

Как формируется самооценка

Самосознание и самооценка

- ◆ **Самосознание** – совокупность представлений человека о самом себе.

Самосознание является необходимым условием существования личности. Без него нет личности. Личность осознает не только окружающую действительность, но и саму себя в своих отношениях с окружающим.

- ◆ **Самооценка** – оценка этих представлений.

Формирование самосознания

- ◆ Влияние родителей
 - Применение точки зрения родителей на себя
 - ◆ Оценка твоих качеств родителями
 - ◆ Ценности, идеалы и цели родителей
 - Внушение со стороны родителей
 - ◆ Дисциплина, стандарты, мораль
 - ◆ Интересы, способности
 - Контроль со стороны родителей
 - ◆ Страх перед наказанием
 - ◆ Чувство вины или стыда
 - ◆ Ориентация на мнение окружающих при оценке себя и поступков
 - Потребность в одобрении старших

Формирование самосознания

◆ Подражание другим

- В раннем детстве ребёнок часто представляет себя кем-то другим, и его действия можно понять только зная, кем он себя воображает и как определяет свою роль
- Позже круг «значимых других» сужается, а отношения с ними становятся всё более избирательными
- Затем «круг других» превращается в некоего «обобщённого другого», на которого человек ориентируется
- По мере увеличения количества аспектов, в которых другие оценивают человека, возникают противоречия и конфликты — это приводит к переориентации с «внешних» оценок на самооценку.

Формирование самосознания

◆ Мнение сверстников

- Популярность и положение среди сверстников
- Физическая привлекательность

□ Представление человека о самом себе во многом зависит от того, как оценивают его окружающие, особенно если это коллективная, групповая оценка.

- ◆ Под влиянием благоприятных мнений самооценка повышается, неблагоприятных — снижается.
- ◆ Нередко такой сдвиг бывает довольно устойчивым, причём заодно с главными самооценками сплошь и рядом изменяются и такие, которые непосредственно оценка окружающих не затрагивала.

Формирование самосознания

◆ Воспитатели и учителя

- Учебная успеваемость непосредственно влияет на самоуважение, особенно в младших классах
- В средних классах самооценка учащегося уже часто становится субъективной, отличной от оценки учителя
- В старших классах учёба уже не так влияет, по сравнению с общением, спортивными достижениями, трудовыми интересами

Критерии самооценки

◆ Привитые с детства стандарты

- Соответствие стандартам и ожиданиям родителей и других значимых людей

◆ Мнение окружающих

- Обычно люди сначала *приписывают* другим то или иное отношение к себе, а затем уже принимают или отвергают его в качестве критерия оценки

◆ Соотношение успеха и притязаний

- Одному стыдно, что он на II месте во всемирных соревнованиях, другой счастлив от победы на районных
- Чем выше уровень притязаний, тем труднее их удовлетворить

Относительность самооценки

- ◆ Интересен в этом отношении эксперимент американских психологов.
 - Людям, желавшим занять определенную должность в фирме, предлагали самостоятельно оценить несколько своих личных качеств. Затем в приемной появлялся еще один мнимый претендент на ту же должность. В одном случае это был хорошо одетый, самоуверенный, интеллигентного вида человек с портфелем ("мистер Чистик"), в другом — опустившаяся (в грязной рубашке и туфлях на босу ногу) личность ("мистер Грязник").
 - После этого претендентам на должность под каким-то предлогом предлагали вторично заполнить те же самые самооценочные бланки. И что же? После встречи с "мистером Чистиком" их самооценка снижалась, а с "мистером Грязником" — повышалась.
- ◆ Люди невольно соизмеряли свой уровень притязаний с обликом другого претендента, оценивая себя в сравнении с ним, хотя этого никто от них не требовал.

Объяснение своих удач и неудач

Четыре психологические стратегии:

- ◆ Склонность приписать свою неудачу безличным и неконтролируемым силам, например невезенью; те же, кто правильно решил задачу, напротив, склонны приписывать это собственным заслугам.
- ◆ Ссылки на объективную сложность задачи, недостаток информации, времени и т.д.
- ◆ Стремление приписать неудачу отсутствию или слабости мотивации ("Я мог бы это сделать, но не особенно старался").
- ◆ Умаление ценности успеха ("Не все ли равно, умею я это делать или нет?").

Во всех этих случаях причина неудачи выносится за пределы собственного "Я", тогда как удача чаще приписывается себе.

Источники негативной самооценки

Негативное самовосприятие проистекает из трёх источников:

- ◆ Они считают, что не имеют личносно — ценных качеств или не могут совершить личносно — ценные действия, а, напротив, обладают отрицательными чертами или совершают отрицательные действия.
- ◆ Они считают, что значимые для них другие не относятся к ним положительно или относятся отрицательно.
- ◆ Они не умеют эффективно использовать эго — защитные механизмы, позволяющие снять или смягчить последствия двух первых элементов субъективного опыта.

Черты негативной самооценки

- ◆ Ценит положительные отзывы выше и страдает от отрицательных отзывов сильнее, чем тот, кто уверен в своих достоинствах.
- ◆ Склонен меньше доверять положительным оценкам.
- ◆ Как это ни парадоксально, самоуничижение часто бывает средством поддержания самоуважения.

ИТОГИ

- ◆ **Самосознание** – совокупность представлений человека о самом себе.
Самооценка – оценка этих представлений.

- ◆ Самосознание и самооценка формируются под действием:
 - ▢ **родителей** (их одобрение, их стандарты, их ценности, мораль)
 - ▢ **учителей** (оценки, с возрастом влияние всё меньше)
 - ▢ **сверстников** (популярность, привлекательность, достижения)
 - ▢ **значимых людей** (персонажи, герои, кумиры, друзья, родители)

- ◆ **Самооценка часто необъективна и/или замаскирована**
 - ▢ Оценивая себя, мы сравниваем себя с теми, кто хуже или лучше нас
 - ▢ Неудачи мы приписываем обстоятельствам, а победы – своему «Я»
 - ▢ Самоуничижение бывает одной из форм поддержания самоуважения