

Вплив самооцінки на всі сфери життя людини

Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх якостей, здібностей і місця серед інших людей.

Від самооцінки залежать всі сфери життя індивіда, оскільки її вплив поширюється на різні прояви особистості – інтелект, зовнішні дані, успішність у навчанні, роботі, спілкування, матеріальні та інші можливості. Самооцінка формує самосвідомість людини і змінюється впродовж життя. Формування самооцінки відбувається у процесі діяльності і міжособистісної взаємодії. Соціальне оточення значною мірою впливає на формування самооцінки особистості.



Самооцінка буває **адекватною** і **неадекватною**, яка в свою чергу буває **завищеною** або **заниженою**. При сильних відхиленнях від адекватної самооцінки особистість може відчувати *психологічний дискомфорт* і *внутрішні конфлікти*.

Людина із **завищеною самооцінкою**:

- має ідеалізоване уявлення про себе, про свої здібності і можливості, про свою значущість для оточення.
- не прислухається до чужої думки та майже ніколи не питає поради.
- невдачі пов'язує із зовнішніми чинниками, часто звинувачує інших.
- має надто високий рівень цілей, що перевищує її реальні можливості.
- легко набуває таких рис, як зарозумілість, зверхність, зазнайство, прагнення до вишесті, грубість, агресивність, жорсткість.

При **заниженій самооцінці** людина, як правило:

- невпевнена у собі, сором'язлива, нерішуча, надміру обережна.
- вона гостро й постійно потребує підтримки і схвалення навколишніх.
- схильна до співзалежних стосунків.
- легко піддається впливу інших людей, часто не має особистої точки зору з того чи іншого аспекту її буття.
- страждаючи комплексом неповноцінності, прагне самоствердитися, іноді за всяку ціну, довести всім і, найперше самій собі, свою значущість.
- людина із заниженою самооцінкою ставить перед собою нижчі цілі, ніж може досягти.
- часто заглиблюється у свої неприємності й невдачі, перебільшуючи їх роль у своєму житті.
- надміру самокритична, що призводить нерідко до замкнутості, заздрості, підозрілості, мстивості і навіть жорстокості.
- невпевнена у собі.
- намагається уникати будь-яких дій або ухвалення важливих рішень.
- перекладає власну відповідальність на інших.
- побоюється критики і будь-яких труднощів.
- Побоюється ухвалювати рішення, які не дозволяють людині розслабитися, тримаючи її у постійному емоційному і фізичному напруженні.

Такий стан хронічного стресу знижує захисні сили організму, людина з ослабленим імунітетом часто хворіє. Захворювання, спричинені розбалансуванням психічного стану, лікуються важче. Невпевненість у собі і постійні переживання призводять до стресу, який нерідко знімається надмірним вживанням їжі чи шкідливих речовин, внаслідок можуть виникнути проблеми із зайвою вагою та різного виду залежності.

Здорова (адекватна) самооцінка – життєво важливий чинник у розбудові та підтриманні добрих стосунків і досягненні успіху. Люди з адекватною самооцінкою:

- Очікують позитивних результатів від своєї діяльності.
- загалом оволодівають новими навичками та виконують роботу краще, ніж люди із заниженою або завищеною самооцінкою.
- добре почуваються.
- впевнені у собі.
- гідно поведуться.
- вільно спілкуються з навколишніми.
- поважають інших.



Самооцінка не є вродженою, а поступово формується з раннього дитинства. На її формування **найістотніше впливають**:

у молодшому віці

- емоційна реакція вагомих дорослих.
- ступінь їх любові і прийняття.
- прояв уваги до дитини.
- форми спілкування з нею.

У молодшому шкільному віці

- успішність шкільного навчання.
- відношення педагогів.

У підлітковому віці

- спілкування з ровесниками.
- наявність дружніх і романтичних стосунків.

У дорослому віці

- співвідношення власних досягнень людини з її очікуваннями і порівняння з досягненнями інших значущих для неї людей.

Щоб покращити самооцінку:

- Варто уникати спілкування з людьми, які схильні до деструктивної критики.
- спілкуватися з тими, хто виявляє шанобливе ставлення до себе та оточуючих.

- Ідентифікувати себе як особистість, яка заслуговує на повагу, проте силоміць не вимагати її, натомість забезпечити собі відповідне коло оточення та виховувати риси характеру, які цьому сприятимуть.
- Розуміти, що кожна людина має право на повагу до її гідності, незалежно від соціального становища сім'ї, віросповідання, зовнішності, фізичних можливостей та розумових здібностей.
- Розуміти, що ті чи інші вчинки є лише характерними ознаками особистості, а не її сутністю.
- Розвивати уміння постановки цілей та покрокового досягнення їх.
- Доводити розпочаті справи до завершення.
- Адекватно визначати можливості.
- Акцентувати увагу на досягненнях, результатах.
- Перетворювати невдачі у позитивний життєвий досвід.
- Уникати порівнянь власних досягнень з успіхами інших.
- Виховувати в собі самостійність незалежність, уміння брати відповідальність за власні рішення та вчинки.
- Розвивати уміння конструктивного спілкування, націленого на взаємодопомогу і взаємовиручку.
- Дотримуватись режиму дня, регулярно займатися спортом.

Любіть себе як унікальну особистість, із вдячністю сприймайте подарунки долі та людей, що вам зустрічаються. Будьте щасливі й задоволені життям!

