

ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА?

Самооценка – это то, как высоко или низко человек сам оценивает свои личные качества и возможности.

- ◎ **Самооценка личности** включает в себя умение оценить свои силы и возможности, отнестись к себе критически. Она составляет основу уровня тех задач, к решению которых человек считает себя способным. Присутствуя в каждом акте поведения, самооценка является важным компонентом в управлении этим поведением.
- ◎ **Самооценка личности** может быть адекватной и неадекватной. В зависимости от характера самооценки у человека складывается либо адекватное отношение к себе, либо неадекватное, неправильное. Характер самооценки определяет формирование тех или иных качеств личности.

- Иногда о самооценке говорят как о процессе оценивания, но чаще под самооценкой имеют в виду результат оценивания, итоговое живое мнение или ощущение человека по поводу себя.
- При всей близости понятий самооценку следует отличать от самоотношения: отношения к самому себе, куда входит любовь к себе и самоуважение, требовательность к самому себе и самопринятие, элементы самолюбования и самообвинения.
- У человека может быть высокая самооценка: «Я талантлив!» и одновременно низкое самоуважение: «Талантлив, и при этом порядочная скотина».

- ◎ Два основных вида самооценки - общая и конкретно-ситуативная. При этом самооценка бывает адекватной (высокой, средней, низкой) и неадекватной: заниженной или завышенной. Она может быть плавающей или стабильной, настоящей и "якобы".

- ◎ Самый простой вид самооценки - оценка своей способности что-то сделать, с чем-то справиться. «Я умею прыгать через лужи» у ребенка или «Освоил быстротчение» у взрослого – это все самооценка человеком своих способностей. Другой вид самооценки – личностная самооценка: то, как человек в целом оценивает себя как личность и свой характер, свое место среди окружающих и место по жизни.

- Самооценку ребенка обычно определяют родители своим отношением к нему. Шире - самооценка ребенка формируется в связи с отношениями в семье, поскольку сама семья является миром ребенка. Активный ребенок подбирает себе самооценку, которая наилучшим образом решает его проблемы (это может быть и завышенная, и заниженная самооценка), самооценка пассивного ребенка - прямое отражение родительских внушений. Самооценка обычно выше у первых и единственных детей, а также у детей, занимающих особую позицию (например, у сына, родившегося после нескольких дочерей). Чем лучше атмосфера в семье, чем мама спокойнее и радостнее, а отец - авторитетнее и требовательнее, тем выше самооценка у ребенка. Если вы хвалите ребенка - это для самооценки полезно, но важно уметь хвалить правильно. См.→

- ◎ Главные факторы, которые определяют самооценку взрослого человека - статус и компетентность. Кроме того, обычно влияет и мнение окружающих, и опыт успехов-неудач, и отношение человека к самому себе. А самое главное, свою самооценку человек может определять сам - ведь это же "само"-оценка. Личный выбор здесь возможен всегда. Кто-то свою самооценку произвольно завышает, кто-то - занижает.