

Самоуважение – залог успеха в бизнесе и личной жизни, считают исследователи Базельского университета|Une bonne image de soi, la clé du succès dans les affaires et la vie privée, estiment les chercheurs de l'Université de Bâle

Автор: Лейла Бабаева, Базель, 6. 12. 2011.



Воспитывайте в себе самоуважение с молодости – советуют ученые Базельского университета

Группа исследователей Базельского университета пришла к интересным выводам в сфере психологии личности: чем выше у человека самооценка, тем скорее он достигает успеха в отношениях с коллегами и партнерами по бизнесу, в семье, работе и, конечно же, сохраняет отличную физическую форму. |

Une équipe de chercheurs de l'Université de Bâle a démontré que plus l'estime de soi est élevée, et plus on a de chances de s'épanouir dans les relations, le travail et la santé.

Как часто нам приходится задумываться над тем, что мы себя, увы, очень часто недооцениваем. Это вредит нам на каждом шагу – в продвижении по карьерной лестнице, в отношениях с партнерами и даже, чего греха таить, в собственной семье. «Рубить голову кошке следует на пороге спальни невесты», – гласит старинная персидская пословица. Как поставишь себя в семье с самого начала, так и поведется. Столь неоспоримые на первый взгляд вещи оказалось весьма трудно доказать на научном уровне. Повышает ли нашу самооценку успех, сопутствующий в жизни? И наоборот: кроется ли причина нашего успеха в высокой самооценке? Или же оба явления идут рука об руку?



Профессор Базельского университета Ульрих Орт совместно с исследователями Калифорнийского университета проводил опрос по этой теме среди 1824 респондентов в возрасте от 16 до 97 лет на протяжении двенадцати лет. Своими результатами он поделился с корреспондентами информационного агентства Swiss Info: «Мы констатировали, что самоуважение является решающим фактором в достижении успеха».

Швейцарские и американские исследователи пришли к выводу, что чувство собственной ценности является сравнительно неизменной характеристикой личности на протяжении всей жизни: «Высокая или низкая, самооценка индивидуума значительно не меняется с годами, – пояснил профессор. – Очень часто мы слышим, что самоуважение меняется в случае безработицы, профессиональных неудач или развода. А наши данные показали, что на практике такое случается редко». Что ж, человек, сильный духом, не растеряется и на тонущем Титанике. Ну, а как быть людям мягким и покладистым, для которых любой маломальски значительный удар судьбы окажется роковым? Возможно ли в себе воспитать железные нервы и повысить свою самооценку?

До сих пор науке не удавалось доказательно объяснить процесс развития самовидения. По мнению базельских исследователей, здесь присутствует генетика, наследственная составляющая, но также огромное влияние оказывает окружающая среда. Определенные обстоятельства способствуют повышению оценки личности, как, например, уважение со

стороны членов семьи, друзей, коллег.

Однако точные прогнозы составить трудно, отмечает профессор из Базеля: «Есть люди с очень заниженной самооценкой и которые между тем пользуются большим авторитетом среди своего окружения. А другие живут в весьма неблагоприятной социальной среде и все же вполне уверены в себе».

Очень трудно на научном уровне измерить влияние собственной оценки на достижение успеха. «В этой области невозможно проводить эксперименты. Потому что для этого пришлось бы искусственно занижать или завышать самооценку людей, отобранных для эксперимента. Это сопряжено с определенным риском и, в конечном счете, бессмысленно, как с этической, так и с практической точки зрения», - убежден Ульрих Орт.

Результаты исследования также показали, что чувство собственной важности повышается к 50-65 годам, а затем идет на спад. «В основном, наша самооценка повышается от пубертатного периода до среднего возраста. Когда нам за сорок, это чувство становится стабильным, так как уже не зависит от событий повседневной жизни устоявшейся личности».

На седьмом десятке, как правило, чувство уверенности в себе понижается. Ульрих Орт полагает, что «утрата независимости и контроля над своей жизнью, зависимость от детей, окружающих являются здесь решающими факторами».

Какова практическая ценность исследования Базельского университета?



«Самовидение влияет на самочувствие и успех во многих областях жизни», - поясняет профессор Орт. А значит, даже во взрослом возрасте стоит потрудиться над формированием своего характера. Профессор дает рецепт в американском стиле: «Тот, кто полагает, что его самооценка явно занижена, может попытаться ее изменить. Например, обратиться за советом к психоаналитику».

Ну, а если кто-то любит, и часто весьма безосновательно, упиваться собой в духе нарциссизма,

успеха в любви и бизнесе ему не видать, точно так же, как и нытикам и горемыкам: «Речь идет о приобретении позитивного отношения к себе, а не о личностной переоценке или надменной позиции по отношению ко всем окружающим. Стоит полюбить себя, как своего лучшего друга». Прощать свои ошибки, быть снисходительным к своим слабостям, принять себя таким, как есть - вот верный путь к успеху. И вполне логично Ульрих Орт полагает, что самооценка должна формироваться с детства, а именно, ключевая роль здесь принадлежит родителям и учителям.

Заниженная самооценка может и вовсе привести к психическим расстройствам. Психологи наблюдали, что люди с низкой самооценкой склонны к замкнутости, изолированности в социальной жизни и общении с окружающими. И, кроме того, такие люди не только весь мир, но и себя видят в черном свете, а это «прямой путь к депрессии», - отметил в заключение профессор Орт.

Автор исследования – профессор Базельского университета Ульрих Орт (swissinfo).

Физические упражнения помогают поверить в себя и мужчинам, и милым дамам (inshapeladiesfitness.webs.com)



Добавить комментарий

Пожалуйста, [войдите](#) или [зарегистрируйтесь](#) , чтобы отправить комментарий
