

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

„W systemie wartości człowieka nie ma nic ważniejszego - bardziej decydującego o jego rozwoju psychicznym i motywacjach – niż szacunek, którym darzy on samego siebie”.

Nathaniel Branden

Z obserwacji ludzkich zachowań dało się zauważyć, że są ludzie z siebie zadowoleni - ci zawsze uśmiechnięci, którzy mają przyjaciół, którym się wszystko udaje oraz ci, którzy są wiecznie niezadowoleni, krytykują wszystkich i wszystko i od których inni się odsuwają, gdyż jak magnes przyciągają nieszczęścia. W dzisiejszym świecie zdrowa, wysoka samoocena nie jest już tylko potrzebą naszej psychiki. Jest również potrzebą ekonomiczną, by przystosować się do wciąż zmieniającego się świata – do zmian w zachowaniu innych, do różnorodności realizowanych celów, do zmian technologicznych. Gdy okazało się, że samoocena jest ważnym składnikiem szczęścia osobistego i sukcesów odnoszonych w szkole. tematem poczucia własnej wartości zaczęli zajmować się psychologowie, terapeuci, trenerzy rozwoju osobistego. Wszyscy są zgodni, że nikt nie rodzi się z gotowym poczuciem własnej wartości, że można i trzeba je świadomie kształtować i podnosić.

Poczucie własnej wartości może być niskie lub wysokie i przejawiać się poprzez:¹

niskie	wysokie
<ul style="list-style-type: none">- trudności w komunikacji z innymi, nieumiejętność wyrażania siebie- potrzeba sprawdzania się, rywalizacja, zazdrość.-zależność od oceny innych, uległość- skłonność do poddawania się, niekończenie podjętych zadań- uciekanie w fantazje- niedostrzeganie rzeczywistości- zniekształcanie wizerunku samego siebie- potrzebę kontroli, nadwrażliwość- krytykanctwo i niską ocenę innych- nietolerancję i lęk przed innością- sztywność poglądów, konserwatyzm- lęk przed zmianami i nowościami- wrogość i chęć walki, i bunt- egoizm, pycha, wywyższanie się-silna potrzeba pomagania innym (podświadoma chęć poczucia się lepszym),	<ul style="list-style-type: none">- zaufanie do swoich pomysłów i umiejętność ich realizacji- wytrwałość i konsekwencję w działaniach- racjonalizm i świadomość własnych postępowań- intuicję i kreatywność- niezależność, indywidualność- elastyczność i zdolność do radzenia sobie ze zmianami- szacunek dla siebie i innych- tolerancję i akceptację- umiejętność przyznawania się do błędów- życzliwość i zdrowe relacje z innymi- łatwość komunikacji, otwartość i ufność- przychylność dla sukcesów innych- umiejętność do współpracy i działań dla wspólnego celu.

¹ Korcz, I. *Poczucie własnej wartości jako klucz do rozwoju potencjału ludzkiego, osiągnięcia prawdziwych sukcesów i szczęścia.* www.21.edu.pl/ks/3/377.doc data dostępu 20.01.2010

<p>-potrzeba zwrócenia na siebie uwagi -cierpiętnictwo, -chorobliwa ambicja w jakiegokolwiek dziedzinie, (chęć potwierdzania się poprzez dyplomy, tytuły, ilość i jakość posiadanych rzeczy, potrzeba bycia pierwszym i najlepszym.) -lęk przed poniżeniem czy utratą swojej pozycji</p>	
---	--

„Człowiek o wysokiej samoocenie poszukuje celów do realizacji, dąży do urzeczywistniania marzeń, zaś posiadający niską samoocenę szuka przede wszystkim bezpieczeństwa”.² Wysoka samoocena skłania do rozwijania swojego wewnętrznego bogactwa, to wyższe aspiracje i pozytywna ambicja w przeciwieństwie do zadowalania się tym, co jest i minimalizacja swoich potrzeb przy niskiej samoocenie. Niska samoocena zaniża także, a nawet uniemożliwia zdolność odczuwania satysfakcji.

„Radość mija szybko, uczucie porażki nie, szczęście jest ulotne, rozgoryczenie, wstyd trwają długo”.³

W „Encyklopedii pedagogiki XXI” wieku pod hasłem samoocena czytamy: „zespół różnorodnych sądów i opinii, które odnoszą się do osoby, a w szczególności do jej wyglądu, uzdolnień, osiągnięć i możliwości”⁴. Sądy te mogą dotyczyć osoby oceniającej, jej przekonań dotyczących własnych możliwości oraz porównywania efektów własnych działań z efektami pracy innych ludzi.

Samoocena, może być częściowa lub globalna. Częściowa obejmuje konkretne właściwości człowieka (np. wygląd), jego zachowania w danej sytuacji lub ocenę faktu odnoszącą się do jego osoby. Dopiero na ich podstawie formułuje się uogólniona ocena samego siebie, która podlega zmianom w zależności od ocen częściowych lub ważnych wydarzeń życiowych.

Poczucie własnej wartości nie jest cechą stałą, nie jest wrodzone, ale jest wyborem człowieka. Ponieważ wykazuje zmienną dynamikę w ciągu życia, dlatego należy je ustawicznie podnosić utrzymywać i doskonalić.

² Dybowska, J. *Rola samooceny życia. Praktyka codzienna*. www.neoidee.com/pl/rola_samooceny_w_zyciu_praktyka_codzienna_dztz data dostępu 23.01.2010

³ tamże

⁴ Janiszewska-Nieścioruk, Z. *Samoocena, samoocena dzieci i młodzieży z niepełnosprawności intelektualną*. (w): *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku. t. V R-St*. red. Pilch, T. ŻAK 2006. s.609

Sześć filarów poczucia własnej wartości według N. Brandena

Rola poczucia własnej wartości jest nieoceniona i oddziałuje na nas nawet wtedy, kiedy nie chcemy na ten temat nic wiedzieć. W pełni zrealizowana samoocena daje nam poczucie pewności, że potrafimy sprostać wymaganiom i wezwaniom. Jej esencją jest zaufanie do siebie samego i przekonanie, iż zasługujemy na wszystko, co najlepsze. Najprostszą weryfikacją samooceny jest zaobserwowanie jak inni reagują na nas. „Do sukcesu trzeba dojrzeć. Budować go od fundamentów, zacząć od podstaw, czyli od budowy własnej wartości. Inaczej cokolwiek byśmy nie osiągnęli, kimkolwiek byśmy się nie stali, nasz sukces może okazać się kolosem na glinianych nogach”

Nathaniel Branden stworzył jedną z podstawowych teorii budowania poczucia własnej wartości. Oparł ją na sześciu filarach, które równocześnie spełniają rolę wewnętrznie wygenerowanych strategii postępowania. To również trening nad podniesieniem jakości własnego życia, które zaleca i praktykuje autor.

- **Praktyka świadomego życia** – to umiejętność dostrzegania swoich myśli, uczuć i działań, trzeźwe patrzenie na świat, umiejętność oddzielenia faktów od interpretacji i powstających z tego iluzji. To także świadomość potrzeb i wskazówek, które wysyła nam nasze ciało.
- **Samoakceptacja**- to przyjęcie rzeczywistości, bez negowania i zaprzeczania. Zakłada ona pełną prawdę o życiu, o jego różnych obliczach. Akceptacja nie oznacza „lubić” czy „zgadzać się na coś”, ale dostrzegać i rozumieć. Samoakceptacja jest poznaniem siebie i wyrozumiałością dla swoich mocnych i słabych stron.
- **Odpowiedzialność za siebie** - to umiejętność przyjęcia odpowiedzialności za siebie i za swoje i emocje. Bez odpowiedzialności człowiek ustawia się w roli ofiary. Odpowiedzialność za siebie pokazuje, iż od niego zależy jakość życia, to on, a nie kto inny, dokonuje wyboru.
- **Trening asertywności** - asertywność oznacza świadomość i szanowanie własnych praw oraz umiejętność egzekwowania ich bez naruszania praw innej osoby. To zdolność do stawiania granic, bez potrzeby walki o ich respektowanie. To bycie autentycznym i prawdziwym. Asertywność daje prawo do mówienia „nie” bez poczucia winy, jeśli coś jest niezgodne z naszym poczuciem wartości lub przekonaniami.
- **Praktyka życia celowego** – to umiejętność wytyczania sobie celów i sposobów ich osiągnięcia. Jest działaniem intencjonalnym, ukierunkowanym i świadomym, w przeciwieństwie do życia uzależnionego od bodźców zewnętrznych, które pchają nas w różnych kierunkach. Trzeba stawiać sobie cele realne i realnie określać sposób oraz czas ich realizacji.
- **Integralność osobista** - Podstawą zachowania integralności osobistej jest życie w zgodzie ze sobą, postępowanie zgodne z wewnętrznymi wartościami i przekonaniami.

Jest to harmonia między tym, co myślimy, mówimy, robimy. Brak spójności, hipokryzja uderza w nasze poczucie wartości. Jest zdradą naszych norm.

Kształtowanie się poczucia własnej wartości

*„Porównując się z innymi możesz stać się próżny lub zgorzkniały,
zawsze bowiem znajdziesz lepszych lub gorszych od siebie”*

Desiderata

Poczucie własnej wartości wiąże się nierozzerwalnie z umiejętnością wykonania charakterystycznych dla danego okresu rozwojowego zadań. Jest ważne dla fizycznego, poznawczego, emocjonalnego, moralnego i społecznego rozwoju i poziomu funkcjonowania. Daje możliwość pogodnego patrzenia na świat i kroczenia w nim własną drogą. Pozwala na zadowolenie z aktywności poznawczej i dokonań w różnych, ważnych dla dziecka dziedzinach życia. Jeśli dokonania dziecka zostają docenione, otrzymuje ono przekaz, iż to, co robi jest ważne i potrzebne –niezależnie od rodzaju aktywności czy dokonań.

Na poczucie własnej wartości ma wpływ szereg czynników ⁵:Czynniki o charakterze **fizyczno-somatycznego** oddziałują na człowieka w ciągu całego życia poprzez uwagi osób z jego otoczenia oraz sposób patrzenia na własną „fizyczność”.

- Ludzie postawni, wysocy, harmonijnie zbudowani często są postrzegani, jako lepsi czy mądrzejsi, i takie informacje otrzymują podczas procesu wzrastania.
- Komunikaty typu „Jesteś brzydka”, „Ale z ciebie niezgrabne dziecko”, „Jak ty się uczesała!” mogą bardzo zaważyć na samoocenie, zwłaszcza, gdy są powtarzane przez wiele lat.
- Typ układu nerwowego, powodując bądź nadpobudliwość lub powolność działania, skłania do przekazów w rodzaju: „Nie mogę z tobą wytrzymać” lub „Kiedy to wreszcie skończysz, inni już dawno to zrobili”.
- Przebyte choroby lub wady wpływają na poczucie własnej wartości, zwłaszcza wtedy, gdy deformacje są widoczne i nieodwracalne. Dlatego tak wielu ludzi w wieku dorosłym zgłasza się do na operacje plastyczne w celu poprawianie urody wierząc, że sama zmiana wyglądu zewnętrznego pozwoli im na znaczną poprawę samopoczucia.

Czynniki psychiczne.

Wśród **osobistych doświadczeń dziecka**, które wiążą się z kształtowaniem poczucia jego własnej wartości można wyróżnić te, które stanowią jego obiektywne przeżycia oraz te, które są ich subiektywną interpretacją. Dla dziecka mniej istotne są słowa lub czyny innych ludzi, znacznie bardziej istotne jest, jakie znaczenie im się przypisuje. Obiektywne stwierdzenie „Jesteś blondynką” może być odczytane jako pochwała – „To miłe, że podoba mu się mój kolor włosów”, lub jako przytyk – „Pewnie myśli sobie, że wszystkie blondynki są głupie”.

⁵ Kiełańska, M . *Poczucie własnej wartości u dzieci*. (w:) Edukacja i Dialog nr123, Grudzień 2000

Odbiór i interpretacja osobistych doświadczeń dziecka wpływa na jakość relacji z innymi ludźmi i jakość aktywności w różnych obszarach życia psychicznego.

Bodźce stresowe to sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu, życie w ciągłej niepewności. Poprzez siłę lub długotrwałość swojego oddziaływania kształtują obraz samego siebie. Człowiek pod wpływem stresu nie jest w stanie wykonać powierzonych mu zadań na optymalnym dla siebie poziomie. Dlatego nawet, jeśli uczeń ma w pamięci treści potrzebne do napisania klasówki, może się zdarzyć, że nie będzie w stanie właściwie zaprezentować swojej wiedzy. Dzieci, które starają się osiągnąć poprzeczki stawianej im przez rodziców i odczuwając z nią związany z tym permanentny stres mogą mieć niższą samoocenę.

Jakość realizacji zadań rozwojowych. Dziecko realizuje zadania rozwojowe we wszystkich sferach funkcjonowania: fizycznej, poznawczej, emocjonalnej, moralnej i społecznej. W każdej ze sfer najpierw zdobywa nowe kompetencje, a następnie doskonali te, które zdobyło we wcześniejszych okresach rozwojowych. Przykładowo, dziecko uczy się najpierw stać, potem chodzić. Gdy już w sprawnie potrafi chodzić doskonali tę kompetencję poprzez bieganie, wdrapywanie się na schody podchodzenie pod wzniesienia itp. Jeśli zadanie rozwojowe przebiega harmonijnie i jest doceniane przez rodziców poziom poczucia sprawstwa, a co za tym idzie poziom poczucia własnej wartości dziecka wzrasta. Dzięki temu wierzy we własne możliwości i może szybko i sprawnie podejść do następnego zadania rozwojowego. Wraz z wiekiem dziecko może podejmować coraz to nowe, trudniejsze czy bardziej twórcze zadania. Wzrasta wtedy jego poczucie sprawstwa, co uniezależnia je od pomocy i, co równie ważne, od opinii innych ludzi. Dobrze wykonane zadanie rozwojowe wiąże się z radością, jaką wykorzystywanie własnych umiejętności w zabawie, nauce, sztuce w kontaktach z rówieśnikami. Im dziecko starsze, tym trudniejsze są zadania przed nim stawiane. Warto również pamiętać o swoistym sprzężeniu zwrotnym. U dziecka, które zdobyło kolejny poziom kompetencji rozwojowych wzrasta poczucie wartości. Wyższe poczucie wartości wpływa pozytywnie na chęć podejmowanie i stopień realizacji kolejnego zadania rozwojowego.

Kontekst społeczny, w jakim rozwija się i dorasta człowiek:

a. Środowisko rodzinne. Rodzice mogą i powinni tak kierować rozwojem własnego dziecka, by podnosiło się jego poczucie sprawstwa, a co za tym idzie poczucie własnej wartości. Joanna Sakowska w swojej książce „Szkoła dla rodziców i wychowawców”⁶ daje kilka bezcennych rad rodzicom:

- kochaj dziecko i okazuj mu swoją miłość. Kochaj je za to, że jest a nie za to, jakie jest. Dziecku należy się miłość bezwarunkowa
- towarzyszyć dziecku w jego powodzeniach i upadkach. Ciesz się wraz z nim z jego osiągnięć i towarzyszyć przy niepowodzeniach
- stawiaj rozsądne granice. To one stają się szansą tak jak brzegi dla rzeki. Granice dostosuj do wieku i możliwości dziecka. I licz się z tym, że ono zawsze będzie próbowało je przekroczyć

⁶ Sakowska, J. *Szkoła dla rodziców i wychowawców*. CMPPP MEN Warszawa 1999

- Słuchaj dziecka bardzo uważnie i nie myśl, że wiesz, co ono ma ci do powiedzenia
- Pozwól dziecku przeżywać wszystkie uczucia. I te przyjemne, i te przykre. Możesz zaakceptować każde uczucie, lecz tylko takie zachowania, które nie ranią innych
- Pozwól dziecku być sobą. Nie przypisuj mu żadnych ról, by mogło realizować siebie, a nie twoje marzenia o jego życiu
- Bądź tam gdzie trzeba partnerem, przewodnikiem, powiernikiem, bankiem dobrych wspomnień dla swojego dziecka.

U dziecka, które nie czuje akceptacji rodziców dla swojego istnienia i dla podejmowanych prób zdobywania nowych kompetencji, rodzi się poczucie niższości. Podchodzi ono do nowych działań i zadań z niepokojem, lękiem, brakiem wiary w sukces. Skrytykowane lub wyśmiane przez dorosłych z dużym stresem i wewnętrznym oporem będzie stawiało wobec nowych wyzwań rozwojowych. Jeśli rodzice stale będą porównywać je do innych dzieci, stawiać wobec konieczności rywalizacji w wyścigu do pochwał i aprobaty najbliższych wtedy w dziecku zrodzi się niepokój, lęk przed poznawaniem i odkrywaniem świata, poczucie niezadowolenia i małej wiary we własne możliwości. Będzie miało przeświadczenie, że jego pomysły, działania, sposób radzenia sobie z rzeczywistością jest gorszy od innych.

b. Grupa rówieśnicza. Dziecko najlepiej rozwija się w środowisku rówieśniczym. Tam uczy się zachowań grupowych i prospołecznych. Może doświadczać budowania satysfakcjonujących relacji z innymi. W przedszkolu uczy się dzielenia zabawkami, wspólnych zabaw lub kolektywnego wykonywania prac. W klasie otrzymuje informacje zwrotne dotyczące swoich codziennych zachowań, spędza czas na zabawach podczas przerw lub po lekcjach. W wieku nastoletnim to grupa rówieśnicza staje się podstawowym punktem odniesienia. Tam przeżywa się pierwsze miłości i przyjaźnie. Odrzucenie przez grupę może spowodować duży spadek poczucia własnej wartości, niechęć do wykonywania obowiązków domowo-szkolnych lub wyrażać się poprzez agresję, wulgarne słownictwo, czy arogancję wobec dorosłych. Młodzież z obawy przed odrzuceniem przez grupę rówieśniczą często podejmuje działania ryzykowne: picie alkoholu, zażywanie narkotyków, akty wandalizmu czy zbyt wczesna inicjacja seksualna.

Rodzice w trakcie procesu dorastania dziecka mogą na jakiś czas stracić na nie wpływ. Będą surowo traktowani i rozliczani z każdego działania i podjętej decyzji. Jeśli rodzice są na to przygotowani, to z miłością i cierpliwością będą towarzyszyć dziecku w trudach uniezależnienia się od wpływu rówieśników, przypominając mu o potrzebie respektowania granic w życiu rodzinnym i społecznym.

Szkoła dostarcza dziecku informacji dotyczących jego intelektualnych możliwości, umiejętności i zdolności. Uczniowie między sobą dokonują porównań swoich osiągnięć. Jeśli te informacje są tylko wyrażone w formie stopni, może to rodzić poczucie niższości, gdyż zdolnych jest tylko garstka w całej populacji szkolnej. Dla ucznia najmłodszego to co powie ukochana pani jest najważniejsze. Wielu z nas pamięta jednak takich, którzy mówili: „Siadaj, z ciebie i tak nic nie będzie.” Rolą dobrego pedagoga jest wzmacnianie w każdym wychowanku jego poczucia własnej wartości.

Mass media. W badaniach coraz wyraźniej ujawnia się wpływ nowoczesnych technologii informacyjnych na kształtowanie się tożsamości młodego człowieka i jego obrazu samego siebie. Gry komputerowe uczą przemocy lub zubożniają na nią. Telenowele wypaczają obraz życia, a wielu młodych ludzi nie mogąc być takimi, jak bohaterowie seriali, przeżywa frustracje i niezadowolenie z własnego życia. Internet daje anonimowość. Mogę być kim chcę, bez możliwości zdradzenia własnej, nie tak interesującej powierzchowności. Młody człowiek bombardowany zewsząd sztuczną urodą billboardowych modelek i nie mogąc być agentem 007 przeżywa frustrację, która może wpłynąć negatywnie jego poczucie własnej wartości.

Jak zmienić niskie poczucie własnej wartości?

Niskie poczucie wartości nie udaje się wykorzenić jedynie przez zmianę sposobu myślenia, gdyż niektóre zachowania utrudniają zmianę myślenia i postrzegania rzeczywistości. Są to sztywne trzymanie się zasad reguł i powinności w sytuacjach wymagających elastyczności; nadmierne dążenie do perfekcjonizmu; ogromna wrażliwość na krytykę.⁷ Dodać należy także krytyczny głos wewnętrzny, który ma charakter patologiczny. Tzw. wewnętrzny krytyk atakuje, oskarża i w ostatecznym rozrachunku podkopuje poczucie wartości wyrządzając niepowetowane krzywdy natury psychicznej. Aby poradzić sobie z irracjonalnymi przekonaniem, należy przyjrzeć się im wykluczyć te, które destrukcyjnie wpływają na poczucie wartości. Najbardziej niszczące nawyki myślowe to: uogólnianie, etykietowanie, obwinianie, personalizacje, czytanie w myślach, Pożywką dla patologicznego krytyka jest popełnianie błędów, jak i zewnętrzna krytyka. Tymczasem **błędy nie mają nic wspólnego z wartością człowieka.** Istotną rzeczą jest poniesienie odpowiedzialności za swoje postępowanie i lepsze radzenie sobie z zaistniałymi pomyłkami. U osób z niskim poczuciem wartości dominują raczej nieskuteczne sposoby reagowania na krytykę. Nie umieją one wyrażać próśb, ustalać priorytetów i zrealizować postawionych zadań.

Pochwały rodziców, pokazywanie jak naprawić błędy, powstrzymywanie się od ciągłej krytyki, docenianie wysiłków dziecka to arsenał rodzica w budowaniu poczucia własnej wartości dziecka.

Wysoka samoocena jest gwarancją godnego i udanego życia.

Pedagog, socjoterapeuta
Beata Michalik

⁷ McKay, M., Fanning, P. *Poczucie własnej wartości*. Poznań 2002, s. 18-19