

## Самооценка и самооценнность — в чём различия?

Представьте ситуацию: неудачник злится на человека, который помог ему добиться успеха. Кажется абсурдным, не так ли? В сторис мы разобрали момент из спортивного сериала «Тед Лассо». Советуем посмотреть его прежде, чем читать этот пост.

Итак, Нейт обвиняет тренера в том, что тот заставил его почувствовать себя самым важным человеком в мире, а потом перестал обращать внимание, почти предал. Но все ли дело в поведении тренера?

Нет, причина этой злости куда глубже и напрямую зависит от самооценки и самооценнности человека.

Разбираем в карусели, в чём различия между этими двумя понятиями 

**Карточка один:** Самооценка — это оценка собственных качеств, способностей и поведения. Она отражает наше субъективное мнение о том, насколько мы соответствуем определенным стандартам или ожиданиям. Самооценка может быть высокой или низкой. Формируется она под влиянием оценки со стороны.

**Карточка два:** Самоценнность — более глубокое и фундаментальным понятие. Она отражает наше осознание собственной ценности и значимости в мире. Самоценнность связана с внутренним чувством уверенности, уважения к себе, своим правам и потребностям.

В отличие от самооценки, самоценнность — это не оценка нашего поведения или способностей. Это понимание, что мы — уникальные и ценные личности независимо от внешних факторов и мнения окружающих людей.

Таким образом, самооценка и самоценнность — это два важных аспекта личности, которые взаимосвязаны, но имеют разные характеристики и значения.

**Карточка три:** Перейдем к Нейту из «Теда Лассо». В начале сериала тренер видит в нём потенциал и предлагает присоединиться к футбольной команде. Он активно поддерживает своего нового ученика и уделяет ему много внимания. Но в какой-то момент тренер решает, что дальше Нейт может идти сам.

Когда поддержка ослабевает, Нейт снова чувствует себя неудачником и считает, что другие люди воспринимают его также. Это раздражает и злит его, и в конце концов он сливает злость на тренера.

На длительную перспективу положительные оценки со стороны ему не помогают, ведь у него проблемы с самоценностью.

**Карточка четыре:** Низкая самооценка — это серьёзная проблема, ведь ее обладатели становятся заложниками оценок извне. Они тяготятся своими недостатками, боятся ошибаться и не принимают свои сильные стороны. В то же время, люди с адекватной самооценкой живут легче: они не обижаются на критику и не осуждают себя за ошибки.

Работать с самооценкой можно и самостоятельно. Стоит трезво взглянуть на себя, других людей и принять свои достоинства и недостатки.

Чтобы подружиться с самим собой, важно прорабатывать не только самооценку, но и самооценку.

Поменять ее самостоятельно сложнее, потому что это глубинная установка, которая затрагивает основу личности. Чтобы успешно ее проработать, лучше обратиться к психологу.

**Давайте немного потренируемся. Поделитесь, за что вы любите себя больше всего.**