

Czym jest samoocena i jak podnieść poczucie własnej wartości?

Akceptacja i wiara w siebie są ważnymi czynnikami dobrych relacji, sukcesu i poczucia szczęścia. Dają nam poczucie sprawczości, wiarę w nasze zdolności i motywację do ich realizacji. Niska samoocena może Cię hamować przed świetnymi wynikami w szkole lub pracy, ponieważ prezentujesz pesymistyczną postawę i nie czujesz się kompetentny. Po prostu nie wierzysz, że możesz osiągnąć sukces. Z kolei posiadanie zdrowej samooceny może pomóc Ci je osiągnąć. Towarzyszy Ci wtedy pozytywne nastawienie, asertywna postawa i wierzysz w to, że możesz zrealizować założone cele. Różne badania potwierdziły, że poczucie własnej wartości ma bezpośredni związek z naszym ogólnym samopoczuciem i warto o tym pamiętać. W ujęciu Rosenberga samoocena wiąże się z przekonaniem, że jest się „wystarczająco dobrym i wartościowym”.

Samoocena to postawa wobec własnego "JA". Kiedy jest wysoka to istnieje przekonanie, że jest się wystarczająco wartościowym i dobrym człowiekiem. Nie oznacza to jednak tego, że ktoś uważa się za lepszego od innych. Natomiast kiedy ktoś ma niską samoocenę to odrzuca swoje "JA" i jest z siebie niezadowolony.

Psycholodzy wyróżniają dwa rodzaje postaw związanych z samooceną ogólną:

- samoakceptacja (postawa optymistyczna nacechowana wiarą, nadzieją, szacunkiem do samego siebie)
- samoodtrącenie (jest to postawa, w której człowiek ma poczucie własnej winy, krzywdy, osoba taka nie widzi swoich sukcesów, przecenia porażki, dąży do poniżenia siebie a czasami wręcz się nienawidzi)

Samoocena może być wyrażona w dwóch aspektach: wysokości i pewności. Tak, więc samoocena może być:

- zawyżona i pewna (osoby pewne siebie, bez zaburzeń własnej osobowości)
- zawyżona i niepewna (osoby z pozoru pewne, lecz łatwo zmieniające swoje poglądy na swój temat)
- zaniżona i niepewna (osoby z zaburzeniami, często nienawidzą siebie)

Na właściwy obraz samego siebie składają się następujące czynniki:

- akceptacja siebie
- poczucie własnej wartości
- poczucie własnych możliwości

Akceptacja siebie wiąże się z akceptowaniem swoich mocnych i słabych stron oraz umiejętnym ich wykorzystywaniu w życiu. Poczucie własnej wartości - jest kluczowe w nawiązywaniu relacji z innymi ludźmi, ponieważ człowiek postrzega inne osoby poprzez pryzmat samego siebie. Jeżeli dana osoba lubi siebie, akceptuje i widzi w sobie dobro to dostrzega je także w otoczeniu i takich właśnie cech szuka u innych. Często zdarza się sytuacja, w której osoba posiadająca wiele kompleksów stara się 'zagłuszyć' je poniżając i obrażając innych. Niska samoocena wpływa na to, że dostrzega się w otoczeniu więcej złych cech. Sprawia, że człowiek staje się krytyczny względem innych i złośliwy. Najlepiej obrazuje to zasada lustra - osoba pozytywnie nastawiona przyciąga więcej życzliwych ludzi, natomiast człowiek o negatywnym nastawieniu przyciąga do siebie problematyczne osoby.

Test na samoocenę wg Rosenberga

Odpowiedz na 10 poniższych pytań. Masz do wyboru 4 rodzaje odpowiedzi:

A. Zdecydowanie się zgadzam

B. Zgadzam się

C. Nie zgadzam się

D. Zdecydowanie nie zgadzam się

1. Uważam, że jestem osobą godną uznania, przynajmniej w takim samym stopniu jak inni ludzie.
2. Jestem przekonany, że mam wiele pozytywnych cech.
3. Jestem w stanie robić rzeczy tak dobrze, jak większość innych ludzi.
4. Mam pozytywne nastawienie do siebie.
5. Ogólnie jestem z siebie zadowolony.
6. Uważam, że nie mam wielu powodów, by być z siebie dumnym.
7. Ogólnie rzecz biorąc, jestem skłonny myśleć, że nie wiedzie mi się.
8. Chciałbym mieć więcej szacunku do siebie.
9. Są chwile, kiedy naprawdę myślę, że jestem bezużyteczny.
10. Czasami myślę, że nie jestem dobrą osobą.

Jak obliczyć wynik?

- Pytania od 1 do 5 - odpowiedzi od A do D są oceniane od 4 do 1.
- Pytania od 6 do 10 - odpowiedzi od A do D są oceniane od 1 do 4.

Jeśli uzyskamy końcowy wynik od 30 do 40 punktów, oznacza to, że mamy dobrą samoocenę.

Jeśli wynik końcowy mieści się w przedziale od 26 do 29 punktów, będziemy mieli średnią samoocenę.

Jeśli uzyskaliśmy 25 lub mniej punktów oznacza to, że mamy niską samoocenę.

Samoocena stanowi fundament naszej kondycji psychicznej, dlatego kontroluj, przynajmniej od czasu do czasu, swoje samopoczucie w tej kwestii. Czy wiesz, co sprawia, że czujesz się lepszym człowiekiem? A co obniża twoją samoocenę? Warto to przemyśleć i świadomie pracować nad poczuciem własnej wartości.

Absolutnie możesz zbudować zdrową samoocenę i pozytywnie wpływać na poczucie własnej wartości tych, których kochasz.