



To, w jaki sposób postrzegamy siebie i jaką postawę przyjmujemy, wpływa nie tylko na nasze samopoczucie, ale w dużym stopniu determinuje także nasze decyzje, zachowania oraz relacje z innymi. Samoocenę nabywamy już we wczesnym dzieciństwie i towarzyszy nam przez całe życie, jednak wiele osób miałooby problem ze zdefiniowaniem, czym właściwie ona jest.

Dotyczy to również zajmujących się tym tematem badaczy. I tak np. według Morrisa Rosenberga samoocena to postawa jednostki wobec siebie, a kiedy jest wysoka, człowiek myśli o sobie, że jest wystarczająco dobry i wartościowy. Z kolei William James rozumie ją jako dysproporcję pomiędzy tym, co dana osoba mogła potencjalnie osiągnąć, a tym, co faktycznie osiągnęła – im jest mniejsza, tym wyższa samoocena. Najprościej można ją zdefiniować jako uogólnioną ocenę dokonaną na własny temat.

Trudności nastręcza również słownictwo. Niekiedy dokonuje się bowiem rozróżnienia na samoocenę (rozumianą jako postawę wobec siebie) i poczucie własnej wartości (stan psychiczny nią wywołany), jednak w literaturze anglojęzycznej pojęcia te traktuje się wymiennie.

Co buduje poczucie własnej wartości?

Ponieważ podstawą samooceny jest samowiedza, jej źródeł upatruje się zarówno w czynnikach wewnętrznych (opinii o sobie wynikających z własnych doświadczeń), jak i zewnętrznych (sformułowanych na podstawie ocen innych ludzi – tych pozytywnych oraz krytycznych). Psychoterapeuta Nathaniel Branden wyróżnia dodatkowo sześć filarów poczucia własnej wartości, Są to: świadomość, samoakceptacja, odpowiedzialność, asertywność, celowość oraz prawość.

Temat budowania, naprawiania czy podtrzymywania pozytywnej samooceny od wielu lat jest niezwykle popularny. I trudno się dziwić – samoocena stanowi bowiem fundament, na którym budujemy swoją tożsamość. Jest czymś w rodzaju samospełniającego się proroctwa. Jeśli jest zaburzona, może to nieść poważne konsekwencje, z zaburzeniami osobowości, depresją czy problemami interpersonalnymi włącznie.

Rodzaje samooceny

Zasadniczo wyróżnia się cztery rodzaje samooceny w oparciu o dwa wymiary – wysokości i stabilności. Drugi z wymiarów dotyczy tego, na ile nasze poczucie własnej wartości jest zmienne w czasie i podatne na wpływ czynników zewnętrznych (np. doświadczania porażki czy krytyki). O niskiej samoocenie możemy mówić w przypadku, gdy człowiek czuje się niepewny swoich kompetencji, mocno przeżywa krytykę, jest z siebie niezadowolony oraz brakuje mu wiary we

własne możliwości. Z kolei osoby z wysoką samooceną na ogół wierzą w siebie, dobrze znoszą krytykę i potrafią wyrażać własne zdanie.

Nasza samoocena może zatem być:

- wysoka i stabilna,
- wysoka i chwiejna,
- niska i stabilna,
- niska i chwiejna.

Kiedy można mówić o zaburzonym poczuciu własnej wartości?

Problemy pojawiają się, gdy samoocena przestaje być adekwatna. Dotyczy to zarówno sytuacji, gdy jest nienaturalnie zaniżona, jak i tych, gdy staje się wysoka ponad miarę. Ponieważ nasze poczucie własnej wartości wpływa na bardzo wiele aspektów naszego życia (m.in. relacje interpersonalne, procesy podejmowania decyzji, postrzeganie siebie i świata), niezwykle istotne jest budowanie i pielęgnowanie pozytywnego obrazu samego siebie (a zatem wysokiej, stabilnej – i adekwatnej – samoocenie).

Człowiek z zaniżoną samooceną postrzega się negatywnie. Często czuje się gorszy od innych, co pociąga za sobą niepewność w sytuacjach społecznych, ale też stawianie sobie mało ambitnych celów oraz rezygnację z wyzwań w obawie przed porażką. Na ogół towarzyszy temu brak asertywności i tendencja do poświęcania się dla innych, co w ostatecznym rozrachunku powoduje znaczne obniżenie jakości życia. Na przeciwnym biegunie znajdują się osoby ze sztucznie zawyżoną, ale i kruchą samooceną, które do jej podtrzymania potrzebują nieustannego potwierdzania swych przymiotów przez otoczenie. Oczekują ciągłych przejawów uznania i reagują złością na obojętność, krytykę czy oznaki lekceważenia. Poświęcają wiele energii na poszukiwanie dowodów swojej wartości. Bywają przy tym aroganccy i mogą okazywać innym, że czują się od nich lepsi.

Źródła problemów z samooceną

Ponieważ poczucie własnej wartości wykształca się u nas w dzieciństwie, to właśnie w tym okresie naszego życia można upatrywać przyczyn pojawiania się u kogoś zawyżonej lub zaniżonej samooceny. Komunikaty, jakie dziecko odbiera od rodziców na swój temat, reakcje otoczenia na jego sukcesy i porażki oraz styl wychowania (np. chwalenie, porównywanie z rówieśnikami, stosowanie nagród i kar czy stawianie wysokich wymagań) mogą doprowadzić do pojawienia się nieadekwatnej samooceny.

Innym źródłem zaburzeń poczucia własnej wartości mogą być media. Ponieważ jesteśmy bombardowani informacjami (w olbrzymiej mierze w formie graficznej), łatwo ulegamy skłonności do nieustannego porównywania się, często przy tym zapominając, że serwowane nam w przestrzeni medialnej obrazy są zazwyczaj wyidealizowane i mają niewiele wspólnego z rzeczywistością.

Wreszcie przyczyną kłopotów z samooceną możemy być my sami – nierozwinięta samoświadomość sprawia, że możemy niepoprawnie interpretować docierające do nas

komunikaty, nie uwzględniać swoich mocnych stron lub stosować do oceniania swoich dokonań nieadekwatne (zbyt wysokie lub niskie) standardy.

Jak zbudować zdrową samoocenę

Na szczęście nasza samoocena nie jest nam dana raz na zawsze. Można – a często wręcz należy – nad nią pracować. W procesie budowania pozytywnej samooceny pomocna może się okazać psychoterapia i psychoedukacja. Sukcesy w tym obszarze można też osiągnąć „na własną rękę”. Na rynku dostępnych jest wiele podręczników i poradników uczących, jak rozwijać zdrową samoocenę.

Wśród sprawdzonych sposobów wspierających kształtowanie adekwatnego poczucia własnej wartości wymienia się: uświadomienie sobie i rozwijanie swoich mocnych stron, trening asertywności oraz rozpoznawania własnych potrzeb, wyłączenie „wewnętrznego krytyka”, naukę przyjmowania komplementów (wiele osób ma tendencję do ich negowania), celebrowanie sukcesów i nierozpamiętywanie porażek, praktykowanie pozytywnych afirmacji czy unikanie porównywania się z innymi ludźmi, a także stworzenie wokół siebie wspierającego otoczenia społecznego.

SZEŚĆ FILARÓW POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI



Literatura

Karen Bluth, Na emocjonalnej karuzeli. Jak pokonać samokrytycyzm, opanować emocje i zaakceptować siebie dzięki technikom uważności i współczucia, GWP, Gdańsk 2022.

Nathaniel Branden, 6 filarów poczucia własnej wartości, Feeria, Łódź 2022.

Romuald Polczyk, Malwina Szpitalak, Samoocena. Geneza, struktura, funkcje, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015.

Glenn R. Schiraldi, Jesteś kimś więcej, niż myślisz. Przeçois chmury samokrytyki i odkryj swoją wrodzoną wartość, GWP, Gdańsk 2021.

Streszczenie

To, w jaki sposób postrzegamy siebie i jaką postawę przyjmujemy, wpływa nie tylko na nasze samopoczucie, ale w dużym stopniu determinuje także nasze decyzje, zachowania oraz relacje z innymi. Choć samoocenę nabywamy już we wczesnym dzieciństwie, dzięki pracy nad sobą (np. w procesie psychoterapii) możemy ją zmienić. A ten wysiłek się opłaca. Niskie i chwiejne poczucie własnej wartości sprawia bowiem, że człowiek nie stawia sobie ambitnych celów (bądź przeciwnie – wyznacza je znacznie powyżej swoich możliwości), zamyka się na świat, silnie reaguje na krytykę i nie radzi sobie z niepowodzeniami, co przekłada się na odczuwanie mniejszej satysfakcji z życia.

Zrealizowane w ramach projektu:

**“Żagiel możliwości - model dostępności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie”.
Projekt nr POWR.03.05.00-00-A046/19 współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.**



Fundusze Europejskie
Inteligentny Rozwój



Rzeczpospolita Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego

