

Самооценка человека



Что такое самооценка?

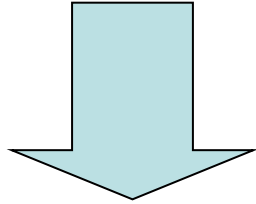
Самооценка

- это оценка человеком самого себя, своего места среди людей.
- оценивание человеком собственных психологических качеств и особенностей поведения, достижений и неудач, достоинств и недостатков.

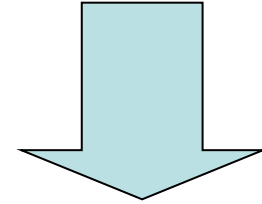
Часто человек оценивает
сам себя лучше или хуже,
чем он есть на самом деле
и чем его оценивают
другие люди



Виды самооценки

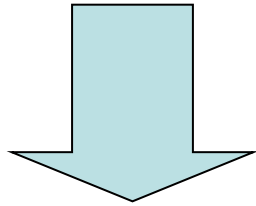


Правильная
(адекватная)
самооценка



Неправильная
(неадекватная)
самооценка

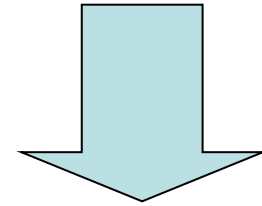
Неправильная самооценка



Завышенная
самооценка



человек оценивает
себя лучше, чем
он есть на самом
деле и чем его
оценивают
другие люди



Заниженная
самооценка



человек оценивает
себя хуже, чем
он есть на самом
деле и чем его
оценивают
другие люди

Как формируется самооценка?

Самооценка формируется под влиянием:

- Оценок окружающих людей (в частности, родителей)
- Успехов и неудач в деятельности (играх, учебе, труде, спорте, творчестве и так далее)

На что влияет самооценка?

- На стиль общения и поведения человека
- На уверенность в себе
- На настроение
- На здоровье человека
- На уровень притязаний человека
(степень сложности задач, которые человек ставит перед собой)
- На жизненные цели
- На удовлетворенность своей жизнью

Как отражается самооценка на жизни человека

**Что дает
правильная
самооценка**

**Уверенность в себе
Здоровье
Хорошее настроение
Успехи
Радость общения**

**Что дает
неправильная
самооценка**

**Неуверенность в себе
Проблемы со здоровьем
Повышенная тревожность
Страхи
Неудачи
Проблемы в общении**

Что же делать, если человек имеет неправильную самооценку?

- **Самооценку можно изменить!**
- Для этого необходимы:
 - Самопознание
 - Желание
 - Упорство
 - Знание психологии!

Человек создает образ самого себя, образ «Я»

Я-реальное
(какой человек
есть на самом
деле)

Я-идеальное
(каким человек
мечтает быть)

Я-зеркальное
(каким человека
воспринимают
окружающие
люди)

Спасибо за внимание!

