

Самооценка

Я САМ(А)

СЕБЯ
ОЦЕНИВАЮ



Волонтеры-медики | Томская область

ПРИВЕТ! 😊

Данный чек–лист посвящен понятию "самооценка", определению ее функций, разбору адекватной и неадекватной самооценки.

Также в чек–листе приведены индивидуальные особенности людей с завышенной или заниженной самооценкой и, что не маловажно, способы коррекции самооценки.

Желаем тебе, дорогой читатель, извлечь максимальную пользу из данных материалов!



О ПОНЯТИИ И ФУНКЦИЯХ

Самооценка — это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Это нечто большее, чем просто уверенность в себе, ведь она связана с тем, насколько мы ценим себя, а уверенность в себе относится к нашим действиям и поведению.

Можно сказать, что самооценка — **фундамент уверенности**.

В психологии даже есть формула самооценки:

$$\text{САМООЦЕНКА} = \frac{\text{УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ}}{\text{УРОВЕНЬ ВОЗМОЖНОСТЕЙ}}$$

Уровень притязаний – это желания, цели, требования к себе и окружающим.

Самооценка выполняет **регуляторную и защитную** функцию, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, ее взаимоотношения с другими людьми. На основе регуляторной функции происходит решение задач личностного выбора.

Защитная функция самооценки, обеспечивая относительную стабильность и автономность личности, может вести к искажению опыта.

Основная функция самооценки в психической жизни личности состоит в том, что **она выступает необходимым внутренним условием регуляции поведения и деятельности**. Высшая форма саморегулирования на основе самооценки состоит в своеобразном творческом отношении к собственной личности — в стремлении изменить, улучшить себя и в реализации этого стремления.

ОБ АДЕКВАТНОСТИ

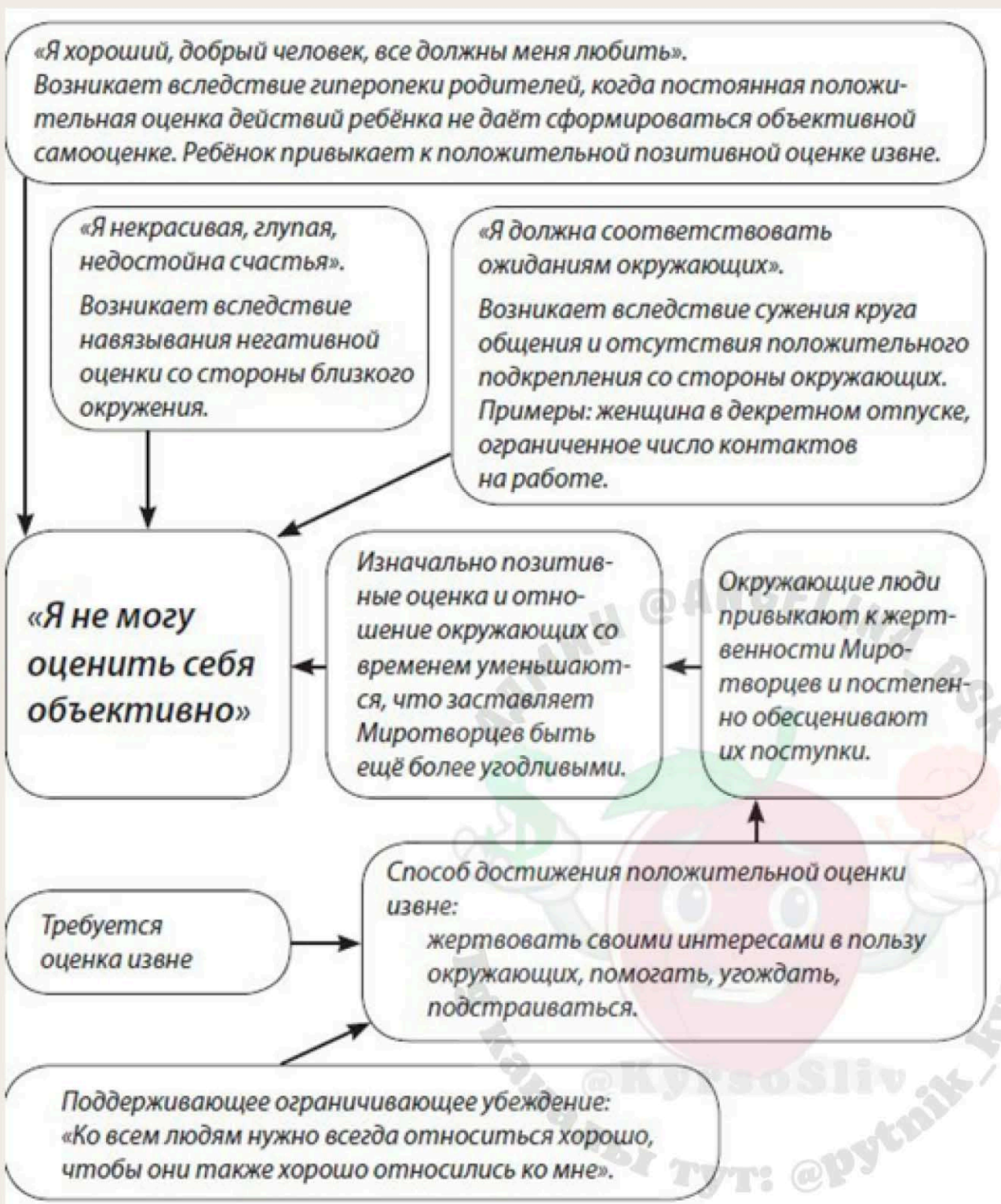
В психологии различают самооценку **адекватную** и **неадекватную**.

Адекватная самооценка отражает реальный взгляд личности на саму себя, ее достаточно объективную оценку собственных способностей, свойств и качеств. Если мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет, то говорят, что у него адекватная самооценка.

Неадекватная самооценка характеризует личность, чье представление о себе далеко от реального. Такой человек оценивает себя необъективно, его мнение о себе резко расходится с тем, каким его считают другие. Неадекватная самооценка, в свою очередь, может быть как **завышенной**, так и **заниженной**. Такой человек самоуверенно берется за работу, превышающую его реальные возможности, что при неудаче может приводить его к разочарованию и стремлению переложить ответственность за нее на обстоятельства или других людей. Если человек недооценивает себя по сравнению с тем, что он есть в действительности, то его самооценка заниженная. Такая самооценка разрушает у человека надежды на собственные успехи и хорошее отношение к нему со стороны окружающих, а реальные свои успехи и положительную оценку окружающих он воспринимает как временные и случайные. Как завышенная, так и заниженная самооценка затрудняют жизнь человека. Нелегко жить неуверенным в себе, робким; трудно жить и высокомерным. Неадекватная самооценка осложняет жизнь не только тех, кому она свойственна, но и окружающих.

ПОНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА

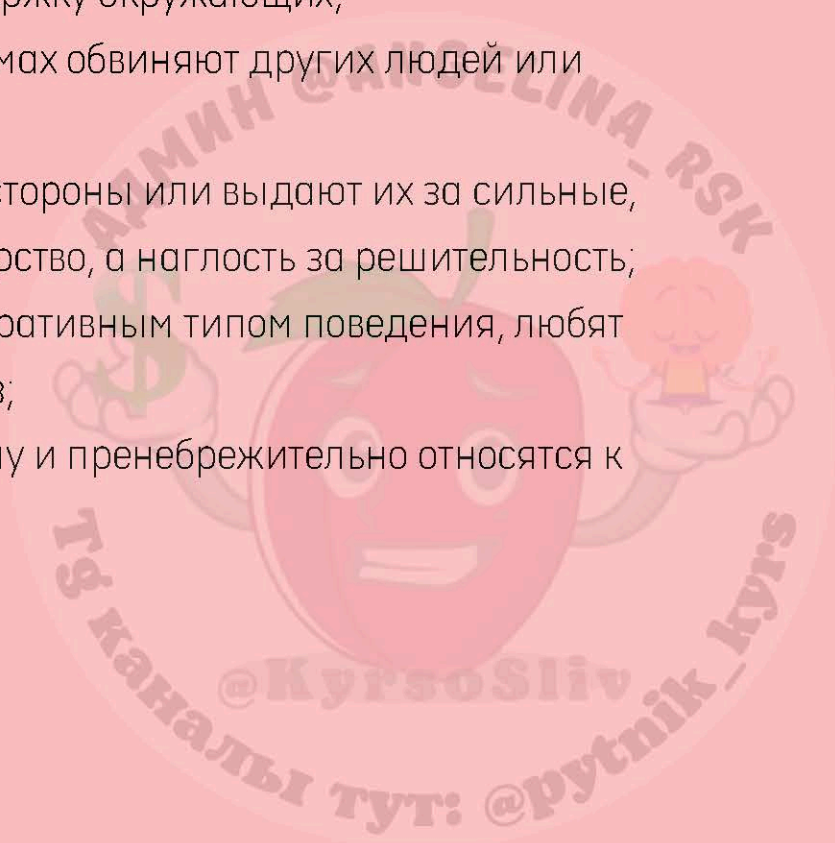
Наглядно процесс и причины формирования низкой самооценки представлены в виде схемы (следующая страница). Верхнюю строку занимают предпосылки появления у людей низкой самооценки. Ниже — замкнутый круг обстоятельств, способствующих ее углублению и разрастанию, препятствующих осознанию и решению данной проблемы.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЮДЕЙ С ЗАВЫШЕННОЙ САМООЦЕНКОЙ

Людей с чрезмерно завышенной самооценкой можно быстро заметить в любом коллективе – они стремятся быть на виду, всем советовать, всеми руководить и доминировать везде. Для таких людей характерны следующие особенности:

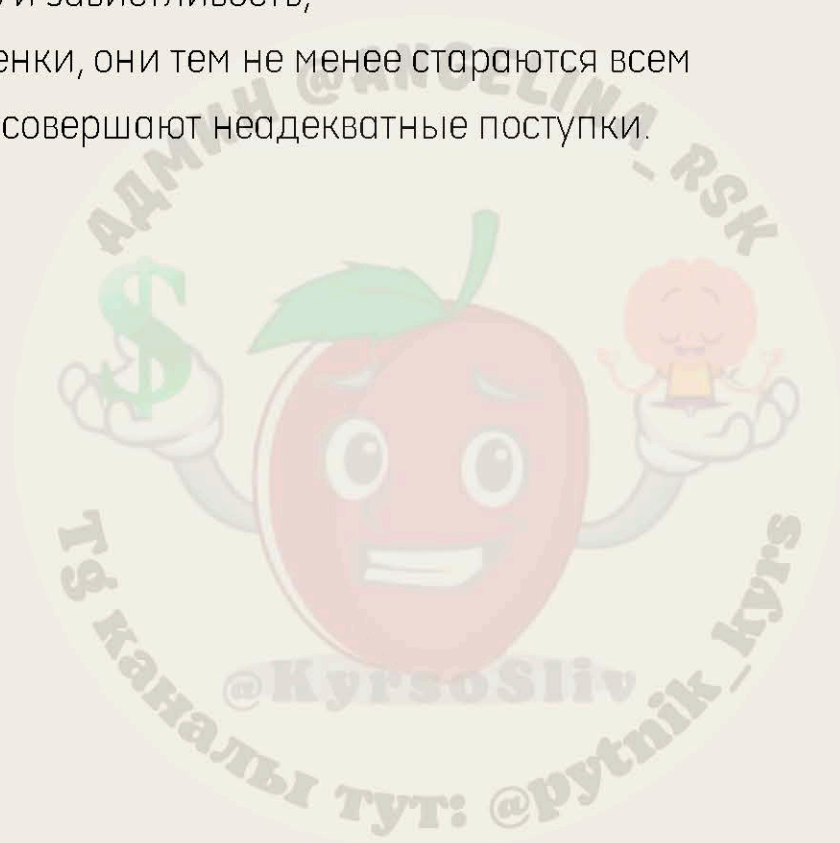
- они слишком высоко оценивают свои возможности и свою значимость;
- не воспринимают критику, их раздражает чужое мнение, не совпадающее с их собственным;
- часто имеют комплекс превосходства, считая себя во всем правыми;
- подчеркнуто независимы и даже высокомерны;
- отвергают помощь и поддержку окружающих;
- в своих неудачах и проблемах обвиняют других людей или обстоятельства;
- не замечают свои слабые стороны или выдают их за сильные, например, упрямство за упорство, а наглость за решительность;
- часто отличаются демонстративным типом поведения, любят совершать поступки напоказ;
- имеют склонность к эгоизму и пренебрежительно относятся к окружающим.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЮДЕЙ С ЗАНИЖЕННОЙ САМООЦЕНКОЙ

