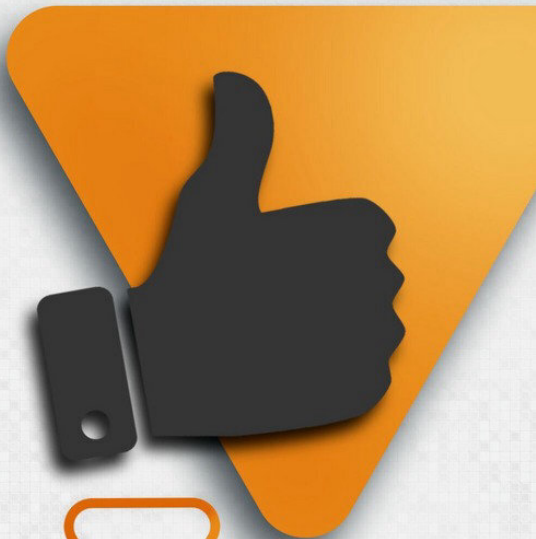


18+

# МУЖСКАЯ



СЕРГЕЙ ТРОШИН

# САМО ОЦЕНКА

# Сергей Александрович Трошин

## Мужская самооценка

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73874679](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73874679)*

*ISBN 9785006992887*

### Аннотация

Забудьте все, что вы знали про самооценку! Всего за один вечер я сниму с вас розовые очки и расскажу как ее объективно измерить, понять кто вы в глазах окружающих, где ваши сильные и слабые стороны. Так же мы составим пошаговый план по прокачке своей личности.

Никакой психологической чепухи, только суровая правда. Минимум теории, максимум практики. Прочитаете книгу всего за 1 час. Пора закрыть дыры, через которые утекает ваша жизненная сила и начать жить свою лучшую жизнь!

# Содержание

Что такое самооценка	5
Регуляторная функция самооценки	7
Защитная функция самооценки (ассертивность)	8
Развивающая функция самооценки	10
Формирование самооценки	12
Что влияет на самооценку	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Мужская самооценка

Сергей Александрович  
Трошин

© Сергей Александрович Трошин, 2026

ISBN 978-5-0069-9288-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Внимание**

*Данная книга и все сопутствующие материалы являются выражением частного мнения, убеждений и позиции по тем или иным вопросам согласно статье 19 Всеобщей декларации прав человека от 10 декабря 1948 года, статьи 28, статьи 29 (пункт 1 и 4) Конституции Российской Федерации.*

*Автор не несет ответственности за тот или иной характер трактовки материалов и не призывает ни к каким действиям. Рекомендации ниже не могут заменить профессиональную психотерапевтическую помощь, обращайтесь к специалисту.*

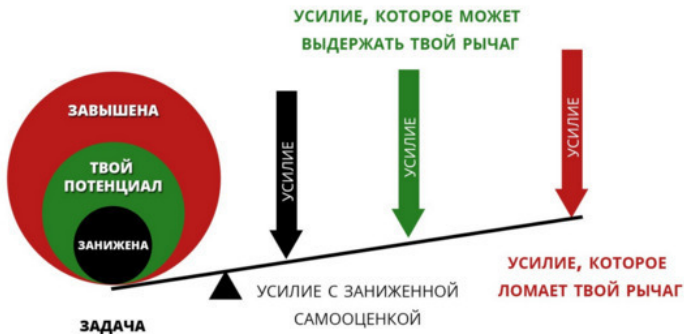
# Что такое самооценка

**Самооценка** – ощущение стоимости, совокупная оценка своих личных качеств и своих действий в этом мире. Это постоянная оценка себя, сравнение с личным внутренним эталоном и окружающими людьми.

Это твое внутреннее ощущение своей ценности, полезности, популярности, востребованности, ресурсности и умение это показать. Так же самооценка включает в себя уважение к себе, чувство нормы (чего я достоин и ниже чего я не опущусь, чего не стану терпеть в свой адрес), представление человека о важности какой-то своей деятельности.

Самооценка время от времени может меняться, это не статичный параметр. Обычно она меняется каждые 4—7 лет. Происходит аудит, переоценка всех жизненных целей, установок, взглядов и т. д.

С точки зрения рынка, человек это товар способный к саморазвитию, его ценность может расти, как из семечки может вырасти целое дерево. Но так же семечка может и сгнить... Самооценка как мышцы – если не тренировать, то они атрофируются, но если давать прогрессию нагрузок, то сила и мышечная масса растет.



**Самооценка это рычаг**, правильно используя который, адекватно оценивая его прочность к прилагаемому усилию можно достигать максимальной результативности в жизни.

Поэтому завышенная самооценка может поломать вашу жизнь. Ты думаешь, что у тебя рычаг «ого-го», даешь на него соответствующую нагрузку, а он ломается...

### **Функции самооценки**

- Регуляторная: решение задач личностного выбора
- Защитная: обеспечивает относительную стабильность и независимость личности
- Развивающая: мотивация, толчок к развитию личности, формирование потребности повышать свою «стоимость»

# Регуляторная функция самооценки

Это выбор любого толка, будь то выбор полового партнера или профессиональной реализации.

Можно сказать, что это чувство нормы, чего я достоин, ниже какого уровня ты даже не рассматриваешь варианты..

Если самооценка в этой части завышена, то человек чаще всего не может завести друзей, сексуальных партнеров, потому что вокруг все плохие, недостойные, часто возникают проблемы с работой, потому что я достоин большего, а мне предлагают только какое-то говно, а не работу...

Если ты трезво оцениваешь свою ценность и свои возможности, то выбираешь по своему уровню и все у тебя хорошо.

## **Защитная функция самооценки (ассертивность)**

Эта часть самооценки придает человеку психоэмоциональную стабильность. У тебя в жизни есть результаты, опираясь, на которые ты трезво оцениваешь свои способности.

Если тебе будут говорить или даже упрекать в том, что не соответствует твоему видению в этой сфере, то это никогда не будет вызывать у тебя негативной оценки.

Например, ты очень обеспеченный человек, но довольно скромно одет и кто-то позволяет высказать свое мнение о твоей финансовой несостоятельности, тебя это ничуть не покоробит, напротив, ты можешь даже подыграть и попросить скидку или помочь с деньгами, устроить на работу и т. д.

То же самое когда у тебя большой опыт общения с девушками, ты состоялся как соблазнитель, а тут какая-то особа теша свое эго начинает утверждать, что тебе просто «не дают», ты девственник и вообще импотент. Тебя это ничуть не унизит, может даже вызовет усмешку.

Другими словами у тебя внутри есть представления о сво-

их сильных сторонах, основанные на реальных достижениях и если тебе кто-то будет говорить обратное, то это никак не пошатнет твою уверенность в своих силах и компетенциях.

Так же к этой части самооценки относится **способность защищать себя и отстаивать свои интересы** как на словах, так и на кулаках. Если эта часть самооценки слаба (не путать с низкой), то вместо отстаивания своих интересов, ты будешь прогибаться под натиском более агрессивного оппонента. Другими словами, если ты чувствуешь, что сейчас у тебя достаточно ресурсов – даешь отпор, а если ресурсов мало – отступаешь.

Ты внутренне ощущаешь, что общаясь с одними людьми ты рушишь свою самооценку, а общаясь с другими наоборот поднимаешь. Фильтруя таким образом свое окружение, даже человек со слабой ассертивностью (*способностью отстаивать свои интересы*) может повысить свою самооценку.

# Развивающая функция самооценки

Дает толчок к развитию личности, мотивацию. Это рычаг, при помощи которого человек самостоятельно повышает собственную рыночную стоимость в любом аспекте жизни.

Эта функция помогает прокачать

- свои внутренние качества (эрудированность, душевность и т.д.)
- внешние данные и навыки самопрезентации

Наиболее эффективно начинать с прокачки внешнего вида, ведь встречают по одежке, первое впечатление дает внешний вид и только потом ты узнаешь какой у человека бедный или богатый внутренний мир.

**Т. е. надо повышать свою ротацию во внешнем мире.** Какой бы качественный и полезный товар не был, если о нем никто не знает, он не мелькает перед глазами, то он так и будет пылиться на полках. Поэтому аренда помещений стоит дороже если там большая проходимость.

Человек со здоровой самооценкой трезво оценивает свои плюсы, минусы и свои возможности. Он не обесценивает се-

бя, но и не замахивается на то что ему не по плечу.

### **Что дает самооценка**

- мотивация и результативность
- адекватная картина своего места в мире
- способность трезво оценить свои возможности
- отсутствие реакции на несправедливую критику

# Формирование самооценки

Первичное формирование мнения о себе это воспитание, программирование родителями и другими взрослыми в возрасте до 7-ми лет. С возрастом все больше включается не семейный круг общения, а внешний.

**Переломным моментом становится первый класс, ребенку впервые назначается стоимость в виде оценки.**

Так же очень сильно влияет моделирование поведения родителей (+ других взрослых) и их отношения к жизни, какая у них самооценка, чего они добились и т. д. **Это работа зеркальных нейронов.** Мы повторяем за теми кто нас окружает, что бы научиться. Так делают многие животные.

Например, вы не раз замечали, что какой-то пес стоит на светофоре вместе со всеми и ждет зеленый свет. Он не знает всех тонкостей ПДД, но поминает, что если делать как эти двуногие, то через какое-то время я смогу спокойно перейти дорогу. Есть даже случаи когда собаки ездят на автобусах строго в одно время и по определенному маршруту.

У ребенка до 5-ти лет еще нет фильтра восприятия, **все**

**сразу записывается на подкорку** в базальные ядра лимбической системы. Мы впитываем от окружающих все: язык, мимику, позы, жесты, самооценку, действия и т. д., что правильно, а что нет, что вредно, а что полезно, Мы неосознанно копируем тех кто рядом.

У людей есть встроенная функция – на автомате постоянно сравнивать себя с другими. Отключить ее невозможно!

Единственное, что мы можем сделать это сравнивать себя правильно, технологично, что бы это приносило пользу, а не огорчение.

### **СМИ, реклама, фильмы навязывают нам**

- цели, к которым нам нужно стремиться
- образ, которому должны соответствовать
- как должен выглядеть успешный мужчина/женщина, чем они занимаются, увлекаются
- идея, что можно стать успешным случайно и ничего не делая, просто повезет

Если тебе нравится что-то выходящее за рамки такой пропаганды, то появляется ощущение не полноценности.

А в детстве еще родители подливают масло в огонь и говорят, что-то вроде: *«ну ты и балбес, вон Вася-то отличник,*

*спортом занимается, на бокс ходит...».*

Вдвойне хуже когда тыкают пальцем в твои самые большие страхи

– для мужчины – быть слабым и немощным, т. е. несостоятельным

– для женщины – быть некрасивой и непривлекательной

### **Фундамент самооценки складывается из**

– установок, полученных в детстве: воспитание, нравоведение, дрессировка, модель поведения родителей

– сценариев жизни, полученных в детстве, а так же перенятых из СМИ в более зрелом возрасте (предобуславливание)

### **Самооценка и теория рангов в этологии**

Низкая самооценка – это низкое ранговое позиционирование себя. Высокая самооценка – высокое ранговое позиционирование себя.

Но важно соответствовать. Если лох начнет изображать из себя крутого, то его быстро раскусят и будут глумиться. А если мега классная девочка будет слишком себя обесценивать, то нормальные парни ее будут сторониться, ведь там должен быть какой-то подвох, почему так «дешево»?

## **Как проявляется заниженная самооценка**

- самокритика и обидчивость на обратную связь
- нерешительность, невротичность, чувство вины
- защитная реакция: зависть и враждебность к более

успешным

- защитная реакция: обесценивание других
- желание всем угодить и подставляться
- пессимизм и негативное мышление, т. е. самокодирование на проявление негативных сценариев жизни

## **Как проявляется завышенная самооценка**

- неспособность воспринимать обратную связь, я итак самый умный

– неуважительное отношение к окружающим, постоянная агрессия, желание наказать

– переоценка своих реальных возможностей, постоянные неудачи из-за этого

– перекладывание ответственности за собственные ошибки, все козлы кроме меня

– неспособность к самотрансформации, повышению своей реальной стоимости

- иллюзии о своей всесильности и сверхзначимости

# Что влияет на самооценку

Самооценка нестабильна и со временем может меняться как в лучшую, так и в худшую сторону.

## **Самооценка по большей части зависит от**

- совокупности личных побед и неудач
- чувства собственного достоинства, уважения к себе или его отсутствие
- насколько престижна твоя работа и окружение, твой социальный статус
- общий контекст твоей жизни

## **Что входит в контекст жизни:**

- в каких условиях ты живешь
- как к тебе относятся люди с которыми ты часто видишься
- насколько они позитивны или негативны по жизни
- твое отношение к жизни и событиям + твоего окружения
- стакан на половину полон или пуст
- реактивная или проактивная позиция по жизни

Контекст в котором ты живешь, окружающая среда есть в любом случае и подсознание это считывает. Если ты за-

шел в засранный общественный туалет, где резкий запах серы и аммиака режет глаза и сжигает слизистую носа, можно сколько угодно убеждать себя, что вони нет, здесь вообще пахнет фиалками, но подсознание будет фиксировать зловония. Именно поэтому аффирмации, идущие в разрез с твоими действиями по жизни, не работают.

**Есть окружение уважающего себя человека, статусного, а есть неудачника.** И когда вокруг бардак, грязь и смрад, ты подсознательно понимаешь, что скорее всего ты неудачник, у тебя низкий социальный статус, уважение к себе и чувство нормы.

Помнишь, как главный герой из фильма *«Области тьмы»* в первую очередь после приема «допинга» стал убираться в квартире, потому что понял, что в таком окружении ничего хорошего его не ждет. В жизни все тоже самое.

Помести свежий огурец в банку с солеными и он тоже засолится. Поэтому люди тебя окружающие должны быть с хорошей самооценкой, куда-то стремиться, быть позитивными, но при этом трезвыми и адекватными, прагматичными, порядочными. С кем поведешься от того и наберешься.

**Референтный объект** – пример человека для копирования модели поведения, максимально приближенный к тебе.

На самооценку влияет общая энергичность и состояние здоровья, а так же состояние нервной системы, психики и гормональный фон.

### **Состояние нервной системы:**

- истощение из-за длительных перегрузок,
- нехватка витаминов группы В, D3,
- нехватка магния, кальция, калия,
- нехватка омега-3 жирных кислот

### **Состояние психики:**

- фрустрация,
- повышенная тревожность,
- депрессия,
- психические расстройства

### **Гормональный фон:**

- тестостерон (сила, власть, доминирование, уверенность),
- серотонин (спокойствие, чувство, что я на вершине, я победитель)
- дофамина (мотивация, предвкушение)
- окситоцин (спокойствие, чувство безопасности)
- и других

При истощении нервной системы падает самооценка, самообладание, способность терпеть боль, любые нагрузки, прилагать усилия, нарушается режим сна и отдыха, повышается уровень гормона стресса (кортизола), падает иммунитет, общая энергичность организма, нарушается работа гормональной системы и запускается целый каскад опасных процессов.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.