

*Самооцінка як чинник стратегії
поведінки особистості в ситуації
конфлікту*



Самооцінка – це сукупність суджень людини про себе, свої можливості, якості та місце серед інших людей. Вона є важливим психологічним фактором, який значною мірою визначає нашу поведінку в різних життєвих ситуаціях, зокрема, і в конфліктних.

Висока самооцінка: люди з високою самооцінкою часто більш впевнені в собі, готові відстоювати свою точку зору і досягати своїх цілей. Вони можуть бути більш схильними до конкуренції та наполягання на своєму, що може призводити до більш гострих конфліктів.



Люди з високою самооцінкою:

- Частіше використовують стратегії конкуренції та співробітництва.
- Можуть бути більш напористими і менш схильними до компромісів.
- Можуть проявляти агресивність, якщо відчувають, що їх не почули.

Висока самооцінка:

може призвести як до перемоги, так і до поразки, залежно від обставин і поведінки іншої сторони.

Низька самооцінка: люди з низькою самооцінкою часто відчують невпевненість у собі, бояться конфліктів і намагаються їх уникати. Вони можуть погоджуватися з іншими, навіть якщо не згодні, або відмовлятися від своїх інтересів.



Люди з низькою самооцінкою:

- Частіше використовують стратегії ухилення та пристосування.
- Можуть бути більш пасивними і боятися висловити свою думку.
- Можуть погоджуватися з іншими, навіть якщо не згодні, щоб уникнути конфлікту.

Низька самооцінка:
часто призводить до поразки, оскільки
людина не в змозі ефективно
відстоювати свої інтереси.

Люди з адекватною самооцінкою:

- Більш гнучкі у виборі стратегій поведінки.
- Вміють адаптуватися до ситуації і знаходити оптимальні рішення.
- Готові до компромісів, але при цьому не відмовляються від своїх інтересів.

Адекватна самооцінка:
найбільш сприяє конструктивному
вирішенню конфлікту і досягненню
взаємовигідного результату.



Як працювати з високою самооцінкою: тонкощі та нюанси.

Висока самооцінка – це, безумовно, цінна якість. Вона надає впевненості, допомагає досягати цілей та будувати міцні стосунки. Однак, як і будь-яка інша якість, висока самооцінка може мати і свої зворотні сторони. Коли вона переростає в надмірну впевненість у собі, може виникати ряд проблем у спілкуванні та взаємодії з іншими людьми.

Чому варто працювати з високою самооцінкою?

- Нарцисизм: Завищена самооцінка може перерости в нарцисизм, що характеризується егоцентризмом, маніпулятивними поведінками та відсутністю емпатії.
- Труднощі у стосунках: Люди з високою самооцінкою можуть сприймати критику як особисту образу, що ускладнює побудову міцних стосунків.
- Проблеми в команді: На роботі або в навчанні така людина може бути сприйнята як зарозуміла або егоїстична.

Як працювати з високою самооцінкою?

- Визначте рівень своєї самооцінки: Чи дійсно вона завищена? Можливо, ви просто впевнена в собі людина?
- Проаналізуйте свої сильні та слабкі сторони: Будь-яка людина має як позитивні, так і негативні якості. Прийняття своїх недоліків – важливий крок до розвитку.
- Розвивайте емпатію: Спробуйте подивитися на ситуацію очима інших людей. Це допоможе вам краще розуміти їхні почуття та потреби.
- Вчіться слухати: Активне слухання – це навик, який допоможе вам краще спілкуватися з іншими людьми та будувати міцніші стосунки.
- Приймайте критику: Не сприймайте критику як особисту образу. Використовуйте її як можливість для зростання та розвитку.
- Допомагайте іншим: Доброчинність та альтруїзм допоможуть вам відчувати свою значимість і стати більш емпатичною людиною.
- Практикуйте вдячність: Щоденне фокусування на позитивних аспектах життя допоможе вам відчувати себе щасливішими та впевненішими в собі.
- Зверніться до фахівця: Якщо ви відчуваєте, що самотійно не можете впоратися з проблемою, зверніться до психолога.
- Важливо пам'ятати: висока самооцінка – це не проблема, а потенціал. Завдання полягає в тому, щоб направити цю енергію в конструктивне русло.

Як працювати з низькою самооцінкою: практичні поради

Низька самооцінка – це поширена проблема, яка може значно впливати на якість життя. Але хороша новина полягає в тому, що її можна змінити. Ось кілька практичних порад, які допоможуть вам підвищити самооцінку:

Змініть своє мислення

- Визначте негативні думки: спробуйте виявити ті думки, які зменшують вашу самооцінку.
- Оскаржте негатив: коли ви ловите себе на негативних думках, спробуйте оскаржити їх. Чи є вони дійсно правдивими? Чи є у них альтернативні пояснення?
- Афірмації: повторюйте позитивні твердження про себе щодня. Наприклад: "Я заслуговую на любов і повагу", "Я здатний на багато чого".

Змініть свою поведінку

- Виходьте зі своєї зони комфорту: спробуйте нові речі, які вас лякають. Це допоможе вам подолати свої страхи і відчувати себе більш впевненим.
- Доглядайте за собою: фізична активність, здорове харчування та достатній сон позитивно впливають на самооцінку.
- Встановіть реалістичні цілі: розбийте великі цілі на менші, більш досяжні завдання. Це допоможе вам відчувати прогрес і досягнути успіху.

Змініть своє оточення

- Обмежте спілкування з токсичними людьми: люди, які вас критикують або знецінюють, можуть негативно впливати на вашу самооцінку.
- Оточіть себе позитивними людьми: спілкування з людьми, які вас підтримують і вірять у вас, допоможе підвищити самооцінку.
- Знайдіть хобі: захоплення допоможуть вам відволіктися від негативних думок і розвивати свої таланти.

Професійна допомога

- Психолог: Фахівець допоможе вам зрозуміти причини низької самооцінки і розробити індивідуальний план роботи над собою.
- Групи підтримки: Спілкування з людьми, які мають схожі проблеми, може бути дуже корисним.
- Пам'ятайте: підвищення самооцінки – це процес, який вимагає часу і зусиль. Будьте терплячі до себе і не очікуйте миттєвих результатів.