



## SAMOOCENA

odgrywa ważną rolę w poznawaniu i doskonaleniu samego siebie oraz w kierowaniu swoim zachowaniem, wpływa na nasze relacje z innymi a także na realizację planów, podejmowanie różnych zadań.

Istnieje wiele kryteriów wg których dokonuje się rozróżnienia samooceny. W tym miejscu chcę zwrócić uwagę na samoocenę adekwatną i nieadekwatną, które wyróżnia się ze względu na **kryterium zgodności trafności samooceny z możliwościami jednostki:**

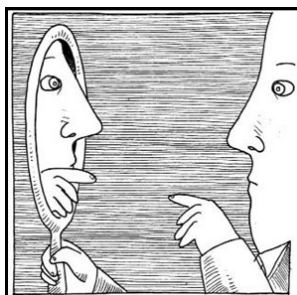
- a) samoocena adekwatna - to prawidłowe ocenienie swoich możliwości;
- b) samoocena nieadekwatna - nie odpowiada rzeczywistym możliwościom osoby. Wyróżniamy tu 2 rodzaje takiej samooceny :zaniżoną i zawyżoną.

**Samoocena zaniżona:** gdy człowiek przypisuje sobie niższe możliwości, niż w rzeczywistości posiada i w związku z tym realizuje cele poniżej swoich możliwości. Osoba z zaniżoną samooceną nie docenia siebie, oczekuje od innych mniej niż jest to uzasadnione, nie wierzy w swoje możliwości, rezygnuje z podejmowania jakichkolwiek

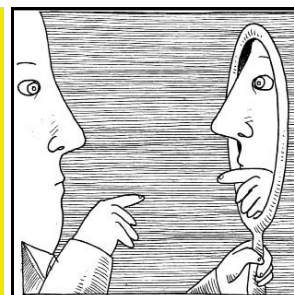
zadań z lęku przed porażką i odrzuceniem. Taka samoocena hamuje aktywność i inicjatywę, rodzi lęk, poczucie bezwartościowości, winy i zagrożenia. .

*Niska samoocena tkwi w nieznaności swoich zalet*





5 objawów niskiej samooceny:  
-Poczucie wstydu  
-Nieustanny pesymizm  
-Zamartwianie się o przyszłość  
-Niezdolność do radzenia sobie z krytyką  
-Niezdolność do podejmowania decyzji



**Samoocena zawyżona:** człowiek przypisuje sobie wyższe możliwości, niż w rzeczywistości posiada i podejmuje zadania, których nie jest w stanie dokonać (rozbieżność między faktycznymi możliwościami a wygórowanymi aspiracjami). Jeśli samoocena zawyżona jest w znacznym stopniu, może przyczyniać się do podejmowania zadań przekraczających możliwości danej osoby, wskutek czego często doświadczają się porażek, co może doprowadzić do frustracji, załamania i rezygnacji.

Jeśli masz samoocenę mocno zawyżoną, to powinieneś ją zobiektywizować. Można tego dokonać poprzez zasięganie opinii o sobie wśród najbliższych, częste sprawdzanie swoich możliwości w konkretnym działaniu, stosowanie ostrych kryteriów do oceny efektów wykonywanej pracy.



**Większość z nas ma tendencje do zawyżania samooceny. I właśnie taka, lekko zawyżona, jest dla nas najkorzystniejsza, ponieważ motywuje do działania, do podejmowania realnych do osiągnięcia zadań."**

Sposób w jaki myślisz o sobie znacząco wpływa na Twoje zachowania: jeśli uważasz się za człowieka nieśmiałego - utrudnia Ci to wystąpienia publiczne lub odniesienie sukcesu towarzyskiego; gdy myślisz o sobie jako o niesolidnym człowieku – nie wywiązujesz się ze swoich obowiązków, dopuszczasz się zaniedbań.



Samoocena nie jest obrazem stałym, danym raz na całe życie, zmienia się bardzo często pod wpływem różnych życiowych sytuacji, przeżywanych sukcesów, czy porażek.

### Najważniejsze czynniki kształtujące samoocenę:

opinie i oceny, jakie jednostka o sobie słyszy;



odnoszone sukcesy i doświadczane niepowodzenia;



porównywanie siebie z innymi.

