

POCZUCIE WARTOŚCI

Wiesław Poleszak

III. CZĘSTY MIT

Wysokie wyniki w nauce:

- a. gwarantują wysoką samoocenę,
 - b. wiążą się z niską samooceną,
 - c. nie przesądzają ani o niskiej, ani o wysokiej samoocenie.
-

Prawidłowa odpowiedź w naszym quizie to **c**. Warto zrozumieć, dlaczego świetne wyniki w nauce nie gwarantują (choć też nie wykluczają) wysokiego poczucia własnej wartości (samooceny). Aby to wyjaśnić, możemy przyjąć założenie, że samoocena szkolna to nie jedyny wyznacznik poczucia wartości. Taka interpretacja sugeruje złożony model (a nie pojedynczą cechę) i występowanie innych elementów budujących poczucie wartości każdego z nas. Ponadto dzięki zebranej już wiedzy na ten temat możemy się domyślać, że składowe samooceny układają się w pewną strukturę, że są elementy bardziej i mniej znaczące, ale wszystkie są ważne. Ostatecznie o poczuciu wartości decyduje nasza ocena zebranych informacji na temat tego, jacy jesteśmy.

STRUKTURA POCZUCIA WARTOŚCI

Badacze zajmujący się problematyką poczucia wartości są zgodni, że ma ono charakter wielowymiarowy. Jego strukturę możemy opisywać w dwóch wymiarach – w zakresie złożoności i dostępności informacji, czyli tego, na ile samoocena jest uświadomiona.

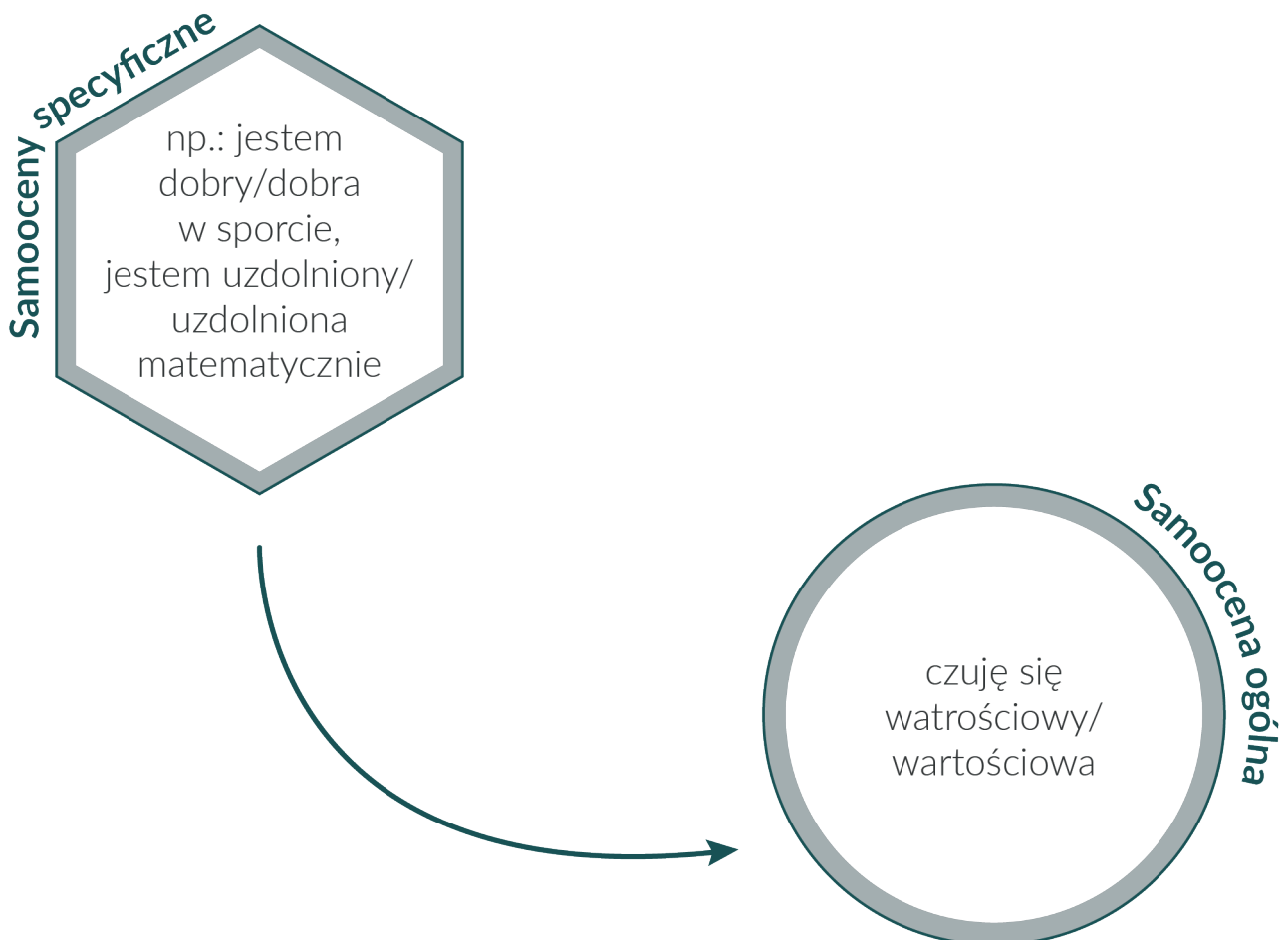
Z badań wynika, że na ostateczny kształt poczucia wartości składa się samoocena globalna oraz szereg samoocen specyficznych (Brown, Marshall 2001; Szpitalak, Polczyk 2015). Zaczniemy od **samoocen specyficznych** – to własne opinie na temat jakości naszego funkcjonowania

