к переоценке (Н. Е. Акудинова, А. М. Запругалова, А. И. Липкина); и, во-вторых, во многом зависит от оценок учителя (Б. Г. Ананьев, А. И. Липкина, В. М. Синельников, С. М. Юлдашева). Большинство психологов сходятся на том, что именно в подростковый период самооценка наиболее чувствительна и в то же время неустойчива, она легко и резко меняется (Л. И. Божович).

По данным Роберты Симмонс и супругов Розенберг (1973), исследовавших около 2000 детей и подростков от 8 до 17 лет, в 12–14 лет заметно усиливаются склонность к самонаблюдению, застенчивость, эгоцентризм, снижается устойчивость образов «Я», несколько снижается общее самоуважение и существенно изменяется самооценка некоторых качеств. Подросткам значительно чаще, нежели младшим детям, кажется, что родители, учителя и сверстники дурного мнения о них, и они чаще испытывают депрессивные состояния. С переходом из подростковой фазы развития в юношескую положение улучшается. У детей старше 15 лет снова растет самоуважение, ослабевает застенчивость, самооценка становится устойчивее, хотя озабоченность собой в этом возрасте все-таки выше, чем у детей, более младшего возраста.

⁵⁹ Токарская Т. С. Формирование адекватной самооценки младших школьников. Киев, 1988.

Замечена взаимозависимая связь между учебой и самооценкой. В 1-м и 2-м классах самооценка непосредственно влияет на учебный процесс, в старших же классах преобладает обратное действие, а именно: учебная деятельность влияет на характер самооценки⁶⁰. Таким образом, заниженная самооценка мешает учиться и понижает успеваемость, что, в свою очередь, понижает самооценку.

Согласно Эриксону, который «разложил» развитие человека на 8 стадий психосоциального развития, школьный период связан со стадией конфликта между трудолюбием и чувством неполноценности⁶¹ (дети 6–12 лет). Главный кризис, который возможен в этой стадии, – это развитие неполноценности. Если ребенок разрешает этот конфликт, у него формируется трудолюбие, которое связано с чувством компетентности (третье основание самооценки). Нетрудно заметить, как важно ребёнку правильно пройти эту стадию.

Доктор Добсон считает, что это происходит далеко не всегда. Большинство детей, по его мнению, заканчивают школу с убеждением, будто они не обладают достаточными умственными способностями. Добсон перечислил категории детей, которым суждено иметь трудности в учебе⁶²:

- *Ребенок с пониженной способностью к обучению.* Это дети, у которых способности для выполнения школьных заданий ограничены. Ребенок может пытаться выполнить заданный урок, но ему ничего не удастся сделать правильно. У него обычно возникают трудности при обучении чтению уже в первом классе. Он не понимает то, чему его учат.

- *Полуграмотный ребенок.* Такими детьми чаще всего оказываются те, у кого в семье говорят на двух языках, а ребенок ни на одном из них даже не научился говорить как следует.

- *«Недотепы».* Это дети с нормальными способностями к обучению, но совершенно неорганизованные, у которых отсутствует интерес к учебе.

- *Ребенок из неблагополучной среды.*

- *Ребенок с запоздалым процессом развития.* Это дети, чаще всего мальчики, не достигшие в своем возрасте достаточного уровня развития, чтобы начать учиться. Но тем не менее их направляют в школу, где они не в состоянии справиться с учебой.

Как мы уже отмечали, в школьный период оценивание происходит не только по внешности, но и по умственным способностям. Детей, обладающих живым умом и быстрой памятью, ценят выше, чем детей со средними способностями. Из них создают особые классы, их хвалят и ставят в пример другим.

⁶⁰ Токарская Т. С., с. 22.

⁶¹ Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis* (New York: Norton, 1968), 56–58.

⁶² Добсон Джеймс Ч., с. 183–185.

Обратное отношение к себе имеют дети с другим типом восприятия или памяти. Например, ребенок обладает медленным типом запоминания материала. Хотя ребенок умственно ничуть не уступает «отличникам», он, пытаясь запомнить материал, замечает, что его сверстники гораздо быстрее справляются с этой задачей. Тот материал, который они запоминают за полчаса, ему нужно учить несколько часов. А проучив материал несколько часов, ребенок обнаруживает на уроке, что его сверстники, потратившие полчаса, знают урок гораздо лучше. В процессе обучения играют важную роль также и вербальные способности, т. е. умение рассказывать. Есть дети, которые, даже зная материал, не могут его четко рассказать. Ребенок не понимает, что в этом нет его вины, что это проявляется его наследственностью и что ему надо просто развить в себе то, что в других детях заложено при рождении. Таким образом, ребенок, оценивая себя, приходит к выводу, что он неспособный ученик, и это разрушает его чувство компетентности в учебе.

Взрослая жизнь

Как мы уже отмечали, направленность на тот или иной объект самооценивания меняется с возрастом. Кроме того, доминирующая область самооценивания зависит от пола. Есть приоритетные области, в которых мужчины и женщины должны чувствовать себя уверенно. Для мужчин такой доминирующей областью чаще всего является работа. Для женщин это, в первую очередь, семья и межличностные отношения⁶³. Отсюда – разное соотношение мужской и женской идентичности. Юноша, профессионально не определившийся, не может чувствовать себя зрелым. Девушка может основывать свои притязания на взрослость другими показателями, например, на наличием серьезных претендентов на ее руку и сердце (К. Гиллиген, 1982). Проблемы, связанные с доминирующей областью самооценивания, наиболее разрушительны для самооценки человека.

Мы живем в мире проблем. Независимо от того, какой здоровой самооценкой мы обладаем, она подвержена постоянным колебаниям, в зависимости от тех обстоятельств, в которых мы находимся. Студент, поступив на первый курс и получив серию отрицательных оценок, начинает сомневаться в своих способностях, несмотря на то, что школу он окончил с отличием. Серия неудач в личной жизни может убедить женщину в том, что она непривлекательна и непригодна для семейной жизни. Так проблемы, с которыми мы сталкиваемся, бросают вызов нашей самооценке, ставят под вопрос ее адекватность, влияют на нее и изменяют ее. Таким образом, наша самооценка подобна показаниям барометра, меняющимся вместе с изменением атмосферного давления.

Итак, как мы уже отмечали, самооценка человека базируется на трех столпах: *ощущение себя любимым, чувство собственного достоинства, чувство компетентности*. Если в процессе развития ребенка пострадал хотя бы один из них, значит, здоровая самооценка нарушена и стоит на неустойчивом

⁶³ Ван-Пелт Нэнси. Найти и удержать. Заокский: Источник жизни, 1994, с. 113–127.

фундаменте, что может дать о себе знать не только в детский, но и во взрослый период жизни.

Признаки заниженной самооценки

Вызывает интерес не только структура самооценки, ее составные, но и ее уровень, или коэффициент. Психологи сходятся во мнении, что самооценку можно определять по трем параметрам: высота, устойчивость, адекватность⁶⁴.

Существует множество опросников, оценочных шкал и тестов, которые позволяют определить уровень самооценки – насколько она высокая или низкая. Испытуемый должен указать те качества, поступки и установки, которые он признаёт за собой, или же от него требуется определить свое место на той или иной шкале. В этом случае исследователя интересуют не детали создаваемого испытуемым портрета, а общий уровень оценки, проявляющийся в его ответах. Этот уровень можно определить двумя способами. В соответствии с первым, придаваемые испытуемому черты делятся на основании общепринятых критериев на положительные и отрицательные, а уровень оценки самого себя определяется числом положительных черт, приписываемых себе испытуемым. Второй способ состоит в том, что испытуемый должен ответить на один и тот же список вопросов в двух различных планах. Он должен сообщить не только то, каким он видит себя (субъективный образ), но и указать те качества, которыми хотел бы обладать (т. е. воссоздать таким образом идеальный образ себя). Степень расхождения между этими двумя оценками рассматривается как мера удовлетворенности собой или степень приемлемости самого себя⁶⁵.

Мы не будем приводить тест для определения самооценки, так как это не входит в цель данной работы, но считаем необходимым дать общие признаки заниженной самооценки, показать основные видимые проявления ее в поведении человека. Если вы обнаруживаете в себе или в ком-то более, чем 20% этих признаков, это значит, что самооценка является заниженной. Вот эти признаки⁶⁶:

1. Повышенная чувствительность к упрекам и критике. Это связано с тем, что критика затрагивает самооценку человека, которая и так занижена. По причине этого, критика болезненно воспринимается и переносится. Часто это проявляется в обидах по самому незначительному поводу (незначительным этот повод является лишь для окружающих). Как правило, «мелочи», которые «задевают» человека, указывают на те области, в которых «хромает» его

⁶⁴ Зелуганова Е. А. Соотношение самооценки и уровня притязаний и его влияние на личностные особенности. М., 1995, с. 5.

⁶⁵ Гиппенрейтер Ю. Б., Пузырей А. А., с. 138.

⁶⁶ Признаки заниженной самооценки взяты из следующих источников:

– Ван-Пелт Ненси. Мы только начинаем. Заокский: Источник жизни, 1997, с. 18–38;

– Добсон Джеймс Ч., с. 174–219, 327–343;

– Kuzma Kay. To Understand Your Child (Redlands, CA: Parent Scene, Inc, 1985), 105–127;

– Макдауэл Д. Его образ – мой образ. М.: Новая жизнь, 1996;

самооценка и в которых у него уже имеются «раны». Например, если человека «задевают» замечания, связанные с его знаниями, умениями или навыками, то скорее всего у него страдает чувство компетентности. Если человека «задело» легкое замечание по поводу его личностных свойств, то, возможно, он не ощущал или не ощущает себя любимым. Нельзя не отметить, что чувствительность к упрекам или критике зависит не только от самооценки, но и от настроения человека, его физического состояния (например, чувство голода, неполноценный сон накануне и т. д.) и обстоятельств, при которых это было сказано. Поэтому разовые случаи не могут быть причиной, достаточной для вынесения диагноза «низкая самооценка», однако если такая реакция повторяется неоднократно, то это является «сигнальной лампочкой», которая в сочетании с другими проявлениями будет свидетельствовать о заниженной самооценке. Для такого человека характерно «нянчиться» со своими ранеными чувствами: снова и снова вспоминать, анализировать, продумывать другие варианты исхода ситуации и т. д. В общении такой человек крайне чуток и чувствителен к мнениям других о себе, его очень волнует, что скажут или что подумают. Также ему свойственно постоянно «казнить» себя за свои ошибки и «промахи».

2. Вторым признаком заниженной самооценки – это чувствительность к похвале и неумение ее принимать. Когда такого человека хвалят, он пытается отказаться от похвалы или переложить ее на кого-то другого, случайность или обстоятельства. «То, как вы принимаете комплименты, показывает, насколько вы уважаете себя»⁶⁷. Интересно приложить это к христианской жизни. Когда христианина хвалят за хорошую проповедь или пение, за добросовестно выполненную работу или оказанную вовремя помощь, он старается, чтобы похвала принадлежала не ему, а Христу, и это правильно. Проблема заключается в том, что человек с заниженной самооценкой может за этим просто скрывать свое неумение принимать похвалу. Свою заниженную самооценку он неосознанно адаптировал к христианской жизни.

3. О заниженной самооценке может свидетельствовать и привычка негативно говорить о себе, о своих особенностях, качествах, способностях и навыках в присутствии других, а также «наградать» себя каким-то названием или прозвищем. У христиан это может проявляться в показном гипертрофировании своей греховности или вины.

4. Еще одним признаком заниженной самооценки является склонность к мечтаниям. Вообще нужно оговориться, что каждый человек иногда не прочь помечтать, и это вполне нормально. Под склонностью к мечтаниям мы подразумеваем частое и продолжительное по времени пребывание в мечтах, когда это становится часто практикуемой привычкой и в какие-то моменты даже может стать второй жизнью человека. Он неудовлетворен тем положением, в котором находится в настоящее время, недоволен отношением к нему других. И тогда он все чаще и чаще начинает воображать себя в другом мире, в мире, где его все уважают, где он многого достиг. Мечты – это бегство от

⁶⁷ Ван-Пелт Ненси, с. 27.

реальности. Следовательно, чем больше человек фантазирует, тем ниже его самооценка.

5. О заниженной самооценке свидетельствует конформистское поведение. Это выражается в приспособленчестве, т. е. стремлении ничем не отличаться от референтной группы. Происходит подстраивание под моду, вкусы, взгляды, образ жизни этой группы. Это проявляется также в политике «невывыпания» из-за страха критики и неуверенности в своих силах. Руководитель с заниженной самооценкой будет увлекаться угодничеством. В церкви это может «выливаться» в членские собрания, на которых все «за» или все «против». Однако здесь нужно отметить, что иногда заниженная самооценка проявляется в девиантном поведении, т. е. в подчеркнутой оппозиции обществу, критическом отношении, вызывающем несогласие с большинством, в подчеркнуто «своём» мнении. Многократные психологические исследования показали связь между девиантным поведением и заниженной самооценкой. Главное отличие между людьми с заниженной и здоровой самооценкой заключается в том, что люди со здоровой самооценкой, как правило, находятся в «золотой середине», т. е. они не конформисты, но и не проявляют девиантное поведение, их позиция в основном сбалансирована, и если они и становятся в оппозицию, то из-за своих убеждений, а не для того, чтобы «быть оппозицией»⁶⁸.

6. О заниженной самооценке свидетельствует также общая неуверенность в себе как личности, в восприятии себя хуже других, сомнения в своих социальных навыках. Это выражается в страхе перед начинанием нового дела, в опасении начать совершать что-то, что поставит на карту репутацию. Это может проявляться как в простых вещах (например, ученик во время урока, зная ответ на заданный вопрос, боится поднять руку и высказаться), так и в серьезных жизненных начинаниях (например, страх перед тем, чтобы участвовать в какой-то общественной работе). Исключения составляют те случаи, когда человек действительно осознает, что он не имеет необходимых навыков и знаний для этого дела, а не просто неуверен в себе.

Еще один признак, указывающий на заниженную самооценку, – это постоянное самоутверждение, постоянное стремление повысить свою значимость⁶⁹. Окружающие люди воспринимаются таким человеком как соперники, которых нужно победить, а не друзья, которых нужно любить. Средством

⁶⁸ Важно отметить, что как конформизм, так и девиантное поведение могут иметь иную причину и происхождение. Мы далеки от того, чтобы каждому проявлению поведения ставить один и тот же диагноз. Как было уже сказано выше, заниженная самооценка определяется не по одному или нескольким признакам, а по совокупности признаков и частоте их проявления в идентичных условиях.

⁶⁹ Здесь необходимо провести границу между самоутверждением как проявлением заниженной самооценки и естественным поиском значимости, который в той или иной мере присущ каждому человеку. Нужно отметить, что в рамках данного исследования разобрать этот вопрос его подробно не представляется возможным. Мы упомянем лишь основной момент: главное отличие заключается не в исключительных особенностях какого-то из них, а в интенсивности и вовлеченности средств, а именно: человек с заниженной самооценкой самоутверждается в гораздо большей степени и использует гораздо больше средств для этого.

самоутверждения могут стать большие бицепсы, обладание какой-то собственностью, например, игрушка с дистанционным управлением для семилетнего мальчика, которой ни у кого больше нет, или новенький «мерседес» для семнадцатилетнего юноши. Средством самоутверждения для студента может стать учеба, т.е. знания, и т. д.

Интересно соотнести это с христианской жизнью. Человек, не имевший признания в мире, придя в церковь, может использовать религию как средство самоутверждения. Это может проявляться, например, в стремлении к исключительной святости и резком критическом отношении к «недостаточно святым».

Говоря о признаках заниженной самооценки в целом, нетрудно заметить, что почти все признаки проявляются в контексте окружающих. Например, при склонности к мечтаньям, совершённый в мечтах подвиг лишается своей ценности, если о нем никто не узнал. Для «героя-мечтателя» нужна хотя бы пара восхищенных глаз. Точно так же для обладателя «мерседеса» важен не столько сам процесс обладания и пользования машиной, сколько то, чтобы о факте обладания машиной узнали значимые люди.

Подытоживая сказанное во вводных главах работы, важно отметить, что, исследуя природу самооценки и её структуру мы обнаружили большую зависимость последней от социальной среды. Социальная среда оказывает влияние на формирование самооценки, во-первых, как фактор влияния на все три столпа, на которых базируется самооценка, во-вторых, в качестве референтной группы, которая является источником норм оценивания и самооценивания.

Некоторые пути преодоления заниженной самооценки

В первых двух главах мы рассматривали понятие «самооценка», её структуру и факторы, влияющие на её формирование. В данной главе основное внимание мы сосредоточим на возможных способах преодоления заниженной самооценки, а именно: на использовании защитных механизмов, методик самосовершенствования, изменении отношения к себе и другим.

Использование защитных механизмов (неосознанный путь)

Когда психика человека сталкивается с проблемой, которая на уровне сознания не может быть преодолена, начинают работать механизмы, названные Фрейдом «защитой». Он рассматривает их как «неосознанные реакции, защищающие индивидуум от таких неприятных эмоций, как тревога и чувство вины; это защитные тенденции, искажающие или скрывающие от человека импульсы угрозы»⁷⁰.

⁷⁰ Хьелл Л., Зиглер Д., с. 154.

Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками: во-первых, они действуют на неосознанном уровне и поэтому являются средствами самообмана; во-вторых, они искажают, отрицают или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума⁷¹. Следует обратить внимание на то, что обычно действует несколько различных защитных механизмов для разрешения конфликта или ослабления тревоги, а случаи, когда действует только один, крайне редки⁷². Некоторые основные защитные стратегии мы рассмотрим ниже⁷³.

Вытеснение (Repression). Защитный механизм, заключающийся в том, что нежелательные мысли или импульсы не допускаются до уровня сознания.

Проекция (Projection). Защитный механизм, состоящий в том, что индивидуум приписывает другим свои неприемлемые желания.

Замещение (Displacement). Защитный механизм, суть которого состоит в переадресовании чувств или импульсов кому-то, для кого они не предназначались, по причине возможного возмездия со стороны истинного объекта.

Рационализация (Rationalization). Защитный механизм, позволяющий индивидууму находить правдоподобные оправдания своих неудач.

Реактивное образование (Reaction formation). Защитный механизм, позволяющий снижать уровень тревоги путем подавления одних импульсов и чувств и усиления импульсов и чувств противоположного значения.

Регрессия (Regression). Защитный механизм, заключающийся в том, что индивидуум отступает на более раннюю стадию развития, более безопасную и приятную; использует менее зрелые ответы в попытке справиться со стрессом.

Сублимация (Sublimation). Форма замещения, при которой импульсы «ид»⁷⁴ направляются на социально приемлемую активность.

Как мы уже отмечали, в зависимости от ситуации и характера проблемы человеческая психика использует различные защитные механизмы. В христианской жизни происходит аналогичный процесс. Так, некоторые христиане борются со своим гневом с помощью *вытеснения* его, когда отрицательные эмоции подавляются и вытесняются. Вытесненные эмоции затем проявляются в депрессиях или неожиданных и безосновательных приступах гнева. Кроме того, вытеснение ведет к серьезным внутренним болезням (гастрит, язва желудка, артрит). Неприятное ощущение своей греховности иногда преодолевается *проекцией*, когда свои греховные мысли или мотивы приписываются другим людям с помощью осуждения и критики. Так, например, карьерист видит всех окружающих карьеристами. Христианин может «перебрасывать» про-

⁷¹ Freud S. *The Ego and The Mechanisms of Defence* (New York: International Universities Press, 1946).

⁷² Cramer P. «The Development of Defense Mechanisms», *Journal of Personality* 55 (1987): 597–614.

⁷³ Freud S. *The Ego and The Mechanisms of Defence* (New York: International Universities Press, 1946).

⁷⁴ «Аспект структуры личности, все содержание которого является унаследованным; присутствует с рождения и закреплено в конституции индивидуума. Ид чувствен, иррационален и свободен от каких бы то ни было ограничений», Хьелл Л., Зиглер Д., с. 154.

блему, заявлять, что другие также виновны в этом, и осуждать имеющих подобные недостатки. Некоторые христиане проблему греха пытаются решить с помощью *реактивного образования*, когда пытаются преодолеть греховное влечение с помощью волевого усиления в себе противоположных чувств. Так, молодой человек, испытывающий тревогу в связи со своими сексуальными желаниями, может стать активным критиком женщин, которые носят короткие юбки.

Поэтому христианину, желающему заняться активной деятельностью в церкви, было бы полезно вначале поразмышлять над мотивами, которые побуждают его к этой деятельности. Может оказаться, что истинной причиной его духовной ревности является не столько любовь к Господу, сколько неосознанное стремление решить свои эмоциональные проблемы.

Одной из важнейших целей действия защитных механизмов является поддержание положительной самооценки человека. Человек может сознательно и неосознанно прогонять из своего сознания все, что отрицательно влияет на его самооценку. Столкнувшись с тем, какой он есть на самом деле, христианин иногда подсознательно включает этот механизм самообмана. Чтобы поддержать свою самооценку на должном уровне и избавиться от чувства вины и боли, он может и просто вытеснять ее из сознания. Например, христианин может вытеснить неприятную мысль о своей испорченности, облекая ее в обтекаемую формулировку. В таком случае он говорит: «Мы грешники» или даже: «Я грешник». Но это лишь видимость признания проблемы. Намного тяжелее сказать: «Я очень обидчивый и завистливый человек, к тому же в сердце я – прелюбодей». Христианин часто не желает знать правду о себе и задумываться о скрытых мотивах своих поступков, так как подсознательно чувствует опасность отыскать что-то такое, что вызовет вину и заставит чувствовать себя хуже.

Объём данной работы не позволяет даже поверхностно описать все разнообразие действия защитных механизмов в жизни человека. Поэтому подробно мы остановимся только на двух, наиболее интересных: сублимации и самоутверждении⁷⁵.

Сублимация

Интересно в этой связи проследить, как трансформируется заниженная самооценка при сублимации, ведь, согласно Фрейдю, это наиболее здоровый способ разрешения проблемы. Заниженная самооценка в жизни христианина принимает самые необычные и, на первый взгляд, невинные формы. Верующий человек, страдающий заниженной самооценкой, будет склонен просто адаптировать ее к своей христианской жизни. Стремясь построить ее по библейским принципам, он узнает об одном из важнейших свойств характера верующего – *смирении*. Желая стать смиренным, он обнаруживает в своей душе нечто, очень сильно похожее на христианское смирение, а именно: *зани-*

⁷⁵ Ввиду того, что этот защитный механизм был описан не Фрейдом, а Адлером, мы не включили его в основной список механизмов защиты.

женную самооценку. Страдающий заниженной самооценкой может воспринимать это как христианское смирение.

К сожалению, многие христиане считают смирение и заниженную самооценку синонимичными понятиями. Они считают, что, для того чтобы быть истинно смиренным человеком, необходимо обладать заниженной самооценкой. Смешение понятий **смирение** и **заниженная самооценка** можно наблюдать также и у священнослужителей. В частности, Иоанн Кронштадский учит христиан быть смиренными следующим образом: «Христианин! Ты должен непременно быть смирен, кроток и долготерпелив, памятуя, что ты нечист, что ты брение, прах и ничтожество»⁷⁶.

К сожалению, христианская публицистика часто поддерживает такую точку зрения. Так, в книге «Конспекты проповедей»⁷⁷ Фридрих Швиндт приводит план проповеди о смирении. Автор характеризует смирение как заниженную самооценку. В качестве иллюстрации, в частности, приводится пример Моисея. Когда Бог призвал его вывести Свой народ из Египта, Моисей отказывался, говоря о своей неспособности осуществить это (Исх. 3:11–4:17). Автор рассматривает это как заниженную самооценку Моисея. Действительно ли Моисей был склонен к заниженной самооценке?

Моисею предлагается вывести рабов из одного из самых могущественных государств. Под силу ли это человеку, который 40 лет провел с овцами, не обладает авторитетом среди людей и не является хорошим оратором? Ведь обычно лишь те могут повести за собой массы людей, кто обладает ораторскими способностями (Ленин, Троцкий, Гитлер и т. д.). Моисей не обладал этим даром. Когда он, зная свои возможности, осознавал себя неспособным вывести людей из Египта – проявилась ли в этом заниженная самооценка или это была здоровая самооценка? Когда женщину просят взять пианино и перенести его на этаж выше – разве можно расценивать это как заниженную самооценку, если она скажет, что одна она этого сделать не сможет? Не будет ли это реальной самооценкой? Когда Моисей говорил, что не сможет сделать это, он оценивал себя реально. Проблема была в том, что он не осознавал, что Сам Бог поможет ему и Он совершит то, что не под силу Моисею.

Некоторые христиане полагают, что считать себя хуже других – это вернейший способ стать смиренным. Вот текст, который часто приводится в подтверждение данной точки зрения: «Ничего не делайте по любопрению или по тщеславию, но по смиренномудрию почитайте один другого высшим себя» (Флп. 2:3; *подчеркнуто нами*).

Греческое слово *ὑπερέχοντας* (*выше*), употреблённое в данном отрывке⁷⁸ отличается от слова *μᾶλλον* (*лучше*). Слово *лучше* (или *хуже*) используется при оценке или самооценке, тогда как слово *выше* (или *ниже*) связано

⁷⁶ Иоанн Кронштадский. Мысли христианина о покаянии и святом пришествии. Издание Московской Патриархии, 1986, с. 11.

⁷⁷ Швиндт Фридрих. Конспекты проповедей. Т. 3. Заокский: Источник жизни, 1996, с. 100.

⁷⁸ Используется Aland B., Aland K., Karavidopoulos J. and oth. *The Greek New Testament*, 4th ed., (Biblia-Druck: Stuttgart, 1993).

больше с категорией «смирение». Иными словами, почитать других *выше* себя не значит почитать других *лучше* себя. Как христиане, стремящиеся к смирению, мы должны почитать *других выше себя*, но, обладая здоровой самооценкой, мы не будем считать *других лучше себя*. Другие не лучше нас, они такие же грешники, как и мы. Другие не хуже нас, так как мы такие же грешники, как и они. Другие не лучше нас, так как большинство их достоинств – внешность, темперамент, таланты – лишь хорошая наследственность, данная им от Бога. Мы не лучше других, так как наши достоинства мы также получили от Бога. Ложное смирение губительно. Оно обезличивает христианина. Оно стирает в нем образ Божий и уничтожает его как личность.

Христианское смирение имеет совсем другую природу. Смирение – это осознание величия Бога. Смирение – это не то, каков человек, но Каков Бог. Смирение не в том, что человек ничто, но в том, что Бог – все.

Христиане впитывают эти ложные ценности, и свою заниженную самооценку они считают смирением. Таким образом, заниженная самооценка сублимируется в христианский подвиг самоотвержения, когда христианин не уважает и не любит себя, критически о себе отзывается, занимается самобичеванием и гипертрофированием своей греховности. Такой христианин говорит всем, какой он грешный и недостойный. Часто именно такой человек считается среди христиан смиренным. Часто он сам, глубоко в душе, считает себя смиренным, не понимая, что это не смирение, а заниженная самооценка. Христианское смирение имеет диаметрально противоположную направленность: «Не думайте, что настоящее смирение – вкрадчивость и елейность, когда мы нарочито подчеркиваем свое ничтожество. Встретив поистине смиренного человека, вы скорее всего подумаете, что он веселый, умный и ему очень интересно то, что вы говорили ему. А если он не понравится вам, то, наверное, потому, что вы ощутили укол зависти – как же ему удастся так легко и радостно воспринимать жизнь? Он не думает о своем смирении, он вообще не думает о себе»⁷⁹.

Параллельно с адаптацией заниженной самооценки идет процесс скрытия от глаз окружающих своей проблемы. Маскировка – это часто используемый прием при заниженной самооценке. Морис Розенберг (1965), исследовав 5000 старшеклассников (13–15 лет), пришел к такому заключению: «Для юношей с пониженным самоуважением типична общая неустойчивость образов “Я” и мнений о себе. Они больше других склонны закрываться от окружающих, представляя им какое-то “ложное лицо”, “представляемое Я”. С суждениями типа “Я часто ловлю себя на том, что разыгрываю роль, чтобы произвести на людей впечатление” и “Я склонен надевать “маску” перед людьми” юноши с низким самоуважением соглашались в 6 раз чаще, чем те, кого отличало высокое самоуважение»⁸⁰.

Сама маскировка происходит в соответствии с ценностями и шаблонами референтной группы. Иными словами, человек надевает ту маску, которая

⁷⁹ Льюис Клайв. Просто христианство. Чикаго, 1990, с. 129.

⁸⁰ Кон И. С., с. 101.

сделает его более приятным и популярным в глазах окружающих, значимых для него людей. Он пытается стать таким человеком, которого более всего принимают в данном обществе, но которым он на самом деле не является. Например, молодой человек будет строить из себя высокого интеллектуала или «героя без страха и сомнения». Он будет отчаянно заниматься спортом, чтобы стать очень сильным. Он может надеть маску циника, не верящего ничему, или очень компетентного человека (студента). Все это делается для того, чтобы скрыть свое ранимое и заниженное «я» от глаз других. Человек боится, что другие узнают «правду о нем», узнают, какой он есть на самом деле. Человек боится, что если другие узнают его настоящее лицо, то он потеряет уважение в их глазах и им будут пренебрегать. Особенно это проявляется, когда человек попадает в среду, где царит дух соперничества и взаимного унижения. Такие обстоятельства вынуждают человека скрывать свои слабые стороны, чтобы избежать пренебрежительного отношения к себе. Человек маскируется и подстраивается под окружающих, потому что старается завоевать их уважение, чтобы «помочь» им любить его. Человек боится, что его не смогут принять и любить таким, какой он есть. Это, в свою очередь, увеличит в нем уже существующий дефицит ощущения себя любимым. Кроме ощущения себя любимым могут пострадать также и другие два столпа самооценки – собственное достоинство и чувство компетентности, так как если его «узнают», то пострадает его авторитет и имидж. Это будет ощутимый удар по его и так неустойчивой самооценке.

В христианской жизни может происходить аналогичное явление. Христиане знают, какое поведение от них ожидается, но, не чувствуя себя такими в душе, стараются внешне изменить своё поведение, не обращая внимания на внутреннее содержание. Маскировка происходит уже в соответствии с христианскими ценностями. Например, очень легко изобразить духовность. Это лучше всего может получаться у флегматиков, которые по природе обладают сдержанными манерами и спокойным нравом. Спокойный характер в сочетании с частым цитированием Священного Писания создает видимость духовного благополучия. Нет возможности описать все множество масок, иногда применяемых христианами, чтобы скрыть свои проблемы.

Как это ни парадоксально, но часто такой подход одобряется и считается даже правильным. В частности, таким образом некоторые христиане интерпретируют христианского писателя Клайва Льюиса, который, развивая идею внутреннего изменения в одной из глав своей книги «Просто христианство» приводит пример с притворством. Свою главу он так и называет «Давайте притворимся»⁸¹. Создаётся видимость, что Льюис предлагает решать духовные проблемы с помощью «притворства» или масок, т. е. посредством наружного поведения менять внутреннее состояние. Применяя это в жизни, некоторые христиане полагают, что если человек не испытывает любви к своему брату, то он должен вести себя так, как будто он его любит, и тогда постепен-

⁸¹ Льюис К., с. 182.

но эта любовь к нему придет; таким образом, при долгом ношении, маска станет частью человека.

Не оспаривая сам факт наличия такой закономерности, мы все-таки полагаем, что подход «от наружного к внутреннему» приводит лишь к внешним изменениям одних привычных типов поведения на другие, но не меняет глубинной сути сердца человеческого. Фарисеи во времена Христа достигали вершин в использовании этого метода, но их изменения носили лишь внешний характер, за что их и обличал Христос (Мф. 23:25–28). Многие современные христиане, прожив долгие годы в старании посредством внешнего изменить внутреннее, вдруг осознают, что где-то в глубине сердца они так и остаются такими, как были. Маски приносят вред не только христианам, но и тем, кто только приближается к христианству. Приходя в церковь, они не могут избавиться от ощущения искусственности всего, что видят, и подсознательно чувствуют неестественность и маскировку. Многие из них уходят из Церкви, считая верующих лицемерами.

Самоутверждение

Еще один защитный механизм, несколько отличный от других и не описанный нами ранее, «включается» в человеческом организме при заниженной самооценке. Этот механизм был описан еще Адлером⁸². Он провел аналогию с физической сферой человека, где недостаток и слабость одного органа организм компенсирует усилением другого. Например, если одна почка плохо функционирует, то ее функции берет на себя другая почка. Так же в жизни: человек, имеющий физические дефекты, пытается устранить их, развивая другие органы с помощью тренировок, и нередко достигает мастерства и силы. Адлер показал, что та же закономерность действует и в психической сфере. Так, чувство неполноценности компенсируется самоутверждением. А. Адлер придавал огромное значение механизму компенсации, так как считал, что человек всю жизнь пытается компенсировать свое чувство неполноценности, сформированное в детстве, используя самоутверждение. Для него самоутверждение – движущий стимул, руководящий почти всеми поступками.

Как уже говорилось, самооценка будет неустойчива, если нарушено хотя бы одно основание, на котором она базируется. Недостаток одной из составных самооценки человек начинает компенсировать гипертрофированием другой составной. Человек старается компенсировать свои недостатки любой деятельностью, которая приносит ему хоть какой-нибудь успех. Так, человек, страдающий от недостатка любви, может пытаться компенсировать это в сфере компетентности. Средствами компенсации в таком случае могут стать усиленная учёба, спортивные тренировки, развитие навыков, способностей и т. д.

В христианской жизни самоутверждение происходит по тем же принципам, но уже в специфической для христиан сфере. Так, например, средством утверждения может стать кафедра в церкви, где молодой человек «самореали-

⁸² Adler A. *Understanding Human Nature* (Garden City, NY: Garden City Publishing, 1927).

зуется» под удивленные вздохи бабушек, восхищенных его красноречием. Самоутверждение может происходить в евангельской деятельности и в любом виде служения, где есть те, которые увидят и оценят. Но это самые невинные способы самоутверждения.

Альфред Адлер показал, что заниженная самооценка может принимать еще более сложные формы, когда происходит не просто компенсация этого, но гиперкомпенсация (*overcompensation*) – формируется комплекс превосходства⁸³. Это форма компенсации, с помощью которой достигается нечто большее, чем просто избавление от чувства неполноценности. Гиперкомпенсация ведет к превосходству или выдающемуся достижению, когда человек действует так, как будто он чувствует свое превосходство над другими. Например, студент, считающий, что он лучше других знает английский язык, полагает, что всем необходимо узнать об этом, и поэтому не упускает ни одной возможности сказать что-то по-английски в присутствии других. Человек, страдающий комплексом превосходства, выглядит обычно хвастливым, высокомерным, эгоцентричным и саркастичным. У него настолько низкое мнение о себе, что он чувствует свою значимость только тогда, когда ощущает в чем-то свое превосходство над другими. Окружающие люди считают его гордым, не понимая, что истинной причиной его высокомерия является заниженная самооценка.

А как гиперкомпенсация проявляется в христианской жизни? В чем христианин может пытаться превзойти других, чтобы почувствовать свою значимость? Если гордым среди христиан быть не принято, то ведь можно стать смиреннее или «святее» других. Ролло Мей указывает, что часто заниженная самооценка у верующих выражается в сильном стремлении к святости, когда отстаиваются и считаются важными незначительные мелочи христианской жизни. Успех в соблюдении этих мелочей и сравнение себя с другими, не такими «ревностными» членами Церкви дают желанное чувство значимости. Такое стремление к «святости» почти никогда не обходится без критики тех, кто её еще не достиг. Критицизм других усиливает страдающее чувство собственной значимости⁸⁴. Консервативная позиция не всегда имеет правильные мотивы. Христианину было бы полезно проанализировать свои чувства и честно определить, какую природу имеет его стремление к святости: стремление от чистого сердца быть подобным Иисусу или стремление к самоутверждению? А может быть, и то, и другое вместе? Ловушкой для верующего является попытка совместить служение Богу и самоутверждение.

Многие исследователи связывают заниженную самооценку с еще более негативными формами поведения, а именно: девиантным поведением. Эрик Фромм рассматривает девиантное поведение как одну из стратегий, которую используют люди, чтобы «убежать от свободы» и преодолеть чувство собст-

⁸³ Adler A. *Superiority and Social Interest: A Collection of Later Writings*, H. L. & R. R. Ansbacher, Eds. (Evanston, IL: Northwestern University Press, 1964).

⁸⁴ Ролло Мей. Искусство психологического консультирования. М.: Независимая фирма «Класс», 1994, с. 109.

венной незначительности. «Следуя этой тенденции, человек пытается преодолеть чувство неполноценности, унижая или покаявая других»⁸⁵.

Обширные исследования в этой области были осуществлены Говардом Кэпленом. Так, он пишет: «На основе обобщения литературных научных данных и собственного 10-летнего исследования 9300 семиклассников он пришел к выводу, что пониженное самоуважение положительно коррелирует едва ли не со всеми видами так называемого девиантного, отклоняющегося от нормы поведения: нечестностью, членством в преступных группах и совершением правонарушений, наркоманией, алкоголизмом, агрессивным поведением, попытками самоубийства и различными психическими расстройствами»⁸⁶.

Основная цель девиантного поведения – это чаще всего повышение своего самоуважения⁸⁷. Таким образом, самоутверждение происходит с помощью избрания деструктивных форм поведения. Достигается ли при этом цель? В какой-то мере это удается. Например, после употребления спиртного человек не ощущает свою ущербность, чувствует и ведет себя уверенно. Принадлежность к преступной группе дает неуверенному в себе человеку новые критерии и способы самоутверждения, позволяя видеть себя в благоприятном свете не за счет социально положительных действий, в которых у него не было успеха, а за счет социально негативных черт характера и поступков. Значительную роль здесь по-прежнему играет референтная группа индивида: «Подростковое самоуничижение (заниженная самооценка) снимается девиантным поведением лишь постольку, поскольку такое поведение принято в соответствующей субкультуре, в случае же смены субкультуры оно теряет смысл»⁸⁸.

Переходя к проблемам Церкви, важно отметить, что у верующих, страдающих заниженной самооценкой, она также может проявляться через девиантное поведение. Это может выражаться в резко критическом отношении к пастору и руководству Церкви, в протесте против новых форм богослужений, в создании группировок, отстаивающих какую-то идею, и т. д. И такие формы поведения человек избирает не просто потому что он «грешник», который «не хочет покаяться», а потому, что он не может разобраться со своими эмоциональными проблемами. Избавление человека от какой-то формы девиантного поведения без устранения корня проблемы – заниженной самооценки – невозможно. Попытка освобождения человека от различных форм защиты и маскировки без преодоления основной причины – заниженной самооценки – приведет к неудаче.

⁸⁵ Хьелл Л., Зиглер Д., с. 249.

⁸⁶ Кон И. С., с. 102.

⁸⁷ Т. е. влияет на второе основание, на котором базируется самооценка. Девиантное поведение меньше влияет на формирование чувства компетентности и еще меньше – на ощущение себя любимым.

⁸⁸ Кон И.С., с. 254.

