

DOI 10.58351/2949-2041.2026.36.7.009
УДК 159.923.2

Смирнов Евгений Андреевич
Магистрант факультета психологии
Университет «Синергия»
Smirnov Evgeny Andreevich
Master's student of the Faculty of Psychology
Synergy University

Научный руководитель:
Ханова Зоя Гаджиалиевна
доктор психологических наук,
профессор кафедры психологии
Университет «Синергия»
Khanova Zoya Gadzhialievna
Doctor of Psychology, Professor
of the Department of Psychology
Synergy University

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С НИЗКОЙ САМООЦЕНКОЙ И УКРЕПЛЕНИЕМ САМОУВАЖЕНИЯ

PSYCHOLOGICAL WORK ON LOW SELF-ESTEEM AND BUILDING SELF-RESPECT

Аннотация. В статье представлены итоги теоретического анализа и эмпирического изучения феноменов самооценки и самоуважения. Рассматриваются основные подходы к трактовке данных конструктов в отечественной и зарубежной научной традиции. Эмпирическая часть работы выполнена на выборке из 60 респондентов (27–44 лет) с использованием комплекса диагностических методик (SSES, CSES, FSKN, RSES, методика оценки доверия к себе, USAQ). Установлены значимые расхождения в показателях самоуважения, самопринятия и доверия к себе между группами с высоким и низким уровнем самооценки. Выявлена специфика корреляционных паттернов между исследуемыми переменными для каждой из групп. На основе полученных результатов разработаны дифференцированные практические рекомендации для психологов с учетом гендерного аспекта проблемы.

Abstract. The article presents the results of a theoretical analysis and an empirical study of the phenomena of self-esteem and self-respect. The key approaches to interpreting these constructs in Russian and foreign scientific traditions are examined. The empirical part of the study was conducted on a sample of 60 respondents (aged 27–44) using a set of diagnostic techniques (SSES, CSES, FSKN, RSES, self-trust assessment, USAQ). Significant differences in self-respect, self-acceptance, and self-trust were identified between groups with high and low self-esteem. The specificity of correlation patterns between the studied variables for each group was revealed. Based on the findings, differentiated practical recommendations for psychologists have been developed, taking into account the gender aspect of the problem.

Ключевые слова: Самооценка, самоуважение, заниженная самооценка, самопринятие, доверие к себе, психологическая коррекция, когнитивно-поведенческая терапия, гендерные различия.

Keywords: Self-esteem, self-respect, low self-esteem, self-acceptance, self-confidence, psychological correction, cognitive-behavioral therapy, gender differences.

Проблематика низкой самооценки и недостаточного самоуважения относится к числу наиболее востребованных и актуальных в современной психологической практике. Многочисленные эмпирические данные свидетельствуют о том, что заниженная самооценка



является значимым предиктором широкого спектра психологических трудностей – от депрессивных состояний и повышенной тревожности до социальной изоляции и деструктивных паттернов в межличностной коммуникации [1, 3]. Обращение к данной теме обусловлено не только повсеместной распространенностью феномена, но и его выраженным негативным воздействием на качество жизни, самореализацию личности и профессиональную эффективность.

В современной психологии наблюдается устойчивый интерес к исследованию как самой самооценки, так и тесно сопряженного с ней конструкта самоуважения. Однако, несмотря на обилие теоретических разработок, сохраняются открытые вопросы относительно конкретных механизмов взаимосвязи этих феноменов с доверием к себе и безусловным самопринятием. Особый интерес представляет изучение того, каким образом различаются данные взаимосвязи у лиц с полярными уровнями самооценки, и как эти различия могут быть учтены в консультативной практике. Настоящее исследование призвано восполнить этот пробел, предложив не только эмпирические данные, но и практический инструментарий для дифференцированной психологической помощи.

Целью нашего исследования выступило теоретическое и эмпирическое изучение психологических проявлений низкой самооценки и способов укрепления самоуважения.