w różnych obszarach aktywności (np. śpiew, sport, gotowanie) oraz cechy lub właściwości, które sobie przypisujemy (np. mądrość, inteligencja czy urok osobisty). Samooceny specyficzne mogą się różnić między sobą, bo możemy być świetni w sporcie, ale znacznie gorsi w wystąpieniach publicznych itp. Samooceny, których dokonujemy w różnych obszarach naszej aktywności, i spostrzegane właściwości nas samych składają się na samoocenę globalną.

Samoocena globalna to ogólne ustosunkowanie się do naszych ocen dotyczących różnych obszarów życia. Jak sama nazwa wskazuje, dokonujemy uogólnienia w postaci całościowej oceny siebie. Samoocena globalna jest więc uśredniona na podstawie naszych ocen specyficznych.

Wynik powyższego procesu (uśredniania) w znaczącym stopniu wpływa na **poczucie własnej wartości** definiowane jako emocje (zadowolenie, radość, duma) i stany (miłość własna, akceptacja siebie, pogarda do siebie), których doświadczamy w kontekście oceny siebie. Dlatego też samoocenę możemy uznać za nadrzędny (choć nie wszyscy badacze się z tym zgadzają) i końcowy etap wartościowania swojej osoby.

STRUKTURA POCZUCIA WARTOŚCI



Kolejny aspekt poczucia wartości to wspomniana powyżej dostępność informacji na własny temat. Osoby badające to zagadnienie opisują dwa rodzaje samooceny wyróżnione ze względu na to kryterium: samoocenę jawną i utajoną (Greenwald i in. 2002).

Samoocena utajona to taka, do której nie mamy dostępu za pomocą świadomości. Odgrywa ona jednak istotną rolę dla naszego poczucia wartości, wpływa na myśli, emocje czy zachowanie. W dużej mierze wiąże się z naszymi doświadczeniami z wcześniejszych etapów życia. Dlatego należy ją uznać za automatyczną i niepoddającą się introspekcji (jest ona poza naszym wglądem, poza procesami świadomości). Jest to pewnego rodzaju podstawowe nastawienie wobec siebie, które trudno wyjaśnić lub zmienić, bo nie jest nam dostępne. Kształtują je wczesnodziecięce relacje z rodzicami (podstawowe wzorce relacji), kluczowe kontakty z rówieśnikami i wcześniejsze zdarzenia mające istotne znaczenie dla budowania naszego Ja.

