

Самооценка

*Авторски превод на избрани идеи и концепции от книгата
“Self-Esteem” на Върджил Зайглер-Хил*

Димитър Галчев

- Широко разпространен интерес относно самооценката започва да се изгражда през 70-те години на 20-ти век, когато тя се асоциира с разнообразни социални проблеми, включващи злоупотреба с наркотици, безработица, академични неуспехи и насилие.

По-късно самооценката спира да се приема като вид панацея, която хората толкова много са се надявали да бъде.

- Самооценката е описана за пръв път от Уилям Джеймс (1890 г.), като чувство на позитивен егоизъм, което се развива, когато индивидите постоянно постигат или надминават важните цели в живота си.

Високата самооценка се отнася за благоприятния образ на себе си, докато ниската самооценка се отнася за представи, които са или несигурни, или негативни.

- Самооценката отразява по-скоро възприятието, отколкото реалността.
- Индивидите с различни нива на самооценка се стремят да прилагат различни стратегии за регулиране на чувствата си за собствена стойност. Тези с висока самооценка основно фокусират усилията си за подсилване на своите чувства за собствена стойност, докато тези с ниска самооценка са поначало решени да не губят ограничените ресурси на самооценката, които те притежават.

- За хората с ниски нива на самооценка е по-вероятно да предприемат защитни стратегии, характеризиращи се с нежелание да бъдат център на внимание, опитвайки се да предпазят техните лоши качества да бъдат

забелязани. Те нямат желание да рискуват. Индивидите с ниска самооценка се държат по начин, който предимно е предпазлив и консервативен.

- Самооценката е сравнително висока по време на детството, преди да се понижи стремително в началото на юношеството. След това самооценката следва квадратична траектория на развитие, която се повишава през юношество, ранна зрялост и същинска зрялост, преди да достигне своя връх на около 60-годишна възраст, като след това се понижава през старостта.

- Някои изследвания показват, че хората от индивидуалистичните култури имат по-високи нива на самооценка, отколкото тези от колективистичните култури.

- Самооценката често е разглеждана като фундаментална човешка потребност. Хората ясно показват предпочитание към високите нива на самооценка и даже предпочитат повишаване на самооценката пред други приятни дейности, когато имат избор (такива като например ядене на любима храна или ангажиране с любима сексуална дейност).

- Самооценката може да служи като защитен ресурс, който защитава индивида от потенциални заплахи като отказ или провал. Хората с висока самооценка са по-малко засегнати от негативни преживявания и се възстановяват от тях по-бързо, отколкото тези с ниска самооценка.

- Хората с висока самооценка са по-устойчиви, отколкото тези с ниска самооценка, когато се сблъскват с негативна социална обратна връзка или негативна обратна връзка по отношение на своите постижения.

- Високата самооценка може да създаде здравословни облаги чрез защитаване на индивидите от вредните ефекти на негативните преживявания чрез въздействие върху невроендокринната система, а също и върху симпатиковите и парасимпатиковите клонове на вегетативната нервна система.

- Самооценката обикновено се определя чрез самооценъчни инструменти, които директно питат индивидите какво чувстват по отношение на самите тях, използвайки айтеми като „Чуствам, че съм поне толкова ценен човек, колкото и другите“. Този директен подход потвърждава, че самооценката е субективно оценяване на себе си. Тази стратегия за измерване е основана на две основни допускания: (1) индивидите знаят как се чувстват по отношение на себе си; (2) индивидите ще бъдат честни, когато съобщават как се чувстват по отношение на себе си. Тези допускания са проблемни, защото често могат да бъдат нарушени.

- Да имаш висока самооценка означава да се чувстваш позитивно относно себе си, а ниската самооценка е да имаш негативни, смесени или безразлични чувства към себе си.

- Важността на самооценката се състои не само в това дали е висока или ниска, но и в стремежа на индивидите към самооценка – като цел. Това са всички начини, по които хората се опитват да защитават, отстояват и повишават своята самооценка в онези области, върху които тя е изградена.

- Уилям Джеймс (1890 - 1983) дефинира самооценката като среща между човешките постижения и техните цели и стремежи. Той предлага идеята, че глобалната самооценка е детерминирана чрез съотношението на нашите действителни обстоятелства към нашите предполагаеми възможности.

- Морис Розенберг (създателят на една от най-широко използваните скали за измерване на общата самооценка) и негови колеги допълват, че самооценката включва чувства на себеуважение и себеприемане:

„Когато говорим за висока самооценка, ние просто имаме предвид, че индивидът уважава себе си, смята се за ценен; не е необходимо той да се смята за по-добър от другите, но той определено не се смята за по-лош; той не се чувства максимално съвършен, напротив, той признава своите ограничения и очаква да расте и да се развива. Ниската самооценка, от друга

страна, предполага себеотхвърляне, недоволство от себе си, презиране на себе си. На индивида му липсва уважение към своята личност, когато се фокусира върху нея.“

- Изглежда, че средните нива на самооценката намаляват по време на преминаването от детството към юношеството и се повишават през зрелостта.

- Самооценката достига своя максимум някъде на около 50 или 60-годишна възраст и след това се понижава. Това е период, в който индивидите се стремят да бъдат повече продуктивни и креативни в работата и са загрижени за напътствие на следващото поколение. Този период се характеризира с по-високи нива на психологическа зрялост и саморегулация, като енергията, която преди е изразходвана за децата, се пренасочва към работата, обществото и себепознанието.

- Факторите на средата, като взаимоотношенията с родителите и връстниците са важни за самооценката, обаче има и биологически компоненти, които също влияят.

- Самооценката без съмнение се появява от комплексното съчетание между генетичната природа на човека и неговия семеен, социален и културен контекст.

- Никой не твърди, че има един единствен ген, който отговаря за високата (или ниската) самооценка; по-вероятно е голямо количество гени да допринасят за самооценката.

Скорошно изследване предлага, че самооценката се влияе от гена на окситоциновия рецептор. Предишно изследване свързва този ген с това как индивидите преживяват стреса и с техните социални умения.

- Хората съобщават, че са по-заинтересовани да гласуват за кандидати за президент, които са възприемани като имащи по-висока самооценка.

Високата самооценка се свързва с увереност, доверие и социална сила. Това е съвместимо с идеята, че личностите с висока самооценка са повече

целено ориентирани, отколкото индивидите с ниска самооценка. На уверените възрастни може да им бъдат давани по-трудни задачи в работата и следователно да имат повече възможности за успех.

- Чертите оформят как личностите възприемат и тълкуват социалните ситуации. Например дете с ниска самооценка може да очаква, че то няма да бъде добро в нов спорт.

- Има разработена компютърна игра, която тренира хората с ниска самооценка да игнорират информацията за отказ или отхвърляне. Играта EyeSpy показва група от 16 лица, едно от които е усмихнато, а другите са с негативни, отхвърлящи (неодобряващи) изражения. Играчът е инструктиран да намери и избере усмихващото се лице, колкото е възможно по-бързо. Оказва се, че играенето на тази игра прави хората с ниска самооценка по-малко чувствителни на отказ, отхвърляне или неодобрение.

- Хората с ниска самооценка предпочитат определени интимни връзки. Те предпочитат да получават негативна обратна връзка от партньора си пред това да съществува риск от евентуален негов отказ. Т.е. за тях романтичният партньор може да бъде негативен, но не и отказващ.

- Открито е, че ниската самооценка е свързана с по-ниска удовлетвореност от живота, депресивни състояния и суицидни импулси.

- Високата самооценка допринася повече за психичното благополучие, отколкото ниската самооценка.

- Индивидите със стабилна самооценка разпознават своите слабости и се разочароват от неуспехите си, но те не възприемат тези преживявания като поставящи под съмнение тяхното цялостно чувство за собствена стойност.

Неустойчивата висока самооценка се определя като чувства за собствена стойност, които не са реалистични, уязвими са на влияние и изискват постоянно потвърждение. Индивидите с неустойчива самооценка са заети с това да я защитават и повишават.

- Скалите за самооценка вършат добра работа за установяване на нивото на общата самооценка, но индивидите с неустойчива самооценка ще съобщават положителни чувства по отношение на себе си и така ще имат високи резултати.

- В историята на изследването на Аз-концепцията няма тема, която да е по-силно изучавана от темата за самооценката.

- Скалата за самооценка на Розенберг е най-често използваната за оценяване на вярванията на хората по отношение на себе си.

- Широко известна истина е, че хората искат да се чувстват добре по отношение на себе си. Това желание играе фундаментална роля в живота ни, засягайки на практика (почти) всичко, което правим. Понякога дори изкривяването на реалността, водещо към неправилно (неточно) възприемане на себе си и другите, не е прекалено висока цена за плащане, която да поддържа нашия позитивен образ.

- Как оценяваме себе си има мощно въздействие върху нашето емоционално благополучие, как се отнасяме с другите и света около нас, към какво се целим и какво отбягваме, разбиранията за нашия живот. В подкрепа на това мнение емпиричните изследвания разкриват, че доста от желаните неща в живота, включително психичното здраве и щастието, качествените междуличностни взаимоотношения и успехите и постиженията, се асоциират с високите нива на самооценка.

- Самооценката зависи от пълното приемане на детето в ранна възраст, от осигуряването на позитивни оценки от значимите други, от благоприятните сравнения с другите и с идеалния Аз и от способността за ефективно поведение. Децата, чиито ранни преживявания ги карат да се чувстват обичани и приети такива, каквито са от техните родители, имат значително предимство в развитието на здравословно чувство за компетентност и себехаресване. Основната човешка топлина, насърчаване (поощряване), уважение и подкрепа, получавани от близките в тези ранни

години, са съществени за развитието и поддържането на самооценката през целия живот.

- Много от патологичните разстройства, включително депресия, тревожност, хранителни разстройства, сексуална дисфункция и патологичен срам, са свързани с ниската самооценка.

- Нарцисизмът е чувство за превъзходство, привилегированост и прекалена самоувереност. Той се разглежда като „тъмната страна“ на самооценката.

- Ниската самооценка представлява чувство за некомпетентност, незначителност и неспособност за живот. Тя превръща съществуването в плашещо и безсмислено изживяване. Човек изпада в хронично състояние на безпокойство и безпомощност, постоянно очакващ да се случи някаква опасност или бедствие.

- Самооценката не е просто психологическо състояние, преживявано от индивида, но е и социална идентичност, която може да функционира като междуличностен сигнал.

- Начинът, по който индивидът вярва, че е виждан в очите на другите, е критично важен за формирането на чувствата по отношение на себе си.

- Хората използват информацията за самооценката на някого като уред за измерване на стойността на този човек. Така че например решението на Джек доколко е приемлива (желана, приятна) Джил, се основава на това дали той мисли, че тя има относително висока или ниска самооценка. Следователно самооценката няма само статус-проследяваща или социометрична функция, но също служи като междуличностен сигнал, който се интерпретира от другите като индикатор за собствена стойност.

- Изразяването на висока (или ниска) самооценка осигурява социална информация за другите.

- При проведени проучвания изследваните лица съобщават, че хората с висока самооценка са привлекателни, интелигентни, сърдечни,

компетентни, емоционално стабилни, екстровертни, отворени към преживявания, съзнателни и благосклонни. Като цяло хората с висока самооценка са описвани като изключителни.

Хората с ниска самооценка са описвани като по-малко атрактивни, по-малко интелигентни, по-малко сърдечни, по-малко компетентни, по-малко общителни и т.н.

- Като цяло хората са податливи да приемат (предположат), че хората с ниска самооценка притежават негативни характеристики, докато тези с висока самооценка притежават позитивни характеристики.

- Изследваните лица мислят, че е по-малко вероятно да спечелят от лотариен билет, ако е закупен от човек с ниска самооценка. Също така те мислят, че е по-вероятно да получат слънчево изгаряне, ако човекът, отговорен за отиването на плажа, е с ниска самооценка.

- Самооценката се асоциира с по-здравословен (срещу болен) външен вид, енергична (срещу уморена) поза и със стоене с ръце за гърба (срещу кръстосани ръце).

- Изследване върху отчитането на самооценка показва, че хората не са напълно точни в отчитането (определянето) на самооценката на другия, т.е. ниската самооценка успешно може да бъде прикрита.

- Самооценката може да бъде повишена чрез помагане на хората да станат по-компетентни в сферите на живота, които са значими за тях, като така ще намалят и неуспехите си в тези области.

- Според Розенберг (1965 г.) високата самооценка изразява чувството, че някой е достатъчно добър. Индивидът просто чувства, че е стойностен човек; той уважава себе си като такъв, какъвто е.

Източник: **Zeigler-Hill, V.** Self-Esteem. London & New York: Psychology Press, 2013.