

САМООЦІНКА

Види самооцінки

Адекватна самооцінка - та, що відповідає реальності. **Неадекватна самооцінка** - коли людина себе неправильно оцінює.

Неадекватна, в свою чергу, може бути **завищеною** - для неї характерна переоцінка людиною своїх позитивних якостей та **заниженою**, яка проявляється через применшення своїх переваг або і перебільшення недоліків. Саме неадекватно занижена самооцінка значно важче піддається психологічній корекції через свою злитість з комплексом неповноцінності особистості.



Компоненти самооцінки

Самооцінка складається під впливом тих оцінок, які дають людині інші люди. Людина схильна оцінювати себе так, як, на його думку, він оцінюється оточуючими. Зневага до такого роду «зовнішньої» оцінки рідко буває щирою, людина так чи інакше її враховує. Також, самооцінка формується в результаті зіставлення образу реального «Я» (якою людина бачить сама себе) з образом ідеального «Я» (якою людина бажає себе бачити).



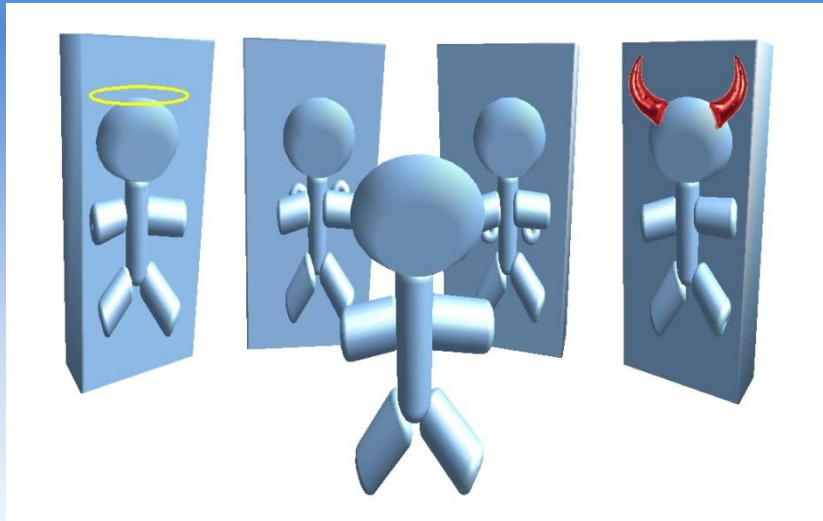
Формування

У формуванні самооцінки на ранніх ступенях розвитку дитини велику роль грають оцінки тих, що оточують, оскільки на аналіз власної діяльності вона ще не здатна. Покладе, оцінки з боку дорослих є важливою умовою збереження дитиною емоційного благополуччя. Надалі, у міру накопичення досвіду все більше значення в поведінці починає набувати оцінка результатів власної діяльності. Стійка самооцінка, що постійно формується, певною мірою звільняється від оцінок тих, що оточують, стає самостійним регулятором поведінки дитини. Іноді виникає розбіжність між самооцінкою і оцінками з боку тих, що оточують. Якщо ці оцінки вищі за самооцінку, то розбіжність між ними може стати чинником, стимулюючим розвиток особи, коли людина прагне досягти рівня оцінки тих, що оточують.



Правила формування об'єктивної самооцінки:

1. Перш за все необхідно шукати в собі все позитивне і розвивати його. Негативне не тим небезпечне, що є, а тим, що його людина бачить, терпить, а воно постійно завойовує її внутрішній світ, штовхає до негативних дій і вчинків; руйнує позитивні якості. Негативне можна перемогти, якщо знаєш про нього і розвиваєш у собі позитивні якості.
2. Слід починати із самооцінки однієї діяльності, а потім перенести на інші сфери життєдіяльності (спорт, працю, навчання).
3. Порівняти свою самооцінку з оцінкою інших людей. Якщо необхідно – встановити причини розбіжностей.
4. Необхідність наявності еталону, ідеалу зразка, згідно якого людина ефективніше оцінює себе, вимогливіше ставиться до себе і постійно прагне до самовдосконалення.
5. Постійний пошук особистості самої – шлях до зрілого самовиховання.



Наведена формула свідчить, що прагнення до підвищення самооцінки може реалізовуватися двома способами. Людина може підвищити запити, щоб пережити максимальний успіх, або знизити їх, щоб уникнути невдачі. У випадку успіху рівень запитів звичайно підвищується, людина виявляє готовність вирішувати більш складні завдання, при неуспіху — відповідно, знижується.

$$\text{самооцінка} = \frac{\text{успіх}}{\text{рівень вимог}}$$

За літературними даними виділяють три основні розуміння термінів самоствалення, кожне з яких відображає різні теоретичні підходи і має своє власне конотативне значення:

- 1) любов до себе,
- 2) самоприйняття,
- 3) почуття компетентності.



ДЯКУЮ



ЗА УВАГУ!