Analiza pojęcia samooceny

„Samoocena – jest elementem systemu wiedzy człowieka o samym sobie. System wiedzy o sobie powstaje w miarę gromadzenia nowych doświadczeń. Polega na ciągłym porządkowaniu i organizowaniu się w pewien specyficzny układ wyobrażeń, określany często jako obraz własnej osoby, jak również pojęcie o sobie”[1].

Podobnie też rozumie samoocenę Zaborowski, który określa ją jako zespół sądów i opinii, które jednostka odnosi do swojej osoby. Samoocena stanowi istotny składnik świadomości samego siebie.[2]

Te sądy i opinie dotyczą właściwości fizycznych, psychicznych i społecznych.

W odniesieniu do cech fizycznych samoocena przyjmuje postać takich sądów, jak: „jestem zgrabna”, „jestem przystojny”; w zakresie cech psychicznych – „łatwo wpadam na nowe pomysły”, „brak mi silnej woli”; odnośnie do właściwości społecznych – „łatwo nawiązuję kontakty towarzyskie”, „w kontaktach z ludźmi jestem prawdomówny i szczery”.[3]

Samoocena jest centralnym mechanizmem osobowości i stanowi czynnik doniosłości dla zachowania się człowieka. To, w jaki sposób człowiek postępuje, jakie są między innymi jego sposoby zachowania się w różnych, a szczególnie w nowych sytuacjach, jak układają się jego stosunki z innymi osobami, pozostaje w ścisłym związku z tym, jak on ocenia samego siebie.[4]

Adekwatna samoocena pozwala krytycznie ustosunkować się do siebie oraz nieustannie przymierzać swoje możliwości do pojawiających się coraz to nowych wymagań stawianych przez życie, pozwala także jednostce stawiać przed sobą możliwe do wykonania cele oraz krytycznie oceniać swoje zamierzenia, a także analizować wszelkie dowody za i przeciw.[5]

„Pozytywna samoocena jest przez niektórych autorów uznawana za najważniejszą determinantę właściwego przystosowania jednostki do otoczenia, w którym żyje. Wpływa ona na sposób reagowania na zadania, charakter stosunków z innymi ludźmi, efektywność działalności człowieka i dalszy rozwój osobowości.”[6]

Samoocena składa się zasadniczo z dwóch elementów: z pewnego obrazu własnej osoby oraz oceny właściwej, przypisywanej przez jednostkę poszczególnym elementom tego obrazu i następnie oceny generalizowanej. Każdy, kto chce w miarę dobrze funkcjonować w najbliższym środowisku, musi znać swoje zalety i wady, musi umieć kontrolować swoje plany życiowe oraz umiejętnie kierować swoimi decyzjami i poczynaniami.[7]

Można wyodrębnić, co najmniej dwa podstawowe ujęcia samooceny:

1. Pierwsze podkreśla poznawczy charakter mechanizmu „JA”. Na tę wiedzę jednostki o sobie składają się pojęcia, przekonania, tworzące zorganizowany system informacji.
2. Drugie akcentuje fakt, że obraz własnej osoby jest mechanizmem nie tylko poznawczym, ale i wartościująco – oceniającym. Zwolennicy tego sposobu definiowania, między innymi C. Rogers, D. Byrne, M. Przetacznikowa, L. Niebrzydowski, i inni podkreślają, że człowiek nie tylko spostrzega siebie, własne postępowanie, tworzy wyobrażenie o sobie, ale jednocześnie ocenia siebie pozytywnie, bądź negatywnie[8].

Samoocena kształtuje się stopniowo, w toku indywidualnych doświadczeń, w procesie społecznego rozwoju. Istotne znaczenie mają tu opinie osób ważnych i znaczących w życiu jednostki, a także czynniki środowiskowe.

Niektórzy psychologowie utożsamiają samoocenę z „własnym ja” rozumianym jako podmiot, którego podstawowe części składowe to „JA REALNE” i „JA IDEALNE”.

„JA REALNE” dotyczy tego, jakim człowiek naprawdę jest, czyli jego aktualne wyobrażenie o samym sobie to, jakim dany osobnik

przedstawia się i „odkrywa” przed innymi oraz jakim naprawdę spostrzega go otoczenie. Jest rezultatem doświadczeń płynących z przeszłości, bądź teraźniejszości. „Ja realne” podlega nie zawsze uświadomionym zakłóceniom, nie do końca jeszcze rozpoznanym, zanalizowanym i opisanym.

W. Łukaszewski definiuje „Ja realne” jako opis typowych stanów własnej osoby. [9]

Natomiast **„JA IDEALNE**” to wyobrażenie stanów nieistniejących w danej chwili. Ma charakter życzeniowy, obejmuje te cechy, które jednostka chciałaby posiadać. Wiedza o sobie dotyczy różnorakich stanów własnej osoby jako organizmu i jako osobowości. Występują następujące kategorie opisu i wartościowania własnej osoby: właściwości fizyczne, sprawność umysłu, sprawność w działaniu, emocjonalność, energia życiowa, miejsce wśród innych ludzi[10].

„Ja idealne” rzadko bywa konkretne, przemyślane, rzadko miewa swoją precyzję i głębię. Bardzo często natomiast pozostaje tylko zwykłą fikcją, gdyż albo dane założenie przerasta możliwości realizacyjne jednostki i nie jest w stanie go spełnić, albo jest w miarę realne, ale nie potrafi bądź nie stara się wypracować i realizować odpowiedniego algorytmu czynności, które by pomogły mu zrealizować swoje zamierzenia.[11]

„JA REALNE” i „JA IDEALNE” mogą być w mniejszym lub większym stopniu rozbieżne, przy czym poziom owej rozbieżności wyznacza poziom akceptacji samego siebie. Im większa rozbieżność struktur, tym większe zagrożenie poczucia własnej wartości, a w konsekwencji – niższa samoocena i samoakceptacja.

Zdaniem Reykowskiego wielkość tej rozbieżności określa stan napięcia emocjonalnego i motywacyjnego. Owo napięcie jest tym silniejsze, im większa jest rozbieżność między tymi podstawowymi elementami pojęcia o samym sobie.[12]

Znaczna rozbieżność między wyobrażeniami o swoich

możliwościach („ja realne), a pragnieniami („ja idealne), prowadzi do wewnętrznych konfliktów i wyzwala silne przeżycia afektywne. Osoby takie wyróżniają się nadwrażliwością,

agresywnością, niedowierzaniem, podejrzliwością, uporczywością. To pogarsza ich kontakt z otoczeniem, czyniąc ich trudnymi we współżyciu z innymi osobami.

W. Łukaszewski wyróżnił w „zbiorowości ludzkiej, jednostki nastawione na obronę „ja realnego" i jednostki nastawione na realizację „ja idealnego". Pomiędzy tymi osobami istnieją różnice w sposobach spostrzegania siebie. Osoby nastawione na obronę, częściej przypisują sobie cechy pozytywne i formują wyższe ideały osobiste, niż osoby nastawione na zmianę JA".[13]

Jedną z miar poziomu samooceny jest stopień zbieżności między „ja realnym" i „ja idealnym". Jest to kryterium wewnętrzne, zwane subiektywnym standardem samooceny. Jednostki o niskiej samoocenie charakteryzuje niska zbieżność „ja realnego" z „ja idealnym", natomiast u osób o wysokim poziomie samooceny zbieżność ta jest wysoka.

Miarą poziomu samooceny może być także wybór przez jednostkę zadań o różnym stopniu trudności. Człowiek wysoko oceniający swoje możliwości, wybiera zadania charakteryzujące się znacznym stopniem trudności, natomiast jednostka o niskim poziomie samooceny wyraźnie obniża poziom oczekiwań, co do rezultatów swojej działalności. Ponadto osiągnięcia innych ludzi, a także oceny i opinie wyrażane przez otoczenie, przede wszystkim przez grupę odniesienia, do której jednostka należy i z którą się identyfikuje, stanowią miarę jej poziomu samooceny.[14]

Zarówno „JA REALNE", jak i „JA IDEALNE" wymaga zajęcia racjonalnego stosunku wobec własnej osoby. Jednak w osiągnięciu takiego stanu przeszkadzają różnego rodzaju emocje, brak dystansu w spostrzeganiu siebie i swojego

zachowania, przerost ambicji, brak wiary we własne możliwości itp. To wszystko jest powodem, że człowiek nie potrafi w konsekwencji skutecznie ingerować we własny rozwój.[15]

---

[1] B. Galas: *Czynniki współwystępujące z samooceną i aspiracjami młodzieży* „Psychologia Wychowawcza" 1994, nr1, s. 11 – 20.

[2] Z. Zaborowski: *Podstawy wychowania zespołowego.* Warszawa 1967, s. 318.

[3] H. Kulas: *Samoocena młodzieży.* Warszawa 1986, s.31.

[4] H. Kulas: *Samoocena młodzieży dorastającej a jej zachowanie w szkole.* „Kwartalnik pedagogiczny", 1983,

nr 3/4, s. 147

[5] L. Niebrzydowski: *O poznaniu i ocenie samego siebie*. Warszawa 1976, s. 45.

[6] B. Arsłanowow: *Samoocena a wychowanie młodzieży.* „Prace Psychologiczne XXXVIII" Wrocław 1995, s. 48.

[7] M. Kulig: *Samoocena – jej rodzaje i rola w funkcjonowaniu ucznia.* „Życie szkoły",1988, nr 7/8, s.418.

[8] B. Galas: *Czynniki współwystępujące…* op. cit., s. 11 – 20.

[9] B. Arsłanowow: *Samoocena a wychowanie.* op. cit., s.282.

[10] Ibidem, s. 282 – 283.

[11] S. Pacek : *Jak kierować samowychowaniem uczniów.* Warszawa1984, s. 82.

[12] B. Galas: *Czynniki współwystępujące…* op. cit. s. 11 – 20.

[13] Ibidem, s. 11 – 20.

[14] H. Kulas: *Samoocena młodzieży* Warszawa, 1986, s. 69.

[15] S. Pacek: *Jak kierować samowychowaniem uczniów* op. cit., s. 86.

Jeśli szukają Państwo pomocy w napisaniu własnej pracy - potrzebują Państwo fachowych konsultacji to polecamy stronę pisanie prac - profesjonalna pomoc w pisaniu prac w granicach prawa.