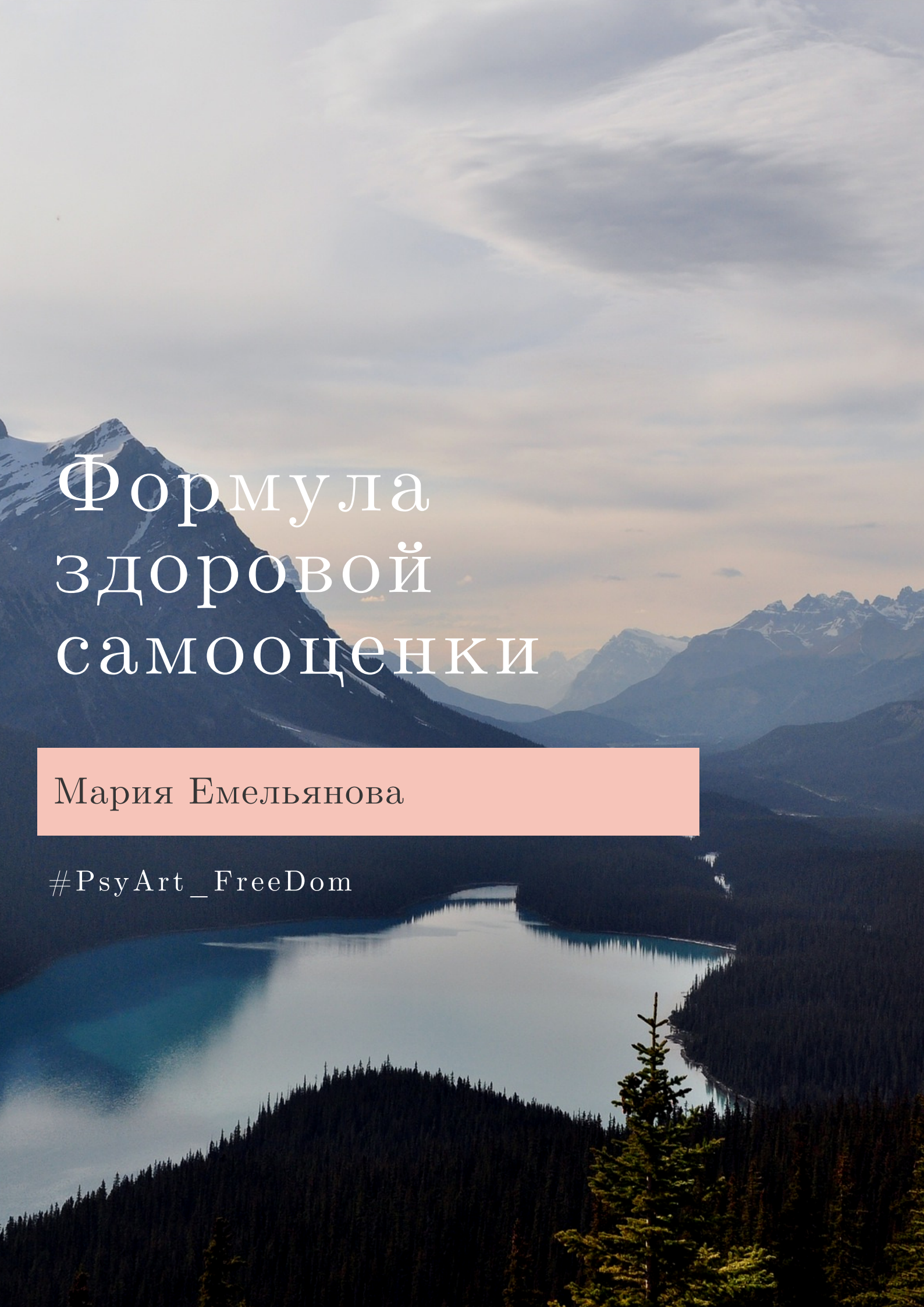

Формула здоровой самооценки

Мария Емельянова

#PsyArt_FreeDom

Что такое самооценка и Я-концепция?

Самооценка – это наше собственное качественное (эмоционально и интеллектуально наполненное) отношение к **«Я-концепции».**

Традиционно в психологии термин «Я-концепция» объединяет все ***представления о самом себе***, систему установок относительно собственной личности.

Это все то, что мы о себе знаем: о своем теле, о своих навыках, способностях, возможностях и ограничениях с физической, эмоциональной и социальной стороны.

Я-концепция объединяет наши представления о собственном ***реальном образе «Я» и идеальном образе «Я»***.

КТО Я? КАКОЙ Я?

Я-концепция постоянно меняется и развивается в процессе жизни. Это динамичное психологическое образование. Особенно активно формируется Я-концепция в подростковом возрасте, а затем в возрасте до 27 лет одновременно с формированием профессиональной Я-концепции.

То, что я знаю о себе, во что верю, в каких способностях и возможностях своей личности я уверена – это ***реальная Я-концепция.***

То, какой личностью я хотела бы стать, какие способности и возможности я хотела бы иметь – это ***идеальная Я-концепция***.

Как правило, они различаются в той или иной степени. И это нормально!

Весь вопрос в том, как мы сами относимся к этому расхождению.

ОТКУДА БЕРУТСЯ НАШИ ЗНАНИЯ О СЕБЕ?

Высокая самооценка и неадекватная самооценка (Альфред Адлер)

Согласно Альфреду Адлеру, самооценка может быть двух видов: высокая и неадекватная.

Высокая самооценка означает безусловное принятие собственной ценности, вне зависимости от внешних обстоятельств. ***При высокой самооценке различие между Я-реальным и Я-идеальным будет служить стимулом для развития и источником самосовершенствования.***

Неадекватная самооценка может быть как ***заниженной***: «я – хуже других», так и ***завышенной:*** «Я - лучше других». При неадекватной самооценке отношение к Я-концепции будет негативным, рассогласование между реальным и идеальным Я может стать источником внутриличностных конфликтов.

При низкой самооценке мы всегда стремимся соответствовать чьим-то очень важным для нас ожиданиям и всегда не соответствуем. Всегда не дотягиваем. При неадекватно завышенной самооценке, то есть несоответствующей реальным возможностям личности, мы уязвимы в ситуации кризиса (нормативного, экзистенциального) – среда все равно в какой-то момент укажет человеку его реальное место в социуме. Кризис неизбежно сталкивает нас с самим собой и собственными ограничениями.

Откуда берутся наши знания о себе?
Они формируются в процессе отношений со значимым окружением. В детстве семья как единая система формирует нашу Я-концепцию.

Мы познаем себя в процессе отношений и в процессе творческой деятельности. На то, что мы знаем о себе, влияют отношения с родителями и другими членами семьи, с воспитателями и учителями, сверстниками, затем с коллегами, начальниками и подчиненными.

Внутренний конфликт часто является трансформацией давнего внешнего конфликта между вами и другими значимыми для вас людьми, при этом конфликт так и не разрешился. Теперь он продолжается внутри вашей личности.

Что значит «стать самим собой»?
Это значит интегрировать все свои знания о себе (в том числе отчужденные фрагменты «Я» - то, что не соответствует или «не дотягивает» до идеальной Я-концепции, все то, по сути, что заставляет человека страдать от нелюбви к себе) в единый, целостный образ, преодолеть внутриличностный конфликт

Само-принятие может быть осознанно, как убеждение в том, что я имею право БЫТЬ самим собой. Не смотря на ***собственный прошлый опыт*** и прогнозируемые реакции значимых Других на мои действия, ***я имею право на свое уникальное место в этом мире***.
Я подтверждаю себе собственное бытие.

КАК СТАТЬ СОБОЙ?

1. Ревизия своей истории: принять свое прошлое (семейная история, история собственного рода, история своей жизни)

2. Отличить себя от своих социальных ролей.

3. Продолжать развитие: путь к себе – постоянное развитие и изменения.

4. Стать подлинным в общении (аутентичность).

5. Признавать все свои чувства (без разделения на позитивные и негативные).

6. Определить границы своих возможностей.

7. Смотреть на себя со стороны .

(Концепция, предложенная психологом Глебом Лозинским)

Я, психолог, гештальт-терапевт
Мария Емельянова (г.Санкт-Петербург)
приглашаю Вас отправиться в путь к Себе Настоящему:
- повысить самооценку,
- найти внутренние ресурсы для перемен в жизни,
- преодолеть неуверенность в себе,
- смело посмотреть в будущее.

Приглашаю на *"Кофе с психологом"*
в Санкт-Петербурге
(бесплатное мероприятие, подробности на сайте: https://psychologmaria.ru)

Дарю скидку 50 % на первую онлайн-консультацию по промокоду: SELF
(отправьте заявку на сайте и укажите промокод)