

image not found or type unknown



Сейчас существует много книг и пособий по самооценке личности. И чем больше я знакоюсь с этой литературой, чем больше меня мучает вопрос – самооценка играет положительную или отрицательную роль в жизни человека?

Прежде, чем найти ответ на данный вопрос необходимо разобраться с тем, что такое самооценка.

По – моему мнению, это достаточно субъективный критерий восприятия человеком самого себя в окружающем мире. Это показатель уверенности в своих силах. И эту уверенность формирует реакция окружающих на действия и поступки. И замечательно, если люди реагируют в соответствии с ситуацией. В результате у человека формируется адекватная самооценка: он более или менее реально оценивает свои способности, навыки, строит планы в личном пространстве и карьере. Вообще для человека с адекватной самооценкой важны окружающие его люди. Но их мнение он тоже оценивает адекватно, больше ориентируясь на собственные представления о пользе или вреде своих действий.

А если тебя окружают люди, не имеющие границ любви? Все, что ты не сделаешь, для них является невероятно интересным, одаренным, вызывающим восхищение. Тогда беда. Растет такой человек и не понимает, что он действительно может. Выходит в окружающую действительность и его критерии оценки себя совершенно не совпадают с его реальными возможностями. У такого человека сформирована завышенная самооценка, его уровень притязаний не соответствует его возможностям. Он злится, агрессивно реагирует, ему видятся вокруг заговоры... Человека с чрезмерно завышенной самооценкой можно быстро заметить в любом коллективе – он стремится быть на виду, всем советовать, всеми руководить и доминировать везде. Возможно, такой человек и добивается успеха в карьере, но, как правило, он одинок в личной жизни и в коллективе является изгоем. А вопрос только в том, что у него не сформированы адекватные критерии своих способностей.

Такая же ситуация, только наоборот, случается, когда человека постоянно принижают в его возможностях. Он растет и постоянно сомневается: «Я не смогу», «У меня не получится», «Я неудачник» и т.д.

Людей с уровнем самооценки значительно ниже среднего не всегда можно сразу заметить, особенно в коллективе. Они не стремятся быть на виду и кажутся просто скромными. Но в процессе общения с ними открываются их далеко не самые приятные качества: 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, мелочность, мстительность и завистливость.

И природа дала такому человеку все для счастливой и успешной жизни, но нет у него объективного измерительного прибора, чтобы оценить свои возможности. И, очень часто, способности и талант пропадают, так и не развившись. Страдая от низкой самооценки, они тем не менее стараются всем доказать свою «крутизну» и совершают неадекватные поступки.

Таким образом, самооценка может играть как положительную, так и отрицательную роль в успехе человека. Все зависит от степени ее адекватности. Возможность изменения своей самооценки в сторону более адекватной волнует многих людей, так как она не является постоянной величиной, а непрерывно меняется под влиянием обстоятельств, условий жизни, окружения и прочих факторов. Данную особенность можно использовать себе во благо, намеренно корректируя свою самооценку. Это позволит более адекватно воспринимать собственные возможности, добиваясь значительно больших успехов во всех сферах жизни.