

# POCZUCIE WARTOŚCI

Wiesław Poleszak

## II. EPIDEMIOLOGIA PROBLEMU

**Który z wymienionych aspektów życia jest źródłem największego niezadowolenia wśród młodzieży ostatnich klas szkół podstawowych i szkół średnich?**

- Wygląd.
- Kontakty z rodziną.
- Stan materialny.
- Kontakty z nauczycielami i nauczycielkami.

Teoretycznie wszystkie te aspekty mogą być źródłem niezadowolenia. I oczywiście zdarzają się trudne sytuacje w każdym z obszarów. Jednak dla nas ważna jest ocena globalna, a z badań wynika, że młodzież jest najbardziej niezadowolona z własnego wyglądu (Poleszak, Kata 2022).

W tej części opracowania poświęconego poczuciu wartości młodych ludzi skoncentrujemy się na diagnozie zjawiska. Żeby uzmysłowić sobie znaczenie samooceny dla różnych obszarów funkcjonowania młodego człowieka, odniesiemy się do opracowania Marii Ryś. Autorka uważa, że wysokie poczucie wartości zapewnia:

- „umiejętność dostrzegania swoich pozytywnych cech i doceniania ich, wiarę we własne możliwości, myślenie o sobie w sposób przyjazny, bycie sobą, odrzucanie fałszywych, negatywnych sądów na swój temat, znajomość własnych mocnych i słabych stron;
- zdrową pewność siebie, skuteczność w realizacji ustalonych planów i życiowych priorytetów;
- szacunek do siebie i innych, wyrozumiałość i umiejętność spojrzenia na własne życie z właściwej perspektywy;
- właściwą komunikację, umiejętność wchodzenia w autentyczne relacje międzyludzkie, bez prowadzenia gier i manipulacji, umiejętność rozwiązywania konfliktów;
- poszukiwanie u innych przede wszystkim pozytywnych stron;
- dążenie do sukcesu, lecz nie za wszelką cenę, zwłaszcza nie kosztem innych;

- niepoddawanie się w walce z niepowodzeniami i porażkami, z jednoczesną umiejętnością przegrywania z honorem;
- umiejętność przyznania się do popełnionych błędów, uczenia się na nich i wyciągania właściwych wniosków na przyszłość oraz rozumienie błędów innych, choć niegodzenie się na nie;
- niezłaamywanie się pod wpływem porażek i popełnianych błędów, uczenie się na nich; wytrwałe dążenie do wyznaczonych celów, ufność w realizację swoich planów;
- umiejętność ponoszenia wyważonego ryzyka, prawidłowego definiowania i trafnego rozwiązywania problemów oraz podejmowania trudnych decyzji;
- otwartość na pozytywne wpływy oraz wykorzystanie szans i możliwości zrodzonych w nowych realiach;
- gotowość do udzielania wsparcia ludziom będącym w potrzebie oraz przyjmowania cennych rad, wskazówek i pomocy ze strony innych;
- postawę asertywną (umiejętność odmowy, obrony swoich praw, otwarte wyrażanie swoich uczuć i własnych opinii, krytykowanie innych bez naruszania ich poczucia godności i przyjmowanie słusznej krytyki pod swoim adresem, dotrzymywanie zobowiązań, radzenie sobie ze stresem);
- przedsiębiorczość, kreatywność, odwagę w podejmowaniu inicjatywy, okazywanie zainteresowania, zaangażowania, prawidłową motywację – dążenie z zapałem do realizacji wytyczonych celów, zdolność do radzenia sobie ze zmianami, elastyczność; umiejętność podejmowania decyzji i ryzyka, spokój nawet w obliczu trudności;
- traktowanie problemów jako inspirujących wyzwań, jako możliwości sprawdzenia siebie w praktyce;
- docenianie wysiłku swojego i innych, rozwijanie możliwości współpracy, działań integracyjnych i poszukiwanie rozwiązań korzystnych dla wszystkich stron;
- sprawowanie kontroli nad własnymi przedsięwzięciami oraz ponoszenie odpowiedzialności za życie swoje i innych, w tym za rezultaty i konsekwencje działań zarówno podjętych, jak i zaprzepaszczonych;
- umiejętność przyjmowania krytyki i wyciągania z niej pozytywnych wniosków;
- adaptatywność do nowych warunków i zadań, pomysłowość w życiu i pracy;
- zrozumienie potrzeby, akceptację i kreowanie pożądaných zmian;
- poszukiwanie nowych zadań, wyzwań, rozwiązań;
- wypracowanie i realizację własnej koncepcji sensu życia” (Ryś 2011, s. 77–78).