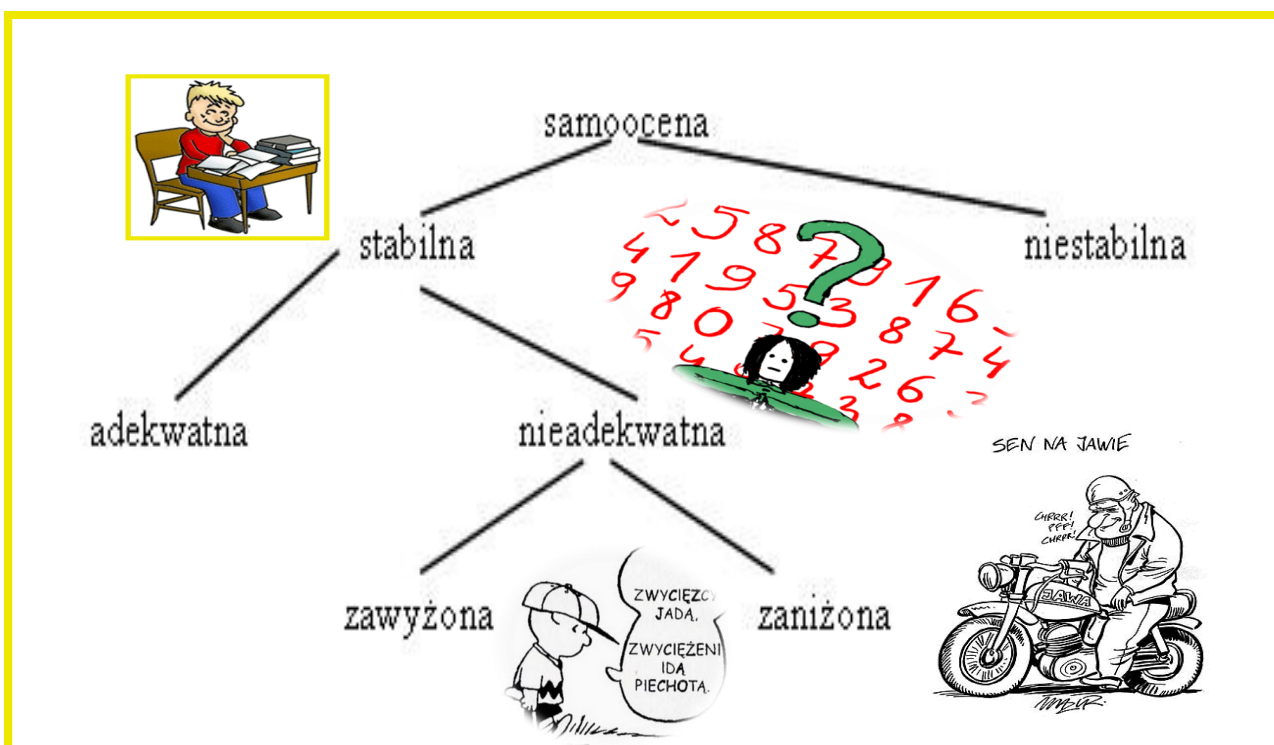


Między samooceną a osiągnięciami szkolnymi istnieje wzajemny związek: wyniki w nauce wpływają na samoocenę a samoocena wpływa na wyniki w nauce. Osiągnięcie zadowalających wyników w nauce utrudnia nieobowiązkowość, lenistwo, brak umiejętności skoncentrowania się na wykonywanej czynności.

**Uczniowie o niskiej samoocenie uzyskują słabsze wyniki w nauce niż ich rówieśnicy o tym samym poziomie rozwoju umysłowego ale o wysokiej samoocenie, ponieważ min. nie podejmują prób wykonania zadania uznanego przez siebie za trudne, uznają swoje zdolności za zbyt niskie i dlatego podejmowanie wysiłku zmiernego w kierunku pokonania trudności uznają za bezcelowe.** Są przekonani, że niepowodzenie w jednej dziedzinie przenosi się na inną i nie szukają obszarów, w których mogliby odnieść sukces.