Z kolei **samoocena jawna** to wszelkie oceny, postawy i wartościowania, których dokonujemy w sposób świadomy i racjonalny. Stąd też łatwiej nam dokonywać w niej zmian i korekt.

Powyższy podział wyjaśnia, dlaczego czasem świadomość własnych atutów nie przekłada się na zmianę poczucia wartości. Możemy w rozmowie pokazywać mocne strony ucznia lub uczennicy, ta osoba się z nami zgadza, przyznaje rację, ale to niczego nie zmienia w jej samoocenie. Osoba zachowuje się tak, jakby te treści do niej nie dotarły. Nie jest to jej zła wola, ale trudność w zmianie przekonań na temat siebie wynikająca z braku dostępu do nieświadomych treści, które decydują o poczuciu wartości.

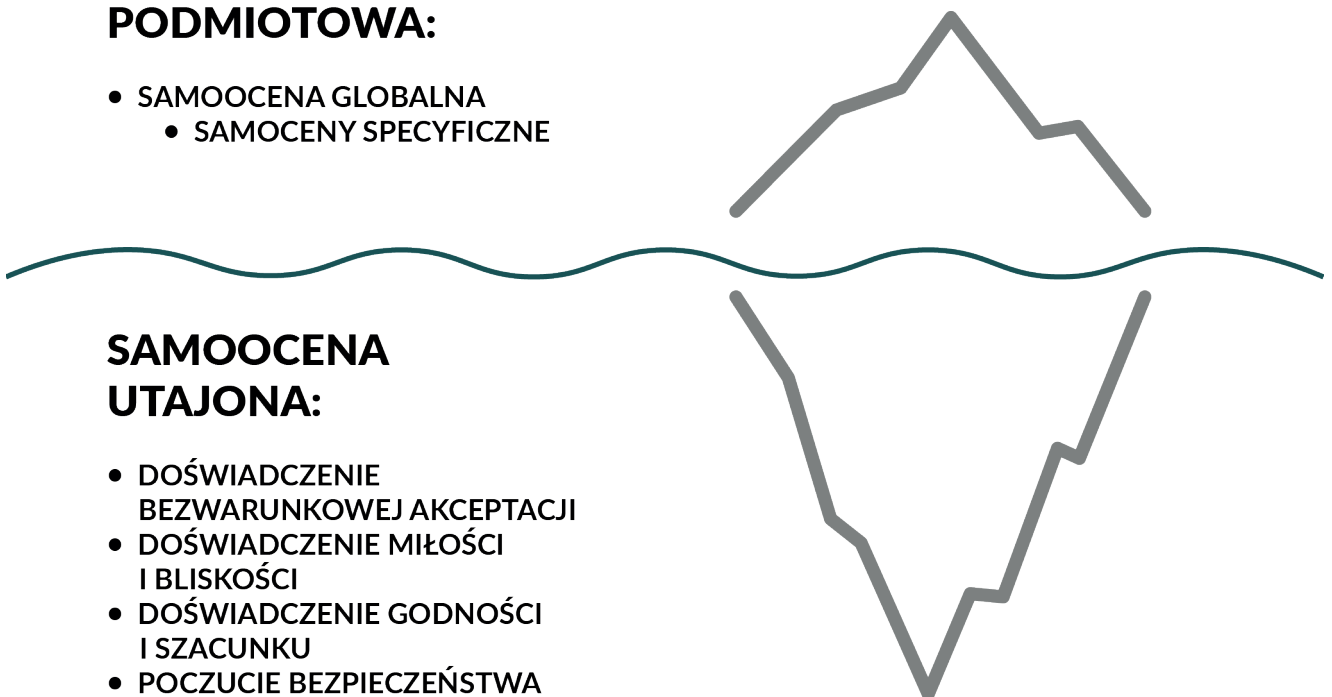
POCZUCIE WARTOŚCI

SAMOOCENA PODMIOTOWA:

- SAMOOCENA GLOBALNA
 - SAMOCENY SPECYFICZNE

SAMOOCENA UTAJONA:

- DOŚWIADCZENIE BEZWARUNKOWEJ AKCEPTACJI
- DOŚWIADCZENIE MIŁOŚCI I BLISKOŚCI
- DOŚWIADCZENIE GODNOŚCI I SZACUNKU
- POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA



Rodzaje samooceny (cechy i atrybuty)

Pracując z uczniami i uczennicami, potrzebujemy pojęć, które pozwolą opisać poczucie wartości młodych ludzi. Ta charakterystyka pozwoli nam zidentyfikować zarówno osoby potrzebujące naszego wsparcia, jak i kierunki pracy z nimi.

Kiedy chcemy opisać samoocenę, prawdopodobnie najpierw w naszych głowach pojawia się pytanie, czy jest ona **wysoka czy niska**. Ten wymiar to najczęściej opisywana w literaturze właściwość poczucia wartości. Ponadto możemy wyliczyć jego stabilność/niestabilność i adekwatność/nieadekwatność. **Stabilność samooceny** wynika z jej stałości (niezależnie od zmieniających się warunków), ale też ze spójności jej składowych (zarówno tych jawnych, jak i utajonych). **Adekwatność samooceny** to wymiar mówiący o zgodności osobistych ocen i doświadczeń z informacjami zwrotnymi od innych ważnych dla nas osób, faktami, które do nas docierają, oraz analizami zdarzeń, które nas dotyczą. Jeśli jest duża zgodność pomiędzy tym, co o sobie myślimy, a tym, co mówią o nas inni i czego doświadczamy, to mamy adekwatną samoocenę.

Osoby z wysoką samooceną charakteryzuje samoakceptacja i przekonanie, że są wartościowe i zasługują na sympatię innych (Szpitalak, Polczyk 2015). Przy czym to pozytywne ustosunkowanie ma charakter przekonania bezwarunkowego. Poczucie wartości nie jest w tym wypadku podatne na negatywne informacje z otoczenia.

U niektórych osób poczucie wartości jest wysokie, ale kruche (Kernis 2003). Znaczy to, że mają one **samoocenę niestabilną**, podatną na zmianę ze względu na krytyczne uwagi i informacje oraz przeciążenie. Osoby takie dla zachowania stałości poczucia wartości sięgają po mechanizmy obronne: samooszukiwanie, autopromocję albo dewaloryzację innych (Poleszak 2002). Dewaloryzacja może się na przekład przejawiać myśleniem, że przeciętny Polak to prymitywny człowiek, w przeciwieństwie do mnie, bo na tle słabości ja jestem osobą wyjątkową. Brak stabilności może wynikać z braku zgodności pomiędzy informacjami z samooceny jawnej i utajonej – np. mamy podstawy sądzić o sobie, że jesteśmy wartościowi, ale w głębi siebie czujemy, że na to nie zasługujemy. Inna przyczyna niestabilności wysokiej samooceny to uzależnianie jej od bieżących osiągnięć – jestem wart lub warta tyle, ile osiągam. To bardzo często dotyczy uczniów i uczniów, którzy uzależniają swoje poczucie wartości od wyników w nauce.

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

Brown J.D., Marshall M.A. (2001). *Self-esteem and emotion: Some thoughts about feelings*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, nr 27 (5), s. 575–584.

Greenwald A.G. i in. (2002). *A unified theory of implicit attitudes, stereotypes, self-esteem, and self-concept*, „Psychological Review”, nr 109 (1), s. 3–25.

Kernis M.H. (2003). *Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem*, „Psychological Inquiry”, nr 14 (1), s. 1–26.

Poleszak W., (2002). *Osobowe wyznaczniki poczucia tożsamości narodowej młodzieży* [w:] M.J. Dyrda, A. Świderski [red.], *Rozwój osobowy i jego zagrożenia*. Siedlce: Wydawnictwo Akademii Podlaskiej, s. 115–128.

Szpitalak M., Polczyk R. (2015). *Samoocena. Geneza, struktura, funkcje i metody pomiaru*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



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:

