

лярный аппарат. По мнению Нагорного, раздражение вестибулярного аппарата приводит к усилению кровообращения, улучшению обменных процессов в центральной нервной системе.

Студентам было предложено выполнить следующие упражнения: 1. Медленное движение головой, 7—10 поворотов головой вправо-влево; 2. 7—10 наклонов головой вперед-назад; 3. Медленное вращение головой вправо-влево; 4. Круговое движение туловища вокруг вертикальной оси.

Каждое упражнение выполнялось в течение одной минуты. Затем следовал перерыв в пять секунд, и предлагалось следующее упражнение, после чего студенты продолжали работать над своими заданиями. После применения упражнений коэффициент продуктивности увеличился на 0,037. Таким образом, предложенные упражнения оказались эффективными для профилактики утомления и оптимизации психической деятельности во время занятий в классе ЭВМ.

Данные эксперимента были обработаны статистически. Выборки содержали больше ста величин. По результатам подсчета эксцесса и асимметрии, дисперсии эксцесса и дисперсии асимметрии установлено, что случайные величины распределены по нормальному закону. Так как выборки независимы и разного объема, мы применили В/С-критерий Бартлета  $\chi^2$ -распределения для оценки воспроизводимости. Критерий Бартлета показал, что результаты всех трех групп можно объединить для вычисления среднего, генеральной дисперсии и доверительного интервала. Результаты сведены в таблицу. Расчеты проводились на программируемом микрокалькуляторе «БЗ-34».

Воздействие аутогенной тренировки на продуктивность умственной деятельности студента

Исследуемые факторы	До аутогенной тренировки				После аутогенной тренировки			
	1	2	3	4	1	2	3	4
<i>K</i> (коэффициент продуктивности)	0,375	0,383	0,343	0,231	0,351	0,381	0,328	0,365
<i>S</i> (дисперсия)	0,220	0,229	0,212	0,195	0,130	0,149	0,134	0,146
<i>P</i> (доверительный интервал)	0,034	0,036	0,033	0,030	0,026	0,029	0,027	0,029

Итак, наш эксперимент показал, что в процессе работы студентов за терминалом ЭВМ отмечается значительное снижение продуктивности умственной деятельности приблизительно к семидесятой минуте; после наступления утомления целесообразно применять методы оптимизации работоспособности; применение упражнений, активизирующих деятельность вестибулярного аппарата, улучшает состояние высшей нервной деятельности и повышает умственную работоспособность студентов.

Л. НЕБЖИДОВСКИЙ (РП)

### ЧУВСТВО САМОУВАЖЕНИЯ И УВЕРЕННОСТИ В УСПЕШНОСТИ СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИЛИ self-esteem \*

Понятие «self-esteem» многозначно и определить его достаточно сложно. Оно означает чувство самоуважения, собственного достоинства, веру в себя и в ценность того, что человек делает. Традиционно считается, что человек с недостаточно высоким уровнем self-esteem имеет мало шансов реализовать свой жизненный потенциал. История знает такие примеры, когда падение самоуважения или сильное угнетение приводили не толь-

\* Перевод с польского С. В. Кондратьевой, Т. К. Комаровой.

ко отдельную личность, но и целые социальные классы и народы к упадку.

Сущность self-esteem уже в 60-х гг. нашего столетия хорошо поняли американцы и с этого времени начали исследовать данный феномен. В 80-х гг. в США возникло научное, а позже и общественное движение, под влиянием которого федеральное правительство США ввело в школьные программы учебную дисциплину self-esteem. В настоящее время в книжных магазинах Америки по этому предмету можно купить различные школьные учебники.

Попытка анализа взглядов ряда исследователей на генезис self-esteem показала, что они достаточно разнородны, а иногда и противоположны. Некоторые из них считают, что self-esteem выступает в качестве естественной человеческой потребности в чувстве целостности своего Я и в высокой самооценке <sup>1</sup>.

Несколько иных взглядов на проблему придерживаются современные психологи. Self-esteem, по мнению М. Брандема, является следствием и результатом индивидуальных побед и достижений человека в борьбе с жизнью <sup>2</sup>.

Утверждение, что self-esteem является результатом наших собственных достижений, приводит к выводу, что оно — необходимое условие нашего всестороннего, нормального и здорового развития и что оно дает нам возможность выживания. Когда окружающие нас люди недоброжелательны и руководствуются завистью или ревностью, когда нам угрожает тотальная опасность, тогда остается только одно — наше собственное высокое self-esteem.

Суммируя приведенные выше взгляды, можно представить self-esteem как некий феномен, который не только обеспечивает нам силу и способность к сопротивлению, но и нашу способность саморегуляции и самоактуализации. Если self-esteem низкое, наша гибкость и сопротивляемость жизненным обстоятельствам понижается, негативные проявления нашей личности одерживают верх над позитивными.

Если не верить в себя и в свои возможности, так же как и в результаты наших начинаний, нашу доброту и великодушие, мир, в котором живем, может превратиться в поразительную пустыню и безнадежное место вегетации, где нас может покинуть само желание жить. При низком self-esteem можно прийти к заключению, что мы вообще не в состоянии чего-либо достичь. Отсутствие позитивного self-esteem ослабляет нашу волю и способность к действию, особенно в экстремальных ситуациях.

Высокий уровень self-esteem ищет трудные для реализации цели, а их достижение усиливает само self-esteem. Эта зависимость имеет две стороны. Низкое self-esteem ищет, скорее, безопасности, не требует значительных усилий, что в конечном счете ослабляет наш жизненный потенциал. Чем выше наше self-esteem, тем лучше мы организуем свою профессиональную и личную жизнь, тем шире наши интерперсональные связи, тем быстрее выходим из ситуаций неуспеха и снова приступаем к продолжению предпринимаемых нами усилий. Чем выше наше self-esteem, тем более выражены наши эмоциональность и креативность. Чем ниже self-esteem, тем меньше предъявляем к себе требований и, следовательно, меньшего достигаем. Ежедневно мы встречаем множество людей, которые смирились с тем, что приготовила им судьба, и не стремятся ни к чему большему, чем то, что у них есть. Низкое self-esteem может резко ограничить активность личности.

Важным моментом в межличностных отношениях представляется то, что мы лучше чувствуем себя с людьми, имеющими примерно такое же self-esteem, каким обладаем сами. Наиболее бесперспективны отношения между двумя людьми с низким уровнем самоуважения. Чем выше уровень самоуважения, тем более склонны мы относиться к другим людям с уважением, симпатией и учтивостью, поскольку не воспринимаем их как угрозу для себя, постольку уважение себя является основой уважения других.

Чувство успешности деятельности означает доверие к своему уму и способу мышления, направленному на анализ ситуации и одновременно на выбор наиболее успешных приемов ее разрешения. Оно влияет на самоуважение, которое означает подтверждение нашей ценности, поддерживающее наше право на жизнь, право на радость жизни — наше естественное право, которое лежит в основе реализации потребностей и стремлений. Самоуважение делает возможным формирование нормального, здорового, без признаков невротизации, осознания взаимосвязи с другими людьми.

Нельзя не отметить, что у каждой личности проявляются неизбежные колебания в уровнях ее self-esteem. Поэтому нужно говорить о некоем среднем уровне self-esteem. Может случиться, что жизненные обстоятельства снизят уверенность в успешности нашей деятельности. В этом смысле более безопасен по сравнению с высоким уровнем self-esteem средний уровень.

Выборы, которые мы осуществляем, оказывают большое влияние на нашу жизнь вообще и на наше self-esteem, в частности. Следовательно, и self-esteem должно влиять на эти выборы.

Желательно ли высокое self-esteem? Ответ на этот вопрос может быть только один. Как никогда не бывает слишком много здоровья, так никогда не может быть и слишком высокого self-esteem. Между тем иногда высокое self-esteem путают с высокомерием, самовосхвалением и даже спесивостью. Однако эти черты отражают не столько избыток, сколько недостаточность self-esteem. Необходимо помнить, что люди с высоким self-esteem не испытывают потребности возвыситься над другими и не пытаются также доказывать свою ценность через сравнение с другими. Наибольшее удовлетворение такому человеку дает возможность быть самим собой, что значит — быть в согласии с собой.

Какие факторы влияют на наше self-esteem? Есть основания подозревать, что человек появляется на свет, уже обладая некоторыми особенностями, которые облегчают или затрудняют формирование нормального self-esteem. Эти особенности состоят в энергетических возможностях организма, выносливости, склонности к удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью. Большое значение имеет и воспитание. Наблюдения за другими людьми и за самим собой позволяют допустить, что одной из лучших дорог, ведущих к формированию высокого self-esteem, является наличие у детей родителей с высоким чувством самоуважения и уверенностью в своих возможностях. Если наши родители воспитывают нас в атмосфере любви и уважения, их поступки являются проявлением веры в наши потенциальные возможности, то появляется реальный шанс стать такими, какими они нас представляют. Какие-либо специальные исследования данного вопроса отсутствуют. Можно выдвинуть и противоположное предположение, что многочисленные наблюдения за людьми свидетельствуют о том, что некоторые личности никогда не достигают того, чего от них ждут родители. Следовательно, невозможно запланировать и безошибочно реализовать ни свое, ни чужое self-esteem, поскольку оно является результатом не только внешних воспитательных воздействий, но и каких-то внутренних усилий. Чтобы подвигнуть наших воспитанников к формированию self-esteem, прежде всего необходимо попытаться создать соответствующее окружение, в котором будет господствовать вера в неограниченные возможности человека.

Необходимыми субъективными условиями формирования высокого self-esteem являются следующие:

1. Стремление к формированию целостного самосознания.
2. Самопринятие.
3. Ответственность за самого себя, т. е., прежде всего, за совершенный выбор и предпринятые действия.
4. Уверенность в себе, т. е. способность соответствующего самовыражения и готовность к реализации в жизнь своих мыслей, убеждений, ценностей и чувств.
5. Стремление к поставленной цели.
6. Нормативность, т. е. соответствие нашего по-

ведения выработанным нами правилам каждодневных поступков, признанным идеалам.

Если личность не в состоянии формировать адекватное self-esteem, ей всегда свойственен определенный уровень тревожности, а также сомнения в последствиях своих начинаний. В таком случае будет иметь место искажение личностью своего self-esteem вплоть до формирования такого образования, которое можно считать псевдо self-esteem. Наблюдения показали, что в таких случаях личность чувствует неудовлетворенность, тревожность, склонность к длительной депрессии и меланхоличности, несмотря на определенные жизненные успехи. Псевдо self-esteem создает у личности иллюзии самоуважения, хотя оно и не находит подтверждения в действительности. Это не что иное, как иррациональное средство самосохранения, средство снижения уровня тревожности и создания чувства безопасности. Личность с псевдо self-esteem вместо поисков адекватной своим возможностям сферы деятельности и обретения на этой основе подлинного самоуважения пытается обрести его через какие-то материальные достижения, популярность, сексуальные успехи. Вместо того, чтобы ценить свою индивидуальность, личность высоко оценивает свою принадлежность к определенным социальным группам (партии, церкви, мафии). Вместо того, чтобы формировать ценные личностные черты, она культивирует слепую лояльность в отношении группы или идеи, которая по своей сути лжива; вместо формирования самоуважения через нормативность, пытается формировать его через филантропию. «Должен быть хорошим человеком, если делает столько доброго другим людям», — это типичное понимание людей с псевдо self-esteem. Из сказанного выше вытекает, что self-esteem является достаточно скрытым от других чувством и составляет ядро нашего Я.

Оправдывая в своем поведении ожидания других, личность может не оправдать своих собственных ожиданий; несмотря на внешний успех, каждый день просыпаться и засыпать с ощущением внутренней пустоты. Признание, достижения, слава, материальные блага на какое-то время могут создать иллюзию хорошего самоощущения, но все это не отражает наше истинное self-esteem.

Внешняя оценка имеет огромное значение, но для одних людей она выступает как целиком направляющая их поведение, для других она имеет меньшее значение. Для формирования здорового self-esteem важным является систематическое повышение уровня нашего самосознания. Этим достигается равновесие между нашими внутренними побуждениями и внешними стимулами. Следствием этого выступает наша большая чувствительность к нашим собственным эмоциям, мыслям, мнениям.

Качества, характеризующие self-esteem, во многих странах определяют этику поведения человека. Это поведение не должно понижать наше самосознание, в том числе self-esteem.

Нередко лица, достигшие признания и широкой известности, придерживаются мнения, что один из лучших способов повышения нашего self-esteem — окружение себя людьми, у которых мнение о нас достаточно высокое. Но стоит задуматься и о кошмаре низкого self-esteem у людей, которые окружают себя льстецами и не могут без них прожить ни одного дня, а в итоге не имеют понятия о том, кто они на самом деле.

Характерной чертой людей с низким self-esteem является то, что свою внутреннюю пустоту они заполняют одобрением и поддержкой других людей, а иногда становятся пропагандистами их идей и начинаний. Безусловно, разумнее искать общества людей, которые являются друзьями, а не врагами нашего self-esteem. Но постоянная оглядка на других как на средство поддержания нашего self-esteem не что иное, как выраженное проявление пассивности, подрывающей наше Я.

<sup>1</sup> См.: Koffka K. Principles of Gestalt Psychology. Berlin, 1935; Mc Dougall W. Energies of Man. New York, 1934.

<sup>2</sup> См.: Brandem M. The Psychology of Self-Esteem. New York, 1983.