Natomiast **uczniowie o wysokiej samoocenie** irytuje, w sytuacji niepowodzenia (np. podczas rozwiązywania zadań), rozbieżność informacji na swój temat, **dąży więc wytrwale do uzyskania prawidłowego wyniku bądź poszukuje potwierdzenia swoich sprawności, wiedzy, kompetencji na innym polu.** Wysoki poziom samooceny ułatwia stawianie sobie ambitnych celów, sprzyja wytrwałości w dążeniu do ich realizacji oraz pokonywaniu pojawiających się trudności.

Natomiast **uczniowie o wysokiej samoocenie** irytuje, w sytuacji niepowodzenia (np. podczas rozwiązywania zadań), rozbieżność informacji na swój temat, **dąży więc wytrwale do uzyskania prawidłowego wyniku bądź poszukuje potwierdzenia swoich sprawności, wiedzy, kompetencji na innym polu.** Wysoki poziom samooceny ułatwia stawianie sobie ambitnych celów, sprzyja wytrwałości w dążeniu do ich realizacji oraz pokonywaniu pojawiających się trudności.



Wykorzystane materiały pochodzą z zasobów sieci Internet, min.: [www.Artelis.pl](http://www.Artelis.pl), [www.dlasiebie.pl](http://www.dlasiebie.pl), <http://sukceslink.pl/component/content/article/249.html>, <http://www.edukacja.edux.pl>, <http://www.psychologia.net.pl>



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



## SAMOOCENA

Trudno jest ocenić samego siebie. Obarczeni jesteśmy bowiem opiniami i ocenami najbliższych, koledzy, nauczyciele, znajomi. Poniekąd narzucają nam swoje opinie o naszej osobie. Czynią to zawsze, odkąd sięgamy pamięcią, od naszych najmłodszych lat. Dlatego niełatwo wyzwolić się od obrazu, który przez lata utrwalał się w naszym umyśle. Jesteśmy niezdyscyplinowani, niezdolni, leniwi, do niczego się nie nadajemy, nic nie potrafimy, ...albo jesteśmy: zdolni, kreatywni, „złote ręczki”, uczynni ... Lista jest długa i każdy ma swoją własną.

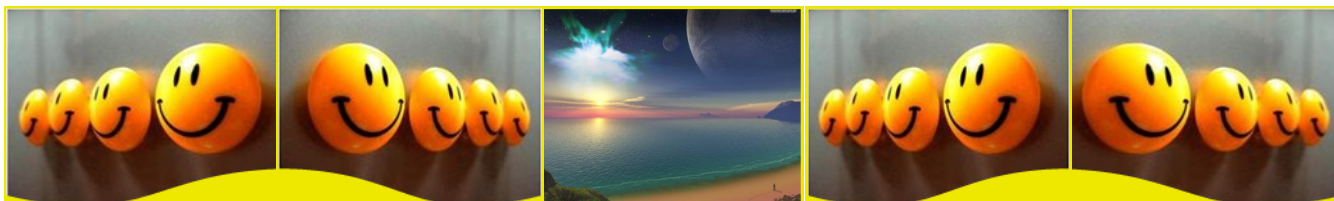
Trudno jest ocenić samego siebie. Przeszkadza nam bowiem pamięć wydarzeń i emocji, które im towarzyszyły – tak długo nad tym pracowałem, tyle wysiłku w to włożyłem, taki byłem z tego dumny, tak się cieszyłem... to nie może być do niczego.

Jesteśmy przywiązani do opinii o sobie, niełatwo je zmienić, niełatwo sprawić, by inni zmienili o nas zdanie. Ale... może warto sięgnąć w głąb siebie i odkryć w sobie pokłady życzliwości... Może warto z pasji uczynić sposób na życie... Może warto obdarzyć siebie szacunkiem i zaufaniem... Może warto poznać samego siebie...



Wydaje się to oczywiste. „Jak chcesz gdzieś dojść to musisz wiedzieć gdzie jesteś. Dopiero wtedy będziesz wiedział, w którą stronę iść. Jeśli to daleka podróż przez nieznanne tereny to po jakimś czasie znowu przystajesz i sprawdzasz. [...] musisz ocenić jak jest, byś wiedział nad czym musisz popracować.”

*Jedną z największych przeszkód w realizowaniu swoich marzeń i rozwoju osobistym jest niska samoocena*



Wdrażanie i Certyfikacja Systemu Zarządzania Jakością oraz podniesienie atrakcyjności i jakości kształcenia zawodowego

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego