МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«Кубанский государственный университет»**

**(ФГБОУ ВО КубГУ)**

**Кафедра социальной психологии и социологии управления**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**Взаимосвязь самооценки и жизненных позиций**

Работу выполнила Лесовских П. В.

(Подпись, дата)

Факультет управления и психологии 2 курс

Направление 37.03.01 – Психология

Научный руководитель,

Кандидат психологических наук

Доцент Кимберг А. Н.

(Подпись, оценка, дата)

Нормоконтролер,

Кандидат психологических наук

Доцент Кимберг А. Н.

(Подпись, дата)

Краснодар 2017

Оглавление

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc482875097)

[Глава I. Взаимосвязь между жизненными позициями и уровнем самооценки 5](#_Toc482875098)

[1.1. Определение жизненных позиций 5](#_Toc482875099)

[1.2. Различные подходы к определению самооценки 8](#_Toc482875100)

[1.3. Взаимосвязь самооценки и жизненных позиций 11](#_Toc482875101)

[Глава II. Исследование взаимосвязи между жизненными позициями и самооценкой 14](#_Toc482875102)

[2.1. Методы и выборка эмпирического исследования 14](#_Toc482875103)

[2.2 Обработка результатов исследования 15](#_Toc482875104)

[2.3. Обсуждение результатов 18](#_Toc482875105)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 21](#_Toc482875106)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 23](#_Toc482875107)

# ВВЕДЕНИЕ

Жизненная позиция – этот термин известен не в столь широком кругу людей, однако его значимость переоценить сложно. Формирующаяся в детском возрасте позиция определяет дальнейшую жизнь человека, вплоть до ее завершения. При помощи жизненных позиций индивид строит выигрышный, либо проигрышный жизненный сценарий. Жизненную позицию изучали Эрик Берн и Йен Стюард.

Самооценка – важность этого понятия сложно переоценить. Даже человек, не изучающий психологию, понимает, хоть и весьма узко, что это такое. Понимает, что высокая самооценка – хорошо, низкая – плохо. Именно поэтому к нашему 21 веку самооценку изучили со всех сторон, придумали много методов для ее повышения, устойчивости и так далее. Самооценка привлекла таких ученых как Уильям Джеймс, М. Розенберг, Р. Бернс, Э. Эриксон, К. Роджерс и другие.

Два понятия, которые играют в жизни каждого человека немаловажную роль, скорее всего, будут взаимосвязаны.

Актуальность данной работы заключается в том, что жизненную позицию чаще всего выявляет психотерапевт, он же ее и корректирует. Эта корректировка иногда проблематична, а если наряду с жизненными позициями работать еще и с самооценкой клиента, то коррекция будет протекать успешнее и быстрее. Разумеется, такой подход будет возможен, если между самооценкой и жизненной позицией будет прослеживаться взаимосвязь, что и будет выяснено в данной работе.

Объект исследования – группа людей в возрасте от 18 лет.

Предмет исследования – взаимосвязь самооценки и жизненной позиции.

Цель исследования – выявить взаимосвязь самооценки и жизненной позиции.

Задачи поставлены в соответствие с целью:

Теоретические задачи заключаются в изучении литературы, связанной с самооценкой и жизненной позицией.

Эмпирические задачи заключаются в подтверждении или опровержении гипотезы исследования.

Гипотеза: самооценка тесно связана с жизненными позициями следующим образом: заниженная самооценка – Я– Т–; Я– Т+; Я+ Т – что равно проигрышному жизненному сценарию; адекватная самооценка – Я + Т +, единственная с помощью которой строится выигрышный сценарий; завышенная самооценка – Я– Т–; Я– Т+; Я+ Т, влечет развитие проигрышного сценария.

В исследовании приняли участие 35 человек, разных полов, возраст от 18 лет.

Использовались следующие методы:

Теоретический анализ литературы, касающийся самооценки и жизненных позиций.

Психологический метод – личностный опросник.

Методики – «Самооценочная шкала Розенберга» и «Опросник жизненной позиции».

# Глава I. Взаимосвязь между жизненными позициями и уровнем самооценки

## 1.1. Определение жизненных позиций

Жизненная позиция, безусловно, играет важнейшую роль в жизни индивида. Это понятие в психологию ввел Эрик Берн. Жизненная позиция это то, на что опирается человек, выстраивая свое общение с окружающими людьми. Это не только позитивное или негативное отношение к другим людям, но еще и отношение к самому себе.

Таким образом, жизненная позиция это целостное отношение индивида к себе и окружающим людям, на основе которого производятся определенные действия индивида.

Жизненная позиция, важна тем, что опираясь на нее, человек строит определенный жизненный сценарий, некий план на всю жизнь, и не всегда этот сценарий имеет счастливый конец. «Некоторые из нас в детстве могут решить достичь такой цели, достижение которой с необходимостью предполагает состояние несчастья, ограничение своих возможностей и даже причинение себе физического вреда. Например, еще не умеющий говорить младенец может решить: "Мне суждено терпеть неудачу во всем, за что бы я ни брался", а затем приступить к воплощению этого сценарного решения в жизнь. Чтобы достичь заявленной цели, он проваливает любое дело. Другой младенец может решить: "Чтобы Мама и Папа любили меня, мне следует умереть", – и приступить к достижению этой трагической цели».[[1]](#footnote-1)

 К примеру, человек может всю жизнь работать продавцом и быть счастливым, потому как он этого и хотел, а может быть миллионером, вполне успешным глазами других людей, но это не то к чему он стремился и поэтому ощущать себя будет несчастным. Сценарий выигрышный только в том случае, если то чего хочет человек соответствует тому, что он получает. «Развязка, которая может считаться для вас безвыигрышной, для меня может быть выигрышной».[[2]](#footnote-2)

Как было сказано выше, жизненная позиция это базовое отношение к миру и к себе, лежащее в основе поступков, мыслях, желаниях индивида. Она важна для индивида, так как именно при помощи от отношения к другим людям и к себе зависит успешность человека. «Жизненная позиция зависит от отношений с другими людьми. Исследования Стэндфордского института показывают, что только благодаря своим знаниям человек достигает успеха в 12,5% случаев. Остальные 87,5% успеха происходят благодаря способности взаимодействовать с другими людьми».[[3]](#footnote-3)

При различных комбинациях получается четыре жизненные позиции.

Первая и самая удачная комбинация это позитивное отношение к себе и позитивное отношение к окружающим людям. Эта комбинация единственная, с помощью которой строится выигрышный жизненный сценарий. Определить такого человека можно по открытости, по умению позитивно смотреть на окружающий мир, по умению видеть в окружающих что-то хорошее.

«Ребенок, который принял на позицию "Я ОК, ты ОК", скорее всего будет строить выигрышный сценарий. Он находит, что его любят и рады его существованию. Он решает, что родителей можно любить и им можно доверять, а впоследствии распространяет этот взгляд на людей в целом».[[4]](#footnote-4)

Вторая комбинация это позитивное отношение к себе и негативное отношение к окружающим людям. На первый взгляд она может служить фундаментом для построения выигрышного сценария, однако так будет казаться лишь до определенного времени. Такой человек, скорее всего, будет высокомерен, эгоистичен, зациклен на себе и своих достижениях, его не будут интересовать окружающие люди, так как он уверен, что мир построен для его существования.

«Позиция "Я ОК, ты не-ОК" может создать основу для казалось бы выигрышного сценария. Но такой ребенок убежден, что ему нужно возвышаться над другими, а их держать в униженном положении. Какое-то время это может удаваться ему, но лишь ценой непрерывной борьбы. Со временем окружающие его люди устанут от своего униженного положения и отвернутся от него. Тогда он из якобы "выигрывающего" превратится в самого, что ни на есть проигрывающего».[[5]](#footnote-5)

Третья комбинация содержит в себе плохое отношение к себе и хорошее к окружающим людям. Человек с такой жизненной позицией вынужден всегда ставить себя и свое мнение ниже окружающих, он может заниматься самобичеванием и не отдавать должное своим достижениям, естественно сценарий, построенный с опором на данную позицию, не может быть положительным.

«Если младенец занимает позицию "Я не-ОК, ты ОК", он скорее всего будет писать банальный или проигрышный сценарий. В соответствии с этой основополагающей позицией, он будет обыгрывать в сценарии свою роль жертвы и свои проигрыши другим людям».[[6]](#footnote-6)

И последняя комбинация, которая является самой проигрышной, это негативное отношение к себе и к другим людям, не дает человеку ничего, кроме разочарования в окружающих и в себе самом. Такого человека чаще всего сразу видно, он постоянно чем-то недоволен, мизонтропичен, себя же считает ничем не лучше окружающих.

«Позиция "Я не-ОК, ты не-ОК" представляет собой наиболее вероятную основу для проигрышного сценария. Такой ребенок пришел к убеждению, что жизнь пуста и безысходна. Он чувствует себя униженным и нелюбимым. Он полагает, что никто не в силах ему помочь, так как остальные тоже не-ОК. Так что его сценарий будет вращаться вокруг сцен отвержения других и собственной отверженности».[[7]](#footnote-7)

Формировать жизненную позицию нам помогают в детстве родители, однако она может корректироваться и видоизменяться на протяжении всей жизни человека. Таким образом, человек сам несет ответственность за свою жизнь, сам выбирает быть ему счастливым или нет.

## 1.2. Различные подходы к определению самооценки

Самооценка это оценивание человеком самого себя, если человек считает себя хуже, чем он есть, или лучше, чем он есть, то возникают определенные трудности для его существования. «Самооценка – это, как высоко или низко человек сам оценивает свои личные качества и возможности».[[8]](#footnote-8)

Такое понятие как самооценка интересовало многих научных исследователей, к примеру, это М. Розенберг, Р. Бернс, У. Джеймс, Э. Эриксон, К. Роджерс, В.В. Столин, С.Р. Пантелеев и другие. В данной работе будут рассмотрены лишь не многие.

