

меньше минуты назад

Чтобы повесить свою самооценку, напишите о главах вашей жизни



По правде говоря, многое из того, что происходит с нами в жизни, случайно - мы пешки во власти Леди Удачи. Чтобы взять на себя ответственность за наш опыт и создать ощущение контроля над нашим будущим, мы рассказываем истории о себе, которые вплетают смысл и преемственность в нашу личную идентичность. Написав в 1950-х годах психолог Эрик Эриксон, сформулировал это так:

Быть взрослым означает, помимо прочего, видеть свою жизнь в непрерывной перспективе, как в ретроспективе, так и в перспективе ... избирательно перестраивать свое прошлое таким образом, чтобы, шаг за шагом, он, кажется, планировал его, или, лучше, он кажется чтобы спланировать это.

Наряду с выбранными вами жизненными ценностями и целями, а также вашими личностными качествами - насколько вы общительны, насколько беспокожны и т. Д. - ваша жизненная история, как вы рассказываете, составляет заключительную часть того, что в 2015 году психолог личности Дэн П. Макадамс в Северо-западном университете в Иллинойсе называют «персонологической троицей».

Конечно, некоторые из нас рассказывают эти истории более явно, чем другие - повествовательная идентичность одного человека может быть едва сформированной историей на грани их сознания, тогда как другой человек может буквально записать свое прошлое и будущее в дневнике или мемуаре.

Интересно, что есть некоторые доказательства того, что побуждение людей задуматься и рассказать свои жизненные истории - процесс, называемый «терапия обзора жизни» - может быть психологически полезным. Однако большая часть этой работы была посвящена пожилым людям и людям с ранее существовавшими проблемами, такими как депрессия или хронические физические заболевания. Осторожно поэкспериментировав, предстоит установить, будет ли побуждение других здоровых людей к размышлениям о своей жизни иметь непосредственную пользу

Важным фактором в этом отношении является тон, сложность и настроение историй, которые люди рассказывают сами. Например, было показано, что люди, которые рассказывают больше позитивных историй, в том числе ссылаясь на большее количество случаев личного выкупа, имеют тенденцию наслаждаться более высокой самооценкой и большей «ясностью

самооценки» (уверенность и ясность в том, как вы видите себя). Возможно, занятие письмом или рассказ о своем прошлом принесет непосредственную пользу только людям, чьи истории более позитивны.

Внедавней статье в журнале «Личность» Кристина Л. Штейнер из Университета Денисона в Огайо и ее коллеги изучили эти вопросы и сообщили, что написание статей в вашей жизни действительно приводит к скромному, временному повышению самооценки, и что в На самом деле эта выгода возникает независимо от того, насколько позитивны ваши истории. Тем не менее, не было никакого влияния на ясность самооценки, и многие вопросы по этой теме остаются для дальнейшего изучения.

Команда Штайнера проверила три группы здоровых американских участников в трех исследованиях. Первые две группы, в которых участвовало более 300 человек, были молодыми студентами, большинство из которых были женщинами. Последняя группа, состоящая из 101 мужчины и женщины, была набрана из сообщества, и они были старше, со средним возрастом 62 года.

Формат был практически одинаковым для каждого исследования. Участникам было предложено заполнить различные анкеты, среди прочего, измеряя их настроение, самооценку и ясность самооценки. Затем половина из них получила возможность написать о четырех главах в своей жизни, потратив по 10 минут на каждую. Им было дано указание быть как можно более конкретными и подробными, а также обдумать основные темы, то, как каждая глава связана с их жизнью в целом, и подумать о любых причинах и последствиях главы для них и их жизни. Другая половина участников, которые выступали в качестве контрольной группы, в то же время написали о четырех известных американцах по их выбору (чтобы сделать эту задачу более интеллектуальной, сопоставимой, им также было поручено подумать о связях между людьми, которых они выбрали, как они стали знаменитыми, и другие подобные вопросы). После написания заданий все участники взяли те же психологические меры, которые они выполнили в начале.

Участники, которые писали о главах в своей жизни, показали небольшое, но статистически значимое повышение их самооценки, тогда как участники контрольной группы этого не сделали. Это повышение самооценки не было объяснено какими-либо изменениями в их настроении, и, к удивлению исследователей, не имело значения, оценивали ли участники свои главы в основном как положительные или отрицательные, а также не зависело от того, использовали ли они темы агентства (то есть контроля) и общения (относящихся к значимым отношениям). К сожалению, задача жизненной главы не повлияла ни на ясность самооценки, ни на смысл и идентичность.

Как долго длится самооценка задачи жизненной главы, и могут ли они накапливаться при повторении упражнения? Подсказки приходят из второго исследования, которое включало в себя два задания по написанию глав из жизни (и два задания, написанные о знаменитых американцах для контрольной группы), причем второе задание появилось через 48 часов после первого. Исследователи хотели выяснить, будет ли повышение самооценки, возникающее в связи с первым заданием жизненной главы, все еще очевидным в начале второго задания спустя два дня - но это не так. Они также хотели посмотреть, могут ли выгоды от самооценки накапливаться по двум задачам - они этого не делали (у второй задачи в главе о жизни была своя собственная выгода для самооценки, но она не суммировалась с преимуществами первой)

Остается неясным, почему задача жизненной главы принесла пользу самоуважения. Возможно, задание заставило участников задуматься над тем, как они

изменились в позитивном ключе. Они также могли бы извлечь выгоду из выражения и противостояния своим эмоциональным реакциям на эти периоды своей жизни - это, безусловно, согласуется с хорошо документированными преимуществами выразительного письма и «маркировки воздействий» (успокаивающий эффект выражения наших эмоций словами). Будущие исследования должны будут сравнить различные инструкции по написанию глав жизни, чтобы разделить эти различные потенциально полезные механизмы. Было бы также полезно протестировать более разнообразные группы участников и различные «дозы» задания на написание, чтобы увидеть, возможно ли получение преимуществ с течением времени.

Исследователи говорят: «Наши результаты показывают, что опыт систематического анализа своей жизни и выявления, описания и концептуального связывания жизненных глав может служить повышению самости даже в отсутствие повышенной ясности и смысла Я-концепции». Если вам в настоящее время не хватает большой уверенности и вы чувствуете, что могли бы извлечь выгоду из повышения эго, возможно, стоило бы попробовать выполнить задание жизненной главы. Это правда, что преимущества самооценки этого упражнения были небольшими, но, как отметила команда Штайнера, «затраты тоже низкие».

Ссылка на статью: [Чтобы повысить свою самооценку, напишите о главах вашей жизни](#)