

Tytuł artykułu: Funkcjonowanie osób z niską i z wysoką samooceną**Autor artykułu: mgr psychologii Edyta Kowalczyk**

Zachowanie człowieka nie jest automatycznym następstwem działania wewnętrznych impulsów, ani też wiernym i bezrefleksyjnym odbiciem działaniem środowiska zewnętrznego. Zachowanie człowieka da się wyjaśnić tylko, wtedy gdy uwzględnimy obiektywne warunki w jakich znajduje się jednostka oraz jej indywidualne właściwości, ze szczególnym uwzględnieniem mechanizmu samooceny (Linpkina, za : Kulas, 1986).

Jak podaje Słownik Psychologiczny (Szewczuk, 1985) samoocena jest to „ postawa wobec samego siebie, zwłaszcza wobec własnych możliwości oraz innych cech wartościowanych społecznie”. Podobnie definiowana jest przez Wojciszke, a mianowicie jako afektywna reakcja jednostki na siebie samą (2002, za: Porębiak, 2005).

Psychologowie uważają samoocenę za bardzo ważny mechanizm regulacyjny, wywierający znaczny wpływ na funkcjonowanie człowieka. Wpływ ten jest bardzo zróżnicowany w zależności od jej rodzaju. Poniżej zostanie scharakteryzowane zachowanie ludzi, w zależności od poziomu samooceny. Ze względu na to kryterium ludzi można uszeregować na kontinuum, gdzie na jednym krańcu znajdują się osoby o niskiej samoocenie, zaś na drugim jednostki o wysokiej samoocenie. Ludzie o niskim poziomie samooceny charakteryzują się dużą rozbieżnością pomiędzy „ja realnym” a „ja idealnym”, zaś u osób o wysokiej samoocenie rozbieżność ta jest natomiast bardzo niewielka. Poziom zbieżności pomiędzy realnym, a idealnym obrazem jest kryterium wewnętrznym samooceny. Jako obiektywne, zewnętrzne kryterium można natomiast uznać stopień trudności zadania wybieranego przez jednostkę. Osoba, która wysoko ocenia swoje możliwości i umiejętności będzie wybierać zadania o wiele trudniejsze niż człowiek, który bardzo nisko ocenia swój potencjał (Kulas 1986). Zdaniem Reykowskiego człowiek ocenia się na obu tych wymiarach, a więc uwzględnia zarówno kryterium zewnętrzne jak i wewnętrzne. Oceny te, w pewnych sytuacjach mogą być odmienne (za: Kulas 1986).

Funkcjonowanie osób o bardzo niskiej i o bardzo wysokiej samoocenie zasadniczo się od siebie różni, ma jednak jedną cechę wspólną, a mianowicie jest niekorzystne dla jednostki. Najlepiej przystosowane są osoby, których poziom samooceny jest umiarkowanie wysoki, a więc rozbieżność pomiędzy „ja realnym” a „ja idealnym” jest przeciętna (Kulas, 1986).

Osoby o niskiej samoocenie wykazują bardzo dużo oznak nieprzystosowania społecznego. Często występuje u nich lęk połączony z zahamowaniem społecznym. Tacy ludzie są bardzo wrażliwi na krytykę, żyją w nieustannym strachu przed ośmieszeniem, co może prowadzić do wycofania z życia społecznego (Zaborowski 1975, za: Grabowiec 2011, Wosik-Kawala, 2007). Niska samoocena może, także być przyczyną lęku interakcyjnego(alterofobii). Jest to odmiana lęku, który pojawia się w sytuacjach interakcji z innymi osobami, a więc gdy jednostka znajduje się w sytuacji ekspozycji społecznej i skupia na sobie uwagę otoczenia. Pojawia się, także gdy istnieje możliwość, że dana osoba jest oceniana przez innych. W konsekwencji może to doprowadzić do różnorodnych zaburzeń zachowania takich jak na przykład: jąkanie, bierność społeczna, wycofanie z kontaktu, trudności z płynnym wypowiedaniem swoich opinii oraz oznaki fizjologiczne, takie jak drżenie rąk czy też czerwienienie (Harwas-Napierała 1986, za: Wosik-Kawala, 2007). Warto również dodać, że osoby z niską samooceną są podatne na informacje z otoczenia, które stanowią potwierdzenie ich braków i niekompetencji. W towarzystwie innych osób ciągle czują się zagrożone, a spontaniczne kontakty z innymi ludźmi są dla nich niezwykle stresujące. W związku z tym nawiązywanie przyjaźni jest dla nich bardzo trudnym doświadczeniem i wielkim wyzwaniem (Kulas, 1986). Niezgodność pomiędzy obrazem realnym, a idealnym prowadzi do wewnętrznych konfliktów, które wywołują silne przeżycia afektywne. Osoby takie cechują się nadwrażliwością, niedowierzaniem, podejrzliwością, agresywnością oraz uporczywością. Stają się bardzo trudne w codziennym współżyciu. Samoocena wpływa również na funkcjonowanie zadaniowe. Osoby z niską samooceną mają niską motywację, a w

konsekwencji formułują zaniżone aspiracje, podejmują się wykonania jedynie prostych zadań, a więc takich które nie stwarzają ryzyka porażki. Ze względu na brak wiary we własne możliwości i podejmowanie niewielkiej aktywności osiągają o wiele mniej niż obiektywnie mogłyby osiągnąć, gdyby bardziej wierzyły w swoje siły (Kulas 1986). Ponadto osoby z niską samooceną nie są w stanie docenić własnych osiągnięć, doświadczają poczucia krzywdy i winy, mówią o sobie i o innych osobach ze swojego otoczenia w negatywny sposób (Niebrzydowski, 1999 za: Grabowiec 2011). Bardzo niechętnie współzawodniczą z innymi ludźmi, bowiem z góry spodziewają się przegranej. Stres znacznie pogarsza ich funkcjonowanie (Well, za: Kulas, 1986). Mają, także tendencję do przedstawiania się w fałszywym świetle, ukrywając swoje prawdziwe oblicze. Ponadto ich życie wewnętrzne jest często bardzo rozwinięte, a centralną rolę odgrywają w nim problemy i trudności (Ziller, za: Kulas 1986). Według Kulas (1986) są to osoby introwertywne, które nie potrafią walczyć o to co im się należy, są submisyjne i bardzo łatwo nimi kierować. W okresie adolescencji osoby o niskiej samoocenie częściej opuszczają zajęcia w szkole, rzadziej studiują i częściej są bezrobotne, w porównaniu z osobami, które mają wysoką samoocenę. W dorosłym życiu natomiast mają o wiele więcej problemów zawodowych i finansowych niż osoby o wysokim poziomie samooceny (Baumeister i in., 2003, Twenge, 2006, za: Dzwonkowska i in. 2008). Wśród objawów niskiej samooceny wymienia również: problemy w związkach (trudności z angażowaniem się w związek, bliskością oraz romanse), zaburzenia jedzenia (anoreksja, nadwaga itp.), nadużywanie alkoholu, narkotyków, palenie papierosów, pracoholizm, przesadne wydawanie pieniędzy (zakupoholizm, hazard), uzależnienie od innych osób oraz problemy fizyczne (Wegscheider-Cruse, 2007).

Zupełnie inaczej wygląda natomiast sposób funkcjonowania osób o wysokiej samoocenie. Wysoka samoocena występuje u osób, u których rozbieżność pomiędzy realnym a idealnym obrazem własnej osoby jest niewielka lub w ogóle nie występuje. Warto jednak podkreślić, że sytuacja w której te dwa obrazy są zupełnie zbieżne jest zdaniem Maruszyńskiego (za: Kulas 1986) w społeczeństwie bardzo rzadka i wynika zwykle z działania mechanizmów obronnych, które tak naprawdę manifestują niską samoocenę. Zdaniem autora taka wysoka zbieżność występuje zwykle u sytuacji:

- gdy „ja realne” jest zawyżone w stosunku do możliwości i pokrywa się prawie lub zupełnie z „ja idealnym,
- gdy „ja idealne” jest mocno zaniżone, albo w ogólnie nie występuje.

W pierwszej sytuacji, ludzie postępują zgodnie ze swoimi pragnieniami, a nie możliwościami. Są bezkrytycznie gotowi do podejmowania się trudnych zadań. Ich postawę można określić jako ryzykancką. Gdy nie uda się im osiągnąć założonych rezultatów doświadczają frustracji i zawodu. W celu obrony przed tymi nieprzyjemnymi uczuciami, starają się pomniejszać własną winę i zrzucają odpowiedzialność na innych, co prowadzi do konfliktów z najbliższym otoczeniem. Przez innych ludzi uważane są za zarozumiałe. Są mało odporne na zagrożenie, cechują się nadmierną samokontrolą i są nieszczerze (Reykowski, Paszkiewicz, za: Kulas 1986). Sytuacja druga wiąże się z pewnymi uchybieniami w sferze obrazu idealnego. Taka jednostka nie ma aspiracji, nie ukierunkowuje działania na cele, brak jej ideałów oraz motywacji do działania (Reykowski, za: Kulas 1986). Osoby o nadmiernie wyidealizowanym obrazie siebie bardzo często mają dużą potrzebę bycia perfekcyjnym we wszystkim czego się podejmują. Ich ambicje mogą być nadmierne i przesadne. Pragną być najbardziej atrakcyjne, oryginalne i inteligentne w grupie osób, w której akurat się znajdują. Chętnie prezentują swoje uzdolnienia i kompetencje. Bez względu na to czy jest to możliwe i potrzebne chcą być w centrum uwagi. Nie potrafią uwolnić się o swoich potrzeb w skutek czego przesadnie reagują na wszelkie niepowodzenia (Siek 1986, za: Wosik-Kawała, 2007; Szmajke, 2001)

Według wielu przeprowadzonych dotąd badań najlepiej funkcjonują osoby o umiarkowanie wysokim, zrównoważonym poziomie samooceny. U osób takich występuje rozbieżność pomiędzy „ja idealnym” a „ja realnym”, jest ona jednak w zasięgu możliwości jednostki. Osoby te są dobrze przystosowane społecznie. Wierzą w swoje siły, akceptują siebie, znają bowiem zarówno swoje

mocne jak i słabe strony. Potrafią spojrzeć na siebie z odpowiednim dystansem i są elastyczne. Wytyczają sobie realistyczne cele, które sukcesywnie realizują (Jersild, za: Kulas, 1986). Ponadto mają szacunek do siebie, są śmiałe, pewne siebie i łatwo nawiązują kontakty interpersonalne z innymi ludźmi (Zaborowski za: Grabowiec, 2011). Umiarkowanie wysoka samoocena koreluje ponad to z intuicją, racjonalizmem, twórczością, elastycznością, niezależnością, radzeniem sobie ze zmianami, przyznawaniem się do błędów i ich naprawą, a także z gotowością do współpracy i życzliwością (Lindenfield 1995, za: Wosik-Kawala, 2007). Adekwatna i zdrowa samoocena jest warunkiem niezbędnym do utrzymania zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia oraz stanowi jedną z podstawowych potrzeb człowieka. Wiąże się z poczuciem bycia kimś kompetentnym, lubianym przez inne osoby, moralnym, najogólniej mówiąc akceptowanym w danym otoczeniu. Pozwala na wytyczanie sobie ambitnych, ale możliwych do zrealizowania celów oraz ułatwia radzenie sobie w sytuacji porażki (Kofta, Doliński, 2000).

Poziom samooceny wpływa, także na funkcjonowanie w związku. Badania wskazują na to, że osoby o wysokiej samoocenie doświadczają rzadziej, niż osoby o samoocenie niskiej miłości, która jest nieodwzajemniona (Dion i Dion, Dzwonkowska i in. 2008). Warto także wspomnieć, iż osoby o niskiej samoocenie często nie wierzą w to, że partner je naprawdę kocha, ciągle oczekują odrzucenia i zerwania więzi ze strony partnera (Murray i in., za: Dzwonkowska i in. 2008). Osoby z wysoką samooceną mają natomiast tendencje do ulegania silnej namiętności i eskalacji uczuć erotycznych względem partnera, równocześnie jednak częściej podejmują decyzje o zerwaniu, odejściu od partnera i szukaniu innego, gdy dochodzi do nieporozumień i różnorodnych problemów (Baumeister i in., za: Dzwonkowska i in. 2008). Osoby z niskim i wysokim poziomem samooceny różnią się pod względem tego jak opisują partnera i siebie. Osoby z wysokim poziomem samooceny opisują zarówno siebie jak i partnera w pozytywny sposób, jednak pomimo pozytywnego mówienia o partnerze, otwarcie i bezpośrednio wymieniają dziedziny, w których są od niego znacznie lepsi. Inaczej wygląda to w przypadku osób z niskim poziomem samooceny, które mówią o sobie w sposób bardzo skromny, zaś o partnerze wyrażają się pozytywnie (Schülz, 2005). Poziom samooceny wpływa również na sposób w jaki ludzie reagują na niezadowolenie ze związku. Badania pokazują, że poziom samooceny wpływa na wybór strategii destrukcyjnych. Osoby o niskim poziomie samooceny częściej wybierają bierną strategię radzenia sobie z problemami w związku jaką jest „Zaniedbanie”. Polega na ograniczeniu czasu jaki spędza się z partnerem, ignorowanie jego potrzeb, chłodnym traktowaniu partnera, braku dyskusji z nim oraz ciągłym krytykowaniu go. Osoby o wysokiej samoocenie są według badań bardziej skłonne do „Wyjścia” ze związku. Strategia ta polega na izolacji od partnera, ataku na partnera, wycofaniu się z kontaktu, a nawet rozwodzie. Poziom samooceny nie wpływa na wybór strategii konstrukcyjnych: „Dialogu” i „Lojalności” (Rusbult i in., 1987 za: Wojciszke 2006). Najogólniej mówiąc osoby o wysokiej samoocenie, które są pewne swojej wartości, aktywnie angażują się w destrukcję związku, zaś osoby o niskiej samoocenie pozwalają by związek powoli sam się rozpadł (Wojciszke, 2006).

Literatura:

- Grabowiec A.(2011), *Samoocena dzieci krzywdzonych w rodzinie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin.
- Kulas H.(1986), *Samoocena młodzieży*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Kofta M, Szutrowa T.(2001) red., *Złudzenia, które pozwalają żyć. Szkice ze społecznej psychologii osobowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Wegscheider-Cruse S.(2007), przeł. Moźdzysłowska A., *Poczucie własnej wartości. Jak pokochać siebie*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.

- Schülz A.(2005), *Samoocena a strategie interpersonalne [w:] Umysł społeczny. Poznawcze i motywacyjne aspekty zachowań interpersonalnych.*, red., Forgas J. P., przeł. Nowak A., Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Wojciszke B.(1986), *Teoria schematów społecznych. Struktura i funkcjonowanie jednostkowej wiedzy o otoczeniu społecznym*, Zakład Narodowy Imienia Ossolińskich Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk, Wrocław.
- Wojciszke B.(2006), *Psychologia miłości. Intymność. Namiętność. Zaangażowanie*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Wosik-Kowala D.(2007), *Korygowanie samooceny uczniów gimnazjum*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin.

Artykuł stanowi własność ICN Centrum Kompetencji. Zabronione jest kopiowanie i powielanie w całości i/lub części tekstu bez wskazania źródła.