

Samooocena

Samooocena jest subiektywnym spojrzeniem na własną osobowość. Zaniżona to osłabione poczucie własnej wartości, a zawyżona to poczucie własnej wyższości i arogancja. Oparta na faktach samooocena jest nam potrzebna do tego aby właściwie wybrać szkołę. Jak oceniać siebie w zdrowy sposób?

Zbyt niska samooocena to myślenie, że jest się kimś gorszym, niż w rzeczywistości. Używając określonego rodzaju kryteriów (poziom wiedzy, status społeczny, ilość zarabianych pieniędzy, wygląd zewnętrzny) osoba z niską samoooceną ocenia wszystkich wokół jako lepszych od niej. Cechą charakterystyczną takich osób jest duża liczba przekonań zaczynających się od słowa „Powinienem / Powinnam”:

-mieć większą wiedzę,

-być bardziej towarzyski,

mniej się przejmować innymi ludźmi.

Osoby z niską samoooceną często siebie krytykują, karzą za przeróżne zachowania, mają wrażenie, że nie zasługują na więcej od życia.

Zbyt wysoka samooocena rodzi poczucie wyższości i arogancję. To tylko pozorna pewność siebie. Takie osoby wciąż poruszają się po schemacie lepszy/gorszy, przy czym lądują po prostu na przeciwnym biegunie. Mają silne przekonanie, że są lepsi od innych. Przypisują sobie cechy, których faktycznie nie posiadają lub myślą, że są w stanie zrobić rzeczy, których w rzeczywistości zrobić nie mogą.

Zdrowa samooocena to stan, w którym znamy siebie dobrze i czujemy się świetnie we własnej skórze, wraz z wszystkimi wadami i zaletami, które mamy. Sposób patrzenia na siebie osoby o zdrowej samooocenie można opisać następująco:

„Znam swoje wady i akceptuję je. Znam swoje zalety i doceniam je.”

W relacjach z innymi ludźmi porzucamy schemat lepszy/gorszy i wreszcie jesteśmy świadomi tego, że każdy z nas jest różny, ale w tej różnorodności wszyscy jesteśmy równi. Nie ma ludzi lepszych lub gorszych, nawet jeśli jedni rozwinęli bardziej pewne umiejętności czy cechy charakteru niż inni.

Ocena oparta na faktach

Jeśli chcesz już siebie oceniać, opieraj się na faktach. Nie wmawiaj sobie niczego, co nie jest prawdą. Zdrowe spojrzenie na siebie może mieć miejsce tylko wtedy, gdy nawiązujesz ze sobą relację opartą na byciu ze sobą w pełni szczerym.

Rozwijanie własnej samoooceny powinno odbywać się jednocześnie na dwóch płaszczyznach:

- Poznawanie swoich słabych stron, zaakceptowanie ich i traktowanie ich jako pola do rozwoju,
- Poznawanie swoich silnych stron i nauczenie się autentycznego doceniania każdej z nich.

Przygotowała Katarzyna Makowska-Kubał- doradca zawodowy- pedagog szkolny

Test na określenie samooceny

Przy każdym stwierdzeniu należy dopasować tylko jeden wariant odpowiedzi i wpisać do tabeli.

Nr	Stwierdzenia	Bardzo często 4 pkt	Często 3 pkt	Czasami 2 pkt	Rzadko 1 pkt	Nigdy 0 pkt
1.	Chciałbym, aby moi przyjaciele wciąż mnie wspierali.					
2.	Ciągle odczuwam niepokój, czy moje działania wykonałem prawidłowo.					
3.	Niepokoję się o swoją przyszłość.					
4.	Większość kolegów nie lubi mnie.					
5.	Mam mniej inicjatywy niż inni.					
6.	Denerwuję się swoim stanem psychicznym.					
7.	Boję się wyjść na głupca.					
8.	Wygląd zewnętrzny innych jest o wiele lepszy niż mój.					
9.	Boję się występować publicznie, kiedy mam coś powiedzieć.					
10.	Często popełniam błędy.					
11.	Nie umiem ładnie i poprawnie mówić.					
12.	Nie wierzę we własne siły.					
13.	Nie chcę, aby moje działania były lepsze od działań innych.					
14.	Jestem zbyt skromny.					
15.	Nie mam celu w życiu.					
16.	Wielu ma złe zdanie o mnie.					
17.	Nie mam nikogo, z kim mógłbym podzielić się myślami.					
18.	Ludzie za wiele oczekują ode mnie.					
19.	Ludzie zazwyczaj nie interesują się moimi osiągnięciami.					
20.	Łatwo się peszę.					

21.	Czuję, że wielu nie rozumie mnie.					
22.	Czuję się zagrożony.					
23.	Często denerwuję się niepotrzebnie.					
24.	Czuję się źle, kiedy wchodzę do sali pełnej ludzi.					
25.	Czuję się skrępowany.					
26.	Czuję, że ludzie mówią o mnie za moimi plecami.					
27.	Jestem przekonany, że innym wiedzie się lepiej.					
28.	Mam poczucie winy, że przynoszę pecha innym ludziom.					
29.	Denerwuje mnie, kiedy zaczynam się zastanawiać nad tym, jaki stosunek mają do mnie inni.					
30.	Nie jestem towarzyski.					
31.	W sporach odzywam się tylko wtedy, kiedy wiem, że mam rację.					
32.	Wciąż myślę o tym, czego oczekują ode mnie inni.					

Opracowanie rezultatów

0-25 punktów – zawyżona samoocena

26-45 punktów – adekwatna

46-128 punktów – zaniżona