Методики самосовершенствования

В предыдущем разделе мы рассмотрели действие защитных механизмов человека, страдающего заниженной самооценкой. В данном разделе мы рассмотрим основные методики, предлагаемые различными психологами человеку, страдающему заниженной самооценкой⁸⁹.

Отечественная школа психологии

Отечественная наука, как педагогика (А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинский), так и психология (А. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, А. В. Петровский), ведущую роль отводит деятельности. Личность формируется и совершенствуется главным образом в процессе активной деятельности, поэтому основной способ преодоления заниженной самооценки заключается в переключении её интересов и направленности с себя на «дело» (Л. И. Божович, Л. С. Славина). Тем, кто работает с детьми, страдающими заниженной самооценкой, предлагается повышать их статус по отношению к другим, а также создавать возможности для их самоутверждения⁹⁰.

Бихевиоральная школа психологии

Отличную от этой методику предлагает бихевиоральная школа психологии. Как уже говорилось выше, основным предметом исследования бихевиоральной школы является внешнее поведение. Внутренние аспекты человеческой души почти не рассматриваются из-за отсутствия инструментария для её объективного исследования. Поэтому и терапия в основном ориентирована на поведение человека. Бихевиористы полагают, что многие люди, имеющие проблемы в общении, просто не обладают навыками, необходимыми для разрешения проблем повседневной жизни. Возможно, они приобрели неправильные навыки или ошибочные шаблоны поведения, которые сохраняются с помощью какого-либо подкрепления. Бихевиоральные терапевты делают, например, вывод, что некоторые люди попросту не знают, как быть дружелюбными, как вести разговор, как выразить соответствующим образом гнев или отклонить неразумные просьбы⁹¹.

Соответственно терапия в данном случае будет заключаться в обучении навыкам поведения. Метод, применяемый для этого, имеет название «репетиция поведения». Клиент обучается межличностным навыкам при помощи структурных ролевых игр. Методика проведения структурных ролевых игр такова⁹². Клиенту объясняется суть роли, которую он должен будет играть, после чего ему представляется данная модель поведения в тренинговой ситуации. Затем клиент должен исполнить роль, которая была ему представлена, причем исполнена она может быть либо в действии, либо посредством мыс-

⁸⁹ В некоторых случаях для сокращения объема материала мы рассмотрим лишь общие принципы терапии заниженной самооценки.

⁹⁰ Мисюрин Т. Э., с. 4.

⁹¹ Хьелл Л., Зиглер Д., с. 362.

⁹² Becket R. E., Heimberg R. G., Bellack A. S. *Social Skills Training Treatment for Depression* (New York: Persimmon Press, 1987), 42–43.

ленного повторения. Мысленное представление оказывает действие, близкое по своему значению к реальному исполнению⁹³. Консультант, наблюдая за исполнением, представляет клиенту информацию, что можно улучшить, и побуждает его проводить ролевые игры далее. В течение курса терапии клиент должен опробовать выученные модели поведения в реальной жизни.

В целом метод репетиции поведения помогает людям преодолевать застенчивость, учит отстаивать свои права, контролировать гнев и приобретать полезные навыки общения с другими людьми⁹⁴. Кроме того, в основном он ориентирован на формирование чувства компетентности.

Когнитивная школа психологии

Несколько иной путь преодоления заниженной самооценки предлагает когнитивная школа психологии⁹⁵, в частности, терапевтические разработки Джорджа Келли. Его метод целиком связан с его концепцией природы и поведения человека.

Когнитивное направление психологии подчеркивает влияние мыслительных процессов на поведение человека. Человек здесь рассматривается как ученый, который постоянно высказывает и проверяет свои гипотезы о природе вещей, для того чтобы можно было дать адекватный прогноз будущих событий⁹⁶. Соответственно, восприятие мира и себя основывается на своих моделях, или конструктах⁹⁷. Эти конструкты сугубо индивидуальны. Поэтому методика когнитивных психологов, прежде всего, касается изменения ошибочных внутренних конструктов и предполагает создание здоровой внутренней конструктивной системы. Главная задача при этом – увеличить прогностическую эффективность этих конструктов. Келли для этого создал оригинальную методику – терапию фиксированной роли⁹⁸. Методика, как и при репетиции поведения, заключается в изменении внешнего поведения, хотя преследуется уже другая цель. Если там главной задачей являлось формирование навы-

⁹³ В этой связи будет уместно привести известный опыт, когда студенты, «тренировавшиеся» забрасывать мяч в кольцо с помощью мысленного представления, достигли результатов, близких к достижениям тех студентов, которые действительно тренировались забрасывать мяч; кроме того, эти результаты значительно отличались от результатов студентов, которые совсем не тренировались.

⁹⁴ Pilkonis P. A., Zimbardo P. G. *The Personal and Social Dynamics of Shyness*. In C. E. Uizard, Ed., *Emotions in Personality and Psychopathology* (New York: Pltnum, 1979).

⁹⁵ «Когнитивная психология – направление, задачей которого является доказательство решающей роли знания в поведении субъекта». (Петровский А.В., Ярошевский М.Г., с. 164).

⁹⁶ Kelly G. A. *Theory of Personality: The Psychology of Personal Constructs* (New York: Norton, 1963).

⁹⁷ «Категория мышления (Personal construct), посредством которой человек интерпретирует или истолковывает свой жизненный опыт. По крайней мере три элемента необходимы для формирования конструкта – два из них должны восприниматься как схожие, а третий элемент должен восприниматься как отличный от этих двух» (Хьелл Л., Зиглер Д., с. 476).

⁹⁸ «Терапия фиксированной роли (Fixed-role therapy) – метод психотерапии, разработанный Келли и направленный на то, чтобы помочь клиентам по-новому интерпретировать себя и свои жизненные ситуации. Клиентов побуждают жить и действовать в соответствии с новой ролью как в терапевтическом окружении, так и вне него» (Хьелл Л., Зиглер Д., с. 476).

ков поведения, то здесь на первый план выступает работа над конструктивной системой человека.

Методика терапии фиксированной роли заключается в следующем:

1. Пациент пишет самохарактеристику в третьем лице. Ему необходимо описать себя со стороны, так, как мог бы описать друг, знающий его близко.

2. Написанное тщательно исследуется, и выявляются конструкты, которые он использует в интерпретации себя и своих отношений с другими.

3. Пишется очерк фиксированной роли⁹⁹. Этот очерк составляется уже терапевтом с учетом того, что написал клиент в самохарактеристике. В отчете вымышленная личность получает или наделяется конструктивной системой, которая будет терапевтически полезна клиенту, и клиенту предлагается «сыграть» роль человека, описанного в очерке фиксированной роли. Для этого ему необходимо читать данный ему очерк не менее трех раз в день и думать, действовать, говорить и быть похожим на описанного человека. Цель – побудить клиента пересмотреть свой жизненный опыт и свои конструкты, чтобы он мог лучше и эффективнее извлекать из них уроки. Играя новую роль, человек меняется как на уровне мышления, т. е. конструкт, так и на уровне внешнего поведения¹⁰⁰. Надо сказать, эта методика не всегда эффективна¹⁰¹.

Методики компенсации недостатков

Некоторые христианские психологи (Д. Добсон, Н. Ван Пелт) в своих методиках делают упор на компенсационные процессы психики человека, которые были описаны ещё А. Адлером. Анализируя жизнь выдающихся людей, он пришел к следующему выводу: «Почти у всех выдающихся людей мы находим дефект какого-то органа; складывается впечатление, что они очень страдали в начале жизни, но боролись и преодолели свои трудности»¹⁰². Среди примеров такой компенсации он называл Демосфена, заикавшегося с детства, а также Теодора Рузвельта, слабого и болезненного с детства, но достигшего успеха в оздоровлении своего организма в течение взрослой жизни. В своем известном исследовании «Истоки выдающихся успехов» Виктор и Милдрад Гертцелей, говоря о людях, преодолевших свои недостатки, называют также имена У. Черчилля, М. К. Ганди, А. Швейцера, А. Эйнштейна, З. Фрейда и др.¹⁰³. Несколько поколений советских людей были воспитаны на патриотической литературе, в частности, на книге «Повесть о настоящем человеке», повествующей о летчике Алексее Маресьеве. Этот человек, потеряв обе ноги, с помощью тренировок сумел преодолеть эту проблему и снова стал летать.

⁹⁹ «Очерк фиксированной роли (Fixed-role sketch) – описание личности вымышленного индивида с целью помочь клиенту интерпретировать себя иначе, так, чтобы он мог лучше преодолевать различные жизненные ситуации» (Хьелл Л., Зиглер Д., с. 476).

¹⁰⁰ Kelly G. *The Psychology of Personal Constructs*, Vols. 1 and 2 (New York: Norton, 1955).

¹⁰¹ Epting F. R. *Personal Construct Counseling and Psychotherapy* (Chichester, Eng.: Wiley, 1984).

¹⁰² Adler A. *What Life Should Mean to You?* (Boston: Little Brown, 1931), 248.

¹⁰³ Добсон Джеймс Ч., с. 193.

Такой подход, будучи основан на концепции компенсации, предлагает начать с «инвентаризации достоинств и недостатков»¹⁰⁴. Для этого необходимо выписать все свои достоинства и недостатки. Выписанные недостатки необходимо классифицировать по двум группам: изменяемые и неизменяемые недостатки. Изменяемые недостатки предлагается, насколько это возможно, преодолеть. Например, стеснительность может быть хотя бы частично преодолена, некоторые недостающие навыки могут быть развиты с помощью тренировок и труда.

Что касается неизменяемых недостатков, то здесь необходима компенсация. Например, молодой человек, не обладающий солидным ростом и фигурой, но имеющий способности к знаниям, может достичь успеха в интеллектуальной сфере. Доктор Добсон советует родителям, знающим недостатки и сильные стороны своих детей, развивать их сильные стороны, чтобы дети не чувствовали своей ущербности¹⁰⁵. Параллельно с компенсированием недостатков предлагается также принять свои слабые стороны характера или внешность и любить себя таким, каков ты есть¹⁰⁶.

