

image not found or type unknown



Для начала стоит разобраться в том, что же такое самооценка, как явление.

Самооценка - это уровень принятия себя, умение критически анализировать собственные возможности. Она неразрывно связана с любовью к себе. Человек с кучей комплексов не сможет испытывать это чувство, пока не избавится от них. Самооценка влияет на то, насколько индивиду легко дается общаться с другими, выполнять поставленные цели, развиваться.

Самооценка бывает, как завышенная, так и заниженная, но эти обе крайности негативно влияют на жизнь и комфортное существование человека.

Завышенная самооценка личности — это проблема человека, связанная с адекватной оценкой самого себя. На вопрос о том, высокая самооценка — это хорошо или плохо, нет однозначного ответа. У этого явления есть как положительные, так и отрицательные стороны. К позитивной характеристике можно отнести уверенность в себе. Плохие характеристики: повышенный уровень эгоизма, переоценка собственных сил и возможностей.

Завышенную самооценку можно определить по некоторым признакам:

- 1) Надменное, высокомерное поведение, граничащее с агрессией;
- 2) Отношения с другими людьми носят поверхностный характер, эмпатия почти никогда не возникает;
- 3) В целом вся деятельность направлена на поддержание собственной сверхзначимости — получение одобрения со стороны окружающих;
- 4) Единственная цель близких отношений с другими людьми — самоактуализация. Это справедливо даже для собственных детей и партнера;
- 5) Сравнение вслух себя с другими людьми не в пользу последних, подчеркивание своих достоинств на фоне собеседников;
- 6) Самоутверждение за счет окружающих;
- 7) Болезненная реакция на критику — плач, крик, злость.

Феномен “иллюзорного оптимиста” был рассмотрен Нилом Вайнштейном в 1981 году. Это явление, которое мешает человеку адекватно смотреть на будущие события, ведь индивид уверен, что определенные категории событий не произойдут с ним никогда, что он не попадет в беду, следовательно не предпринимает никаких действий, чтобы оградить себя от негативного финала.

Линда Перлоф подчеркивает, что “иллюзорный оптимизм” делает нас более уязвимыми. Убежденные в том, что лично нас никакие несчастья не коснутся, мы не предпринимаем нужные меры предосторожности. К примеру, молодожены отлично знают, что половина браков заканчиваются разводом, но всё же упорно верят, что именно они не попадут в эти 50%, это подтверждает опрос 137 пар.

В итоге, становится понятно, что, несмотря на обстоятельства, которые нас окружают всегда нужно смотреть на себя и свою жизнь через призму критицизма.