

ВЛИЯНИЕ СОЦИУМА НА САМООЦЕНКУ ЛИЧНОСТИ

© 2021 Субеева Наиля Тальгатовна*

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: subeevant@mail.ru

Ключевые слова: самооценка, общество, человек, установки, стереотипы, ценность, уверенность, стабильная самооценка, нестабильная самооценка, фундамент самооценки.

В статье рассматриваются самооценка личности, факторы воздействия общества на нее. Проанализированы стабильная и нестабильная самооценки и их фундамент. Рассказывается о том, что нужно для полной уверенности в себе.

Все мы живем в обществе и находимся под его влиянием. Окружающие нас люди запросто могут повлиять на наш образ мышления, любимые занятия, стиль жизни и т. д. Можно просто взглянуть на наш круг общения и всё сразу станет ясно, что мы из себя представляем. Это связано с тем, что мы меняемся под влиянием других людей. Так почему же мы это делаем? Почему мы подстраиваемся под других людей вместо того, чтобы быть самим собой? Чтобы не подвергаться критике, человек вынужден соблюдать требования социума. Это вынуждает его прятать часть своей индивидуальности, подстраивая себя под тот образ, который желает видеть большинство¹.

Появляется страх, что нас не примут из-за того, что мы «не как все». Но зачем копировать действия и интересы других, если все мы индивидуальны, у каждого есть свои преимущества и недостатки, индивидуальный характер и способности. Все мы уникальны и должны это принимать, должны прислушиваться к себе, слушать свой «внутренний» голос, и не бояться выделиться из толпы. Ведь все наши страхи и блоки исходят из детства, из разных установок, которыми нас запрограммировали родители, которые в свою очередь тоже имеют такие негативные установки. Даже одно неправильное слово, оброненное значимым вам человеком в детстве, могло сформировать травму, из-за которой вы ограничиваете себя, что мешает вам жить по-настоящему счастливо и найти себя в этом мире. Поэтому нужно обязательно начать избавляться от этих установок и начинать жить своей жизнью. Ваши проблемы только ваши, и никто не разрешит их, поэтому дальнейшая жизнь будет зависеть только от того, захотите ли вы делать шаги к своим внутренним изменениям или нет. Необходимо осознать свою истинную ценность, и пока это не сделать, не удастся обрести уверенность в себе и стабильную самооценку. Стоит прекратить ставить себе воображаемые ограничения и позволять другим контролировать вашу жизнь².

Если продолжать и дальше корить себя за выдуманные недостатки и чувствовать вину за свои личные мнения, интересы, то в дальнейшем не получится преодолеть внутренние барьеры и стать уверенным и свободным человеком со стабильной самооценкой.

* Научный руководитель – **Чеджемов Герман Асланбекович**, старший преподаватель.

Любовь к себе и принятие себя таким, какой ты есть – это очень важный аспект, от которого зависят все сферы жизни общества. Поэтому для начала надо научиться ценить, любить себя и начнёт меняться всё вокруг, люди будут сами тянуться к вам, их отношение изменится в лучшую сторону. Они будут чувствовать вашу уверенность и высокую самооценку, и не смогут подстроить вас под себя. Люди от природы склонны к тому, чтобы жить в согласии с самими собой, своим мировоззрением, убеждениями, принципами, философией. Именно это позволяет нам чувствовать себя целостными и удовлетворенными³.

Самооценка бывает разных видов. Рассмотрим нестабильную и стабильную самооценки.

Нестабильная самооценка проявляется, когда происходят какие-то события, которые меняют отношение человека к себе, хотя в реальности всё осталось прежним. Например, в вашей жизни всё хорошо, вы довольны собой, но появляется человек лучше вас, по вашим меркам и вы уже перестаёте ценить то, что у вас есть, вам кажется, что вы недостаточно хороши. Или наоборот, вы чем-то недовольны, считаете, что с вами что-то не так, но появляется человек, который вас хвалит, говорит, что вы прекрасны, и ваши сомнения в себе уже как будто бы развеялись, хотя в глубине души это не так. Это и есть один из признаков нестабильной самооценки. К сожалению, такая самооценка у большинства, но с этим можно и нужно работать.

Стабильная же самооценка не зависит ни от каких событий в жизни человека. Такие люди осознают свою ценность и уважают себя и других. Это позволяет им не тратить свои ресурсы на размышления о том, что с ними что-то не так. Они спокойно продолжают развиваться и становиться лучше для себя.

Теперь перейдем к фундаменту самооценки. Стабильная самооценка базируется на том, что человек понимает, что есть те, кто будет его критиковать и восхвалять, но это никак не повлияет на его отношение к себе. Если с ним случаются неприятные ситуации, он относит это к ценному опыту, а не думает, что он неудачник.

