

## Опросник на общую самооценку Казанцевой

Самооценка – широкое понятие, включающее чувство уважения, понимания и признания самого себя. Ее уровень влияет на позиционирование человека в обществе и стиль его общения с окружающими. Это залог успешности или источник хронических неудач.

Пройдите тест по методике самооценки личности онлайн. Опросник Казанцевой Г. Н. доступен по ссылке: <https://psychiatry-test.ru/test/test-na-obshhiju-samoocenku-kazancevoj/>

Адекватная самооценка означает реальное восприятие своих достоинств и недостатков. Человек осознает свои ошибки, спокойно переносит критику и способен адаптироваться к новым требованиям без психологического ущерба.

Завышенная самооценка приводит к преувеличению собственной значимости для других людей и процессов, переоценке своих способностей и возможностей. Такой человек уверен в своей правоте, глух к чужому отличному мнению. Он жестко воспринимает критику, неохотно идет на компромисс, часто вступает в конфликт. С ним трудно иметь дело, потому многие стараются избегать его общества или сотрудничества.

Заниженная самооценка состоит в принижении своего потенциала. Человек заведомо настроен на провал, считает себя хуже прочих. Он акцентирует внимание на слабостях, забывая о своих преимуществах. Такие люди нерешительны, застенчивы, замкнуты. Им трудно найти свое место в жизни и добиться успехов.

Изучение общей самооценки показывает, что на ее формирование особенно влияет окружение в детском и подростковом возрасте, а именно:

- пример поведения и самореализации родителей;
- отношение родителей – мотивирующее или сдерживающее;
- воспитание – авторитарное или демократичное;

- отношение сверстников – уважение в коллективе;
- поведение учителей в школе – лояльное, мягкое или суровое.

Если ребенка с детства приучают к ответственности, поддерживают его инициативность и хвалят за достижения, это способствует развитию здоровой самооценки. Важен стиль критики: она должна быть конструктивной и корректной.

Опросник Г. Н. Казанцевой поможет оценить степень своей самооценки и подобрать терапию для ее коррекции при необходимости.

#### Как скорректировать свою самооценку

Самооценка становится шаблоном мышления, который изменить сложно.

При низком уровне самовосприятия человеку необходимо акцентировать свои достижения, достоинства, похвалу со стороны. В случае высокой самооценки необходимо вопреки гордости чаще спрашивать совета у партнера, коллег, близких.

#### **Шаги на пути к правильной самооценке.**

1. Выработайте положительный настрой к жизни.
2. Будьте к себе так же добры, как вы добры к другим людям.
3. Не сравнивайте себя с другими людьми, Вы уникальная личность.
4. Успокойтесь и перестаньте доказывать окружающим, какой вы хороший.
5. Ищите общение с теми, кто позитивно относится к жизни и в восторге от вас.
6. Ведите себя уверенно, но не агрессивно.
7. Ставьте перед собой реальные цели.
8. Начните помогать другим, принимая, уважая, любя и вдохновляя их.