

Чувство собственной важности: друг или враг?

20.01.2025



Что такое чувство собственной важности?

И так, чувство собственной важности (ЧСВ) — это субъективное восприятие своей значимости в глазах окружающих или в собственной системе ценностей. ЧСВ может проявляться как стремление доказать свою исключительность, значимость или превосходство.

По словам Алексея Овчинникова, это качество не является однозначно позитивным или негативным. Ведь в умеренной форме оно может быть полезным, помогая человеку поддерживать здоровую самооценку, отстаивать свои интересы и достигать целей. Но уже в чрезмерной форме ЧСВ часто приводит к конфликтам, неадекватной оценке своих возможностей и сложностям в отношениях с окружающими.

Какие признаки завышенного ЧСВ?

К признакам завышенного ЧСВ психолог относит постоянную потребность в признании и восхищении, болезненную реакцию на критику, пренебрежение чужими мнениями и чувствами, стремление доминировать или быть в центре внимания, непреклонность в своих убеждениях, даже если они ошибочны и негативная реакция на успехи окружающих.

Как же отличить ЧСВ от уверенности в себе? Первое часто базируется на внутренней неуверенности, которую стараются компенсировать внешней демонстрацией превосходства. Именно поэтому человек с ЧСВ будет всегда

зависеть от внешней оценки.

Уверенность же исходит только из реального понимания своих сильных и слабых сторон. Уверенный человек уважает и свои границы, и границы других, при этом он не будет нуждаться в постоянном одобрении.

Причины возникновения ЧСВ?

Чувство собственной важности может формироваться под влиянием нескольких факторов:

- ЧСВ может зародиться в детстве, когда родители чрезмерно критикуют ребенка, избыточно восхваляют или вовсе игнорируют.
- В случае, если человек не уверен в себе, он будет использовать ЧСВ как защитный механизм, чтобы скрыть свою внутреннюю уязвимость.
- На формирование ЧСВ также влияет социальное окружение. Так, общество, где поощряют конкуренцию и демонстрацию статуса, может спровоцировать развитие этого чувства.
- И последний фактор – это травматический опыт, к которому можно отнести непризнание заслуг или унижение в прошлом. После таких «испытаний» человек будет пытаться всеми правдами и неправдами доказать свою важность.

Как общаться с человеком, у которого ЧСВ?

Уже становится понятно, что общаться с человеком, у которого завышенное чувство собственной важности, может быть сложно и неприятно. Такие люди в разговоре будут склонны хвалиться своими успехами, при этом критикуя и обесценивая своего собеседника. Поэтому Алексей Овчинников советует при общении с таким человеком сохранять спокойствие, не пытаться «сломать» его самооценку и не поддаваться на провокации. Очень важно избегать конфликтов, которые вызваны стремлением человека с ЧСВ доминировать.

В общении с такими людьми надо уважать границы и установить свои, чтобы отгородиться от агрессии и манипуляций. Также нужно фокусироваться на фактах, например, обсуждать конкретные действия и результаты. Это поможет избежать оценочных суждений. И, если получится совладать с собой, то лучшим вариантом будет демонстрировать уверенность, эмпатию и уважение. Такое поведение может стать моделью для подражания.

Нужно ли что-то делать с ЧСВ?

Если ЧСВ начинает мешать человеку в отношениях, карьере или саморазвитии, то спасательным кругом для него станет обращение к психологу, который поможет осознать причины завышенного ЧСВ, развить адекватную самооценку и уверенность в себе, а также научиться уважать чужие границы и принимать критику. Однако такая терапия поможет только если человек самостоятельно пришел к тому, что ему нужно измениться.

Екатерина Павлюх