

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНИЖЕННОЙ САМООЦЕНКИ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Сулейманова Елизавета Винаеровна

студент

Кириухин 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 описывается характер, принципы заниженной самооценки. Приводятся примеры и источник заниженной самооценки и последствия.

Ключевые слова: самооценка, заниженная самооценка, личность, индивид, психология.

Застенчивость – это разновидность страха. Люди, подверженные таким эмоциям как застенчивость, смущение, испытывают страх не понравиться. Это и есть не что иное, как проявление заниженной самооценки. Заниженная самооценка в хорошем смысле слова это, то, что человек скромн. Худшие проявления, если сюда немножко добавить наглости, то человек начинает испытывать озлобленность, по поводу того что у других все получается, что они чего-то добились. При этом, о себе очень уничижительно отзываются, «я не очень», «прическа у меня не такая» [1].

Один из главных принципов низкой самооценки, это постоянная злобная критика и пренебрежительные высказывания в отношении других людей. Такое поведение может быть явным или не явным. Когда человек ненавидит окружающий мир и ненавидит окружающих людей, и во всем пытается найти изъяны и пороки, на самом деле он отражает свое внутреннее состояние дискомфорта и отсутствие гармонии. Чем выше самооценка человека, тем лучше его отношение к окружающим. Если человек, например, замечает у себя тенденции к бесконечной, постоянной критике, причём критике деструктивного характера, и если у него есть какая-то перспектива, он начинает сам над собой работать.

Критика бывает конструктивной и деструктивной. Конструктивная критика это критика тех вещей, которые можно изменить, того, на что можно повлиять. Например: «Одна подруга говорит другой:

- Я должна рассказать тебе неприятную вещь, у тебя засаленные волосы.
- Ты знаешь, у меня нет горячей воды сейчас.

– Ну, это не оправдание, потому что воду можно вскипятить и мыться, два раза в день как минимум.

Это критика, но она носит конструктивный характер, когда-то, что объект критики, и то, что критикуется, может быть каким-то образом изменено.

Деструктивная же критика, например, это критиковать кривые ноги, которые невозможно исправить «Ой да на тебя смотришь, ноги как шасси, зачем тебе эта короткая юбка, это безобразно смотрится на тебе». Конструктивная критика в этом случае могла бы носить другой характер «Нужно носить брюки, подчеркивающие особенности твоей фигуры». То есть если замечается в человеке склонность к деструктивной критике постоянно, всех, всего, и без исключения. Это тенденция выкапывать какие-то гадости в себе и окружающих, на лицо – низкая самооценка [2].

Слова, которые человек слышал в течение своей жизни, и случайные слова, и целенаправленно сказанные, например: «кривые ноги», «слишком оттопыренные уши», «ты такая же, как твой папа алкоголик», «приехали провинциальные чемоданщики, захватили здесь наши места под солнцем». Говорят коренные жители. Приезжие отвечают «конечно, вам легко, у вас была бабушка, которая вас с обедом ждала. Всегда было кому заступиться за вас, если возникали проблемы. А мы-то здесь одни, одинешеньки, и не на кого нам полагаться».

То есть человек всегда найдёт, какие-то вещи, которыми можно объяснить собственный неуспех как результат закономерных факторов, а чужой успех это случайность, это просто повезло. И вот, представьте себе с одной стороны, человек попадает в среду, где вроде бы его и любят родители, вроде бы и стараются, что б все у него было. Но при этом постоянно звучат фразы «твоя мать, это не дочь Рокфеллера», «доченька мы не можем себе этого позволить». В этой ситуации ребёнка любят, о нем заботятся, но низкая самооценка родителей плюс так называемая – прививка нищеты, они начинают воздействовать на ребенка. Существует такое понятие прививка нищеты. Люди потом очень тяжело страдают, будучи взрослыми. Даже если есть деньги, покупая какие-то вещи, выходят расстроенными. Испытывая, жесточайшие мучения купить или не купить. Человек не испытывает радость от приобретения, а испытывает только самоосуждение. Это все создаёт низкую самооценку, ненавязчиво, как бы так само собой [3].

Люди создают заниженную самооценку у других не то что бы специально, но это уже не просто влияние окружения. Они могут говорить какие, то унижительные фразы или что-то вызывающее сомнение в человеке. Например «у тебя это не получится» «зачем ты будешь открывать свой бизнес, все равно у тебя денег нет, рынок весь поделен». Подпиливают сук, на котором человек сидит. Эти люди выполняют очень полезную функцию. Жизнь должна проверить каждую идею на живучесть. И если легко посеять сомнения, расшатать и остановить этим страхом

человека от активных действий, значит он не достоин того что бы его мысль реализовалась. Нельзя перепрыгнуть пропасть на 99% можно только на 102%. Люди, которые, не учатся управлять рисками, они умирают серыми, не реализованными.

Список литературы:

1. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М., 2000. – 688 с.
2. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. - М.: Издат. «Академия», 2001. - 512с.
3. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ – М., 2003 – 656 с.