

Заниженная и завышенная самооценка

Что такое самооценка?

Самооценка — это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто.

Завышенная самооценка

Завышенная самооценка - это склонность человека преувеличивать собственные способности и достижения, часто преуменьшая при этом способности других.

Признаки:

- человек всегда уверен в собственной правоте, даже при существовании конструктивных доводов и аргументов в пользу противоположной точки зрения;
- в любой конфликтной ситуации или при споре индивид уверен, что последняя фраза должна оставаться за ним
- он не умеет просить прощение и извиняться;
- индивид постоянно ведет соперничество с коллегами и друзьями, желая всегда быть лучше других;
- индивид подвержен чрезмерному эгоизму;
- его тон разговора характеризуется высокомерием, а любые просьбы больше напоминают приказание;

Стороны завышенной самооценки

Положительная сторона. Завышенная самооценка – это вера в самого себя, в свои силы. Самоуважение. Не уважая себя, сложно научиться уважать других. Подавляющее большинство успешных людей уважают себя, знают свои сильные и слабые стороны. Прекрасно представляют себе и свои слабости. Это знание делает их еще более устойчивыми в стрессовых ситуациях и позволяет им двигаться дальше по пути своего совершенствования.

Негативная сторона. С другой стороны, слепо веря в свои силы, человек может быстро утратить адекватность восприятия реальности. Лихач-водитель или игроман являются яркими представителями людей с чрезмерно высокой уверенностью в своих силах и вере в удачу и успех. Именно завышенная самооценка и неадекватная самоуверенность является причиной иллюзий, которые неизбежно рушатся, психически истощая человека.

Заниженная самооценка

Заниженная самооценка - это склонность человека не вполне объективно оцениваем себя и свои способности, преуменьшая их значимость.

Признаки:

- Привычка сравнивать себя с окружающими (не в лучшую сторону для себя).
- Чувство жалости к себе.
- Невозможность ответить отказом, даже если это противоречит собственным убеждениям и ценностям.
- Неадекватная реакция на критику, повышенная ранимость.
- Внешние признаки: сутулость, скованность движений, «закрытые» позы и т.д.
- Откладывание сложных дел в «долгий ящик». Страх не справиться, совершить ошибку и получить плохую оценку от окружающих парализует человека с низкой самооценкой.

Заниженная самооценка

Характерные черты заниженной самооценки.

- потерянный человек;
- пассивны, внушаемы и менее популярны;
- чрезмерно чувствительны к критике;
- застенчивы;
- нерешительны, зависимы, необъективны;
- часто страдают от одиночества

К чему могут привести?

Во взрослой жизни ее влияние на судьбу человека может проявляться как в обыденных неудачах - не сложившейся карьере, не счастливой семейной жизни, так и в экстремальных проявлениях.