

Joanna Kata

ORCID: 0000-0001-6758-5478

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

Poczucie własnej wartości u młodzieży. Wymiar teoretyczny i praktyczne implikacje

Adolescents' Self-esteem – Theoretical Dimension and Practical Implications

STRESZCZENIE

Artykuł opisuje poczucie własnej wartości u młodzieży. Samoocena jest kształtowana przez całe życie człowieka. Poczucie własnej wartości jest komponentem naszego istnienia. Znaczącą rolę w kształtowaniu poczucia wartości u młodzieży odgrywają relacje panujące w środowisku rodzinnym. Pozytywny obraz samego siebie, który zostanie ukształtowany w rodzinie, ma ogromne znaczenie w sposobie odnoszenia się do innych osób. W artykule dokonano analizy pojęć poczucia własnej wartości i pojęć pokrewnych, zaprezentowano kształtowanie poczucia własnej wartości u młodzieży oraz mechanizmy funkcjonowania samooceny i budowania poczucia własnej wartości.

SUMMARY

The article describes adolescents' self-esteem. Self-esteem is shaped throughout the entire life of a human being. Self-esteem is a component of our existence. An important role in shaping the sense of one's own value in adolescents is played by the relationships in the family environment. A positive image of one's self, that is shaped in the family, will be of great importance in the way of relating to other people. The article analyses the concept of self-esteem and related notions, it presents the way of shaping self-esteem in young people, and it enumerates the mechanisms of self-assessment and building self-esteem.

SŁOWA KLUCZOWE

poczucie własnej wartości, samoświadomość, mechanizmy funkcjonowania samooceny

KEYWORD

Self-esteem, self-awareness, mechanisms of self-assessment

Rozumienie poczucia własnej wartości i pojęć pokrewnych

Poczucie własnej wartości jest przekonaniem o pozytywności i ważności własnego „Ja”. Poczucie takie osiąga różne poziomy. Dążenie do utrzymania i podwyższenia poczucia własnej wartości to bardzo ważny, i z reguły silny mechanizm motywacyjny. Utrzymywanie „pozytywności Ja” jest ważnym warunkiem równowagi psychicznej. Niski poziom poczucia własnej wartości związany jest z różnymi zdolności osobowości. Poczucie własnej wartości jest pojęciem pojmowanym rozmaicie, używanym zamiennie wraz z terminami: „samoocena”, „szacunek dla samego siebie”, „poczucie własnej godności”. Ponadto samoocena jest aspektem poznawczym poczucia własnej wartości. H. Kulas twierdzi, że samoocena jest nierozzerwalnie związana z pojęciem o samym sobie, stanowiącym fragment większej organizacji i wiedzy człowieka o samym sobie. E. Aronson formułuje definicję samooceny w następujący sposób: jako dokonywanie przez ludzi oszacowania wartości samych siebie – to znaczy rozmiaru, w jakim dostrzegają siebie jako dobrych i przyzwoitych. Wielu naukowców zajmujących się problematyką samooceny posługuje się różnorodną terminologią, używając zamiennie różne nazwy, np. J. Reykowski stosuje określenia: „pojęcie własnego ja (obraz własnej osoby)” i „reprezentacja własnej osoby”. Natomiast pod pojęciem samooceny autor rozumie ocenę samego siebie (własnej osoby) i swoich możliwości powstających poprzez uogólnienie ocen siebie w różnych sferach. L. Niebrzydowski przedstawia trzy zasadnicze funkcję samooceny: poznawczą, wartościującą- oceniającą, integrująco- scalającą.

Rozpatrując natomiast strukturę samooceny, należy wskazać trzy poziomy: tożsamość, zadowolenie z siebie, odnoszące się do 5 sfer „ja”: Ja fizycznego, ja moralno-etycznego, ja osobistego, ja społecznego. W każdej z zaprezentowanych sfer należy wyróżnić składnik poznawczy (zawierający stwierdzenia „taki jestem”), emocjonalny (odnoszący się do zadowolenia z siebie) i behawioralny (obejmujący stwierdzenia związane z własnym postępowaniem). A. Brzezińska określa obraz własnej osoby jako „zbiór wiedzy czy wiadomości własnych cechach, możliwościach i umiejętnościach”.

