

УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ, УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ И СТРЕССОМ

1. САМОСОЗНАНИЕ

Одно из свойственных человеку качеств – это способность воспринимать себя и окружающих людей. То, в каком свете человек видит себя и окружающих, в значительной степени влияет на его поведение, чувства и отношения. Самооценка, т. е. обладающая определенной эмоциональной окраской установка в отношении себя, свойственна каждому человеку, за исключением, быть может, лишь того, кто живет на необитаемом острове. Самооценка имеет, в первую очередь, социальную сущность, поскольку человек дает себе оценку главным образом путем сравнения себя с другими людьми.

Самооценка рассматривается в основном в рамках представлений человека о самом себе. Представление человека о самом себе, или я-концепцию, можно понимать как нечто целое, складывающееся из чувств, установок, оценок человека и описываемых им особенностей своей личности. Внешне представление человека о самом себе выражается в его поведении и чертах характера, а внутренне – в том, что он чувствует в отношении себя и окружающего мира. В представлении человека о самом себе можно выделить когнитивный и оценочный аспекты.

Описательный, или когнитивный компонент состоит из объективных знаний и представлений о своих качествах («Я знаю, какой я»).

Оценочный, или аффективный компонент – это и есть то, что традиционно считается самооценкой. Самооценка выражает отношение человека к самому себе («Я отношусь к себе хорошо»). Самооценка человека формируется посредством взаимоотношений с другими людьми, т. е. путем сравнения с другими. Самооценка подростков во многом зависит от одобрения со стороны сверстников.

Важно, чтобы человек уважал как себя, так и других людей. Чтобы человек мог чувствовать себя хорошо, ему нужно иметь **высокую самооценку**, т. е. позитивное отношение к себе. Высокая самооценка придает людям смелость быть самими собой и способность действовать, дает им силы справляться с трудными или неприятными ситуациями. Человек с высокой самооценкой в состоянии думать о себе в положительном ключе и не позволяет, чтобы на это мнение влияли его слабые стороны. У него меньше оснований употреблять психоактивные вещества для улучшения настроения, испорченного под влиянием негативных чувств. Высокая самооценка – это сильная защита против рискованного поведения, в т. ч. употребления ПАВ. Если подросток имеет высокую самооценку, он способен лучше противостоять давлению сверстников, склоняющих его к употреблению ПАВ. Молодой человек, который ценит себя высоко, не имеет потребности заводить себе друзей любой ценой, совершая действия, которые могут причинить вред.

К признакам **низкой самооценки** относятся самообвинения в случае провала и повторные болезненные переживания прошлых неудач, что, в свою очередь, создает замкнутый круг. При низкой самооценке формируются искаженные оценки в отношении себя, своего прошлого и будущего. Низкая самооценка часто связана с нежелательным поведением в

обществе; люди с низкой самооценкой легко уязвимы и на них проще влиять.

Крайности также нехороши. Человек со слишком высокой самооценкой может быть эгоистичным и равнодушным к другим. Кроме того, слишком высокая самооценка способствует рискованному поведению, потому что человек слишком уверен, что он в состоянии контролировать риски.



Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
2. Pullmann, H 2003. Enesehinnangust. – Isiksusepsühholoogia (toim Allik, J, Realo, A, Konstabel, K). Tartu Ülikooli kirjastus.