

ПРОБЛЕМЫ САМООЦЕНКИ В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

Сулейманова Елизавета Винеровна

студент

Кирюхин Алексей Юрьевич

доцент, кандидат педагогических наук

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета, г. Стерлитамак

Аннотация. Самооценка – это то, как индивид оценивает себя, свой потенциал и поступки. В данной статье раскрываются основные характеристики самооценки, ее формирования, видах и основных проблемах.

Ключевые слова: самооценка, личность, индивид, психология.

В XXI веке у людей всё чаще возникает проблема неуверенности, нелюбви к себе, обесцениванием своих способностей. Они не могут видеть возможностей для роста и достижения целей. Это приводит к недовольству жизнью и даже к депрессиям.

Самооценка имеет большое значение в жизни человека. Повлиять на нее самому непросто. Но всё же есть определенные методы, способные её изменить.

Самооценка – это то, как индивид оценивает себя, свой потенциал и поступки. Фундамент самооценки закладывается с детства. После периода младенчества у ребенка появляются элементарные представления о своем «Я» [1].

Если родители постоянно приводят в пример более успешных детей, формируется комплекс неполноценности.

Если чересчур захваливать, внушать, что остальные хуже, бездарнее, получается обратный эффект, что тоже может навредить.

В процессе жизни на самооценку влияют также другие факторы: успехи и неудачи, материальное состояние, положение в обществе, авторитет у знакомых, друзей, коллег и др.

Существует три вида самооценки. Каждый говорит о том, насколько объективно индивид оценивает себя.

Адекватная – данный вид считается нормой. Человек может трезво оценивать свои способности. Но при этом видит недостатки и стремится работать над собой, положительные качества старается ещё больше развивать. Он борется с трудностями, используя все возможные средства.

Искаженная – этот вид объединяет низкий и высокий уровни самооценки. Они не являются нормой, что мешает полноценной жизни.

Смешанная – к этому виду относятся многие. В зависимости от обстоятельств человек способен, как излишне критиковать себя, так и переоценивать возможности. А иногда может адекватно относиться к своим поступкам. Такой дисбаланс приводит к проблемам с психическим здоровьем [2].

Характерными чертами завышенной самооценки являются:

- Надменность по отношению к другим
- Уверенность в собственной точке зрения. Непринятие чужого мнения.
- Неспособность воспринимать критику.
- Склонность винить окружающих в неудачах.
- Неумение прощать и просить прощения.
- Постоянная конкуренция с кем-либо.
- Стремление быть идеалом во всем.
- Эгоизм.
- Желание поучать и приказывать.
- Стремление контролировать всё и всех.

Для повышения самооценки многие психологи советуют чаще анализировать свои достоинства и недостатки, учиться уважать и ценить мнения других людей, учиться адекватному восприятию критики, при возможных неудачах стараться не огорчаться, развивать способность к адекватной самокритике, реально воспринимать себя. Понять, что невозможно быть во всем идеальным, стараться учитывать интересы, желания и мнения окружающих, разрешать себе допускать ошибки, воспринимать их, как личный опыт, который поможет в дальнейшем избежать этих ошибок, не сравнивать себя с другими [3].

Заниженная самооценка проявляется следующим образом:

- Жалость к себе.
- Сомнения в собственной нужности и значимости.
- Неуверенность.
- Зависимость от чужого мнения.
- Постоянное сравнение себя с другими.
- Неумение нести ответственность за свои решения и поступки.
- Чрезмерная тревожность.

- Заострение внимания на своих слабых сторонах.
- Постоянный страх ошибиться.
- Болезненное восприятие критики.

Процесс изменения самооценки требует огромной внутренней работы. В нём главное желание, упорство, воля и стремление. Это может затянуться на годы, но результат стоит потраченного времени и усилий.

Список литературы:

1. Рытченко Т.А. Психология и педагогика: Учебно-практическое пособие. - М.: МЭСИ. 2000. - 85с.
2. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. - М.: Издат. «Академия», 2001. - 512с.
3. Литвак М.Е. Психологический вампиризм. 2-е изд. Ростов-на-Дону: Издат. «Феникс», 2002. - 416с.