Следует отдать должное У. Джеймсу, так как именно он первым начал изучать самооценку, тем не менее, многие его взгляды популярны и сегодня. «Уильям Джеймс известен как первый психолог, начавший разработку проблематики «Я».[[9]](#footnote-9)

Он вывел некую формулу, благодаря которой становится понятно, что же такое самоуважение, откуда оно берется. Самоуважение = успех/притязания. То есть если человек себя высоко ценит, то его успех его вполне устраивает. Он доволен тем, что имеет. Если же притязания выше, чем успех, человек не сможет быть довольным собой, его самооценка будет неадекватной. Чем больше человек ждет, требует от себя, чем выше уровень притязаний, и тем сложнее ему будет иметь адекватную самооценку, уважать себя.

Таким не сложным способом, основатель самооценки описал то, что в современной психологии называется Я-реальным и Я-идеальным. Я-реальное это то, что имеет человек, Я-идеальное это то, что он хочет иметь и чем больше разрыв, тем не адекватнее самооценка.

Э. Эриксон отмечал важность самосознания с точки зрения эго-идентичности, то есть человек всегда понимает, что он остается собой, не смотря на развитие, окружающую культуру, изменения во внешнем мире. Он, как представитель психоанализа считал, что формирование Я-концепции происходит бессознательно, претерпевая различные кризисы. Следует отметить, что самооценка и Я-концепция это не совсем одно и тоже. Самооценка является незаменимым компонентом Я-концепции, в которую помимо самооценки входят ценности. Помимо того, что о себе думает индивид, Я-концепция отображает еще и то, кем он является на самом деле.

«В своей эпигенетической теории Э. Эриксон, опираясь на взгляды З. Фрейда, рассматривает «Я-концепцию» сквозь призму эго-идентичности. По его мнению, характер эго-идентичность связан с особенностями окружающей индивида культурной среды и его возможностями. В его теории описаны восемь стадий развития личности, напрямую связанные с изменениями эго-идентичности, указаны кризисы, возникающие на пути решения внутренних конфликтов, характерных для различных возрастных этапов развития. Особое внимание Эриксон уделяет подростковому и юношескому возрастам. В отличие от символического интерракционизма он пишет о механизме формирования «Я - концепции» как о бессознательном процессе».[[10]](#footnote-10)

К. Роджерс рассматривает самооценку с точки зрения конфликта между установками Я и опытом индивида. Если есть большая разница между установками индивида, сформированными с помощью общества и его собственным опытом, он претерпевает некий конфликт, дезадаптацию. Автор считал, что Я-концепция, это то, что сформировалось посредством общества, а Я это то, что пережил сам индивид.

«Фундаментальное понятие теории Роджерса – "Я-концепция", или "Самость", определяемая как гештальт, состоящий из восприятия себя и своих взаимоотношений с др. людьми, а также из ценностей "Я". Я-концепция включает не только восприятие себя реального, но также и представление о себе таком, каким бы человек хотел быть (Я-идеальное). Несмотря на то, что "Я" чел. постоянно меняется в результате опыта, оно всегда сохраняет качества целостного гештальта, т. е. представление чел. о себе самом остается относительно постоянным».[[11]](#footnote-11)

 Р. Бернс дал довольно четкое определение Я - концепции, он рассматривал ее как оценивание индивидом своих способностей для определения своей деятельности, будущего. То есть, если человек понимает что он гуманитарий, это его Я-концептуальное представление о себе, то, скорее всего он выберет профессию, связанную с гуманитарными, а не естественнонаучными направлениями.

«Я-концепция - это совокупность всех представителей индивида о себе, сопряженная с их оценкой. Описательную составляющую Я-концепции часто называют образом Я или картиной Я. Составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют самооценкой или принятием себя. Я - концепция, в сущности, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем».[[12]](#footnote-12)

Столин В.В. не разделял такие термины как «самоотношение», «Я», «Я-концепция». В своей теории он считал, что нет таких ценностных качеств, к которым индивид был бы равнодушен, он всегда испытывает либо симпатию, либо антипатию. Таким образом, индивид четко знает, что для него ценно и к чему он относится положительно, а что для него несет отрицательное значение. «Представления о самом себе не содержат в своем составе нейтральные ценностные качества, которые лишены смысла для индивидуума. Все составляющие оценку качества либо высоко-позитивны, либо высоко-негативны для человека».[[13]](#footnote-13)

Все вышеперечисленные подходы привносят свое видение в психологию по поводу того, что же такое самооценка, что такое Я - концепция. Одного четкого и понятного определения на сегодняшний день в психологии не существует, поскольку разные авторы придают разное значение употребляемым терминам в своих теориях. Однако понятно, что самооценка, это то, как человек оценивает себя и свои возможности.

## 1.3. Взаимосвязь самооценки и жизненных позиций

Самооценка, формируется на протяжении всей жизни человека, она проходит различные кризисы и видоизменения. Индивид рожден с жизненной позицией я-ок ты-ок, однако она изменяется на протяжении всей жизни.

Кроме того, ведущая жизненная позиция, это та, которая чаще всего используется индивидом, соответственно три другие тоже имеют место быть. Это вполне логично для теории, которая предполагает наличие жизненных позиций. Очень схематично и не натурально будет выглядеть общество, если представить что все люди придерживаются только одной позиции. Всегда оптимистичные, высокомерные, податливые, или же пессимистичные.

«Каждый взрослый человек не пребывает в своей базовой экзистенциальной позиции постоянно. Зачастую (как свое истинное лицо) он скрывает ее под различными масками. Но экзистенциальная позиция всегда проявляется в трудных жизненных обстоятельствах, при решении психологических проблем, в новых, неожиданных обстоятельствах, в состоянии внутреннего конфликта, напряженности, фрустрации».[[14]](#footnote-14)

Так может ли быть взаимосвязь между самооценкой и ведущей жизненной позицией?

В описании жизненного сценария уже шла речь о том, что выигрышный сценарий это тот, которым в итоге доволен индивид. Если индивид продавец или преподаватель, получающий копейки, но довольный своим положением, то он строит выигрышный сценарий, если миллионер, который хотел бы зарабатывать еще больше, его сценарий, скорее всего проигрышный.

У. Джеймс вывел формулу, которая предполагает что чем меньше разрыв между уровнем притязаний и тем, что имеет человек в итоге, тем адекватнее самооценка. «Самооценка = Успех / Уровень притязаний».[[15]](#footnote-15)

 Взаимосвязь очевидна. Если индивид доволен тем, что он имеет, неважно мало это или много в понимании других людей, успешен он или не успешен в глазах других, его уровень притязаний и достижений примерно равен, его самооценка адекватна и жизненный сценарий выигрышный. Если индивид не доволен тем, что имеет, сценарий проигрышный, самооценка занижена, либо завышена.

Еще одна очевидная взаимосвязь заключается в самом определении самооценки, человек, считающий себя хуже, чем он есть или лучше чем он есть, оценивает себя неадекватно. «Если люди верят, что человек может с задачами справиться, а он не верит в свои силы, говорится о заниженной самооценке. Если человек заявляет о планах нереалистичных, говорят о его завышенной самооценке».[[16]](#footnote-16)

Выигрышный жизненный сценарий строится только на позиции я-ок ты-ок, которая, скорее всего коррелирует с адекватной самооценкой. Проигрышный сценарий будет взаимосвязан с неадекватным уровнем самооценки, завышенная – я-ок ты-не ок, заниженная я-не ок, ты-ок, я-не ок, ты-не ок.

Еще одна теория, рассмотренная выше так же коррелирует с жизненными позициями. Р. Бернс говорил об адекватности оценивания Я-концепции, если человек адекватно оценивает свои возможности и использует их должным образом, то он правильно определит свою дальнейшую деятельность. Опять же все связано с адекватностью самооценивания, но У. Бернс отличается от предыдущих авторов тем, что учитывает предрасположенность индивида к определенным способностям, в то время как У. Джеймс учитывал притязания индивида. Если формулу второго автора применить к первому, то получится примерно следующее. Самоуважение равно соотношению успеха и способностей. Соответственно если свои способности индивид адекватно оценивает, его успех будет высок, если неадекватно, успех будет весьма условен. Не имея успеха в выбранной области, человеку сложно будет наслаждаться жизнью, и быть оптимистичным, скорее всего тогда начнут преобладать жизненные позиции, влекущие проигрышный жизненный сценарий.

Из приведенных выше доводов становится очевидно, что взаимосвязь между самооцениванием человека и его жизненными позициями и жизненным сценарием безусловно есть. Только индивид с адекватной самооценкой сможет построить выигрышный жизненный сценарий и прожить жизнь, чувствуя себя счастливым, которой он будет доволен.

# Глава II. Исследование взаимосвязи между жизненными позициями и самооценкой

## 2.1. Методы и выборка эмпирического исследования

В данной работе было проведено исследование самооценки и ведущей жизненной позиции, с целью экспериментально проверить, существует ли взаимосвязь между первым и вторым.

Испытуемым предлагались два опросника для определения ведущей жизненной позиции и самооценки.

Для выявления уровня самооценки использовалась методика Розенберга (Самооценочная шкала Розенберга).

Для выявления жизненной позиции использовался опросник, разработанный лабораторией azps.ru, в 2009 году (Опросник жизненной позиции), на основе идей Э. Берна и Й. Стюарта.

Образ формирования выборки – случайный, возраст респондентов от 18 лет, полу особого значения не придавалось.

Общий объем выборки составил 35 человек. Из них 10 мужчин и 25 женщин.