В научной литературе самооценка традиционно трактуется как интегральное оценочное суждение субъекта относительно собственных личностных качеств, способностей и нравственных оснований. В рамках классической модели У. Джеймса самооценка представлена в виде дробного выражения, где числитель символизирует успех, а знаменатель – уровень притязаний [4]. В русле отечественной психологической школы Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович и В.В. Столин определяли самооценку как структурный компонент самосознания, складывающийся в деятельности и общении и реализующий регулятивную и защитную функции [2, 7, 8].

В структурном отношении самооценка включает когнитивный (знание о себе) и аффективный (отношение к себе) компоненты и классифицируется по ряду оснований: адекватность, уровень (высокий, средний, низкий), стабильность и степень дифференцированности. В отличие от парциальных самооценок, глобальная самооценка представляет собой иерархически организованную систему, не сводимую к простой сумме частных оценок.

Самоуважение, в свою очередь, интерпретируется как субъективная оценка личностью собственной значимости и ценности, опирающаяся на систему убеждений и аффективных переживаний [5, 9]. В отличие от самооценки, нередко зависимой от конкретных достижений, самоуважение отражает более глубинное и стабильное чувство собственной ценности. А. Маслоу и К. Роджерс рассматривали потребность в самоуважении в качестве фундаментальной, а его наличие – как ключевое условие для самоактуализации и психологического благополучия [4, 6]. Дж. Крокер предложила концепцию «оснований самоуважения», выделив среди них такие источники, как академическая успешность, одобрение окружающих и семейная поддержка, при этом продемонстрировав, что отдельные из них (например, ориентация на внешнюю оценку) могут оказывать деструктивное влияние на глобальное самоуважение [10].

Коррекционная работа с заниженной самооценкой представляет собой сложный и многоэтапный процесс. Наиболее результативными подходами признаются когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), ориентированная на выявление и реструктуризацию дезадаптивных убеждений, терапия принятия и ответственности (АСТ), а также гуманистические подходы, формирующие условия для безусловного самопринятия. К числу ключевых задач психолога относятся создание безопасной терапевтической атмосферы, идентификация негативных автоматических мыслей и глубинных убеждений, развитие навыков самосострадания и постановка реалистичных целей.



Эмпирическое исследование проводилось в три этапа на базе ООО «Виста» (г. Москва). Выборку составили 60 сотрудников в возрасте от 27 до 44 лет (15 женщин, 45 мужчин). Преобладающей возрастной группой стали респонденты 30–35 лет (42%).

Для диагностики использовался комплекс методик:

Шкала ситуативной самооценки, SSES (T. Heatherton, J. Polivy) – измерение самооценки как актуального состояния.

Шкала базового самооценивания, CSES (T. Judge et al.) – оценка фундаментальных личностных убеждений о своей компетентности и ценности.

Франкфуртские шкалы самооценки, FSKN (M. Deusinger) – многофакторная диагностика Я-концепции.

Шкала самоуважения Розенберга, RSES (M. Rosenberg) – измерение глобального самоуважения.

Оценка доверия к себе (Т.П. Скрипкина) – оценка доверия в различных жизненных сферах.

Опросник безусловного самопринятия, USAQ (J. Chamberlain, D. Haaga).

Статистическая обработка данных выполнялась с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни для межгрупповых сравнений и коэффициента ранговой корреляции Спирмена для установления взаимосвязей. Расчеты проводились в программном пакете IBM SPSS Statistics.

На основе данных методик SSES и CSES респонденты были распределены на три группы: с низкой, средней и высокой самооценкой. Для последующего сравнительного анализа были отобраны две экспериментальные группы: с высокой самооценкой (19 человек) и с низкой самооценкой (8 человек).

Статистически значимые различия между группами с высокой и низкой самооценкой были зафиксированы по большинству показателей. Так, по Шкале ситуативной самооценки (SSES) испытуемые с высокой самооценкой продемонстрировали существенно более высокие значения по всем трем факторам: оценка собственных действий ($p=0,001$), оценка себя в социуме ($p=0,01$) и оценка собственной внешности ($p=0,001$). Сходная картина наблюдалась по Шкале базового самооценивания (CSES), где различия по позитивной субшкале, негативной субшкале и общему показателю были высокосignификантны ($p \leq 0,01$).

Принципиально важным представляется тот факт, что группы значимо расходятся по уровню глобального самоуважения (RSES, $p=0,009$) и безусловного самопринятия (USAQ, $p=0,001$), при этом в группе с низкой самооценкой данные показатели не выходят за границы среднего диапазона, но являются статистически достоверно более низкими, чем у респондентов с высокой самооценкой. Это позволяет предположить, что даже при заниженной самооценке у человека сохраняется базовое позитивное самоотношение, хотя и в менее выраженной форме.

По методике оценки доверия к себе (Т.П. Скрипкина) были зафиксированы значимые различия в таких сферах, как умение строить взаимоотношения в семье ($p=0,047$), с детьми ($p=0,039$) и с родителями ($p=0,002$), а также по общему показателю доверия к себе ($p=0,043$).

Примечательно, что по Франкфуртской шкале самооценки (FSKN) статистически значимых расхождений между группами выявлено не было ($p>0,05$). Данный результат может свидетельствовать о том, что эта методика отражает более стабильные и глубинные структуры Я-концепции, которые не претерпевают столь существенных трансформаций при различных уровнях ситуативной самооценки.

Корреляционный анализ обнаружил принципиально различающуюся структуру взаимосвязей в группах с высокой и низкой самооценкой. У испытуемых с высокой самооценкой ситуативная самооценка тесно связана с доверием к себе в интеллектуальной сфере ($r=0,653$, $p<0,01$). Напротив, высокое базовое самооценивание в этой группе сопряжено с низким самоуважением ($r=-0,566$, $p=0,012$) и высоким доверием к себе в профессиональной сфере ($r=-0,631$, $p=0,004$). В свою очередь, высокое самоуважение коррелирует с доверием к себе в профессиональной сфере ($r=0,572$, $p=0,01$).



У респондентов с низкой самооценкой ситуативная самооценка обнаруживает обратную связь с устойчивостью по отношению к группе и значимым другим ($r=-0,779$, $p=0,023$). Уровень самоуважения положительно связан с доверием к себе в построении отношений с подчиненными ($r=0,777$, $p=0,023$), в семье ($r=0,729$, $p=0,04$) и с родителями ($r=0,776$, $p=0,024$), но обратно связан с уверенностью в собственных решениях ($r=-0,724$, $p=0,042$). Безусловное самопринятие в этой группе отрицательно коррелирует со способностью к преодолению проблем ($r=-0,803$, $p=0,017$), что может указывать на то, что самопринятие у лиц с низкой самооценкой носит компенсаторный, пассивный характер и не стимулирует активное совладание с жизненными трудностями.

Сравнение мужчин и женщин в общей выборке показало, что женщины статистически значимо выше оценивают себя в социуме ($p=0,032$), но при этом демонстрируют более выраженную впечатлительность и чувствительность к мнению окружающих ($p=0,05$). У женщин ниже показатели по негативной субшкале CSES ($p=0,047$), что свидетельствует о меньшей ригидности в базовом самооценивании. Значимые различия обнаружены по доверию к себе в отношениях с близкими ($p=0,049$), с вышестоящими ($p=0,05$), с детьми ($p=0,046$) и по общему показателю доверия к себе ($p=0,041$), где у женщин показатели выше, чем у мужчин.

На основе полученных результатов разработаны дифференцированные рекомендации для психологической работы с низкой самооценкой и укреплением самоуважения.

Для работы с женщинами рекомендуется акцентировать внимание на социальной проекции самооценки. Важно обучать клиенток различению фактов и их интерпретаций, а также дифференциации внешней оценки и самооценности. Принимая во внимание высокую впечатлительность как ресурсную характеристику, эффективно применять телесно-ориентированные техники и дыхательные практики перед социально значимыми ситуациями. Особого внимания требует проработка страхов в отношениях с друзьями, руководителями и детьми. Доверие к себе тренируется через фиксацию небольших самостоятельных решений с помощью дневника «выполненных выборов».

Универсальные техники, рекомендованные для применения в работе с клиентами независимо от пола:

Техника «Три колонки»: разделение листа на три части для записи ситуации, автоматической мысли и альтернативной, более доброжелательной реакции, которую клиент мог бы предложить другу в аналогичных обстоятельствах.

Упражнение «Фотогалерея достижений»: детализированное, телесно-ориентированное описание ситуаций успеха, а не простое перечисление.

Техника «Очки стороннего наблюдателя»: нейтральная фиксация собственных действий перед социально значимым событием для снижения тревоги.

Техника «Степень авторитетности собеседника»: ранжирование значимых людей по их компетенции в конкретной сфере для преодоления монолитности внешней оценки.

Техника «Микрорешения»: принятие небольших решений без согласования с другими для тренировки доверия к себе.

Прием «Право на ошибку как протокол»: прописывание пошаговой инструкции по обращению с собой в ситуации неудачи.

Подводя итоги проведенного исследования, мы приходим к следующим выводам:

Самооценка и самоуважение представляют собой взаимосвязанные, но не тождественные феномены, где самоуважение выступает более глубинным и стабильным образованием, в меньшей степени зависимым от ситуативных факторов успеха.

Испытуемые с низкой самооценкой статистически значимо отличаются от группы с высокой самооценкой по уровню самоуважения, безусловного самопринятия и доверия к себе (особенно в семейной и социальной сферах).

Структура взаимосвязей между изученными параметрами в группах с высокой и низкой самооценкой принципиально различна. В группе с высокой самооценкой выявлены более сложные и сбалансированные связи, тогда как в группе с низкой самооценкой отмечаются компенсаторные механизмы (например, принятие себя как препятствие для решения проблем).



Обнаружены значимые гендерные различия, свидетельствующие о необходимости дифференцированного подхода к коррекционной работе с мужчинами и женщинами. Женщины более чувствительны к социальным аспектам самооценки и демонстрируют иной профиль доверия к себе в социально значимых сферах.

Разработанные практические рекомендации, включающие как общие техники, так и дифференцированные подходы для мужчин и женщин, могут быть эффективно использованы в работе практикующих психологов и психотерапевтов.

Список литературы:

1. Абдулаева Х.Ш. Заниженная самооценка: переменная величина, которую можно изменить // Мировая наука. 2019. №5 (26).
2. Ананьев Б.Г. К постановке проблем детского самосознания // Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1980.
3. Валиуллина Е.В. Самооценка личности в молодом возрасте // Научный вестник Крыма. 2021. №1 (30). С.14-22.
4. Джеймс У. Принципы психологии. Глава X. Сознание Я / пер. В.Г. Николаева // Личность. Культура. Общество. 2018. Т. XX, вып. 1-2.
5. Ермолова Е.О., Тютюникова Н.В. Феномен самоотношения личности в отечественной и зарубежной психологии: системный анализ // СМАЛЬТА. 2022. № 4. С. 22–31.
6. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2019. 400 с.
7. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 2010. 284 с.
8. Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии. М.: Наука, 1977. 144 с.
9. Шукшина Л.В., Кожухарь Е.В. Жизнестойкость и самоуважение как предикторы мотивации достижения успеха у студентов // ЦИТИСЭ. 2021. № 1. С. 462-477.
10. Crocker J., Park L.E. The costly pursuit of self-esteem // Psychological Bulletin. 2004. V. 130. P. 392–414

