

Горошкевич Надія. Вплив ефекту прожектора на формування самооцінки

У статті розглядається тема формування самооцінки та впливу деяких аспектів на рівень самооцінки. Зокрема, особлива увага приділена вивченню ефекту прожектора, особливостей формування самооцінки в дитинстві, впливу ефекту прожектора на самооцінку, даються деякі рекомендації подолання наслідків ефекту прожектора.



Багато авторів розглядають самооцінку, як вміння об'єктивно оцінити властивості людини та її діяльності, відношення до оточуючого світу, до інших, до самої себе (Л. Хьелл, Д. Зиглер).

В працях багатьох дослідників (Б. Ананьева, Л. Божович, І. Кона, К. Роджерса, А. Захарової та ін.) самооцінка представлена як співвідношення рівня прагнень до рівня досягнень та включена в структуру потреб людини. Також самооцінку розглядають як саморегуляцію, що визначає напрямок та рівень активності людини. Проводячи психологічний аналіз формування самооцінки можна виділити деякі аспекти, особливості, що впливають на її рівень.

По-перше, рівень самооцінки залежить від оцінки оточуючих, навіть якщо людина заперечує цей факт. По-друге, людина завжди співвідносить образ реального "Я" та ідеального "Я" і на основі цього формує власну самооцінку. По-третє, на самооцінку впливає ступінь приналежності до певної соціально-значимої групи.

Об'єктом нашого дослідження є особливості формування самооцінки на ранніх етапах розвитку дитини. Предметом дослідження виступає ефект прожектора, як один з аспектів, що впливає на формування самооцінки, особливо в дитинстві. Завданнями дослідження виступають: вивчення ефекту прожектора, особливості формування самооцінки в дитинстві, вплив ефекту прожектора на са-

мооцінку, деякі рекомендації подолання наслідків ефекту прожектора.

Ефект прожектора – це психологічний ефект, властивий кожному, полягає в тенденції до переоцінки того, наскільки дії людини та її зовнішній вигляд помітні для оточуючих. Зміст ефекту прожектора полягає в тому, що помітність зовнішнього вигляду людини та її дій переоцінюється самою людиною, ніби висвітлюється прожектором. Інакше кажучи, людина вважає, що на неї завжди світить прожектор, весь час привертаючи увагу оточуючих.

Перший, хто помітив та почав вивчати цей ефект – американський психолог Томас Гілович. Пізніше разом із соціальним психологом Кеннетом Савіцьки вони опублікували у 1999 році результати досліджень та дали назву цьому ефекту – “Ефект прожектора”.

Дослідження почалися за багато років до появи самого терміну та ставили на меті виявити, чи знають люди, якими їх бачать оточуючі. Припускали, що це буде базуватись на власному самосприйнятті. Результати показали, що думка конкретної людини що про неї думають оточуючі відрізняється від того, що насправді про неї думають оточуючі.

Практичні наслідки проведеного дослідження показали, що людина знаходиться в центрі уваги набагато менше, ніж вона думає. З одного боку, будь-хто помітний для оточуючих, але, з іншого боку, не настільки помітний, як йому здається. Кеннет Савіцьки стверджує, що людина не може повністю позбавитись зніяковілості, коли відчуває, що зробила помилку. Але може усвідомити, наскільки вона перебільшує її вплив.

Наприклад, одна людина впевнена, що всі пасажери автобусу бачать зім'ятості на сорочці, друга людина думає, що сміється вся вулиця, що бачила, як вона запнулась. Інша людина вишукує недоліки своєї зовнішності та навіює собі, що кожний перехожий звертає на них увагу. Щоб зрозуміти, чому люди самі себе заганяють в стан постійної незручності, корисно повернутись в дитинство.

На формування самооцінки дитини велику роль відіг-

рає оточення, його оцінки, оскільки провести власний самоаналіз дитина ще не вміє. Оцінки дорослих відіграють велику роль у збереженні в дитини емоційного благополуччя. Як більша частина наших неусвідомлених реакцій, ефект прожектора формується в дитинстві. Близькі люди, особливо мама, пильно спостерігають за кожним кроком дитини. Вона турбується, щоб дитина не завдала шкоди собі, щоб не поламала речі довкола. Вона бачить все – дрібні недоліки, перші незграбні рухи і слабкі сторони. Також вона помічає переваги, радіє досягненням та позитивним якостям своєї дитини. Мати бачить все – ця думка закарбовується, стає неусвідомленою та залишається на все життя. Саме таким чином формується ефект прожектора. На які якості в більшій мірі буде звертати увагу мати – позитивні чи негативні, такий рівень самооцінки буде формуватись в дитини.

Дуже часто низьку самооцінку закладають люди з близького оточення: батьки, бабусі, дідусі, вчителі та друзі, які зауважують та фокусуються на недоліках. Вони готові помічати слабкі сторони та відверто говорити дитині про це. Вважається, що хороші риси та переваги – дещо обов'язкове, що апріорі має бути! Саме тому дитина виростає з думкою, що на неї всі дивляться й бачать тільки негативні якості.

Але, по великому рахунку більшості людей абсолютно байдуже, як ми виглядаємо. Якщо пригадати ситуацію, коли хтось запнувся та впав у вас на очах, варто подумати, чи згадаєте ви про цю людину за п'ять - десять хвилин! Також навряд чи ви пам'ятаєте, як вона була вдягнута. Ймовірно, ви пригадаєте, що такий випадок трапився, але ви про нього забули доволі швидко.

Як часто ви звертаєте увагу на недоліки одягу або зовнішності інших, наприклад, пом'яту спідницю або стрілку на колготах? Мабуть, не дуже часто. Більшість людей дійсно не особливо приглядається до перехожих або сусідів у транспорті. Якщо ви цього не робите, то варто припустити, що іншим людям не настільки важливі ваші недоліки.

Іноді ефект прожектора стає реальною проблемою. Людина із заниженою самооцінкою впевнена, що всі ба-

чать її помилки і засуджують її за це. Вона настільки боїться погляду натовпу, що відчуває сильний дискомфорт, перебуваючи серед людей, відчуваючи страх зробити помилку. Але не може усвідомити, наскільки перебільшує її вплив та перебільшує негативну оцінку з боку оточення. Буває так, що вона перестає виходити з дому, уникає людей, не спілкується з друзями.

Страх “всі на мене дивляться” не відповідає реальності. Але твердження “нікому до мене немає діла” також далеко від істини. Правда посередині: більшість людей не звертає уваги на вашу зовнішність та дії, але є ті, які помічають багато, навіть дрібні деталі.

Людам, які почуваються незатишно серед інших, варто замислитись, чому для них так важливо, що про них думають інші, а також чому так важливо бути досконалими в очах інших.

Наступний крок - усвідомити та прийняти факт, що для таких людей важливо бути ідеальним! А потім знайти відповіді на питання, чому так важливо бути ідеальним для інших?

Висновки. Отже, ефект прожектора притаманний кожній людині та полягає в переоцінці власної помітності та важливості для інших людей. Усвідомлення власного “Я”, самооцінка формується через реакції оточуючих. Мало хто з людей має чітку картину власної особистості, не викривлену думкою близьких та друзів, особливо в дитинстві. Саме в дитинстві може закладатись думка про те, що всі оточуючі дивляться тільки на нас, а також всі бачать тільки наші негативні якості. Але цей страх не відповідає реальності.

Для стабілізації самооцінки важливо зрозуміти наскільки для людини важливо відповідати очікуванням оточуючих. І якщо відповідь позитивна, то варто замислитись, чому важливо бути ідеальним для інших, а не бути просто собою.

Список джерел:

1. Бондарь Н.Е., Бондарь И.В. Самооценка личностной зрелости в юношеском возрасте // Наука і освіта. - 2004. - №3. - С. 15 - 17.

2. Гуменюк О. Психологія Я - концепції. – Т. Економічна думка, 2002. - 186с.
3. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: дис. кандидата психологічних наук .: 19.00.01./ Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди. – Х., 2002. – 194 арк.
4. Остапенко Г.В. Самооцінка в підлітковому віці // Наука і освіта. — 2004. – №3. - С. 130-132.
5. Самооцінка учня / С. Максименко та інш. – К. : Главник, 2004. – 112 с.

@ Горошкевич Надія. Стаття надійшла 10 березня 2018 р.