Придавалось особое значение возрасту респондентов, так как в опроснике, предназначенном для определения жизненных позиций, есть ограничения по возрастной категории, рекомендуется не опрашивать респондентов, не достигших 18 лет. Так же до 18 лет, в подростковый период самооценка не устойчива, и использовать полученные данные было бы не возможно. «Самооценка является довольно поздним образованием и начало ее реального действия нередко датируется лишь подростковым возрастом.
Исследователи единодушны в описаниях особенностей самооценки детей этого возраста, отмечая ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем [подростковом возрасте](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/teenager/3-psychological-characteristics-of-age/69-adolescence)»[[17]](#footnote-17).

Результаты тестирования занесены в таблицу, благодаря которой с помощью корреляционного анализа (точечно-биссеральный коэффициент корреляции) выявлено наличие либо отсутствие взаимосвязи между жизненными сценариями обоснованными жизненными позициями и самооценкой.

## 2.2 Обработка результатов исследования

Для анализа взаимосвязи между жизненными позициями и самооценкой были собраны данные в следующем виде.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Испытуемые** | **Пол** | **Возраст** | **Преобладающая ж.п.** | **Самооценка** |
| Виктория | жен | 19 | я-ок, ты-ок | 26 |
| Вера | жен | 20 | я-ок, ты-ок | 28 |
| Раиса | жен | 20 | я-ок, ты-ок | 29 |
| Диана | жен | 19 | я-не ок, ты-ок | 31 |
|  Марина | жен | 19 | я-ок, ты-не ок | 37 |
| Настя | жен | 27 | я-не ок, ты-не ок | 36 |
| Даша | жен | 21 | я-ок, ты-ок | 28 |
| Настя | жен | 20 | я-ок, ты-ок | 26 |
| Зоя  | жен | 27 | я-не ок,ты-ок | 35 |
| Даша | жен | 21 | я-ок, ты-ок | 23 |
| Даша | жен | 20 | я-ок, ты-ок | 23 |
| Елена | жен | 43 | я-ок, ты-ок | 28 |
| Наташа | жен | 18 | я-ок, ты-не ок | 20 |
| Катя | жен | 19 | я-ок, ты-ок | 31 |
| Варя | жен | 18 | я-не ок, ты-не ок | 36 |
| Настя  | жен | 20 | я-не ок, ты-ок | 23 |
| Настя | жен | 19 | я-ок, ты-ок | 23 |
| Алена | жен | 35 | я-не ок, ты-не ок | 32 |
| Даша | жен | 19 | я-не ок, ты-ок | 22 |
| Настя | жен | 25 | я-не ок, ты-не ок | 21 |
| Таня | жен | 19 | я-ок, ты-не ок | 37 |
| Таня  | жен | 21 | я-ок, ты-не ок | 22 |
| Света | жен | 19 | я-ок, ты-ок | 26 |
| Катя | жен | 19 | я-ок, ты-ок | 32 |
| Римма | жен | 19 | я-ок, ты-ок | 28 |
| Костя | муж | 24 | я-ок, ты-ок | 27 |
| Сема | муж | 22 | я-ок, ты-ок | 28 |
| Коля  | муж | 20 | я-ок, ты-ок | 29 |
| Игнат  | муж | 22 | я-не ок, ты-ок | 37 |
| Сергей  | муж | 22 | я-ок, ты-ок | 23 |
| Вячеслав | муж | 21 | я-ок, ты-ок | 23 |
| Александр | муж | 25 | я-ок, ты-ок | 31 |
| Даниил | муж | 24 | я-ок, ты-ок | 32 |
| Сергей  | муж | 24 | я-ок, ты-ок | 30 |
| Коля | муж | 22 | я-ок, ты-ок | 28 |

Для того чтобы посчитать есть-ли взаимосвязь между жизненными позициями и самооценкой, необходимо преобразовать шкалу с жизненными позициями в цифровые данные. Так как в теоретической главе было выяснено, что только позиция я-ок ты-ок может предшествовать построению выигрышного сценария, а все остальные позиции предполагают построение проигрышного сценария, можно позицию я-ок ты-ок заменить цифрой 1, а позиции я-ок ты-не ок, я-не ок ты-ок, я-не ок ты-не ок заменить цифрой 0. Таким образом, получится дихотомическая номинальная шкала.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Испытуемые** | **Пол** | **Возраст** | **Преобладающая ж.п.** | **Самооценка** |
| Виктория | жен | 19 | 1 | 26 |
| Вера | жен | 20 | 1 | 28 |
| Раиса | жен | 20 | 1 | 29 |
| Диана | жен | 19 | 0 | 31 |
| Марина | жен | 19 | 0 | 37 |
| Настя | жен | 27 | 0 | 36 |
| Даша | жен | 21 | 1 | 28 |
| Натся | жен | 20 | 1 | 26 |
| Зоя  | жен | 27 | 0 | 35 |
| Даша | жен | 21 | 1 | 23 |
| Даша | жен | 20 | 1 | 23 |
| Елена | жен | 43 | 1 | 28 |
| Наташа | жен | 18 | 0 | 20 |
| Катя | жен | 19 | 1 | 31 |
| Варя | жен | 18 | 0 | 36 |
| Настя  | жен | 20 | 1 | 23 |
| Настя | жен | 19 | 0 | 23 |
| Алена | жен | 35 | 0 | 32 |
| Даша | жен | 19 | 1 | 22 |
| Настя | жен | 25 | 0 | 21 |
| Таня | жен | 19 | 0 | 37 |
| Таня  | жен | 21 | 0 | 22 |
| Света | жен | 19 | 1 | 26 |
| Катя | жен | 19 | 1 | 32 |
| Римма | жен | 19 | 1 | 28 |
| Костя | муж | 24 | 1 | 27 |
| Сема | муж | 22 | 1 | 28 |
|  Коля  | муж | 20 | 1 | 29 |
| Игнат  | муж | 22 | 0 | 37 |
| Сергей  | муж | 22 | 0 | 23 |
| Вячеслав | муж | 21 | 0 | 23 |
| Александр | муж | 25 | 1 | 31 |
| Даниил | муж | 24 | 1 | 32 |
| Сергей  | муж | 24 | 1 | 30 |
| Коля | муж | 22 | 1 | 28 |

Для того чтобы определить адекватный и не адекватный уровни самооценки нужно найти среднее значение и стандартное отклонение, норма будет равна от среднее значение минус стандартное отклонение, до среднее значение плюс стандартное отклонение. Получатся данные в следующем виде.

|  |  |
| --- | --- |
| Ср. значение | 28,31429 |
| Стандартное отклонение | 4,986874 |
| Норма от: | 23,32741 |
| Норма до: | 33,30116 |

Полученные данные означают следующее: адекватный уровень самооценки у испытуемых находится между цифрами 23 и 33, все, что ниже нормы это заниженный уровень самооценки, все что выше нормы это завышенный уровень самооценки.

Для того чтобы применить точечно-биссеральный коэффициент корреляции необходимо учесть один нюанс: для формулы данного коэффициента рассчитывается отдельно среднее значение для адекватного уровня самооценки и для заниженного и завышенного уровней самооценки. Так как адекватный уровень находится в середине, среднее значение самого большого и самого маленького будет равно адекватному уровню, чтобы такого не произошло необходимо считать отдельно взаимосвязь между адекватной самооценкой и завышенной и адекватной самооценкой и заниженной.

Для лучше понимания точечно-биссерального коэффициента корреляции будет уместно привести формулу, по которой выполнялся подсчет. Rбис = Х1-X0/Sy \* Корень (n1\*n0/ N(N-1))

Где: Х1 – среднее значение выигрышных позиций; X0 – среднее значение проигрышных позиций; Sy – стандартное отклонение самооценочной шкалы; N – сумма дихотомической шкалы; n1 – сумма выигрышных позиций; n2 – сумма проигрышных позиций.

Между жизненной позицией я-ок, ты-ок и адекватной самооценкой и остальными жизненными позициями и завышенной самооценкой корреляция равна -0,78(знак в данном случае значения не играет), что говорит о наличии сильной взаимосвязи.

Между жизненной позицией я-ок, ты-ок и адекватной самооценкой и остальными жизненными позициями и заниженной самооценкой корреляция равна 0,62 что говорит о наличии средней по силе взаимосвязи.

## 2.3. Обсуждение результатов

В ходе исследования было выявлено, что взаимосвязь между самооценкой и жизненными позициями есть и достаточно высокая.

Интерпретируя данные можно сделать вывод, что люди с завышенной самооценкой чаще используют позицию, которая предполагает без выигрышный сценарий, так как корреляция в первом случае значительно выше. Часто психологи предполагают, что индивид с завышенной самооценкой ставит перед собой высокие задачи и это хорошо. Возможно, что глазами других людей он действительно успешен, однако теперь точно известно, что сам он в это время режиссирует сценарий, в котором он не счастлив.

При низкой самооценке человек все же иногда придерживается сценария, который можно считать выигрышным. Почему так может происходить? Возможно, потому что он считает себя хуже, чем он есть, у него не высокий уровень притязаний и больше шансов построить выигрышный сценарий, нежели чем у человека, чья самооценка завышена.

Данная работа привносит в психологию видение на то, что иногда заниженная самооценка менее травматична для человека, чем завышенная, возможно потому что человек с заниженной самооценкой более симпатичен окружающим, тем, что не вызывает у них чувства соперничества.

Естественно лучше всего, когда самооценка адекватна, с адекватной самооценкой выигрышный жизненный сценарий практически гарантирован.

Можно так же интерпретировать первичные данные, упорядоченные по самооценочной шкале, чтобы понять какой неадекватный уровень самооценки соответствует каким жизненным позициям. Таблица будет выглядеть так.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Испытуемые** | **Пол** | **Возраст** | **Преобладающая ж.п.** | **Самооценка** |
|  Марина | жен | 19 | я-ок, ты-не ок | 37 |
| Таня | жен | 19 | я-ок, ты-не ок | 37 |
| Игнат  | муж | 22 | я-не ок, ты-ок | 37 |
| Настя | жен | 27 | я-не ок, ты-не ок | 36 |
| Варя | жен | 18 | я-не ок, ты-не ок | 36 |
| Зоя  | жен | 27 | я-не ок,ты-ок | 35 |
| Алена | жен | 35 | я-не ок, ты-не ок | 32 |
| Катя | жен | 19 | я-ок, ты-ок | 32 |
| Даниил | муж | 24 | я-ок, ты-ок | 32 |
| Диана | жен | 19 | я-не ок, ты-ок | 31 |
| Катя | жен | 19 | я-ок, ты-ок | 31 |
| Александр | муж | 25 | я-ок, ты-ок | 31 |
| Сергей  | муж | 24 | я-ок, ты-ок | 30 |
| Раиса | жен | 20 | я-ок, ты-ок | 29 |
| Коля  | муж | 20 | я-ок, ты-ок | 29 |
| Вера | жен | 20 | я-ок, ты-ок | 28 |
| Даша | жен | 21 | я-ок, ты-ок | 28 |
| Елена | жен | 43 | я-ок, ты-ок | 28 |
| Римма | жен | 19 | я-ок, ты-ок | 28 |
| Сема | муж | 22 | я-ок, ты-ок | 28 |
| Коля | муж | 22 | я-ок, ты-ок | 28 |
| Костя | муж | 24 | я-ок, ты-ок | 27 |
| Виктория | жен | 19 | я-ок, ты-ок | 26 |
| Натся | жен | 20 | я-ок, ты-ок | 26 |
| Света | жен | 19 | я-ок, ты-ок | 26 |
| Даша | жен | 21 | я-ок, ты-ок | 23 |
| Даша | жен | 20 | я-ок, ты-ок | 23 |
| Настя  | жен | 20 | я-не ок, ты-ок | 23 |
| Настя | жен | 19 | я-ок, ты-ок | 23 |
| Сергей  | муж | 22 | я-ок, ты-ок | 23 |
| Вячеслав | муж | 21 | я-ок, ты-ок | 23 |
| Даша | жен | 19 | я-не ок, ты-ок | 22 |
| Таня  | жен | 21 | я-ок, ты-не ок | 22 |
| Настя | жен | 25 | я-не ок, ты-не ок | 21 |
| Наташа | жен | 18 | я-ок, ты-не ок | 20 |

Высокой самооценке часто предшествует проигрышный жизненный сценарий с позицией я-не ок, ты-не ок, скорее всего такой человек отрицает, что относится к себе плохо, позиция я-ок, ты-не ок логична для высокой самооценки. Низкой самооценке чаще предшествует позиция я-не ок, ты не-ок что так же вполне логично, человек с заниженной самооценкой относится плохо и к себе и к окружающим.

Вызывают вопросы данные, в которых при завышенной самооценке человек живет с позицией я-не ок, ты-не ок, а при заниженной – с позицией я-ок, ты-не ок. На основе этих данных можно провести исследование, в ходе которого можно было бы выяснить являются такого рода позиции частным случаем или же это исключение.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предложенная гипотеза оказалась вероятностной, действительно самооценка тесно связана с жизненными позициями. Некоторые психологи считают, что завышенная самооценка это хорошо, так как человек с такой самооценкой ставит перед собой высокие задачи. Однако выходит, что только с адекватной самооценкой человек может строить выигрышный жизненный сценарий, и только с такой самооценкой будет придерживаться позиции я-ок, ты-ок.

Практикующему психологу, который работает с жизненными позициями, логичнее всего будет работать и с самооценкой клиента, возможно тогда результат терапии будет быстрее и качественнее.

Гипотеза доказана и в теоретической части и в эмпирической, то есть все поставленные задачи решены.

В теоретической части рассмотрено определение жизненных позиций, определение самооценки некоторыми популярными научными исследователями и проведена взаимосвязь между явлениями.

В эмпирической части удалось выявить взаимосвязь между выигрышным сценарием и адекватной самооценкой. Так же между невыигрышным сценарием и заниженной или завышенной самооценкой. Взаимосвязь оказалась сильной но процент погрешности все же большой для данного вида исследования, однако это возможно по некоторым причинам, в опросниках не было шкалы определяющей уровень честности испытуемых, поэтому нельзя считать что все были максимально честны.

На основании проведенного исследования можно проверить, взаимосвязана ли завышенная самооценка только с позицией я-ок, ты-не ок, а заниженная с позицией я-не ок, ты-ок и я-не ок, ты-не ок или это не имеет никакого значения. В собранных данных были испытуемые, которые имея позицию я-не ок, ты-не ок имели завышенную самооценку. Но что это, исключение или норма можно проверить в последующих исследованиях. Выборка для такого рода работы должна иметь испытуемых только с неадекватной самооценкой, так как адекватная вообще не имеет никакого значения для приведенной выше гипотезы.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Горностай П. П. Титаренко Т. М. Психология личности: словарь-справочник. К.: "Рута", 2001.

