1a1 godz.wych. 18.06.20

Temat: Ustalenie rocznych ocen zachowania – sztuka samooceny.

1. Co to jest samoocena?

Samoocena to najważniejszy wyznacznik osobowości człowieka. W psychologii stosuje się wiele terminów-substytutów, które są używane zamiennie na określenie samooceny. Samoocena to afektywna reakcja człowieka na samego siebie. Inne terminy stosowane synonimicznie to, np.: obraz siebie, schemat „Ja" albo **poczucie własnej wartości**. Samoocenę można potraktować jako względnie stabilną postawę wobec samego siebie.

Każda postawa składa się z trzech komponentów, dlatego w kontekście samooceny mówi się o komponencie:

- poznawczym – przekonania i myśli dotyczące „Ja" oraz standardy wartościowania własnej osoby;
- emocjonalnym – wyraża się w poziomie szacunku i miłości do siebie samego;
- behawioralnym – zachowania wobec siebie, czyli stopień zaspokojenia własnych potrzeb, poziom asertywności w relacjach z innymi, tendencje samorealizacyjne, sposoby autoprezentacji oraz reakcje na niepowodzenia i stres.

Struktura „Ja" jest najbardziej rozbudowaną strukturą poznawczą, która cechuje się chronicznie podwyższoną dostępnością pamięciową. W psychologii społecznej często mówi się o efekcie odniesienia do „Ja", czyli tendencji do lepszego zapamiętywania informacji odnoszonych do własnej osoby niż do innych osób, czego przykładem jest efekt cocktail-party. Polega on na tym, że wiadomości dotyczące własnej osoby docierają do człowieka łatwiej nawet w warunkach pochłonięcia uwagi czymś innym, np. rozmowa na imprezie towarzyskiej nie przeszkadza w tym, by w chaosie i wrzawie usłyszeć, kiedy ktoś wypowiada nasze imię.

2. Pojęcie autoschematu

Amerykańska psycholog Hazel Markus wprowadziła do psychologii pojęcie autoschematu. Autoschemat jest to obszar „Ja", w zakresie którego człowiek ma dobrze sprecyzowane poglądy i bogatą wiedzę o sobie. Autoschematy wykształca się w dziedzinach, które są osobiście ważne, ponieważ odróżniają jednostkę od innych, definiują wartość jej osoby i dotyczą wielu podejmowanych przez nią aktywności. Można mówić np. o autoschemacie męskości albo kobiecości. Psychologowie zwykli wyróżniać 3 rodzaje „Ja", które wpływają na poczucie własnej wartości:

- Ja" realne – rzeczywiste informacje na własny temat;
- „Ja" idealne – pragnienia, nadzieje, aspiracje, marzenia dotyczące tego, jaki człowiek chciałby być;
- „Ja" powinnościowe – przekonania o obowiązkach, powinnościach i obligacjach, czyli to, jaki człowiek powinien być.

Ponadto, można mówić o „Ja" niezależnym, któremu hołdują kultury indywidualistyczne oraz o „Ja" współzależnym, popularnym w kulturach kolektywistycznych, w których kładzie się

nacisk na przynależność grupową, a ludzie myślą o sobie jako o części jakiejś wspólnoty. **Poczucie wartości** czy samoocena jako cecha wiąże się z poczuciem wewnętrznej kontroli zdarzeń, motywacją osiągnięć, wytrwałością, potrzebą aprobaty społecznej, zadowoleniem z życia. Osoby o wysokim poczuciu własnej wartości cechują się lepszym samopoczuciem psychicznym, lepszym stanem zdrowia somatycznego i wyższym poziomem osiągnięć życiowych.

3. Samoocena jako samospełniające się proroctwo

Psychologowie zwracają uwagę na przyczynową rolę samooceny. Co to znaczy? Oznacza to, że samoocena działa jak samospełniające się proroctwo. Kiedy człowiek ma niską samoocenę, wykazuje tendencje do zaniżania prawdopodobieństwa odniesienia sukcesu, nie wierzy we własne możliwości, co przekłada się na mniejsze zaangażowanie i mniejszy wysiłek podczas wykonywania zadań, faktycznie prowadząc do spadku uzyskiwanych wyników oraz potwierdzając i tak już niską samoocenę. **Wysokie poczucie własnej wartości** koresponduje z innymi „dobrymi" aspektami osobowości i funkcjonowania społecznego, choć korelacje te są dość słabe i dodatkowo komplikowane innymi zmiennymi.

Ludzie o pozytywnej samoocenie istotnie widzą siebie w pozytywny sposób, ale wcale nie jest tak, że osoby o niskiej samoocenie widzą siebie jednoznacznie negatywnie. Badania dowodzą, że ich samooceny są raczej neutralne wartościująco, a przede wszystkim są one niepewne, zmienne i wewnętrznie niespójne. Niepewność przekonań na własny temat wyjaśnia często obserwowane zjawisko większej plastyczności osób o niskiej niż wysokiej samoocenie, czyli większej podatności sądów i zachowania na informacje zwrotne od innych ludzi.