В целом все перечисленные выше терапевтические методы способствуют преодолению заниженной самооценки. Однако необходимо отметить, что эти методы не всегда действенны. Наряду с рациональными и полезными моментами этих методик, обнаруживаются их поверхностность и лишь частичная действенность¹⁰⁷. Недостаток этих методик заключается в том, что для них характерна замена неустойчивости одного столпа, на котором базируется самооценка, гипертрофированием другого. Кроме того, став частью привычек, станет ли новая форма поведения частью глубокой внутренней природы человека?

Существуют многочисленные исследования влияния поведения человека на его чувства и настроение (Д. Лерд, Ф. Штракка, Сара Снодграсс и др.). Эксперименты подтвердили, что *выражение лица* (Laird, 1974, 1984; Duclos & Others, 1989), *походка* (Sara Snodgrass, 1986), *манера разговора и поведение* (Skenker & Others, 1994; Tice, 1992) непосредственно влияют на чувства и настроение человека¹⁰⁸. Так, например, в эксперименте, студенты, которых попросили улыбнуться, чувствовали себя счастливее и даже комиксы, которые им показывали, находили более смешными¹⁰⁹. Поведение человека оказывает влияние на его чувства и настроение. Но насколько глубоко это влияние? Может ли изменение выражения лица, походки и поведения коренным образом преобразить внутренний мир человека, самые глубины его души, а также изменить его природу, унаследованную от родителей и обретенную в процессе жизни? Если бы это было так, то можно было бы изменить челове-

¹⁰⁴ Ван-Пелт Н., с. 33.

¹⁰⁵ Добсон Джеймс Ч., с. 194–195.

¹⁰⁶ Ван-Пелт Н., с. 37.

¹⁰⁷ Erting F. R. *Personal Construct Counseling and Psychotherapy* (Chichester, Eng.: Wiley, 1984).

¹⁰⁸ Майерс Д., с. 183–186.

¹⁰⁹ Майерс Д., с. 184.

чество, просто привив ему новые модели поведения. К сожалению, а может быть и к счастью, это невозможно. Методики самосовершенствования, базирующиеся на изменении поведения, на практике, хотя и приносят облегчение и частично повышают самооценку, часто не освобождают полностью от заниженной самооценки.

Человек – это не просто совокупность рефлексов и инстинктов. Человек – очень сложное существо, его поведение зависит от такого множества факторов, что использование односторонних методик, влияющих в основном на поведение, приносит лишь частичный эффект. Поэтому наиболее эффективными будут те методики, которые комбинируют воздействие на поведение человека с воздействием на внутренние, личные аспекты его души. Кроме того, действие методик самосовершенствования почти не касается уровня притязаний, от которого зависима самооценка. Эти методики не только не понижают уровень притязаний у имеющих заниженную самооценку, но в ряде случаев даже повышают ее¹¹⁰.

Изменение отношения к окружающим и к себе

Настоящий раздел было бы полезно начать кратким обзором того, что было сказано выше. В первой и во второй вводных главах мы обнаружили большую зависимость самооценки от *социальной среды*. Во второй главе мы исследовали также влияние *наследственных факторов* на самооценку человека. В третьей главе мы рассмотрели различные стратегии, используемые для преодоления заниженной самооценки, и увидели, какие негативные проявления сопутствуют использованию защитных механизмов, а также отметили недостаточную эффективность методик самосовершенствования.

Такое положение дел побуждает нас искать новые методы, новые подходы, позволяющие более эффективно преодолевать заниженную самооценку. Наш поиск должен не только коснуться методик, уже известных в психологии и являющихся частью терапевтической базы психологии, но и затронуть родственные психологии науки, в частности теологию. Относясь к сфере интегративных наук, теология дополняет недостающие звенья, которые выходят за границы исследования психологии. Все науки есть часть общего знания, и все они на различных уровнях интерпретируют одну и ту же истину: «Если все истины – часть одной структуры, то различные уровни объяснения должны подходить друг другу, чтобы можно было сформировать общую картину (точно так же, как мы можем составить цельный трехмерный образ объекта из его двухмерных перспектив). Осознание наличия дополняющих друг друга различных уровней объяснения избавляет нас от бесполезного спора, с какой точки зрения нам следует рассматривать природу человека – с научной или

¹¹⁰ В этой связи можно упомянуть адлеровскую концепцию компенсирования, когда перед человеком ставятся высокие для достижения цели. Напрашивается вопрос: что будет с и без того низкой самооценкой человека, если он не сумеет преодолеть себя и достичь успеха в другой деятельности?

субъективной. Не стоит считать, что какой-то из этих уровней является истинным объяснением»¹¹¹.

Актуальность такого подхода становится еще более очевидной, если учитывать, что современная психология, а особенно отечественная психология, переживает кризис методологии и в научной среде происходит активный поиск новых подходов, методов, а также отказ от старых стереотипов¹¹².

Необходимость обращаться к теологии для решения психологических проблем признавали такие ведущие психологи, как Юнг, Ранк и Ролло Мей. При этом они пошли дальше простого заимствования богословской теории психологией и указывали на важность обретения своей религиозной веры. В частности, Юнг писал: «Среди моих пациентов, вступивших во вторую половину своей жизни, т. е. в возрасте после тридцати пяти лет, не было ни одного, чья проблема, в конечном итоге, не сводилась бы к поиску религиозного взгляда на жизнь. Можно с уверенностью сказать, что каждый из них заболел потому, что утратил то, что существовавшие в любом веке религии давали своим приверженцам, и ни один из них не исцелился полностью, пока не обрел вновь свою веру»¹¹³.

Автономия от мнений окружающих

Одной из важнейших функций религии является изменение отношения человека к миру и к самому себе. Мы не можем полностью изменить окружающую действительность, но мы можем изменить свое отношение к ней.

Как мы уже отмечали, детский и юношеский периоды развития человека характеризуются большой зависимостью от мнения окружающих. Дети, в силу своего развития, не могут формировать свою самооценку независимо от других, или «автономно» по определению Маслоу. Он рассматривал автономию как одно из свойств самоактуализирующегося человека¹¹⁴. Кроме того, он указывал на рискованность построения самооценки на мнении других из-за того, что самооценка становится зависимой от мнения других и, соответственно, утверждается на ненадежном фундаменте¹¹⁵. Мнение других о человеке может меняться независимо от него самого. Также оно может быть предвзятым и неверным. Если самооценка строится на мнении окружающих, то она будет нестабильной и часто колеблемой под влиянием других.

Зависимость от мнения других может проявляться также в ложных конструктах. Одним из таких конструктов, согласно Роберту Мак-Ги, является верование: «Мне нужно, чтобы меня одобряли определенные люди, и тогда я

¹¹¹ Майерс Д., с. 32.

¹¹² Братусь Б. С., Военков В. Л. Воробьев С. Л. и др. Начала христианской психологии. М.: Наука, 1995.

¹¹³ Мей Ролло, с. 126.

¹¹⁴ «Самоактуализирующиеся люди – люди, которые удовлетворили свои дефицитные потребности и развили свой потенциал настолько, что могут считаться в высшей степени здоровыми людьми». Л. Хьелл., Зиглер Д., с. 524.

¹¹⁵ Там же, с. 433.

буду думать о себе хорошо»¹¹⁶. Данная проблема непосредственно связана с притязаниями, так как человек обычно считает, что заслуживает большего. Вот что по этому поводу пишет вышеупомянутый психолог: «Чего вы, по вашему мнению, заслуживаете? Думаете ли вы, что заслуживаете одобрения друзей, успеха в школе или карьере, здорового цвета лица, хорошего здоровья, продвижения по службе, времени для отдыха, свободы от надоедливых детей, равнодушного супруга или эгоистичных соседей? Иногда мы не можем определить, какого статуса или каких удобств мы заслуживаем, но мы уверены, что заслуживаем больше того, что имеем»¹¹⁷.

Человек считает, что он заслуживает лучшего во всем, и когда все происходит не так, как он ожидает, проявляется внутренняя дисгармония.

Если другие люди не являются надежным источником для адекватной самооценки, то кто может быть истинным эталоном ценности человека? Теология предлагает таким эталоном сделать Бога. Какова ценность человека с точки зрения Библии?

Писание говорит, что люди сотворены Богом по Его образу и подобию (Быт. 1:26). Иными словами, происхождение человека не имеет никакой связи с животными. Человек не «создался» по «образу и подобию» обезьяны, но был создан по образу и подобию Самого Бога. Это свидетельствует о высоком статусе человека. Еще одним доказательством ценности человека является искупление. Для спасения людей Вечный Бог отдает Своего единственного Сына. Никто не отдаст самое драгоценное за то, что не имеет особой цены. Ценность человека определяется ценностью отданной за него Жертвы – Христа. «Ценность одной души – кто может определить ее?.. Там, у подножия креста, понимая, что даже из-за одного грешника Христос отдал бы свою жизнь, вы сможете осознать ценность одной души»¹¹⁸. Творение и искупление – это два основания, на которых базируется ценность человека. Согласно Библии, человек – не просто результат серии мутаций, человек – это больше, чем просто высокоразвитая обезьяна, как считают психоаналитическая и бихевиоральная школы психологии.

Важно обратить внимание на философские взгляды, стоящие за теми или иными психологическими концепциями и взглядами на природу человека. Если человек является продуктом эволюции, то он лишь причуда природы, совокупность рефлексов и инстинктов, другими словами, высокоорганизованное животное. Он не обладает природной ценностью. Он обладает наделенной ценностью, ценностью, какой оценивает его государство, в котором он родился, или общество, в котором он живет. Таким образом, ценность он приобретает, только достигая успехов и завоевывая уважение.

Библейская концепция ценности человека подчеркивает, что мы, люди, не обретаем ценность в течение жизни. Мы обладаем природной ценностью, ценностью, которой оценил нас Бог. Новорожденный ребенок ценен в глазах

¹¹⁶ Мак-Ги Роберт. Поиск значимости. С.-Петербург: Логос, 1994, с. 34–46.

¹¹⁷ Там же, с. 90.

¹¹⁸ Е. Уайт. Наглядные уроки Христа. Заокский: Источник жизни, 1995, с. 151.

родителей не потому, что он красив, умен или многого достиг в жизни. Его ценят потому, что он – их творение. Бог ценит людей также потому, что они суть Его творения. Господь так высоко ценит человека, что запрещает пренебрежительно высказываться о нем: «Кто же скажет брату своему: "рака" [пустой человек], подлежит синедриону [верховному судилищу]; а кто скажет "безумный" подлежит геенне огненной» (Мф. 5:22)¹¹⁹.

Во все времена люди, принимавшие библейскую концепцию ценности человека, становились в своей самооценке независимыми от мнения окружающих. В частности, это произошло в жизни апостола Павла. В Первом послании к Коринфянам он выразил это следующими словами: «Для меня очень мало значит, как судите обо мне вы, или как судят другие люди, я и сам не сужу о себе» (1Кор. 4:3). Он черпал свою ценность не в одобрении собратьев по вере, а в оценке Бога. Он перестал бороться за свой имидж в глазах других, он перестал быть зависимым от того, что о нем подумают или скажут люди. Он обрел внутренний мир, который до этого не могло дать ему его высокое положение. После того, как он узнал библейскую концепцию ценности человека, его самооценка перестала строиться на мнениях и ценностях окружающих людей¹²⁰.

Свободой и независимостью от мнений окружающих обладал и Сам Христос. Из Писания известно, что Он часто общался с мытарями, грешниками и изгоями общества (Мф. 11:19; Лк. 15:1,2). Общение с лицами низкого социального статуса всегда понижает статус человека в глазах других. Эта закономерность еще в большей степени проявляется в случае дружбы с такими людьми. Иисус же дружил с людьми низкого сословия, и Его учениками были рыбаки, однако этот факт нисколько не влиял на Его самооценку. Он не переживал по поводу Своего статуса, так как не зависел от критериев, по которым оценивают люди. Библейская концепция ценности ведет человека от фатальной зависимости от мнения окружающих к внутренней свободе.

Изменение личных оценочных конструкт

Отношение человека должно измениться не только к мнениям и ценностям социальной среды, но и к самому себе. Наиболее распространенным конструктом по отношению к себе является верование: «Я должен отвечать определенным стандартам, чтобы думать о себе хорошо»¹²¹. Это может выражаться в нетерпимости к себе по поводу своих недостатков. Часто это проявляется в перфекционизме различных форм: хорошее выполнение работы, пунктуальность, чистота дома или машины, внешность и т. д.

Люди анализируют себя по категориям, которые приняты в обществе и по которым оценивают их другие. Если человека оценивают по каким-то кате-

¹¹⁹ Сантала Ристо. Мессия в Новом Завете в свете раввинистических писаний. Санкт-Петербург: Библия для всех, 1996, с. 145.

¹²⁰ Необходимо отметить, что независимость от мнений других вовсе не означает полное игнорирование советов и мнений окружающих. Речь здесь идет лишь об освобождении от фатальной зависимости самооценки от мнений других людей.

¹²¹ Мак-Ги Роберт С., с. 72.

гориям, то он склонен и сам себя оценивать по ним. Некоторые из этих категорий уже были названы выше: красота, ум, материальное положение, популярность в обществе.

Сознавая сам в себе, что он не соответствует этим стандартам, человек прилагает все усилия, чтобы достичь успеха. В этой гонке есть победители, но есть и проигравшие. Но даже те, кто достигают успеха, тем не менее остаются внутренне неудовлетворенными. Они не могут принять себя, так как не терпят любого своего недостатка или несовершенства в каком-то плане. Они убегают от своего несовершенного в физическом, интеллектуальном или эмоциональном плане «я». Они скрывают его под масками, вытесняют из сознания с помощью защитных механизмов. Они не могут принять себя.

Библейская теория предлагает прекратить это бегство. «Скрывающий свои преступления не будет иметь успеха» (Притч. 28:13). Соккрытие своих беззаконий, различных недостатков от себя и других, согласно Писанию, исключает возможность успеха. Только честное признание своих проблем приносит внутренний мир. В этой связи интересна программа, разработанная Сообществом анонимных алкоголиков. Первым шагом этой программы является: «Мы признаем свое бессилие перед алкоголем, признаем, что потеряли контроль над собой»¹²². Таким образом, происходит признание своей проблемы, причем не только для самого себя, но и перед членами группы. Это имеет большое значение, так как признание своей проблемы помогает человеку перестать «убегать» от негативных мыслей о себе и принять себя, а признание перед другими позволяет человеку прекратить прятать и маскировать проблему от других. Человек уже не боится признать свои эмоциональные проблемы. Признавая свои проблемы перед другими, он перестает бояться, что другие узнают его «настоящее “я”». Он перестает бояться за свою репутацию, так как другие уже узнали его слабые стороны. Завышенный уровень его притязаний падает, и он испытывает внутренний мир. Теперь он не претендует на роль эксперта, с которым все должны считаться, на роль компетентного человека или человека «без проблем». Он начинает принимать себя таким, каков он есть.

Принятие себя, согласно Роджерсу, играет первостепенную роль в душевном выздоровлении человека. Именно на это направлена разработанная им «терапия, центрированная на клиенте»¹²³. Принципы, предлагаемые им в этой методике, были бы весьма полезны при терапии заниженной самооценки.

Возвращаясь к программе, разработанной Сообществом анонимных алкоголиков, важно заметить, что вторым и третьим шагами этой программы являются: «Мы пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нам здравомыслие. Мы приняли решение верить свою жизнь и свою волю в руки Бога, как мы Его понимаем»¹²⁴. Эта

¹²² Двенадцать шагов и двенадцать традиций. А. А. W. S. Inc., Нью-Йорк, 1989, с. 26.

¹²³ Rogers C. R. *Client – Centered Therapy*. In I. I. Kutush, A. Wolf, Eds., *Psychotherapist’s Casebook* (San Francisco: Jossey-Bass, 1986).

¹²⁴ Двенадцать шагов и двенадцать традиций, с. 31, 41.

нерелигиозная программа действует только в том случае, если человек признаёт существование Силы, более могущественной, чем он сам, и вверяет себя ей.

Библейская концепция ценности человека и ее влияние на три столпа самооценки

Действительно, именно Бог может восполнить то, что не могут дать общество и близкие люди. Именно Бог восполняет недостающие столпы самооценки: потребность ощущать себя любимым – Бог любит человека безусловной любовью (Ис. 54:8,10; Иер. 31:3; Рим. 5:6–10); потребность ощущать себя компетентным – согласно Писанию, Бог дает и развивает в людях таланты и дары (Деян. 2:1–13; 1 Кор. 12:1–31; Рим. 12:1–8); потребность иметь чувство собственного достоинства – Бог ценит человека и признает его достоинство, и это достоинство не зависит от его внешности, благосостояния, успеха и т. д. Такое отношение никак не связано с заслугами человека (Пс. 102:10–13; Тит. 3:5).

Подводя итоги, важно отметить, что отличие христианского подхода к преодолению заниженной самооценки заключается в том, что он меняет внутреннюю суть человеческой души, её ценности и приоритеты. Этот подход связан не столько с корректировкой внешних проявлений поведения, пагубно влияющих на самооценку, сколько с изменением самой сущности человека, его мыслей и чувств. При таком подходе человек становится внутренне независим от хорошего отношения и любви окружающих и начинает ориентироваться на отношение Бога к нему. Одновременно человек освобождается из рабства собственных ложных оценочных критериев и начинает оценивать себя по критериям, предлагаемым Писанием. Он начинает ощущать себя полезным, обретая смысл жизни в служении другим через духовные дары. Тем самым служение другим помогает ему обрести чувство компетентности. В совокупности это помогает человеку обрести новое чувство собственного достоинства, которое уже не находится в зависимости от мнений окружающих и от удручавших ранее особенностей его личности. Таким образом, самооценка строится на новом, основанном на Писании фундаменте.

Заключение

Исследуя природу заниженной самооценки (глава I) и причины ее формирования (глава II), мы обнаружили, что большую роль в формировании здоровой самооценки индивида играет социальная среда. Эта закономерность особенно проявляется как в раннем детстве, так и в школьный период.

Далее мы рассмотрели различные пути преодоления заниженной самооценки (глава III) и отметили, что действие защитных механизмов указывает на неосознанную борьбу человека с заниженной самооценкой. В этой борьбе им используются различные защитные механизмы, в частности сублимация и

самоутверждение. При этом освобождения от заниженной самооценки не происходит. Второй путь преодоления заниженной самооценки – это самосовершенствование, связанное с использованием различных терапевтических методик. В этом разделе мы рассмотрели некоторые методики, в частности метод репетиции поведения, терапию фиксированной роли, концепцию компенсации.

Не смотря на их несомненную терапевтическую полезность, мы обнаружили, что эти методики не являются самодостаточными, и в связи с этим необходимо обратиться к другим смежным наукам, в частности к теологии.

В разделе «Изменение отношения к окружающим и к себе» мы рассмотрели библейский взгляд на проблему заниженной самооценки. Библейский подход подразумевает изменение отношения к мнениям и оценкам окружающих, а также изменение отношения к себе и своим недостаткам. Изменение отношения к мнениям и оценкам окружающих означает конец утомительной борьбы за уважение и имидж, за популярность в глазах других, избавляет от необходимости постоянно изображать того, кем не являешься, маскировать свои эмоциональные проблемы. Изменение личных оценочных конструктов означает конец изнурительной борьбы за самосовершенствование, ведет к принятию своего несовершенства. Принятие своего несовершенства приводит к принятию несовершенства других¹²⁵.

Прекращение погони за популярностью, успехом и высоким материальным положением не означает бездействие и пассивность. Теперь активность человека изменяет свое содержание и сменяется здоровым стремлением к лучшему. При этом он доволен своим настоящим положением, потому что он любит себя. Неуспех уже не играет решающей роли в его самооценке, так как она базируется на другом, более надежном основании.

В заключение необходимо отметить: если изменение отношения к окружающим и к себе оказывает положительное терапевтическое воздействие на самооценку человека, то этот метод может использоваться для преодоления заниженной самооценки наряду с другими рассмотренными выше методиками. Ввиду того что психологи не смогут предложить абсолютные терапевтические методики, которые приносили бы полное освобождение от заниженной самооценки, то необходимо имеющиеся методики преодоления этой проблемы дополнять альтернативными методиками, в частности, методом изменения отношения к себе и к другим, учитывающим библейскую концепцию ценности человека. Это позволит более эффективно преодолевать заниженную самооценку.

¹²⁵ Berger E. «Relationships Among Acceptance of Self, Acceptance of Others and MMPI Scores», *Journal of Counseling Psychology* 2 (1955): 279-284. Suinn R., «The Relationships Between Self-Acceptance and Acceptance of Others: A Learning-Theory Analysis», *Journal of Abnormal and Social Psychology* 63 (1961): 37–42.

Библиография

- Авдеева Н. Н. Развитие образа себя у младенца. М., 1982.
- Алексеев В. А. Развитие самооценки на рубеже подросткового и юношеского возраста. М., 1985.
- Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1980.
- Андрущенко Т. Ю. Психологические условия формирования самооценки в младшем школьном возрасте. М., 1978.
- Архипова Е. А. Влияние воспитателя и сверстников на самооценку детей старшего дошкольного возраста. Минск, 1983.
- Библия. Синодальный перевод. М., 1967.
- Богданова Д. Я. Практические занятия по психологии. М.: Физкультура и спорт, 1989.
- Болдуин Д. М. Духовное развитие. М., 1913.
- Братусь Б. С., Военков В. Л., Воробьев С. Л. и др. Начала христианской психологии. М.: Наука, 1995.
- Ван-Пелт Н. Мы только начинаем. Заокский: Источник жизни, 1997.
- Вейсс Ф. Р. Нравственные основы жизни. Минск: Юнацтва, 1994.
- Гиппенрейтер Ю. Б., Пузырей А. А. Психология личности. Тексты. М.: Издательство Московского университета, 1982.
- Двенадцать шагов и двенадцать традиций. A.A.W.S. Inc., Нью-Йорк. 1989, с. 10–35.
- Джеймс У. Психология. М.: Педагогика, 1991.
- Добсон Джеймс Ч. Родителям и молодежи: доктор Добсон отвечает на ваши вопросы. М.: Республика, 1989.
- Жутикова Н. В. Психологические уроки обыденной жизни. М.: Просвещение, 1990. С.52–150.
- Зелуганова Е. А. Соотношение самооценки и уровня притязаний и его влияние на личностные особенности. М., 1995.
- Козак М. Г. Динамика оценочных отношений личностей к себе и к другим. Киев, 1978.
- Кон И. С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989, с. 85–150.
- Кронштадский Иоанн. Мысли христианина о покаянии и святом пришествии. Издание Московской Патриархии, 1986, с. 11.
- Кэмпбелл Росс. Как на самом деле любить детей. М.: Знание, 1992, с. 15–25.
- Липкина А. И. Самооценка школьника. М.: Знание, 1976.
- Льюис Клайв. Просто христианство. Чикаго, 1990.
- Майерс Д. Социальная психология. С.-Петербург: Питер, 1997.
- Мак-Ги Роберт. Поиск значимости. С.-Петербург: Логос, 1994.
- Макдауэлл Джош. Его Образ – мой образ. М.: Новая жизнь, 1996.
- Маралов В. Г. Индивидуально-типические особенности уровня притязаний учащихся старших классов. М., 1981.
- Мей Ролло. Искусство психологического консультирования. М.: Независимая фирма «Класс», 1994, с. 107–120.
- Миронова Т. Л. Развитие самосознания у учащихся ПТУ в процессе профессиональной подготовки. М., 1985.
- Мисюрин Т. Э. Преодоление неадекватной самооценки у старших подростков в процессе их приобщения к общественно-полезной деятельности. Алма-Ата, 1978.
- Осьмак Л. П. Психологические особенности самоутверждения подростков. Киев, 1990.
- Пауэлл Джон. Почему я боюсь любить? М.: Лига-Фолиант, 1993.
- Петровский А. В. Введение в психологию. М.: Academia, 1995.
- Петровский А. В. Практические занятия по психологии. М.: Просвещение, 1972.
- Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Психология. Словарь. М.: Издательство полит. литературы, 1990.
- Пономарев Я. А. Психология творчества. М.: Наука, 1990.
- Сантала Ристо. Мессия в Новом Завете в свете раввинистических писаний. С.-Петербург: Библия для всех, 1996, с. 145-150.

- Токарская Т. С. Формирование адекватной самооценки младших школьников в процессе обучения и межличностного общения. Киев, 1988.
- Уайт Е. Наглядные уроки Христа. Заокский: Источник жизни, 1995.
- Урунтаева Г. А. Практикум по детской психологии. М.: Просвещение, 1995.
- Холл К. С., Линдсей Г. Теории личности. М.: КСП+, 1997.
- Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. С.-Петербург: Питер, 1997.
- Швиндт Фридрих. Конспекты проповедей. Т. 3. Заокский: Источник жизни, 1996.
- Adler A. *Superiority and Social Interest: A Collection of Later Writings*, H. L. & R. R. Ansbacher, Eds., Evanston, IL: Northwestern University Press, 1964.
- Adler A. *Understanding human nature*. Garden City, NY: Garden City Publishing, 1927.
- Adler A. *What Life Should Mean to You?* Boston: Little Brown, 1931, 238-250.
- Aland B. Aland K., Karavidopoulos J. and oth. *The Greek New Testament*, 4th ed., Biblia-Druck: Stuttgart, 1993.
- Allport G.W. *Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality*. New Haven, CT: Yale University Press, 1955, 114-139.
- Allport G.W. *The Person in Psychology. Selected Essays*. Boston: Beacon Press, 1968, 105-148.
- Bandura A. «Regulation of Cognitive Processes Through Perceived Self-Efficacy», *Developmental Psychology* 25 (1989).
- Bandura A. «Self-Efficacy Mechanism in Human Agency», *American Psychologist* 37 (1982): 122-147.
- Becket R. E., Heimberg. R. G., Bellack A. S., *Social Skills Training Treatment For Depression*. New York: Persimmon Press, 1987.
- Berger E. «Relationships Among Acceptance of Self, Acceptance of Others and MMPI Scores», *Journal of Counseling Psychology* 2 (1955): 279-284.
- Cox, Frank D. *Human Intimacy. Marriage and it's Meaning*. West Publishing Company, 1987.
- Cramer P. «The Development of Defense Mechanisms», *Journal of Personality* 55 (1987): 597-614.
- Epting F. R. *Personal Construct Counseling and Psychotherapy*. Chichester, Eng.: Wiley, 1984.
- Erikson E. H. *Childhood and Society*, 2nd ed. New York: Norton, 1963.
- Freud S. *The Ego and The Mechanisms of Defence*. New York: International Universities Press, 1946.
- Fromm E. *Escape From Freedom*. New York: Avon, 1941-1956, 163. *Journal of Counseling Psychology* 2 (1955): 279-284.
- Kelly G. A. *The Psychology of Personal Constructs*, Vols.1 and 2. New York: Norton, 1955.
- Kelly G. A. *Theory of Personality: The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton, 1963.
- Knapp Mark L. *Interpersonal Communication and Human Relationships*. Boston: Allyn and Bacon, 1984.
- Kuzma. *Key To Understand Your Child*. Redlands, CA: Parent Scene, Inc, 1985.
- Lawrence B. «Rosenfield, Beauty and Business», *New Mexico: Business Journal* 4 (1979): 23-28.
- Mallory James D., Stanley C. Baldwin. *The Kink and I*. Grand Rapids, MI.: Zondervan Publishing House, 1965.
- Maslow A. H. *Motivation and Personality*, 3rd ed. New York: Harper and Row, 1987.
- Matthiesen Eric & Linda. *It's More Than Just Talk*. New Jersey: Power Books, 1989.
- Meier Paul D., Minirth, Frank B. and others. *Introduction to Psychology and Counseling*. Grand Rapids: Baker, 1992.
- Pargatz Jan. *52 Simple Ways To Build Your Child's Self-Esteem And Confidence*. Nashville: Oliver Nelson Books, 1997.
- Pilkonis P. A., Zimbardo P. G. *The Personal and Social Dynamics of Shyness*, In C. E. Uzdard, Ed., Emotions in Personality and Psychopathology. New York: Pltnum, 1979.
- Rogers C. R. *A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationship, As Developed in The Client-Centred Framework*, In S. Koch Ed., Psychology: A Study of a Science. New York: McGraw-Hill, 1959, vol.3, 134-256.
- Rogers C. R. *Client - Centered Therapy* In I. I. Kutush, A. Wolf, Eds., Psychotherapist's Casebook (San Francisco: Jossey-Bass, 1986).
- Rose R. J., Koskenvuo M., Kaorio J., Sarna S., Langinvainio H. «Shared Genes, Shared Experiences and Similarity: Data from 14,288 Adult Finnish Co-Twins», *Journal of Personality and Social Psychology* 54 (1988): 161-171.

Rushton J. P., Fulker D. W., Neale M. C., Nias D. K., Eysenck H. J. «Altruism and Aggression: The Heritability of Individual Differences», *Journal of Personality and Social Psychology* 50 (1986): 1192–1198.

Skinner B. F. *About Behaviorism*. New York: Knopf, 1974.

Suinn R. «The Relationships Between Self-Acceptance and Acceptance of Others: A Learning-Theory Analysis», *Journal of Abnormal and Social Psychology* 63 (1961): 37–42.

Tellegen A., Lykken D. T., Bouchard T. J. et al., «Personality Similarity in Twins Raised Apart and Together», *Journal of Personality and Social Psychology* 54 (1988): 1031-1039.

Vagner Maurice. *The Sensation of Being Somebody*. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 1975.