

# АЗЪТ

*Авторски превод на избрани идеи и концепции от книгата  
“The Self” на Джонатан Браун*

*Димитър Галчев*

- Самооценката е панацеята на модерния живот. Тя е разглеждана като ключа към финансов успех, здраве и личностно задоволство. Самооценката е считана като антидот за неуспехите, престъпленията и злоупотребата с наркотици.

- Съществуват три значения на самооценката:

- Обща самооценка (Global self-esteem)

Най-често терминът „самооценка“ се използва за обозначаване на личностната променлива, която обхваща начина, по който хората като цяло се чувстват по отношение на себе си. Изследователите наричат тази форма на самооценката „обща самооценка“.

- Частични преценки (Self-Evaluations)

Терминът „самооценка“ се използва също за обозначаване на начина, по който хората оценяват своите различни способности и характеристики (качества). Каузалната стрела върви от общата самооценка към частичните преценки: Ако хората се харесват като цяло, това ще ги накара да вярват, че имат много положителни качества.

- Чувства за собствена стойност (Feelings of Self-Worth)

Терминът „самооценка“ се използва и за обозначаване на моментни емоционални състояния.

- Говорихме за основната човешка потребност да се чувстваме добре относно себе си. В психологията това се нарича мотив за самоусъвършенстване. Този термин се отнася за факта, че хората са мотивирани да имат позитивни чувства за собствена стойност. Хората искат

да се чувстват по-скоро горди от себе си, отколкото засрамени от себе си. Те се стремят да максимизират и защитят своите чувства за собствена стойност.

- Скалата за самооценка на Розенберг (1965 г.) е един от най-широко използваните инструменти за измерване на самооценката. Тази скала е разработена да оценява общата самооценка. Тя се фокусира върху общите чувства на хората за себе си, без да се засяга някакво специфично качество или характеристика.

- Скалите за самооценка са широко използвани и притежават висока теоретична и предсказуема валидност, но те не са без проблеми.

Някои изследователи оспорват, че резултатите от скалите за самооценка са компрометирани от притеснения за самопредставянето. Вместо да оценят как наистина се чувстват за себе си, хората могат да изкривят своите отговори, за да създадат специфично впечатление в умовете на другите хора. От тази перспектива, резултатите на високата самооценка представят асертивен междуличностен стил, в който някой иска да се представи пред другите по силно позитивен начин, а резултатите на ниската самооценка отразяват скромен междуличностен стил, в който някой не е склонен да се представи по силно позитивен начин. Тези модели на самопредставяне неправилно са възприети за свързани с това как хората се чувстват по отношение на себе си.

- Защитните процеси също влияят на скалите за самооценка. Хората с по-високи резултати на скалите за самооценка може би се самозаблуждават, отбранително претендирайки, че се чувстват по-добре по отношение на себе си, отколкото наистина го правят. От друга страна, някои форми на самозаблуда могат всъщност да са здравословни и да играят неразделна роля в психологическото приспособяване.

- Ранните преживявания полагат основата на високата или ниската самооценка. По-късните преживявания могат също да повлияят върху

самооценката, макар че нищо не е толкова важно, колкото отношенията родител-дете.

- Една от причините, поради които по-късните преживявания са по-малко значими е, че те винаги се интерпретират през призмата или схемата, която е установена по-рано. Веднъж развита високата или ниската самооценка, тя ръководи начина, по който виждаме себе си, другите хора и преживяванията и събитията, с които се сблъскваме. Този процес често възниква на автоматично или несъзнавано ниво, правейки го труден за отчитане и много по-труден за коригиране. Поради тази причина самооценката клони към стабилност.

- Тенденцията да виждаме себе си като „по-добри от средното“ е далеч по-характерна за хората с висока самооценка, отколкото за тези с ниска самооценка.

- Самооценката има най-голямо значение, когато хората се сблъскват с негативни резултати, като неуспехът в областта на постиженията, междуличностното пренебрежение или отказ и дори критиката или несъгласието от страна на приятелите.

- Само хората с ниска самооценка изпитват негативни чувства по отношение на себе си, когато претърпяват неуспех. Те приемат неуспеха твърде лично; той ги унижава и ги кара да се чувстват засрамени от себе си. При хората с висока самооценка не се наблюдава този ефект.

- За хората с ниска самооценка „ти си толкова добър, колкото твоя последен резултат“. Хората с висока самооценка изглежда, че не живеят по този начин.

- За човек с ниска самооценка неуспехът означава, че си като цяло неадекватен, че си лош човек. За човек с висока самооценка неуспехът просто означава, че не си се справил добре с някаква задача или ти липсва някакво умение.

- Данните показват, че хората с ниска самооценка генерализират своя неуспех. Той ги кара да вярват, че не само им липсва специфична способност, измерима чрез тест, но също, че са по-малко интелигентни, че не са социално компетентни и че не са толкова добри като хора. Този тип генерализиране не се случва сред индивидите с висока самооценка.

- Способността да претърпяваш неуспех, без да изпитваш негативни чувства по отношение на себе си, е може би основната полза от това да имаш висока самооценка.

- Хората с ниска самооценка са изключително уязвими на социално влияние. Поради липсата им на увереност в себе си и бидейки твърде чувствителни на отказ и критика, те се съобразяват с желанията на другите.

Това може да обясни защо хората с ниска самооценка се свързват с доста негативни поведения в юношеството, като злоупотреба с наркотични вещества и небезопасни сексуални практики. Тези поведения често възникват като резултат от натиска на партньора, на който хората с ниска самооценка не могат да издържат.

- Самооценката се развива рано в живота и след това функционира като призма, през която хората виждат своите характеристики и преживявания.

- Самооценката е чувство, а не решение.

- Съществуват три модела на развитие на самооценката. Емоционалните модели приемат, че самооценката се развива рано в живота като функция на взаимоотношенията родител-дете. Когнитивните модели приемат, че самооценката зависи от начина, по който хората оценяват своите различни качества. Социологическите модели приемат, че самооценката зависи от това колко си зачитан и уважаван от обществото.

- Хората с висока самооценка вярват, че притежават много повече позитивни качества, отколкото вярват за себе си хората с ниска самооценка, но дори и хората с ниска самооценка мислят за себе си като цяло в позитивен план.

Източник: **Brown, J. D.** The Self. New York: Psychology Press, 2007.

Всички права запазени © Димитър Галчев 2020