Козлов Н. И. Самооценка. Психологос. Энциклопедия практической психологии. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.psychologos.ru/articles/view/samoocenka>

Литвиненко Константин и София. Основные Жизненные позиции человека. Трансактный анализ для всех. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.transactional-analysis.ru/base/185-positions>

Молчанова О. Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие. М., 2016. Глава 1.2. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://knizh.ru/read.php?book=16595&title>

Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти Самооценка подростка. Ваш психолог. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/teenager/44-personal-development/84-self-teenager>

Роберт Бернс. Что такое Я - концепция. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/burns1.htm#1p3>

Стюарт Ян, Джойнс Вэнн. Жизненный сценарий. Глава 11. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.goldbiblioteca.ru/online_psihologiya/online_psistr7/615.php>

Адекватная самооценка. Психологос. Энциклопедия практической психологии. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.psychologos.ru/articles/view/adekvatnaya_samoocenka>

Жизненные позиции. Pikabu. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://pikabu.ru/story/zhiznennyie_pozitsii_4561173>

Жизненные позиции человека. «Познать себя». Проект о саморегуляции и саморазвитии. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://poznatsebya.ru/zhiznennye-pozicii-cheloveka.html>

О самооценке как процессе. Концепция В. В. Столина. Подрасту. ру. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://podrastu.ru/razvitie/socialnoe/samoosenka-cheloveka.html>

Учебные материалы. Я концепция. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://works.doklad.ru/view/RMLVgeZHYWE.html>

Уровень притязаний и самооценка личности. PSYERA. Гуманитарно-правовой портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psyera.ru/uroven-prityazaniy-i-samoocenka-lichnosti-339.htm>

1. Стюарт Ян., Джойнс Вэнн. Жизненный сценарий. Глава 11. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.goldbiblioteca.ru/online_psihologiya/online_psistr7/615.php> [↑](#footnote-ref-1)
2. Стюарт Ян., Джойнс Вэнн. Жизненный сценарий. Глава 11. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.goldbiblioteca.ru/online_psihologiya/online_psistr7/615.php> [↑](#footnote-ref-2)
3. Жизненные позиции человека. «Познать себя». Проект о саморегуляции и саморазвитии. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://poznatsebya.ru/zhiznennye-pozicii-cheloveka.html> [↑](#footnote-ref-3)
4. Pikabu. Жизненные позиции. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://pikabu.ru/story/zhiznennyie_pozitsii_4561173> [↑](#footnote-ref-4)
5. Pikabu. Жизненные позиции. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://pikabu.ru/story/zhiznennyie_pozitsii_4561173> [↑](#footnote-ref-5)
6. Pikabu. Жизненные позиции. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://pikabu.ru/story/zhiznennyie_pozitsii_4561173> [↑](#footnote-ref-6)
7. Pikabu. Жизненные позиции. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://pikabu.ru/story/zhiznennyie_pozitsii_4561173> [↑](#footnote-ref-7)
8. Козлов Н. И. Самооценка. Психологос. Энциклопедия практической психологии. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.psychologos.ru/articles/view/samoocenka> [↑](#footnote-ref-8)
9. Молчанова О. Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие. М., 2016. Глава 1.2. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://knizh.ru/read.php?book=16595&title> [↑](#footnote-ref-9)
10. Учебные материалы. Я концепция. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://works.doklad.ru/view/RMLVgeZHYWE.html> [↑](#footnote-ref-10)
11. Горностай П. П. Титаренко Т. М. Психология личности: словарь-справочник. К.: "Рута", 2001. Гуманистическая психология. (К.Р.Роджерс) С. 47. [↑](#footnote-ref-11)
12. Роберт Бернс. Что такое Я - концепция. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/burns1.htm#1p3> [↑](#footnote-ref-12)
13. О самооценке как процессе. Концепция В. В. Столина. Подрасту. ру. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://podrastu.ru/razvitie/socialnoe/samoosenka-cheloveka.html> [↑](#footnote-ref-13)
14. Литвиненко Константин и София. Основные Жизненные позиции человека. Трансактный анализ для всех. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.transactional-analysis.ru/base/185-positions> [↑](#footnote-ref-14)
15. Уровень притязаний и самооценка личности. PSYERA. Гуманитарно-правовой портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psyera.ru/uroven-prityazaniy-i-samoocenka-lichnosti-339.htm> [↑](#footnote-ref-15)
16. Адекватная самооценка. Психологос. Энциклопедия практической психологии. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.psychologos.ru/articles/view/adekvatnaya_samoocenka> [↑](#footnote-ref-16)
17. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти Самооценка подростка. Ваш психолог. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/teenager/44-personal-development/84-self-teenager> [↑](#footnote-ref-17)