

Struktura samooceny

Samoocena nie jest czymś jednolitym, lecz mniej lub bardziej zwartym zespołem różnorodnych sądów i opinii.

Te sądy i opinie, jednostka odnosi do swojej osoby. Strukturę samooceny możemy rozpatrywać w postaci **GLOBALNEJ** lub **CZĄSTKOWEJ**.

Przez samoocenę globalną rozumie się sumę ocen cząsteczkowych, która jawi się nie tylko jako indukcja uogólniająca wielość ocen cząsteczkowych, ale nadto jako stały element, przez pewien okres życia niezmienny, trwale ugruntowany, bardzo ściśle przylegający do tego, co jest odczuwane jako autentyczne i niepowtarzalne „JA”.

Na to autentyczne i niepowtarzalne „JA” składa się zdrowie, uroda, sprawność fizyczna, pozycja społeczna, wykształcenie i cały szereg innych cech, które wchodzą w uogólnioną strukturę osobowości, stając się elementem obrazu świata i obrazu własnej osoby.

Obraz ten jest u poszczególnych osób, nierzadko tych samych, inny w odniesieniu do poszczególnych właściwości ocenianych w różnym czasie lub miejscu.

Podobnie wyjaśniają ten problem Rogers, Reykowski i Kon. Twierdzą oni, że „miarą poziomu samooceny globalnej jest poziom oceny tej cechy, którą jednostka uważa za dominującą wśród innych cech i z którą się identyfikuje”.[\[1\]](#)

Człowiek najczęściej identyfikuje się z tą cechą ulubionego przez siebie bohatera, w zakresie, której „zdradza” najwyższe uzdolnienia oraz wysoko ocenia swoje możliwości.

Jeżeli w spełnianej roli jednostka oceniana jest wysoko, jej samoocena podwyższa się, jeśli zaś nisko – obniża się.[\[2\]](#)

Poziom samooceny jest, zatem wprost proporcjonalny do poziomu satysfakcji, jaką jednostka uzyskuje w wyniku spełnianej roli.

Niekiedy globalna ocena samego siebie może być neutralizowana lub zakłócana przez rywalizujące z nią oceny cząstkowe. Na ogół jednak zmiany samooceny globalnej są połączone z wyjątkowo silnymi czynnikami o charakterze negatywnym, wywołującym głębokie przeżycia emocjonalne. Można tu wymienić ciężką chorobę, niespodziewany wypadek, śmierć bliskiej osoby, umysłową lub fizyczną niewolę. Zmiany samooceny mogą być także następstwem zdarzeń o wyjątkowej sile

o charakterze pozytywnym, takich jak na przykład: nagłe społeczne uznanie, nagłe odkrycie własnych, uprzednio niedostrzeganych możliwości, osiągnięcie nieoczekiwanego sukcesu, itp.[\[3\]](#)

Ustalenie samooceny nie jest sprawą łatwą, często bywa nawet niemożliwe. Jest, bowiem często tak, że to, co w sobie najbardziej cenimy – najskrzętniej ukrywamy i niechętnie się tym dzielimy z otoczeniem.

Dotarcie do dominanty samooceny jest możliwe:

- na drodze obserwacji samego siebie w różnych sytuacjach;
- przez określenie tego, co najczęściej dana osoba eksponuje, jako charakterystyczne i typowe dla niej.
- przez ocenę, a następnie ustalenie hierarchii osobistych wartości.[\[4\]](#)

Samoocena, czyli proces oceny własnych cech, zdolności i wartości, jest złożonym mechanizmem psychologicznym, który wpływa na wiele aspektów życia człowieka, takich jak zdrowie psychiczne, relacje interpersonalne czy osiągnięcia zawodowe. Struktura samooceny obejmuje kilka kluczowych komponentów:

1. Komponent emocjonalny:

- **Poczucie własnej wartości:** Ogólne uczucie szacunku i akceptacji dla samego siebie. Może być wysokie lub niskie, co wpływa na ogólne samopoczucie.

- **Samopoczucie emocjonalne:** Jakie emocje wywołuje myślenie o sobie – mogą to być pozytywne emocje (duma, zadowolenie) lub negatywne (wstyd, wina).

2. Komponent poznawczy:

- **Samoświadomość:** Stopień, w jakim jednostka jest świadoma swoich cech, zdolności, emocji i zachowań.
- **Samokrytyka i samokomplementacja:** Skłonność do krytykowania siebie za niepowodzenia i chwalenia za sukcesy.
- **Porównania społeczne:** Ocenianie siebie w kontekście porównywania z innymi ludźmi, co może prowadzić do poczucia wyższości lub niższości.

3. Komponent behawioralny:

- **Samoprezentacja:** Jak jednostka przedstawia siebie innym, co może być zgodne z rzeczywistością lub idealizowane.
- **Samoregulacja:** Zdolność do kontrolowania swoich działań i emocji w celu osiągnięcia zamierzonych celów.

4. Komponent społeczny:

- **Akceptacja społeczna:** Jak jednostka jest postrzegana i akceptowana przez innych, co wpływa na jej samoocenę.
- **Wzorce społeczne i kulturowe:** Normy i oczekiwania społeczne, które kształtują obraz samego siebie.

Modele samooceny

1. Model wielowymiarowy:

- Uznaje, że samoocena składa się z różnych aspektów, takich jak samoocena akademicka, społeczna, fizyczna itd. Każdy z tych aspektów może być oceniany osobno, co pozwala na bardziej szczegółowe zrozumienie, jak jednostka postrzega różne obszary swojego życia.

2. Model hierarchiczny:

- Zakłada, że samoocena ma strukturę hierarchiczną, gdzie na górze znajduje się ogólna samoocena, a pod nią bardziej szczegółowe oceny dotyczące konkretnych dziedzin życia.

3. Model funkcjonalny:

- Skupia się na funkcjach samooceny, takich jak ochrona przed stresem, motywowanie do działania czy regulacja relacji interpersonalnych.

Czynniki wpływające na samoocenę

1. Czynniki wewnętrzne:

- Genetyka i biologiczne predyspozycje.
- Doświadczenia z dzieciństwa, w tym relacje z rodzicami i wychowanie.
- Osobiste sukcesy i porażki.

2. Czynniki zewnętrzne:

- Wpływ rodziny, przyjaciół i innych osób z otoczenia.
- Kultura i media.
- Sytuacje życiowe, takie jak edukacja, kariera czy zmiany życiowe.

Rozumienie struktury samooceny jest kluczowe dla psychologów, terapeutów oraz każdej osoby pragnącej lepiej zrozumieć siebie i poprawić swoje samopoczucie oraz funkcjonowanie w różnych aspektach życia.

Samoocena jest istotnym aspektem funkcjonowania psychicznego, obejmującym ocenę własnych cech, umiejętności i wartości. Posiada wielowarstwową strukturę, która wpływa na różne obszary życia. Na poziomie emocjonalnym samoocena odnosi się do poczucia własnej wartości, czyli ogólnego szacunku i akceptacji siebie. Wysokie poczucie własnej wartości koreluje z pozytywnym samopoczuciem, natomiast niskie może prowadzić do emocji takich jak wstyd czy poczucie winy.

Na poziomie poznawczym, samoświadomość jest kluczowa, gdyż

pozwala jednostce na dokładną ocenę swoich cech, zdolności, emocji i zachowań. Samokrytyka i samokomplementacja odgrywają znaczącą rolę w tym procesie, gdyż jednostka może być skłonna do krytykowania siebie za niepowodzenia i chwalenia za sukcesy. Porównania społeczne, czyli ocenianie siebie w kontekście innych ludzi, również wpływają na samoocenę, prowadząc do poczucia wyższości lub niższości.

Na poziomie behawioralnym, samoocena manifestuje się przez samoprezentację, czyli sposób, w jaki jednostka przedstawia siebie innym. Może to być zgodne z rzeczywistością lub idealizowane. Samoregulacja, zdolność do kontrolowania swoich działań i emocji w celu osiągnięcia zamierzonych celów, jest kolejnym ważnym aspektem.

Społeczny komponent samooceny obejmuje akceptację społeczną, czyli sposób, w jaki jednostka jest postrzegana i akceptowana przez innych. To, jak jednostka jest odbierana przez otoczenie, ma bezpośredni wpływ na jej samoocenę. Normy społeczne i kulturowe również odgrywają ważną rolę, kształtując obraz samego siebie poprzez oczekiwania i wzorce, które społeczeństwo narzuca.

Model wielowymiarowy samooceny uznaje, że składa się ona z różnych aspektów, takich jak akademicka, społeczna czy fizyczna samoocena. Każdy z tych aspektów może być oceniany osobno, co pozwala na bardziej szczegółowe zrozumienie, jak jednostka postrzega różne obszary swojego życia. Model hierarchiczny zakłada, że samoocena ma strukturę hierarchiczną, gdzie na górze znajduje się ogólna samoocena, a pod nią bardziej szczegółowe oceny dotyczące konkretnych dziedzin życia. Model funkcjonalny skupia się natomiast na funkcjach samooceny, takich jak ochrona przed stresem, motywowanie do działania czy regulacja relacji interpersonalnych.

Czynniki wewnętrzne, takie jak genetyka, biologiczne predyspozycje, doświadczenia z dzieciństwa, relacje z

rodzicami oraz osobiste sukcesy i porażki, mają znaczący wpływ na kształtowanie samooceny. Czynniki zewnętrzne, w tym wpływ rodziny, przyjaciół, innych osób z otoczenia, a także kultura, media oraz sytuacje życiowe, takie jak edukacja, kariera czy zmiany życiowe, również odgrywają ważną rolę w jej formowaniu.

Zrozumienie struktury samooceny jest niezwykle istotne dla psychologów i terapeutów, ale również dla każdej osoby pragnącej lepiej zrozumieć siebie. Pozwala to na świadome kształtowanie pozytywnego obrazu siebie, co prowadzi do lepszego samopoczucia oraz efektywniejszego funkcjonowania w różnych sferach życia. W rezultacie, jednostka jest w stanie lepiej radzić sobie ze stresem, budować satysfakcjonujące relacje interpersonalne oraz osiągać sukcesy zawodowe i osobiste.

[1] J. Reykowski: *Obraz własnej osoby* Warszawa, 1976, s. 53.

[2] Ibidem, s.54.

[3] H. Kulas: *Samoocena młodzieży* op. cit., s. 34.

[4] L. Niebrzydowski: *Niebrzydowski poznaniu i ocenie samego siebie..* op. cit., s. 97.

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.