

Юсупов А.Р.

*кандидат технических наук, доцент
кафедры производства строительных материалов, изделий и
конструкций Ферганского политехнического института. Узбекистан.*

ВЛИЯНИЕ НЕРАЦИОНАЛЬНОЙ САМООЦЕНКИ НА ПРОЦЕСС ИНТИУТИВНОГО И ЭВРИСТИЧЕСКОГО ПОЗНАНИЯ

Аннотация: в статье освещена необходимость рациональной самооценки для творческой личности.

Ключевые слова: самооценка завышенная, заниженная, коррективы, последствие.

Yusupov A.R.

*candidate of technical sciences associate, professor
department of production of building materials,
products and designs of the Fergana Polytechnic Institute. Uzbekistan.*

INFLUENCE OF IRRATIONAL SELF-ASSESSMENT ON THE PROCESS OF INTIUTIVE AND HEURISTIC KNOWLEDGE

Abstract: the article highlights the need for rational self-assessment for a creative person.

Key words: overestimated, underestimated self-esteem, adjustments, consequences.

Одной из главных преград на пути к личному успеху считается заниженная самооценка. Однако завышенная самооценка может причинить даже больше вреда, мешая человеку адекватно оценивать себя и свои возможности, а также разрушительно влияя на его отношения с окружающими личностями [1].

Завышенная самооценка – это безосновательное переоценивание индивидом своих знаний, талантов, способностей, достижений, социального статуса и прочих достоинств, сопровождающееся полным нежеланием признавать свои недостатки.

Завышенная самооценка одинаково часто встречается и у женщин, и у мужчин, но проявляться у разных полов может по-разному.

Поскольку люди с завышенной самооценкой считают себя особенными, они обычно ведут себя слишком самоуверенно и высокомерно. А когда им не нравится то, что говорят или делают окружающие, они могут даже начать вести себя агрессивно, чтобы пресечь неуютное им поведение.

Также таким людям свойственна избыточная самоуверенность. Они уверены в том, что с любой задачей способны справиться лучше, чем кто-либо другой [2].

Характерная особенность завышенной самооценки заключается в том, что проявляется она гораздо более разнообразно, чем заниженная. Всё сильно зависит от конкретной ситуации и человека, но чаще всего встречаются такие проявления как: полная уверенность в своей правоте, даже если противоположная точка зрения достаточно хорошо и логично аргументирована; эмоциональная (часто агрессивная) реакция на конструктивную критику; нежелание признавать справедливость чужого мнения; частое употребление местоимения «Я»; стремление оставить последнее слово за собой в любом споре или [конфликте](#) (даже если высказывание получится неуместным); уверенность в неправильности чужой точки зрения, сохраняющаяся даже при необходимости согласиться со справедливостью отдельных утверждений; перекладывание своей вины на окружающих и на обстоятельства; неспособность извиняться; попытки доказывать свою правоту в споре через отрицание [компетентности](#) оппонента (обычно в уничижительном тоне); стремление быть идеальным и всегда делать всё правильно с первого раза; склонность демонстративно учить других жизни (делая акцент на том, что «обучаемый» якобы не понимает элементарных вещей); болезненная реакция на свои промахи и ошибки, когда они слишком очевидны и нет возможности переложить вину на кого-то или оправдаться

обстоятельствами; страх показаться слабым, беззащитным, не знающим чего-то, не контролирующим ситуацию или неуверенным в себе; демонстрация **высокомерия** в любом общении; склонность перебивать собеседника.

Стоит признать, что завышенная самооценка нередко бывает полезной. В частности, она даёт человеку такие преимущества как: решительность и настойчивость; уверенность в себе и своих силах; способность игнорировать критику; умение вызывать доверие; быстрый карьерный рост; повышенная привлекательность для противоположного пола.

И всё же вреда больше, чем пользы. Люди, склонные переоценивать себя, обычно сталкиваются с такими проблемами как: недооценивание реальной сложности задач; отсутствие интереса к самосовершенствованию; срывы сроков и прочие неудачи из-за неправильной оценки своих сил; частые неосторожные высказывания, оскорбляющие других людей; высокомерие и **эгоцентризм**; неспособность адекватно воспринимать критику; болезненная реакция на серьёзные провалы.

