

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ СЕБЯ И МИРА. РОЛЬ УСТАНОВОК И САМООЦЕНКИ**

Парфененко Ю.В.

группа ИТ-31

Сумский государственный университет

Характер поведения человека, результат его жизнедеятельности, успешность в делах зависят от личностных установок, восприятия человеком себя и окружающего мира.

Восприятие субъективно, поэтому его можно изменить. Меняя потребности, мотивы, установки, интересы и стремления человека, его эмоциональное состояние и повышая самооценку, можно изменить отношение человека к себе и к другим людям, позитивно влиять на выбор жизненного пути и построение карьеры. Это особенно актуально в работе со студентами, ведь именно в этот период жизни происходит личностное, межличностное и профессиональное становление.

Для понимания процесса самого восприятия рассмотрим, как большинство психологов относились к этому понятию.

По мнению многих психологов, все, что человек воспринимает, он воспринимает как фигуру на фоне [1]. Фигура – это то, что ясно, отчетливо осознается, что человек описывает, сообщая, что он видит или слышит. Но при этом любая фигура обязательно воспринимается на некотором фоне. Фон – это нечто неотчетливое, неструктурированное. Например, свое имя мы услышим даже в шумной компании – оно обычно сразу выделяется как фигура на звуковом фоне, а на чужое имя, если оно не имеет для нас значения, просто не обратим внимание. Значит, в качестве фигуры обычно выделяется то, что имеет для человека какой-то смысл, что связано с прошлым опытом, предположениями и ожиданиями воспринимающего, с его намерениями и желаниями.

Восприятие человека, в задачу которого формирование образов окружающей действительности, подчиняется определенным законам [2]. Рассмотрим эти законы для более глубокого понимания процесса восприятия.

Сущность одного из законов заключается в том, что человек предпочитает воспринимать (осознавать) то, что уже ранее видел. Константность восприятия – это во многом проявление прошлого опыта. Мы знаем, что бумага белая, а колеса круглые, и поэтому их так и видим. Например, лицо матери, меняющееся в зависимости от условий освещения, расстояния, косметики, легко узнается ребенком уже с первых месяцев жизни.

Еще один закон восприятия – влияние на восприятие ожиданий и предположений. Человек воспринимает мир в зависимости от того, что он ожидает воспринять. Мы гораздо чаще, чем сами себе представляем, видим то, что ожидаем увидеть, слышим то, что ожидаем услышать.

Восприятие человеком внешнего мира предусматривает влияние социальной жизни, осознание себя в социуме, межличностных отношений. Осознание не только объектов, но и их свойств и связей, создает условия для актуализации социально-психологических механизмов целенаправленного взаимодействия с внешним миром. В этом случае предметом осознания выступает интеллектуальная, эмоциональная деятельность, направленная на познание самого себя, той внутренней информации, дающей нам ответ на вопрос, почему в определенных ситуациях мы поступаем так, а не иначе [3].

Самосознание дает человеку возможность воспринимать себя со стороны, делать выводы о собственных возможностях. Оно выступает важным фактором становления и самоусовершенствования индивида в структуре социальных отношений.

Немаловажную роль в восприятии мира и себя в нем играет самооценка. Самооценка является ядром самосознания. Она выступает в роли важнейшего регулятора поведения человека, ее отношений с социальным окружением, ее критичности, требовательности к себе и к другим. Самооценка влияет на социальные контакты и отношения в группе, их длительность и эффективность. В социальной психологии самооценка и оценка со стороны других тесно связаны между собой. Можно сказать, что самооценка объединяет в себе оценки других, принятые личностью как собственная программа поведения. Благодаря

способности к самооценке человек приобретает возможность в значительной степени самостоятельно направлять и контролировать свои поступки и действия, заниматься самовоспитанием и самосовершенствованием.

Самооценка характеризуется степенью адекватности. Самооценка, соответствующая реальным возможностям человека, способствует правильному выбору тактик и форм поведения в группе. При условии, когда уровень желаний человека и его реальные возможности не совпадают (неадекватная самооценка), индивид начинает неадекватно себя оценивать, что, в свою очередь, приводит к неадекватному поведению в группе. Как следствие, у человека возникают эмоциональные срывы, повышается тревожность.

Самооценка играет важную роль в жизни человека. От того, как мы оцениваем себя, какие качества могут принести нам успех, что мешает добиться желаемого, на что необходимо обратить внимание и постоянно контролировать, часто зависит наша судьба. Недаром великий философ Марк Аврелий говорил: «Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней».

На процесс восприятия действительности влияет также установка. Установка – психологическое состояние предрасположенности субъекта к определенной активности в определенной ситуации.

Социальная установка – это занятая личностью позиция, которая заключается в определенном отношении к стоящим целям и задачам и выражается в избирательной мобилизованности и готовности к деятельности, направленной на их осуществление.

Социальная установка (аттитюд) формируется на основании предварительного социально-психологического опыта и осуществляет регулятивную функцию относительно поведения человека: направляет или регулирует его.

Следует различать смысловые, целевые и операционные установки. Смысловые установки содержат информационный компонент (взгляды человека на мир и образ того, к чему человек стремится), эмоционально-оценочный компонент (антипатии и симпатии по отношению к значимым объектам), поведенческий компонент (готовность действовать по отношению к объекту, имеющему личностный смысл). С помощью смысловых установок индивид приобщается к системе норм и ценностей данной социальной среды. Целевые установки вызываются целью и определяют устойчивый характер протекания действия. В случае прерывания действия целевые установки проявляются в виде динамических тенденций к завершению прерванного действия. Операционная установка имеет место в ходе решения задачи на основе учета условий наличной ситуации и вероятностного прогнозирования этих условий, опирающегося на прошлый опыт поведения в подобных ситуациях.

Активизация, стимуляция и направленность поведения человека осуществляются с помощью мотивов. Мотивы определяют потребности, интересы, цели, намерения человека; они выступают в роли факторов, заставляющих его вести себя определенным образом.

Мотивация – совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его направленность и активность [2]. Различают диспозиционную и ситуационную мотивацию. Диспозиционная мотивация определяется внутренними психологическими факторами человека. Диспозиции (мотивы, желания, интересы) могут актуализироваться под влиянием определенной ситуации. Ситуационная мотивация определяется в зависимости от ситуации, в которой находится человек. Установлено, что даже на одни и те же вопросы человек отвечает по-разному в зависимости от того, где и как ему эти вопросы задаются.

Известный психолог К.Левин показал, что каждый человек характерным для него образом воспринимает и оценивает одну и ту же ситуацию и у разных людей эти оценки не совпадают. Это объясняется субъективностью человеческого восприятия. Кроме того, один и тот же человек в зависимости от того, в каком состоянии он находится, ту же самую ситуацию может воспринимать по-разному. Сиюминутное, актуальное поведение человека следует рассматривать как результат непрерывного взаимодействия его диспозиции с ситуацией.

У человека есть два разных мотива, связанных с его деятельностью. Это – мотив достижения успеха и мотив избегания неудач. Преобладание у человека одного из этих

мотивов влияет на восприятие человеком действительности. Люди, мотивированные на успех, ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть однозначно расценено как успех. Они отчетливо проявляют стремление во что бы то ни стало добиваться только успехов в своей деятельности. Для таких людей характерна полная мобилизация всех своих ресурсов и сосредоточенность внимания на достижении поставленной цели.

Совсем иначе воспринимают мир люди, мотивированные на избегание неудач. Они проявляют неуверенность в себе, не верят в возможность добиться успеха, боятся критики. У таких людей явно выраженная цель в деятельности заключается не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избежать неудачи.

В случае конфликтов мотивов и целей выбор осуществляется с помощью волевых усилий, без которых не решается ни одна важная жизненная проблема. Воля предполагает самоограничение некоторых достаточно сильных влечений, сознательное подчинение их другим, более значимым и важным целям, умение подавлять непосредственно возникающие в данной ситуации желания и импульсы. На высших уровнях своего проявления воля предполагает опору на духовные цели и нравственные ценности, на убеждения и идеалы.

Нередко усилия воли направляются человеком не столько на то, чтобы победить и овладеть обстоятельствами, сколько на то, чтобы преодолеть самого себя. Это особенно необходимо для людей импульсивного типа, неуравновешенных и эмоционально возбудимых, когда им приходится действовать вопреки своим природным или характерологическим данным.

На личностном уровне воля проявляется в таких свойствах, как сила воли, энергичность, настойчивость, выдержка. Волевого человека отличают решительность, смелость, самообладание, уверенность в себе.

Знания о субъективности восприятия необходимо применять в обучающем процессе для повышения его эффективности. Помогая студентам выработать адекватную самооценку, мы придаем им уверенность в собственных силах, желание браться за решение сложных задач. Усвоение знаний также зависит от установок, мотивации. Зная это, можно, повышая мотивацию, активизировать желание получать знания и направлять учащихся на усвоение материала. Большую роль при этом играют также их волевые качества, которые следует развивать.

Меняя отношение учащихся к себе и к людям, повышая их самооценку, можно улучшить межличностные отношения в студенческой группе, привить интерес к учебе, стремиться к тому, чтобы развивать в учащихся компромиссность при решении проблем в конфликтных ситуациях, склонность к сотрудничеству, ответственность и деликатность по отношению к людям.

#### Литература:

1. Немов Р.С. Психология: Учебник для студ. высш.учеб. заведений.: В 3-х кн. – Кн. 1 –М., 2000.
2. А.А.Крылов.Психология. – М.2000.
- 3.Орбан - Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Навчальний. пос. – К., 2004.
4. Психологический словарь. <http://testme.org.ua/glossary>.