Для людей с заниженной самооценкой характерны особенности:

- нерешительность и чрезмерная осторожность;
- зависимость от мнения других людей и постоянная потребность в их поддержке;
- стремление переложить ответственность, в том числе и за свои поступки, на плечи окружающих;
- комплекс неполноценности и, как следствие его, чрезмерная ранимость, обидчивость, неуживчивость;
- чрезмерная требовательность к себе и окружающим, перфекционизм;
- мелочность, мстительность и завистливость;
- страдая от низкой самооценки, они тем не менее стараются всем доказать свою «крутизну» и совершают неадекватные поступки.



КОРРЕКЦИЯ САМООЦЕНКИ

Возможность изменения своей самооценки в сторону более адекватной волнует многих людей. Особенно это характерно для зрелых и уже казалось бы состоявшихся личностей, когда человек осознает, что неправильная оценка своих сил и возможностей мешает ему достигнуть успеха и плохо влияет на отношения с окружающими.

Самооценка поддается коррекции даже самостоятельно, хоть в особо запущенных случаях требуется помощь психотерапевта или психолога-консультанта. Но проще повысить самооценку, чем снизить неадекватно завышенную. Точнее, есть условия, при которых самооценка понижается, но чаще всего они неприятные и даже травмирующие для человека.

Если же индивид осознал, что у него неадекватно завышенная самооценка, значит, смог посмотреть на себя критически, а следовательно, не такая эта самооценка у него и завышенная. В любом случае он уже на правильном пути.

Существует множество советов, касающихся повышения самооценки. Но сначала стоит разобраться, в какой сфере вы себя недооцениваете. Что вас больше в себе не устраивает, или чего вам не хватает для повышения самоуважения?

Выпишите на отдельном листе в столбик основные области, в которых реализовывается человек:

– отношения с людьми;



КОРРЕКЦИЯ САМООЦЕНКИ

- профессиональная деятельность (или выбор профессии);
- внешность;
- уровень знаний, интеллект;
- увлечения;
- семья.

Можете сами добавить что-то важное для вас. А теперь оцените свою успешность в этих сферах по 10-балльной шкале. Если оценки будут несколько выше 5 баллов, то у вас самооценка в пределах нормы, но можно ее повысить. А если существенно ниже 5, то на эту область следует обратить особое внимание.

Подумайте, почему вы считаете, что в данной области вы неуспешны? А что вам не хватает, чтобы почувствовать себя более уверенным, начать уважать себя и даже восхищаться? Выпишите на отдельном листе то, чего вам не хватает. И начинайте работать, устраняя эти недостатки.

Для того, чтобы начать работу над собой, предлагаем вам пройти тест на определение своей самооценки.

В случае невозможности просканировать QR-код, предлагаем скопировать ссылку ниже в адресную строку:

<https://upsihologa.com.ua/online-test-samootsenka-sorensen.html>



**СПАСИБО
ЗА**

Самооценка

**ПРОЯВЛЕННЫЙ
ИНТЕРЕС**



Волонтеры-медики | Томская область