Одна из главных проблем людей с неоправданно завышенной самооценкой заключается в неадекватном восприятии действительности [3]. Иными словами, они сами не понимают, что часто выглядят глупо, тогда как им самим кажется, что окружающие ими восхищены.

Представление о себе и своих способностях формируется у человека по мере взросления, хотя и во взрослом возрасте оно может существенно меняться. Если говорить именно о завышенной самооценке, то наибольшее влияние на её формирование и закрепление оказывают такие факторы как: *успехи в учёбе и жизни* [4]. Это позволяют людям считать себя особенными и формирует у них неадекватное самовосприятие, сохраняющееся и во взрослом возрасте; *привлекательность*. Людям,

которым повезло с внешностью, обычно считают, что привлекательность делает их особенными; *наличие талантов*. Очень часто таким людям кажется, что они талантливы вообще во всём и в любой профессии довольно быстро смогут превзойти опытных профессионалов; *достаток, обеспеченность*. Люди, которым удалось устроиться на хорошо оплачиваемую работу, часто бывают уверены в своей талантливости и исключительности.

Если среди ваших знакомых есть такой человек, вы наверняка знаете, что общаться с ним конструктивно и бесконфликтно непросто без соблюдения следующих правил: *не оправдывайтесь*. Если вы начали искать оправдания, вместо того чтобы просто отвергнуть все обвинения, считайте, что вы уже проиграли спор; *не поддавайтесь на манипуляции*. Как правило, люди с завышенной самооценкой – умелые [манипуляторы](#). Они умеют преподносить ситуацию так, чтобы представить себя в выгодном свете, присвоив чужие заслуги или переложив свою вину на кого-то другого; *не хвалите и не критикуйте его*. Если похвалить его, он будет требовать от вас похвалы и в следующий раз. А критику он воспринимает болезненно, и если вы не хотите вступать с ним в конфронтацию, критиковать его тоже не нужно. Общаться с таким человеком нужно по возможности нейтрально; *не спорьте с ним*. Человек с завышенной самооценкой никогда не позволит вам выиграть спор. Он будет отстаивать свою правоту, даже когда все факты будут указывать на то, что он неправ. И чем слабее будут его аргументы, тем агрессивнее он будет себя вести; *не делитесь с ним личной информацией*. Такие люди любят похвастаться тем, что им якобы сильно доверяют все знакомые. Лучше не говорить такому человеку ничего лишнего даже в те моменты, когда вам кажется, что ему можно доверять; *не пытайтесь его перевоспитать*. Завышенная самооценка – это проблема, которую человек должен осознать сам. Нет смысла давить на

него и пытаться исправить его; *не требуйте от него другого отношения*. Также нет смысла объяснять ему, что он должен сдерживать своё самолюбие в общении с вами. Если хотите продолжить общение с этим человеком, просто примите его таким, какой он есть.

Любой человек, осознавший, что у него есть проблемы с адекватным восприятием самого себя, должен постараться это исправить. Если завышенная самооценка вовремя не корректируется [6], продлится долго, приводит к деградации человека как творческой личности [5] и может привести погубительным последствиям [7].

Литература

1. Чалдини Р., Кенрик Д., Нейберг С. Социальная психология. Пойми других, чтобы понять себя! Прайм-Еврознак. 2002. 256 с.
2. Щербатых Ю. В. Общая психология. Завтра экзамен. — СПб.: Питер, 2008. — 272 с.: ил. — (Серия «Завтра экзамен»). 18ВМ 978-5-388-00230-3.
3. Юсупов А.Р. Эвристические стратегии интеллектуального образования. "Экономика и социум" №11(102) 2022. www.iupr.ru.
4. Юсупов А.Р. Альтернативные стратегии самостоятельного образования студентов. "Экономика и социум" №12(103) 2022. www.iupr.ru.
5. ЮСУПОВ А.Р. Критерия и этапы решения творческой технической или управленческой проблемы с применением эвристических стратегий. "Экономика и социум" №12(103) 2022. www.iupr.ru.
6. ЮСУПОВ А.Р. Оптимизация процесса математического и иного моделирования строительных конструкций, зданий и сооружений "Экономика и социум" №11(103) 2022. www.iupr.ru.
7. https://ru.wikipedia.org/wiki/Хронология_изобретений_человечества.