В основе же нестабильной самооценки лежит то, что человек всегда думает, что с ним что-то не так. Поэтому у человека с такой самооценкой вырабатывается мнение: «Меня не примут таким какой я есть, нужно доказать, что я лучше, чем есть на самом деле». С помощью таких доказательств человек защищается. Ведь люди полюбят его, будут ставить в авторитет, если он докажет какой он положительный, позитивный. Таким образом, для других он станет комфортным, но для себя, как правило, нет. Такому человеку будет сложно жить, у него не будет гармонии с самим собой, так как всегда нужно будет притворяться не тем, за кого его принимают. Поэтому самооценку нужно стабилизировать.

Для полной уверенности в себе нужно познать свою ценность. Проанализируйте свои личные качества, достигнутые успехи, цели и то, что вы хотите осуществить. Каждый человек имеет такие качества, и успехи, которыми он гордится. Следует чаще вспоминать про них, когда одолевают сомнения в себе. Также рассмотрите то, почему вы не можете выполнить свою цель, что мешает этому. Найдя причину, работайте над ней: только работа над собой поможет вам получить желаемое и стабилизировать самооценку, которую не сможет сломать общество.

Не нужно думать, что из-за критики какого-то человека вы перестаёте быть ценным. Они не эксперты, чтобы определять вашу ценность и таланты. Вы сами себе эксперт. Де-

лайте то, что вам нравится и делает вас счастливым, не обращая внимания на критиков, которые сами страдают неустойчивой самооценкой⁴.

По социологическим исследованиям было выявлено, что самооценка мальчиков младшего школьного возраста ниже, чем у девочек. Это связано с тем, что мальчикам с детства прививают стереотипы типа: «Не плачь, ты мужчина», «Ты такой слабый, мужчина должен быть сильным», «Терпи, ты мужчина». Эти стереотипы очень подрывают уверенность мальчиков, следовательно, развивают комплексы, влияющие на самооценку. Особенно чаще они развиваются в раннем возрасте, когда психика ребенка ещё не окрепла, а на него идет давление от общества, что он не соответствует каким-то гендерным стереотипам. **Такое давление социума даёт свои результаты. По недавним исследованиям средний уровень продолжительности жизни мужчин и женщин в России составляет 68,87 и 78,66 года соответственно, что составляет разницу между ними в 10 лет. Но почему же разница так велика? Это объясняется тем, что мужчины чаще имеют различные зависимости: алкоголь, курение, наркотики. Так они заглушают стресс, негативные эмоции. Тут и раскрывается стереотип «Не плачь, ты мужчина», закладывая, таким образом, в мальчишке то, что им не положено показывать свои эмоции и слабость. Также мужчины редко заботятся о своем здоровье, до последнего откладывают визит к врачу, ведь общество навязало им, что мужчины должны терпеть. Это и доказывает, что давление социума настолько велико, что даже повлияло на продолжительность жизни мужчин.** Различия и гендерные отношения, социальное конструирование гендерных позиций пронизывают всю культуру, все социальные институты и социально-психологические отношения. Они закладываются у человека в процессе социализации и больше не воспринимаются как самоочевидные только через критику, бросающую вызов неравному положению определенных гендерных групп в обществе⁵.

Женщины тоже не исключение. Общество привило им, что девочка должна всегда быть красивой, стройной, хорошо учиться, быть послушной. Из-за этих стереотипов у них также развиваются различные комплексы, которые мешают им полностью полюбить и принять себя.

Подводя итоги, можно сказать, что общество очень сильно влияет на наше мышление, а, тем самым на самооценку. И только нам решать идти ли у него на поводу, или перестать быть «заключенным» в его стереотипной рамке и наконец-то стать счастливым. Каким бы не было мнение общества о вас, всегда оставайтесь самим собой.

¹ Попова М. А. Чеджемов Г. А. Влияние общественного мнения на формирование конформности личности // Известия ИСУ, 2017 №1(15) С.96.

² Осадчий А. С. Влияние общества на самооценку// Издательство: ООО «Аэтерна», 2016. С. 206.

³ Нуруллаева Г.И, Чеджемов Г.А. Смена социальных ролей индивида в процессе социализации// Известия Института систем управления Самарского государственного экономического университета. Самара-2017.№1(15). С. 86.

⁴ Энтони Р. Главные секреты абсолютной уверенности в себе// «Питер», 2012. С. 247.

⁵ Синичкина О.Р. Чеджемов Г.А. Гендерная социализация как одно из социальных явлений современности//Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. Самара. СГЭУ. 2019. С. 283.

THE INFLUENCE OF SOCIETY ON THE SELF-ESTEEM OF THE INDIVIDUAL

© 2021 Subeeva Nailya Talgatovna
Student

Samara State University of Economics
E-mail: subeevant@mail.ru

Keywords: self-esteem, society, person, attitudes, stereotypes, value, confidence, stable self-esteem, unstable self-esteem, the foundation of self-esteem.

The article deals with the self-assessment of the individual, the factors of society's influence on it. Stable and unstable self-esteem and their foundation are analyzed; what is needed for full self-confidence is described.