Osoby zainteresowane związkiem niskiej samooceny z zachowaniami uczniów i uczennic zachęcamy do przeczytania tekstu źródłowego.

W dalszej części opracowania skupimy się na zachowaniach, po których można rozpoznać wysokie lub niskie poczucie wartości młodego człowieka (tabela 1). Biernat (2016) dzieli przejawy samooceny na trzy grupy – adekwatnie do jej poziomu.

<b>Niska samoocena</b>	
<b>Przejawy psychiczne</b>	<b>Przejawy społeczne</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Negowanie, nieakceptowanie siebie</li> <li>• Nadwrażliwość</li> <li>• Niedowierzenie innym</li> <li>• Lęk, napięcie emocjonalne</li> <li>• Poczucie beznadziejności</li> <li>• Poczucie nieszczęścia</li> <li>• Marzycielstwo</li> <li>• Poczucie bezwartościowości/ niepełnowartościowości</li> <li>• Brak stanowczości</li> <li>• Nadmierna samoanaliza</li> <li>• Obawa przed niepowodzeniem; w przypadku niepowodzenia – przygnębienie i zakłopotanie</li> <li>• Brak pewności siebie, brak wiary we własne siły, niska motywacja do działania</li> <li>• Nieostrzeżenie wartości własnej pracy, nie docenianie jej</li> <li>• Pragnienie spokojnego życia (bez wzruszeń, niepokoju i ryzyka)</li> <li>• Małe zainteresowanie światem zewnętrznym</li> <li>• Potrzeba nieustannego dążenia do perfekcji</li> <li>• Ciągłe niezadowolenie z siebie</li> <li>• Poczucie bezradności</li> <li>• Przekonanie, że jest się gorszym od innych</li> <li>• Introwersja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niska pozycja społeczna w grupie</li> <li>• Dystans w stosunku do innych osób</li> <li>• Trudności w kontaktach interpersonalnych</li> <li>• Dość częste konflikty z otoczeniem</li> <li>• Krytykowanie innych</li> <li>• Tendencja do uległości (submisja)</li> <li>• Zahamowanie społeczne (unikające i wycofujące)</li> <li>• Brak zaufania do ludzi, podejrzliwość</li> <li>• Raczej załękniecie aniżeli zainteresowanie tym, co mówi nauczyciel</li> <li>• W przypadku porażki i krytyki ze strony dorosłych – tendencja do izolacji i wycofywania się, gdyż negatywne informacje zwrotne potwierdzają poczucie niższości</li> </ul>

## Umiarkowanie wysoka samoocena (nazywana również samooceną adekwatną)

Przejawy psychiczne	Przejawy społeczne
<ul style="list-style-type: none"><li>• Akceptacja siebie</li><li>• Wiara we własne siły</li><li>• Traktowanie siebie jako osoby wartościowej</li><li>• Emocjonalna równowaga</li><li>• Przyjmowanie odpowiedzialności za swoje działanie</li><li>• Życzliwość i zaufanie do innych</li><li>• Silna motywacja do działania</li><li>• Intuicja</li><li>• Niezależność</li><li>• Racjonalizm</li><li>• Realizm</li><li>• Zdolność do radzenia sobie ze zmianą</li><li>• Znajomość swoich słabych i mocnych stron</li><li>• Doświadczanie pozytywnych emocji podczas pracy i podczas oceny jej efektów</li><li>• Posiadanie własnej hierarchii wartości</li><li>• Odporność emocjonalna na trudne sytuacje</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poprawne relacje z otoczeniem</li><li>• Gotowość do współpracy</li><li>• Brak prób dominowania nad innymi</li><li>• W szkole – zainteresowanie tym, o czym mówi nauczyciel</li><li>• Interesowanie się innymi ludźmi</li><li>• Ciekawość świata</li><li>• Po poniesieniu porażki – przyjmowanie krytyki ze strony dorosłych oraz chętnie korzystanie z wszelkich udzielanych przez nich informacji zwrotnych</li><li>• Jednostki na ogół lubiane</li></ul>

