

14 czerwca 2018 – Cykl Strefa rozwoju z książką w Ursynotece. Spotkanie 2: Moje poczucie własnej wartości – dlaczego warto o nie zadbać.

Kto chce zawsze odczuwać radość, niechaj ma powód do radości w sobie.

Seneka Młodszy

Co to w ogóle jest poczucie własnej wartości? Według definicji:

Poczucie własnej wartości to stan psychiczny powstały na skutek elementarnej, uogólnionej oceny dokonanej na własny temat.

Samoocena to uogólniona postawa w stosunku do samego siebie, która wpływa na nastrój oraz wywiera silny wpływ na pewien zakres zachowań osobistych i społecznych. Podstawą samooceny jest samowiedza, czyli zespół sądów i opinii, które jednostka odnosi do własnej osoby.

Według amerykańskiego psychologa i pisarza zajmującego się zagadnieniem poczucia własnej wartości Nathaniela Brandena (zm. 2014) wyróżnił on sześć filarów samooceny: świadomość, niezależność, prawość, celowość, asertywność oraz samoakceptację.

Psycholodzy wyróżniają dwa rodzaje postaw związanych z samooceną ogólną: samoakceptację i samoodtrącenie.

Samoakceptację określa się jako postawę nacechowaną wiarą, zaufaniem i zdrowym szacunkiem dla samego siebie. Postawa taka sprawia, że jednostka może wykonywać i wykorzystywać swoje możliwości, a także potrafi skorygować swoje zachowanie pod wpływem innych. Osoby, które akceptują siebie, mają pozytywne mniemanie o sobie i dobre samopoczucie.

Samoodtrącenie rozumie się jako postawę wobec siebie łączącą się z przeżywaniem poczucia krzywdy, poczucia winy, poczucia niższości albo innych doznań związanych z pretensją i żalem do siebie. Osoba taka nie docenia własnych sukcesów, a przecenia porażki, dąży do poniżenia siebie, czasem wręcz siebie nienawidzi.

Znamy już naukowe określenia więc możemy spojrzeć w głąb siebie i pokusić się o odpowiedź, jak to właściwie jest z naszym poczuciem własnej wartości. Na pewno nie jest to łatwe być szczerym i obiektywnym wobec samego siebie. Na to kim stajemy się w naszym dorosłym życiu, składa się wiele czynników. Najważniejsze jest to co wynosimy z domu, czyli jak to mówiły nasze babcie:

„Czym skorupka za młodu nasiąknie tym na starość trąci”. Nie na darmo mówimy, że przysłowia są mądrością narodu.

