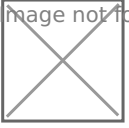


image not found or type unknown







Самооценка представляет оценку человеком самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

От нее зависит, как мы воспринимаем себя, свои успехи и неудачи, как выстраиваем и взаимодействуем с другими людьми, а также какие цели себе ставим. Она оказывает влияние на эффективность любой деятельности человека.

Английский психолог Р. Бернс, внесший значительный вклад в изучение самооценки, считает, что она представляет личностные суждения человека о собственной ценности и проявляется в установках о себе. По нему самооценка это эмоциональное отношение человека к самому себе. Она имеет различную интенсивность в зависимости от эмоций принятия или осуждения. Важно понимать, что качества, которые человек приписывает себе, далеко не всегда объективны, и вероятно с ними не всегда согласны другие. Самооценка как оценивание себя и своих характеристик связана с различными эмоциональными переживаниями. И даже на первый взгляд такие объективные характеристики как возраст, пол, рост, национальность, профессия и некоторые другие могут для разных людей иметь разное значение и вызывать у них разные эмоции. Например, рост 160 см для одних женщин является оптимальным, другие оценивают его как приемлемый, а третьи - недостаточный.

Согласно Р. Бэрнсу существует три важных для понимания формирования самооценки фактора. Первый фактор это сопоставление образа реального Я с образом идеального Я, то есть с представлением о том, каким человек хотел бы быть. «Я» идеальное выполняет мотивирующую функцию и помогает человеку стремиться к каким-то целям. Чем меньше разрыв между реальным представлением о себе и идеальным, тем выше самооценка личности.

Степень совпадения реального я с идеальным является важным показателем психического здоровья. Как правило, люди стремятся сократить разрыв между ними. Но бывает, что человек предъявляет к себе завышенные требования, которые не соответствуют его возможностям, потребностям в текущий момент, что может приводить к неврозу.

Второй фактор, важный для формирования самооценки, связан с восприятием человеком того, как его оценивают другие. Например, если родитель постоянно говорит ребенку, что он глупый, то последний постепенно начнет считать себя таковым. Также самооценка ребенка формируется путем моделирования, то есть, он будет относиться к себе также, как относятся к нему родители. И последнее люди оценивают реакцию других людей на себя. И если окружающие как-то не так реагируют на человека, то и его самооценка будет меняться.