## Samoocena bardzo wysoka

Przejawy psychiczne	Przejawy społeczne
<ul style="list-style-type: none"><li>• Przekonanie, że jest się najlepszym zawsze i spośród wszystkich</li><li>• Częste frustracje</li><li>• Rezygnacje z podjętych działań</li><li>• Szybkie nudzenie się i przechodzenie do kolejnych zajęć</li><li>• Częste odkładanie wszystkiego na ostatnią chwilę</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Częste konflikty z otoczeniem</li><li>• Niezwracanie uwagi na krytykę ze strony dorosłych; w dalszym ciągu postępowanie w dany (we własnym mniemaniu najlepszy) sposób</li><li>• Brak popularności w grupie</li></ul>

## Samocena bardzo wysoka (c.d.)

Przejawy psychiczne	Przejawy społeczne
<ul style="list-style-type: none"><li>• Zmniejszona odporność w sytuacji zagrożenia</li><li>• Nadmierna samokontrola i brak szczerości</li><li>• Stosowanie mechanizmów obronnych</li><li>• Stawianie sobie zbyt wysokich wymagań</li><li>• Oskarżanie siebie</li><li>• Umysłne wystawianie siebie na frustrację</li><li>• Zachowania autodestruktywne</li></ul>	

Źródło: Biernat (2016).

Na zakończenie sięgnijmy do badań i spójrzmy globalnie na różne obszary życia młodzieży. Pozwoli nam to skupić się na działaniach najbardziej potrzebnych lub wręcz kluczowych dla rozwoju młodego człowieka. W dalszej części pracy pokażemy trzy perspektywy dotyczące zadowolenia uczniów i uczennic z różnych aspektów życia: jakościową (które obszary są najbardziej frustrujące), ilościową (jakie jest nasilenie tego zjawiska i jakie są trendy na przełomie lat) oraz globalną w postaci uogólnionego poczucia zadowolenia.

Przyczyny zadowolenia i niezadowolenia zmieniają się w czasie. Jeszcze kilkanaście lat temu młode osoby były niezadowolone przede wszystkim ze swojego stanu materialnego. Teraz mówią o trzech innych obszarach: inteligencji i uzdolnieniach, wyglądzie oraz charakterze (Poleszak, Kata 2022). W szkole ponadpodstawowej dochodzi do tego zdrowie (ponad 10% niezadowolonych uczniów i uczennic). Zauważmy, że wszystkie wymienione obszary w niewielkim stopniu zależą od nas, dlatego najtrudniej jest je zmienić. Są to więc najbardziej frustrujące aspekty życia.

Ze swojego wyglądu jest niezadowolonych albo bardzo niezadowolonych ponad 20% młodych ludzi (tabela 2). Dodajmy, że co czwarta badana osoba ma wątpliwości co do tego aspektu życia (25% wybrała odpowiedź „trochę tak, trochę nie”). Mamy tu do czynienia z niską samooceną szczegółową, która jest uogólniana na globalne poczucie wartości. Jest to wynik niepokojący, bo może prowadzić do kontrolowania odżywiania, a w konsekwencji do jego zaburzeń. To też informacja dla nas (wychowawczyń i wychowawców), że przegrywamy z wartościami propagowanymi przez szeroko rozumianą kulturę medialną, która promuje wygląd jako przepustkę do sukcesu.

Kolejnymi stosunkowo negatywnie ocenianymi aspektami życia są: charakter oraz inteligencja i uzdolnienia. W tym przypadku niezadowolenie lub bardzo duże niezadowolenie sygnalizuje co dziesiąta osoba.

Gdybyśmy mieli wątpliwość, czy te wyniki są niepokojące, warto zwrócić uwagę na widoczną w ostatnich latach (2017–2021) tendencję. Jak widać w załączonej tabeli, liczba młodych ludzi niezadowolonych z wymienionych obszarów rośnie.

Jeśli potraktujemy zadowolenie z poszczególnych aspektów życia jako samooceny szczegółowe, to średnią z nich możemy uznać za samoocenę globalną. Wyniki wskazują, że ogólne poczucie zadowolenia również się zmniejsza (tabela 3).

tabela nr 2		Rok badania					
		2017		2018		2021	
		N	%	N	%	N	%
<b>Bezpieczeństwo</b>	Bardzo niezadowolony	4	0,6	5	0,7	8	1,5
	Raczej niezadowolony	11	1,5	13	1,8	28	5,2
	Trochę tak, trochę nie	60	8,3	61	8,4	89	16,7
	Raczej zadowolony	344	47,3	332	45,7	229	42,9
	Bardzo zadowolony	308	42,4	316	43,5	180	33,7
<b>Stan materialny</b>	Bardzo niezadowolony	2	0,3	11	1,5	7	1,3
	Raczej niezadowolony	8	1,1	14	1,9	17	3,2
	Trochę tak, trochę nie	64	8,8	84	11,6	58	10,9
	Raczej zadowolony	305	42,0	298	41,0	218	40,8
	Bardzo zadowolony	348	47,9	320	44,0	234	43,8
<b>Pozycja w grupie</b>	Bardzo niezadowolony	9	1,2	15	2,1	16	3,0
	Raczej niezadowolony	25	3,4	33	4,5	30	5,6
	Trochę tak, trochę nie	108	14,9	127	17,5	113	21,2
	Raczej zadowolony	342	47,0	351	48,3	237	44,4
	Bardzo zadowolony	243	33,4	201	27,6	138	25,8
<b>Relacje ze znajomymi</b>	Bardzo niezadowolony	5	0,7	14	1,9	14	2,6
	Raczej niezadowolony	14	1,9	22	3,0	38	7,1
	Trochę tak, trochę nie	86	11,8	93	12,8	87	16,3
	Raczej zadowolony	267	36,7	286	39,3	181	33,9
	Bardzo zadowolony	355	48,8	312	42,9	214	40,1
<b>Relacje z rodzicami</b>	Bardzo niezadowolony	8	1,1	10	1,4	15	2,8
	Raczej niezadowolony	20	2,8	24	3,3	26	4,9
	Trochę tak, trochę nie	73	10,0	89	12,2	62	11,6
	Raczej zadowolony	201	27,6	247	34,0	163	30,5
	Bardzo zadowolony	425	58,5	357	49,1	268	50,2
<b>Kontakty z nauczycielami</b>	Bardzo niezadowolony	14	1,9	21	2,9	17	3,2
	Raczej niezadowolony	35	4,8	43	5,9	33	6,2
	Trochę tak, trochę nie	150	20,6	168	23,1	138	25,8
	Raczej zadowolony	353	48,6	326	44,8	235	44,0
	Bardzo zadowolony	175	24,1	169	23,2	111	20,8

