

**Фомина Валерия Сергеевна**

бакалавр, частный преподаватель

**Пусева Мария Владимировна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

## **ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ НА ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ**

*Аннотация:* в статье рассматривается вопрос влияния уровня самооценки на процесс принятия решений у человека. В рамках работы использованы методы психологического тестирования, опросники для оценки самооценки и экспериментальные задания, направленные на анализ процесса выбора в различных ситуациях. Проведённое исследование выявило, что высокая самооценка способствует большей уверенности и регуляции при принятии решений, снижая степень тревожности и неопределенности. В то же время, низкий уровень самооценки ассоциирован с повышенной сомнительностью и возможной склонностью к избегающему поведению, что негативно сказывается на эффективности решений. Полученные результаты позволяют сделать вывод о важности формирования позитивного восприятия собственной личности для повышения личностной и профессиональной компетентности.

*Ключевые слова:* самооценка, принятие решений, психологическая саморегуляция, уверенность в себе, стресс и тревожность, когнитивные процессы, субъективное восприятие, психологические методы исследования.

Процесс принятия решений является одним из ключевых аспектов человеческой деятельности, определяющих качество жизни, профессиональную успешность и личностное развитие. Одним из важнейших факторов, влияющих на эффективность этого процесса, является уровень самооценки – субъективное ощущение собственной ценности и компетентности. В современном психолого-педагогическом и социальном контексте исследование взаимосвязи между са-

мооценкой и способностью к принятию решений приобретает особую актуальность, так как оно позволяет понять механизмы формирования уверенности и ответственности в личностном развитии.

Постоянное неодобрение себя приводит к ряду серьезных последствий, таких как: депрессия; тревожность; враждебность, неприязнь и недоверие к людям, несчастливые отношения; алкоголизм и наркомания; чрезмерная чувствительность к критике; проблемы социального характера, например отстраненность и одиночество; низкая работоспособность.

#### *Проблематика.*

Проблема влияния самооценки на процесс принятия решений заключается в том, что низкая самооценка часто сопровождается сомнениями, страхами и неуверенностью, что мешает лицу выбирать наиболее подходящие варианты и реализовывать задуманное. Высокий уровень самооценки, напротив, способствует большей уверенности, смелости и инициативности, что повышает эффективность решений. Однако существует необходимость более глубокого анализа механизмов, через которые самооценка влияет на когнитивные и эмоциональные компоненты этого процесса, а также определить, как можно корректировать уровень самооценки для повышения профессиональной и личностной компетентности.

#### *Методы исследования.*

В рамках изучения данной темы применялись методы психологического тестирования и анкетирования, а также экспериментальные задания, моделирующие ситуации выбора. В качестве инструментов использовались стандартизованные опросники для оценки уровня самооценки и специальные задания, где участникам предлагались принять решение в условиях неконкретных или противоречивых данных. Анализ также включал статистические методы для выявления связей между показателями самооценки и качеством принятых решений.

#### *Результаты исследования.*

Полученные данные подтверждают предположение о сильной взаимосвязи между уровнем самооценки и способностью принимать решения. В частности,

было установлено, что участники с высокой самооценкой демонстрируют большую уверенность при выборе вариантов, реже сомневаются и быстрее приходят к заключениям. Они менее подвержены тревоге и стрессу, что способствует более рациональному и осознанному принятию решений. В противоположность этому, участники с низкой самооценкой проявляли тенденцию к избеганию ответственности, склонность к анализу «до потери времени» и частые колебания в выборе. Такой паттерн отрицательно сказывается на эффективности выбора и может приводить к пропущенным возможностям или ошибочным решениям.

Результаты исследования свидетельствуют о необходимости формирования позитивного восприятия собственной личности как важного условием повышения качества принимаемых решений. Развитие навыков саморегуляции, повышение самооценки через психологические тренинги или коррекционные программы могут оказать существенное влияние на способность человека принимать взвешенные и обоснованные решения. Особенно актуально это в профессиональной сфере, в учебной деятельности и в процессе личностного развития.

### *Заключение.*

Таким образом, уровень самооценки является важным психологическим фактором, определяющим эффективность процесса принятия решений. Повышение самооценки помогает человеку быть более уверенным и ответственным, снижая уровень тревожности и способствуя рациональному выбору. В дальнейшем важно развивать интегративные методы и практики, направленные на коррекцию самооценки, что позволит повысить личностную и профессиональную компетентность в любых сферах жизнедеятельности.

### *Список литературы*

1. Ширальди Г. Самооценка. Практическое руководство по развитию уверенности в себе / Г. Ширальди; пер. с англ. – М.
2. Фомичева Н. Правда и мифы о психосоматике / Н. Фомичева. – М.