4. Wysokie a niskie poczucie własnej wartości

Samoocena zależy od uczuć, jakimi darzy się własną osobę. Samoakceptacja zależy od tego, czy człowiek kocha się w sposób bezwarunkowy, warunkowy czy wręcz siebie nienawidzi. Poczucie własnej wartości kształtuje się już od małego, a głównymi kreatorami samoocen są rodzice. Do podstawowych źródeł samooceny zalicza się:

- innych ludzi – opiekunów, rówieśników, wychowawców, którzy dostarczają wzorców zachowań, sposobów traktowania siebie nawzajem oraz wygłaszają sądy na temat dziecka;
- porównania społeczne;
- doświadczenia sukcesów i porażek;
- aktywność własną – pracę nad sobą.
- Nieadekwatna samoocena może być skutkiem nie tylko wpływów wychowawczych, ale wynikać z niedostatecznego samopoznania. Człowiek może niepoprawnie interpretować komunikaty otrzymywane na swój temat albo nie uwzględniać w swej analizie osobowości, np. mocnych stron. Nieadekwatna samoocena może być także spowodowana przyjęciem niewłaściwych standardów oceny – zbyt wysokich lub zbyt niskich. Dokonując polaryzacji samooceny, wyróżnia się osoby z niskim poczuciem własnej wartości i wysokim poczuciem własnej wartości, chociaż w rzeczywistości nie ma czystych modeli takich samoocen.
- # 5. Charakterystyka niskiej i wysokiej samooceny

Stabilne i wysokie poczucie własnej wartości	Chwiejne i niskie poczucie własnej wartości
stawianie sobie ambitnych celów, na miarę własnych możliwości	niestawianie sobie żadnych ambitnych celów lub formułowanie zadań powyżej własnych możliwości
chętne podejmowanie nowych wyzwań, ciekawość świata	wycofywanie się przed nowymi zadaniami, bierność poznawcza
spontaniczność, towarzyskość, inicjowanie nowych kontaktów, chętne występowanie na forum publicznym	wycofywanie się z sytuacji publicznej prezentacji, nieśmiałość w kontaktach z nowymi ludźmi
próby twórczego rozwiązywania problemów	obawy przed kompromitacją i porażką
samodzielność i otwartość na współpracę z innymi	niepewność co do prawidłowości wykonania zadań i ciągła potrzeba potwierdzania przez autorytet
rzeczowe odnoszenie się do krytyki, spokojna analiza ocen, umiejętność przyznania się do błędu	silnie emocjonalnie reakcje na krytykę – usprawiedliwianie się lub atak krytykującego
zaprzeczanie komplementom tylko wtedy, gdy uzna się je za nieprawdziwe lub przesadne	zaprzeczanie zasadnym komplementom, wyszukiwanie mankamentów i słabych stron lub zwracanie uwagi na lepszych od siebie
zaufanie do ludzi, wiara w bezinteresowność	podejrzliwość wobec ludzi, przypisywanie złych intencji innym
w przypadku niepowodzenia ponawianie prób rozwiązania problemu	wycofywanie się z działania po pierwszym niepowodzeniu
traktowanie porażki jako incydentalnego zdarzenia	generalizowanie pojedynczych niepowodzeń na wszystkie działania i cechy osobowości
obiektywna ocena sukcesu i porażki; tendencja do przypisywania sobie zasług za sukces, a odpowiedzialność za niepowodzenie upatrywana w czynnikach zewnętrznych	przypisywanie sobie winy za niepowodzenie, a upatrywanie sukcesów w czynnikach zewnętrznych
koncentracja na zaletach i mocnych stronach	nadmierna koncentracja na wadach i słabościach, a deprecjonowanie zalet i mocnych stron
pozytywna lub neutralna reakcja na cudze sukcesy	zazdrość lub zawiść w przypadku cudzych sukcesów
umiarkowana potrzeba akceptacji	wysoka potrzeba akceptacji; domaganie się cudzej uwagi i zainteresowania oraz pochwał ze strony innych
chętne mówienie o sobie, spontaniczne wyrażanie emocji	niechętna autorefleksja, zamknięcie się w sobie, izolacjonizm
częsta autoanaliza i autorefleksja	mały wgląd w siebie
maksymalistyczna postawa wobec życia	minimalistyczna postawa wobec życia
dążenie do zaspokojenia własnych potrzeb, świadomość własnych praw i domaganie się ich	ignorowanie własnych potrzeb, uległość, agresja, brak asertywności, brak tendencji

Stabilne i wysokie poczucie własnej wartości	Chwiejne i niskie poczucie własnej wartości
respektowania, asertywność, rozwijanie swojego potencjału	samorealizacyjnych

- Choć samoocenę nabywa się we wczesnym dzieciństwie, to można ją doskonalić, zmieniać, modyfikować i podwyższać. Zmiana własnego wizerunku nie musi ograniczać się do aparycji i wyglądu zewnętrznego, warto zgłębić swój potencjał i poznać swoje mocne strony. Aby czerpać **radość z życia**, trzeba uniezależnić ocenę siebie od ocen innych ludzi. Lubienie samego siebie pozwala spojrzeć na świat „przez różowe okulary" i powoduje wzrost satysfakcji życiowej.
-
- Artykuł zweryfikowany przez: Mgr Kamila Drozd Psycholog społeczny, autorka wielu publikacji dotyczących rozwoju osobistego oraz warsztatów z doradztwa zawodowego i komunikacji międzypłciowej.