Z dotychczasowych rozważań wynika, że poczucie własnej wartości jest tożsame z samoakceptacją. G. Rudkowska definiuje samoakceptację jako jeden ze złożonych składników samowiedzy. Zdaniem A. Dymek samoakceptacja jest rodzajem pozytywnego ustosunkowania do siebie, polegającym na pozytywnym wartościowaniu własnej osoby. M. Kupisiewicz pod pojęciem samoakceptacji rozumie dobre mniemanie o sobie, połączone z przekonaniem o słuszności własnego myślenia. Poziom samoakceptacji wskazany jest poprzez stopień zgodności między sądami wartościującymi, czyli samoocena, będącą składnikiem „ja realnego”, a sądami określającymi stan idealny,

tworzącymi „ja idealne”. Umiarkowana akceptacja samego siebie warunkuje akceptację innych, zaś jej brak może być przyczyną wrogiego nastawienia do innych. Natomiast zbyt wysoka samoakceptacja może spowodować tendencję do dominacji i manipulacji ludźmi. Poczucie własnej wartości jest jednym z głównych regulatorów ludzkiego zachowania, który ma wpływ na odniesienie jednostki do siebie i innych ludzi oraz do otaczającego świata. Zdaniem L. Niebrzydowskiego i N. Brandena, poczucie własnej wartości (*self-esteem*) stanowi poczucie własnej godności i szacunku wobec siebie. Według autora A. Rebera poczucie własnej wartości jest określane jako poziom wartościowania samego siebie i chociaż „wartość” zakłada kojarzenie pozytywne, sens terminu odnosi się do wysokiego, jak i do niskiego poczucia własnej wartości. Poczucie własnej wartości jest determinowane poprzez harmonijny rozwój osobowości i kształtowane przez prawidłowe relacje. Osoba posiadająca wysoki poziom poczucia własnej wartości wierzy w swoje możliwości i lepiej radzi sobie z problemami w trudnej sytuacji. Wysoka samoocena jest także związana z zapewnieniem poczucia bezpieczeństwa w relacjach społecznych, w ten sposób redukując obawę przed odrzuceniem. Zapewnienie poczucia własnej wartości jest możliwe do osiągnięcia sukcesów, znajdujących uznanie w opinii społecznej. Natomiast osoby z wysoką samooceną, w odróżnieniu od osób z niskim poczuciem własnej wartości, dysponują spójną i rozbudowaną samowiedzą oraz większą pewnością siebie na własny temat. Wysoka samoocena pozwala na większą wytrwałość w dążeniu do zamierzonych celów. Osoby z niską samooceną przedstawiają większą wrażliwość na codzienne sytuacje, reagują emocjonalnie na bodźce i odczuwają u siebie negatywne emocje.

Kształtowanie poczucia własnej wartości u dzieci i młodzieży

Na kształtowanie samooceny wpływa wiele czynników. Do najważniejszych należy zaliczyć:

(...) czynniki anatomiczno-fizjologiczne oraz czynniki psychospołeczne związane z doświadczaniem dziecka: opinie i cechy innych, odnoszone sukcesy i doznawane niepowodzenia, porównywanie siebie z wzorcami osobowymi, doświadczenia zdobyte na terenie domu, szkoły, a także pochodzenie społeczne, wykształcenie rodziców, ich pozycja społeczno-ekonomiczna.

Z. Zaborowski uważa, że dziecko, które jest akceptowane przez rodziców, posiada bezwarunkowe poczucie własnej wartości. Znaczącą rolę w kształtowaniu poczucia własnej wartości u dzieci i młodzieży mają relacje w środowisku domowym. Pozytywny obraz samego siebie, który zostanie ukształtowany

w rodzinie, będzie miał znaczenie w sposobie odnoszenia się do innych i sprawi, że dziecko nawiąże łatwo kontakt z otoczeniem. Według M. Ryś na kształtowanie prawidłowego poczucia własnej wartości u dziecka istotny wpływ mają następujące czynniki: zaufanie rodziców wobec dziecka, wskazywanie dziecku możliwości, jakie daje otaczający go świat, przekazywanie odważnego podejścia do świata, okazywanie uczucia, wzmacnianie pozytywnych cech u dziecka, dodawanie otuchy po porażce, pokazywanie właściwych wzorców, rozwijanie pewności siebie u dziecka. N. Branden przedstawił sześć filarów kształtowania poczucia własnej wartości, istotnym jest nauczenie tych filarów dzieci przez swoich rodziców:

1. praktyka świadomego życia odnosząca się do celów oraz wartości, odpowiedzialność za własne postępowanie;
2. praktyka samoakceptacji związana z dbałością o siebie (swoje myśli, uczucia i zachowania);
3. praktyka odpowiedzialności za siebie (za własne wybory) – świadoma kontrola aspektów życia zależnych od nas;
4. praktyka asertywności – prezentowanie postaw i wyrażanie emocji;
5. praktyka życia celowego – przewidywanie konsekwencji własnych działań;
6. praktyka integralności osobistej związana ze spójnością wartości, sądów i standardów zachowania.