tabela nr 2 c.d.		Rok badania					
		2017		2018		2021	
		N	%	N	%	N	%
<b>Inteligencja i uzdolnienia</b>	Bardzo niezadowolony	11	1,5	22	3,0	13	2,4
	Raczej niezadowolony	27	3,7	32	4,4	41	7,7
	Trochę tak, trochę nie	142	19,5	134	18,4	123	23,0
	Raczej zadowolony	313	43,1	317	43,6	205	38,4
	Bardzo zadowolony	234	32,2	222	30,5	152	28,5
<b>Wygląd</b>	Bardzo niezadowolony	28	3,9	43	5,9	45	8,4
	Raczej niezadowolony	53	7,3	63	8,7	63	11,8
	Trochę tak, trochę nie	146	20,1	170	23,4	131	24,5
	Raczej zadowolony	282	38,8	254	34,9	183	34,3
	Bardzo zadowolony	218	30,0	197	27,1	112	21,0
<b>Zdrowie</b>	Bardzo niezadowolony	10	1,4	10	1,4	16	3,0
	Raczej niezadowolony	29	4,0	48	6,6	30	5,6
	Trochę tak, trochę nie	98	13,5	116	16,0	78	14,6
	Raczej zadowolony	253	34,8	269	37,0	204	38,2
	Bardzo zadowolony	337	46,4	284	39,1	206	38,6
<b>Charakter</b>	Bardzo niezadowolony	12	1,7	24	3,3	21	3,9
	Raczej niezadowolony	32	4,4	49	6,7	36	6,7
	Trochę tak, trochę nie	117	16,1	130	17,9	108	20,2
	Raczej zadowolony	299	41,1	272	37,4	198	37,1
	Bardzo zadowolony	267	36,7	252	34,7	171	32,0
<b>Spędzanie wolnego czasu</b>	Bardzo niezadowolony	7	1,0	15	2,1	9	1,7
	Raczej niezadowolony	22	3,0	36	5,0	26	4,9
	Trochę tak, trochę nie	112	15,4	119	16,4	96	18,0
	Raczej zadowolony	246	33,8	280	38,5	180	33,7
	Bardzo zadowolony	340	46,8	277	38,1	223	41,8
<b>Możliwości decydowania</b>	Bardzo niezadowolony	10	1,4	19	2,6	12	2,2
	Raczej niezadowolony	17	2,3	33	4,5	33	6,2
	Trochę tak, trochę nie	115	15,8	96	13,2	87	16,3
	Raczej zadowolony	294	40,4	303	41,7	212	39,7
	Bardzo zadowolony	291	40,0	276	38,0	190	35,6
<b>Możliwości rozwoju</b>	Bardzo niezadowolony	6	0,8	10	1,4	8	1,5
	Raczej niezadowolony	23	3,2	26	3,6	34	6,4
	Trochę tak, trochę nie	88	12,1	91	12,5	74	13,9
	Raczej zadowolony	226	31,1	274	37,7	181	33,9
	Bardzo zadowolony	384	52,8	326	44,8	237	44,4
<b>Wyobrażenia o przyszłości</b>	Bardzo niezadowolony	12	1,7	18	2,5	14	2,6
	Raczej niezadowolony	28	3,9	31	4,3	29	5,4
	Trochę tak, trochę nie	92	12,7	106	14,6	84	15,7
	Raczej zadowolony	280	38,5	282	38,8	187	35,0
	Bardzo zadowolony	315	43,3	290	39,9	220	41,2

Ogólne poczucie zadowolenia						
tabela nr 3	Rok badania					
	2017		2018		2021	
	Średnia	Odchylenie standardowe	Średnia	Odchylenie standardowe	Średnia	Odchylenie standardowe
Ogólne poczucie zadowolenia	3,17	0,54	3,06	0,63	2,96	0,67

\* Wynik średni z przedziału 0–4 pkt. (niezadowolony–zadowolony)

Źródło: Poleszak, Kata (2022).

**Jeśli zagadnienia opisane w tekście szczególnie Cię interesują, lub sam(a) mierzysz się z podobnym problemem w Twojej szkole, zachęcamy do zapoznania się z poniższymi materiałami.**

## Bibliografia

Biernat R. (2016) *Troska o poczucie własnej wartości dzieci w rzeczywistości szkolnej – wymiar teoretyczny i praktyczne implikacje*, „Społeczeństwo. Edukacja. Język” nr 4, s. 149–167.

Poleszak W., Kata G. (2022). *Czynniki chroniące i czynniki ryzyka w radzeniu sobie z pandemią COVID-19*. Złożony do druku.

Ryś M. (2011). *Kształtowanie się poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych*, „Kwartalnik Naukowy Fides Et Ratio”, nr 2 (6), s. 65–84.

Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0).

Projekt Szkoła Dobrostanu korzysta z dofinansowania o wartości 127 000 euro otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG. Celem projektu jest stworzenie innowacji pedagogicznej, która podniesie świadomość roli szkoły we wzmacnianiu zdrowia psychicznego uczniów.

Projekt współfinansowany przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności.

Lider programu:



Partner:



Finansowanie:

