

САМООЦІНКА: ФОРМУВАННЯ, ВИДИ ТА ВПЛИВ НА СПРИЙНЯТТЯ ІНФОРМАЦІЇ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Проаналізовано особливості формування і види самооцінки людини та питання її підвищення. Акцентовано увагу на впливі самооцінки на сприйняття інформації.

Ключові слова: самооцінка, види самооцінки, комунікація, ментальність.

Abstract

The peculiarities of formation and types of self-esteem of a person and the issues of their enhancement are analyzed. Emphasis is placed on the influence of self-esteem on the perception of information.

Keywords: self-esteem, types of self-esteem, communication, mentality.

Вступ

Успіх в житті багато в чому залежить від самооцінки. Під самооцінкою розуміють суб'єктивне утворення в людській психіці, яке є відображенням норм і оцінок, що існують в суспільстві та в міжособистісних відносинах [1, с. 56]. Від самооцінки залежить ставлення особи до себе, оцінювання своїх здібностей, розуміння місця у суспільстві, вибір життєвих цілей, прийняття рішень тощо. Самооцінка буває адекватною, або неадекватною – заниженою, або завищеною. Тому актуальним видається дослідження самосприйняття і шляхи підвищення самооцінки.

Основна частина

Відомо, що формування самооцінки починається з раннього дитинства людини в процесі набуття досвіду, досягнень і невдач. Важливу роль в цьому відіграє атмосфера, в якій розвивається і дорослішає дитина. Ставлення до неї з боку батьків, близьких людей, дорослих, друзів і однолітків безпосередньо впливає на те, як власне вона оцінюватиме свою особистість. Фізична і психологічна підтримка і турбота з боку інших людей допомагає особі сформувати позитивне ставлення до себе.

На цей процес впливає і те, яку самооцінку мають дорослі, які оточують дитину, особливо батьки. Адже вони для неї виступають взірцем для наслідування. Коли людина дорослішає, її думка про себе вже менше залежить від думки оточуючих, так як вона вже психологічно сформована і знає, на що здатна. Вона не прагне досягти мети будь якою ціною. Її практично неможливо спровокувати на необдумані дії, вчинки. У разі, коли людина занадто покладається на оцінювання інших людей і залежить від їх схвалення, чи критики, то це свідчить про неадекватність її самооцінки (завищену, або занижену) [1].

Стосовно завищеної самооцінки, то така людина має схильність до перебільшення власних здібностей та успіхів. Іноді це супроводжується применшенням здібностей інших людей. Така особа, зазвичай, вважає успіхи виключно власною заслугою, а недооцінює роль зовнішніх факторів та чинників. А у невдачах така особа звинувачує обставини або інших людей, дуже болісно реагує на критику і агресивно відстоює свої позиції [2].

Головним прагненням людей із завищеною оцінкою власного «Я» є прагнення за будь яку ціну уберегтися від невдачі та довести власну правоту в усіх питаннях. Але часто така поведінка є відповіддю на почуття власної неповноцінності. А результатом неадекватної високої самооцінки є труднощі в спілкуванні з оточуючими і, звідси, проблеми із самореалізацією. Дійсно, особи, які переоцінюють себе, уникають таких цілей, які є досить складними і в досяжності яких вони не впевнені. В результаті такі особи позбавляють себе багатьох шансів в житті. З іншого боку, необґрунтована самовпевненість часто змушує їх ставити перед собою недосяжні цілі та завдання. Аналізувати невдачі не виходить, і в підсумку вони марно витрачають ресурси. Такі особи схильні у

комунікації покладатись на своє перше враження і не змінювати його навіть під впливом об'єктивних чинників.

Коли у людини занижена самооцінка, то вона применшує свою здібності та достоїнства. Власні досягнення схильна пояснювати волею випадку, удачею, допомогою іншої людини, і лише в останню чергу – своїми зусиллями. Якщо людина у це вірить, то йдеться про проблему з низькою самооцінкою. Такі особи завжди сумніваються у собі, своїх рішеннях, не схильні брати відповідальність на себе, адже їх мучать сумніви. Така людина вибирає тільки ті цілі, яких свідомо легко досягти. Тому успіхи в навчанні, особистому та суспільному житті, кар'єрі будуть посередніми.

Цікаво, що влада і все пов'язане з нею стають засобами підвищення у своїх очах власної значущості, подолання заниженої самооцінки. Теорія компенсації була і залишається вельми популярною, проте низка проведених в 1950-1970 рр. досліджень політично активних людей (праці Д. Барбера, В. Стоуна, Г. Беріла та ін.) не підтверджують думку про переважно компенсаторний характер їх участі в політиці.

При цьому звертається увага на той факт, що успіх у політичній діяльності визначається не лише типом самооцінки, а саме її поєднанням з іншими параметрами особистості (наприклад, складністю Я-концепції, характером, комплексами). Недостатність пояснення мотивації політичної влади на основі тільки принципу компенсації обумовлена низькою причин. Перш за все, компенсація може відбуватися й іншими шляхами, наприклад, через досягнення матеріальних благ. Загалом, на напрям компенсаторного пошуку впливатиме система значущих цінностей суспільства (святості, знання, військової доблесті тощо), досягнення яких дозволяє підвищити самооцінку.

З іншого боку, навіть якщо людина і прагне отримати владу, то проявляться це може не лише в політиці, а й в інших областях діяльності, наприклад, в армії. На думку Г. Лассуелла, в детермінації того, чи буде потреба у отриманні влади реалізовуватися саме в галузі політики, вагому роль відіграють когнітивні чинники. Вибір компенсації через владу відбувається в двох випадках: коли, як очікується, це в підсумку принесе більше користі, ніж при використанні іншого варіанту; коли є позитивний досвід підвищення самооцінки за допомогою отримання влади.

Щоб підвищити самооцінку, можна використати аутотренінг. Кожного дня нагадувати собі про власні достоїнства, повторювати позитивні установки. Крім того, можна використовувати принцип порівняння і змагання: якщо у когось вийшло, то і у вас вийде, тому що ви не гірше [3].

Висновки

Отже, будь-яка перекручена самооцінка (завищена або занижена) здатна серйозно вплинути на життя людини, прийняття рішень, сприйняття інформації, спонукати до певних компенсацій тощо [4]. Сьогодні є багато літератури, яка може надати алгоритми щодо корекції своїх внутрішніх установок і шаблонів, використовуючи спеціальні вправи і техніки. Проте найефективнішим є звернення до практичних психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Загальна психологія: підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. 464 с.
2. Як самооцінка впливає на життя. Сьогодні. URL: https://www.segodnya.ua/ua/lifestyle/food_wellness/kak-samoocenka-vliyaet-na-zhizn-797281.html
3. Денисюк С. Г. Комунікологія : навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2015. 102 с.
4. Липкина А. И. Самооценка. Москва: Знание, 1976. 64 с.

Шевченко Василь Васильович – студент групи ІГМ-176, Факультет машинобудування та транспорту, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: shevchenkovasia777@gmail.com.

Науковий керівник: **Денисюк Світлана Георгіївна** – доктор політичних наук, професор, професор кафедри суспільно-політичних наук, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: svetadenisiyk@gmail.com

Shevchenko Vasyl V. – Department of Mechanical Engineering and Transport, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: shevchenkovasia777@gmail.com.

Supervisor: **Svitlana G. Denysiuk** – Doctor of Politician science (Eng.), professor, professor of social and political sciences department, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: svetadenisiyk@gmail.com.