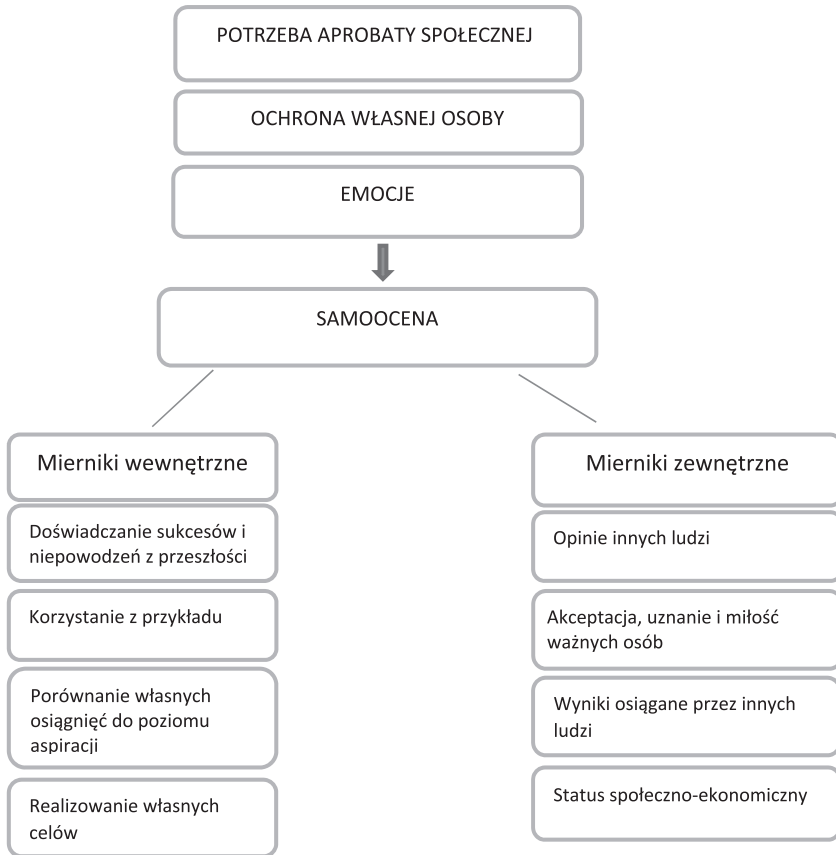
W kształtowaniu pewności siebie sprzyjają prawidłowe relacje między dziećmi, natomiast akceptacja ze strony rówieśników stanowi znaczący fundament samopoczucia oraz wzrostu poczucia własnej wartości. Osoby z niską samooceną ulegają w mniejszym stopniu tendencjom, są większymi realistami. W ocenach siebie oraz innych są bardzo ostrożni. W zakresie funkcjonowania interpersonalnego osoby z niską samooceną starają unikać ryzyka i zwracania uwagi na siebie, jednak w swoim zachowaniu pojawiają się motywy ochronne. Zaś osoby z wysoką samooceną eksponują swoje zalety i większą pewność siebie. Niska samoocena związana jest z określonymi reperkusjami motywacyjnymi. Chociaż osoby z niską samooceną łatwiej wierzą krytyce niż pochwałom, to jednak pragną pochwał. Przeciwnie – osoby z wysoką samooceną są skupione na umacnianiu siebie, natomiast osoby z niską samooceną – na ochranianiu siebie. Jeżeli w samoocenie, w przeciwieństwie do samowiedzy, pojawia się dominacja aspektu Ja, należy przede wszystkim wtedy rozumieć wysoką tendencję do odczuwania dumy. Natomiast niska samoocena wyraża się tendencją odwrotną, związaną ze skłonnością do odczuwania wstydu. Samoocena posiada wyraźny aspekt społeczny. Wyraża się on oczekiwaniem „w jakim stopniu inni mogą mnie zaakceptować?”. Zaś osoby z wysoką samooceną starają się przeceniać własne zdolności i są gotowe do postrzegania tych, którzy im imponują.

Mechanizmy funkcjonowania samooceny

Świadomość siebie samego nie pozostaje bez wpływu na zachowanie jednostki. Jeśli jednostka w pełni uświadamia swoje miejsce, jakie zajmuje w społeczeństwie, akcentuje fakt swojej różnorodności, przejawiający się w sukcesach i niepowodzeniach. Można zatem stwierdzić, że jej świadomość funkcjonuje w sposób prawidłowy. Zatrzymanie się na integracji pojęcia o własnym „ja” na etapie bezkrytycznego samozadowolenia może doprowadzić do powstania samooceny zawyżonej charakteryzującej się samouwielbieniem i bezkrytycznym samozadowoleniem. L. Niebrzydowski stwierdza, że człowiek najpierw ocenia siebie z perspektywy innych osób, a dopiero później dostrzega samego siebie. Warto zwrócić uwagę, że wszystkie rodzaje samooceny pozostają w ścisłym związku z funkcjonowaniem osobowości. Natomiast zdaniem W. Sanockiego, zatrzymanie się na integracji „pojęcia o własnym ja” na etapie bezkrytycznego samozadowolenia prowadzi do powstania samooceny zawyżonej, przedstawianej jako samouwielbienie i bezkrytyczne samozadowolenie z siebie. Zjawisko jest przedstawiane w następujący sposób: „Skoro jestem doskonały, nie muszę pracować nad sobą”. Poznawcze aspekty samooceny związane są z aspektami emocjonalnymi. W badaniach dostępnym w literaturze zwiększenie szacunku do siebie samego pod wpływem powodzenia spotyka się o wiele częściej niż jego obniżenie wskutek niepowodzenia. Zdaniem amerykańskiej psycholog R. Wylie, która w sposób krytyczny przeanalizowała wszystkie empiryczne badania, obecność lub brak zmian w samoocenie pod wpływem niepowodzenia w warunkach eksperymentalnych są zależne od wielu elementów: osobistych właściwości osoby badanej, specyficznych cech zdewaluowanych w eksperymencie: znaczenia, jakie badany przywiązuje do informacji o sukcesie lub niepowodzeniu i w jakim stopniu dowierza tej informacji.

Niewykonalność zbudowania całościowego obrazu „ja” z poszczególnych samoocen spowodowała, że psychologowie próbowali przedstawić „ja” jako pewną strukturalną jedność powiązaną ze wszystkimi innymi aspektami osobowości. W ten sposób powstała teoria Freuda, zgodnie z którą w psychice jednostki można wyróżnić trzy części, różne pod względem genetycznym i funkcjonalnym: id, ego, superego. Freudowski model osobowości jest przedstawiany jako jedność sprzeczności, w której wszystkie elementy są wzajemnie ze sobą powiązane. Szczególnie trudna jest sytuacja świadomego ego, które jest pod naciskiem świata zewnętrznego (zasada rzeczywistości) i nieświadomych popędów id (zasada przyjemności) i sumienia (superego). Niezaspokojenie żądań świata zewnętrznego zakłóca funkcjonowanie świadomości, konflikt z id wywołuje nerwice, nierespektowanie żądań superego – wyrzuty sumienia i poczucie winy.

Rys. 1. Determinanty poczucia własnej wartości



Źródło: A. Góralewska-Słońska, *Poczucie własnej wartości jako potencjał jednostki*, „Problemy Profesjologii” nr 2, 2011, s. 100.

Poddając analizie warunki, które determinują samoocenę, należy zauważyć, że łączą się w grupy: grupa pierwsza to mierniki wewnętrzne wiążące się z tym, co jednostka myśli na własny temat. Natomiast druga to mierniki zewnętrzne, obejmujące przede wszystkim opinie i relacje jednostki z innymi. Samoocena może być gorącą emocją oraz zimnym sądem na temat własnej wartości, zatem poczucie własnej wartości to jednocześnie stan, w którym dana jednostka się znajduje, jak również stała cecha warunkująca to, w jaki sposób jednostka postrzega siebie na tle innych ludzi¹.

¹ A. Góralewska-Słońska, *Poczucie własnej wartości jako potencjał jednostki*, „Problemy Profesjologii” 2011, nr 2, s. 100.

Budowanie poczucia własnej wartości u dzieci i młodzieży – praktyczne wskazówki

W literaturze przedmiotu można znaleźć propozycję i wskazówki budowania poczucia własnej wartości dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych. Osoba zainteresowana zagadnieniem powinna skorzystać z gotowych scenariuszy zajęć i wybrać przykładowe zabawy. Ze względu na ograniczenia ramowe, zostaną zaprezentowane ćwiczenia przydatne w pracy z dziećmi i młodzieżą, opracowane przez D. Wosik-Kawala.

Ćwiczenie 1

Celem ćwiczenia jest kształtowanie umiejętności pozytywnego myślenia o sobie oraz kształtowania umiejętności formułowania i wyrażania swoich myśli.

Osoba prowadząca ćwiczenie rozdaje uczestnikom teczki biurowe, kolorowe czasopisma i prosi o wykonanie „swojej teczki”. Wycinając lub wydzierając z gazet kolorowe ilustracje, staramy się przyozdobić teczkę, aby zyskała indywidualny dla każdego uczestnika wygląd. Następnie uczestnicy kolorowymi flamastrami wpisują każdej osobie do środka teczki to, co podoba im się w danej osobie².

Ćwiczenie 2

Celem ćwiczenia jest umacnianie pozytywnej samooceny i rozwijanie pozytywnego obrazu samego siebie.

Osoba prowadząca zadaje pytanie uczestnikom, czy mają trudności z mówieniem komplementów i reagowaniem na nie. Wyobraźmy sobie nasze poczucie własnej wartości jako filiżankę. Kiedy jesteśmy zadowoleni, nasze filiżanki wówczas są pełne, kiedy nie jesteśmy zadowoleni, nasze filiżanki stają się puste. Z kolei my możemy te filiżanki napełniać, mówiąc o innych osobach dobrze. Jeśli nasze filiżanki są prawie puste, nie chcemy się dzielić ich zawartością z innymi osobami. Kiedy mówimy komuś coś dobrego, ale sami nie jesteśmy w stanie w to uwierzyć, nie napełniamy filiżanek. Osoba prowadząca zadaje pytanie uczestnikom, czy zdarza się, że ich filiżanki są tak pełne, że ich zawartość aż się wylewa? Prowadzona jest dyskusja na temat tekstu i pytania. Uczestnicy rozchodzą się po sali i napełniają filiżanki innych osób. Na zakończenie osoba prowadząca zadaje pytanie uczestnikom: czy trudno było napełniać filiżanki innych, czyli wypowiadać się o nich pozytywnie? Jeśli tak, to dlaczego?, Co czujemy, kiedy napełniane były nasze filiżanki³.

² D. Wosik-Kawala, *Korygowanie samooceny...*, dz. cyt., s. 112.

³ Tamże, s. 113.

Ćwiczenie 3

Celem ćwiczenia jest odkrywanie własnych mocnych stron i rozwój pozytywnego myślenia o innych. Osoba prowadząca rozdaje uczestnikom kartę „Ocena samego siebie” i prosi o uzupełnienie karty. Następnie każdy może podzielić się odpowiedziami z osobą najbliższą siedzącą. Osoba prowadząca zadaje pytania: „Czy dzięki wypisaniu rzeczy, które są dla was ważne, a także nękających was problemów, stają się one dla was jaśniejsze?”

OCENA SAMEGO SIEBIE

Naprawdę ważne dla mnie jest

To, co nie jest dla mnie ważne, ale co muszę robić, to

Przeszkoda, którą chcę pokonać lub problem, który chcę rozwiązać, to

Ćwiczenie 4

Osoba prowadząca prosi uczestników o przygotowanie przez każdego uczestnika tylu małych karteczek, ile jest osób w grupie minus jedną. Kartka powinna być takiej wielkości, aby zmieściło się na niej około dwudziestu słów. Na każdej kartce należy napisać pozytywne informacje dotyczące osób uczestniczących w ćwiczeniu. Może to być zdanie, np. „lubię cię”, „sympatyczny”, „podobają mi się twoje oczy”. Nie należy pisać nic negatywnego. Tasujemy kartki, żeby zachować anonimowość, i czytamy. Żeby nikogo nie pominąć, lepiej pisać listy do osób kolejno siedzących obok siebie i kłaść je przed nimi. Po przeczytaniu swoich kartek przez uczestników, prowadzący prosi, aby podnieśli rękę do góry wszyscy ci, którzy czują się dobrze, są zadowoleni⁴. Na zakończenie rozważań nad budowaniem poczucia własnej wartości dzieci i młodzieży warto skorzystać z gotowych scenariuszy (Lewandowska-Kidoń, Wosik-Kawala⁵, Król-Fijewska⁶, Chomczyńska-Miliszkievicz i Pankowska⁷).

⁴ Tamże, s. 122.

⁵ T. Lewandowska-Kidoń, D. Wosik-Kawala, *Rozwijanie poczucia własnej wartości u dzieci w młodszym wieku szkolnym*, Kraków 2009.

⁶ M. Król-Fijewska, *Stanowczo, łagodnie, bez lęku, czyli 13 wykładów o asertywności*, Warszawa 1992.

⁷ M. Chomczyńska-Miliszkievicz, D. Pankowska, *Polubić szkołę*, Warszawa 1995.

Bibliografia

- Aronson E., *Psychologia społeczna*, przeł. J. Gilewicz, Wydawnictwo: Zysk i S-ka, Poznań 1997.
- Branden N., *6 filarów poczucia własnej wartości*, przeł. H. Dąbrowska, Wydawnictwo Ravi, Łódź 1998.
- Brzezińska A., *Struktura obrazu własnej osoby i jego wpływ na zachowanie*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 1973, nr 3.
- Dymek M., *Samoakceptacja drogą do sukcesu*, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 1997.
- Gindrich P., *Funkcjonowanie psychospołeczne uczniów dyslektycznych*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2002.
- Góralewska-Słońska A., *Poczucie własnej wartości jako potencjał jednostki*, „Problemy Profesjologii” 2011, nr 2.
- Grabowiec A., *Samoocena dzieci krzywdzonych w rodzinie*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2011.
- Kon I., *Odkrycie „ja”*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1987.
- Krakowiak P., B. Łukaszewska, *Samoocena pracowników w instytucjach edukacyjnych i pomocowych a ich działalność pomocowa*, „Pedagogia Christiana” 2015, nr 1/35.
- Król-Fijewska M., *Stanowczo, łagodnie, bez lęku, czyli 13 wykładów o asertywności*, Wyd. INTRA, Warszawa 1992.
- Kulas H., *Samoocena młodzieży*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1986.
- Kupisiewicz Cz., M. Kupisiewicz, *Słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2009.
- Leśniak A., *Wpływ samooceny na funkcjonowanie uczniów*, „Problemy opiekuńczo-wychowawcze” 2003, 6.
- Lewandowska-Kidoń T., Wosik-Kawala D., *Rozwijanie poczucia własnej wartości u dzieci w młodszym wieku szkolnym*, Wyd. Impuls, Kraków 2009.
- Niebrzydowski L., *O poznawaniu i ocenie samego siebie*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1976.
- Niebrzydowski L., *Psychologia wychowawcza: samoświadomość, aktywność, stosunki interpersonalne*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1989.
- Oleś P. K., *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2009.
- Reber A., *Słownik Psychologii*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2000.
- Reykowski J., *Procesy emocjonalne. Motywacja. Osobowość*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992.

- Reykowski J., *Z zagadnień psychologii motywacji*, PZWS, Warszawa 1970.
- Rudkowska G., *Osobowość – koncepcje, struktury i rozwój*, w: *Podstawy psychologii. Podręcznik dla studentów kierunków nauczycielskich*, red. W. Pilecka, G. Rudkowska, L. Wrona, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 1998.
- Ryś M., *Kształtowanie się poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych*, „Kwartalnik Naukowy Towarzystwa Uniwersyteckiego FIDES ET RATIO” 2011, nr 2 (6).
- Skuza P., *Pedagog o Johna Rawlsa rozumieniu szacunku dla samego siebie*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 2004, nr 2.
- Supińska M., *Dzieci izolowane i odrzucone*, „Życie Szkoły” 2003, nr 2.
- Trzebińska E., *Psychologia pozytywna*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.
- Wosik-Kawala D., *Korygowanie samooceny uczniów gimnazjum*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2007.
- Wylie R., *The Self-Concept: A Critical Survey of Pertinent Research Literature*, University of Nebraska Press, Nebraska 1961.
- Zbonikowski A., *Poczucie własnej wartości dziecka z ograniczeniami rozwoju*, „Pedagogika Rodziny, Family Pedagogy” 2011, nr 1 (3/4).
- Zbonikowski A., *Společne oddziaływania defaworyzujące a poczucie własnej wartości dzieci i młodzieży*, w: *Psychospolečne uwarunkowania defaworyzacji dzieci i młodzieży*, red. K. Horszel, R. Szczepanik, A. Zbonikowski, D. Modrzejewska, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010.