



САМООЦЕНКА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Нигина Махмудова

преподаватель кафедры психологии

Кокандского государственного университета

Аннотация: В данной работе рассмотрены девять основных тем общей психологии, связанных с личностью и её психическими процессами. Описывается роль самооценки и её влияние на поведение человека, особенности общения и межличностной коммуникации, свойства внимания и виды памяти, а также мышление и воображение в учебной деятельности.

Annotation: This paper examines nine key topics in general psychology related to personality and mental processes. It describes the role of self-esteem and its influence on human behavior, the characteristics of communication and interpersonal interaction, the properties of attention and types of memory, as well as thinking and imagination in learning.

Ключевые слова: самооценка, общение, внимание, память, мышление, воображение, темперамент, характер, мотивация, стресс, позитивная психология, счастье, благополучие.

Key words: self-esteem, communication, attention, memory, thinking, imagination, temperament, character, motivation, stress, positive psychology, happiness, well-being.

Самооценка – это система представлений человека о себе, своих способностях, качествах и возможностях. Она включает в себя оценку своих успехов и неудач, внешности, характера, отношения с другими людьми. Самооценка формируется постепенно, на протяжении всей жизни, под влиянием воспитания, общения, учебной и профессиональной деятельности.

В психологии принято выделять адекватную и неадекватную самооценку. Адекватная самооценка соответствует реальным возможностям и достижениям человека. Такая самооценка помогает правильно ставить цели, планировать свою деятельность, принимать взвешенные решения. Человек с адекватной самооценкой знает свои сильные и слабые стороны, уверенно чувствует себя в большинстве жизненных ситуаций.

Неадекватная самооценка может быть завышенной или заниженной. При завышенной самооценке человек переоценивает свои возможности, игнорирует свои ошибки, часто предъявляет к окружающим завышенные требования. Это может приводить к конфликтам, разочарованиям, трудностям в коллективной работе. Заниженная самооценка, наоборот, связана с недооценкой своих способностей, неуверенностью, чувством собственной несостоятельности. Такой человек часто боится проявлять инициативу, избегает ответственных заданий, испытывает тревогу и сомнения в себе.



Самооценка оказывает прямое влияние на поведение и мотивацию человека. Люди с адекватной и устойчивой самооценкой легче справляются со стрессом, увереннее вступают в общение, активнее проявляют себя в учёбе и профессиональной деятельности. Низкая самооценка может стать причиной социальной замкнутости, пассивности, отказа от реализации своих возможностей. Поэтому важной задачей психологии и педагогики является формирование у детей и подростков позитивной, но реалистичной самооценки, основанной на успехах, поддержке и конструктивной обратной связи от значимых людей.

Коммуникация и межличностное общение.

Коммуникация – это процесс обмена информацией между людьми с помощью речи, жестов, мимики и других средств. Межличностное общение является важнейшим условием развития личности и формирования социальных отношений. Через общение человек усваивает нормы и ценности общества, развивает мышление, эмоции, волю, учится сотрудничеству и взаимопониманию.

В структуре общения обычно выделяют три стороны: коммуникативную, интерактивную и перцептивную. Коммуникативная сторона связана с передачей и приёмом информации. Интерактивная сторона отражает взаимодействие людей в совместной деятельности – согласование действий, распределение ролей, решение конфликтов. Перцептивная сторона включает процесс восприятия и понимания партнёра по общению, формирование представлений о его личности, намерениях и чувствах. Средства общения могут быть вербальными и невербальными. Вербальное общение осуществляется с помощью речи – устной или письменной. Невербальное общение включает жесты, мимику, взгляды, позы, интонацию голоса, паузы. Нередко именно невербальные сигналы передают истинное эмоциональное состояние человека, даже если словами он говорит о другом.

Эффективное межличностное общение предполагает умение слушать и слышать собеседника, ясно и понятно выражать свои мысли, проявлять уважение к чужим взглядам. Важную роль играют эмпатия – способность сопереживать и понимать чувства другого, а также навыки конструктивного разрешения конфликтов. Развитие коммуникативной компетентности особенно актуально для учащихся и студентов, так как от умения общаться во многом зависят их успехи в учёбе, будущая профессиональная деятельность и качество межличностных отношений.



Список использованной литературы:

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1968.
2. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. – М.: Педагогика, 1968.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл, 2005.
5. Немов Р.С. Психология: В 3 кн. Книга 1: Общие основы психологии. – М.: Владос, 2003.