



KAR-GROUP

Poradnik

# Jak być pewnym siebie i podnieść samoocenę?



# Spis treści

Wprowadzenie.....	2
Samoocena .....	3
Poziom samooceny.....	3
Pomiar samooceny.....	5
Co wpływa na naszą samoocenę?.....	7
Korzyści z podnoszenia swojej samooceny .....	9
Negatywne skutki niskiej samooceny .....	10
Samoocena ciała.....	11
Poczucie własnej wartości .....	13
6 filarów poczucia własnej wartości wg N. Brandena .....	16
Pewność siebie .....	18
Czynniki wpływające na pewność siebie .....	19
Sposoby na podniesienie samooceny i pewności siebie .....	24

## Poradnik Jak być pewnym siebie i podnieść samoocenę?

*Porównując się z innymi możesz stać się próżny lub zgorzkniały, zawsze bowiem znajdziesz lepszych lub gorszych od siebie.*

Desiderata



## Wprowadzenie

Pewność siebie i wysoka samoocena są kluczowe dla osiągnięcia sukcesu w wielu dziedzinach życia. Bez tych cech ludzie często czują się zniechęceni i mogą mieć trudności z podejmowaniem działań, które mogą doprowadzić do osiągnięcia ich celów. W tym poradniku zapoznamy Cię z pojęciem samooceny, poczucia własnej wartości i pewności siebie oraz przedstawimy różne sposoby, które pomogą Ci zwiększyć swoją pewność siebie i podnieść swoją samoocenę.



*Samoocena jest kluczowym czynnikiem sukcesu. Jeśli nie wierzysz w siebie, nikt inny nie będzie w ciebie wierzył.*

Venus Williams



## Samoocena

Samoocena to subiektywna ocena wartości, jaką jednostka przypisuje sobie samej. Innymi słowy, jest to subiektywne postrzeganie własnych umiejętności, cech, zachowań i osiągnięć, które wpływa na to, jak osoba postrzega siebie i swoje miejsce w świecie.

Samoocena może mieć wpływ na wiele aspektów życia, w tym na relacje interpersonalne, karierę, zdrowie psychiczne i emocjonalne oraz ogólną jakość życia.

Osoby z wysoką samooceną zwykle odczuwają większą pewność siebie, są bardziej zdeterminowane w osiąganiu swoich celów i lepiej radzą sobie z przeciwnościami losu niż osoby z niską samooceną.

### Poziom samooceny

**Poziom samooceny** to subiektywna ocena, jaką każdy z nas ma o sobie i swojej wartości jako osoby. Jest to również poziom przekonania, jakie mamy o naszych umiejętnościach, kompetencjach, wyglądzie i innych aspektach naszego życia.

## Poradnik Jak być pewnym siebie i podnieść samoocenę?

### **Wysoki poziom samooceny:**

oznacza, że jesteśmy zadowoleni z siebie i pozytywnie postrzegamy swoje umiejętności i wartość jako osoby.

Ludzie o wysokiej samoocenie zwykle mają poczucie kontroli nad swoim życiem, są bardziej otwarci na nowe doświadczenia i łatwiej radzą sobie z wyzwaniami.

### **Z kolei niski poziom samooceny:**

może prowadzić do poczucia niepewności, braku wiary w siebie i swoje umiejętności, a nawet do problemów emocjonalnych, takich jak depresja i lęk.

Osoby z niskim poziomem samooceny często mają trudności z podejmowaniem decyzji i podejściem do nowych sytuacji, ponieważ boją się porażki i krytyki.



Ważne jest, aby pamiętać, że poziom samooceny może się zmieniać w ciągu życia w zależności od doświadczeń, jakie mamy i sposobu, w jaki na nie reagujemy. Regularne ćwiczenia na zwiększenie pewności siebie mogą pomóc w budowaniu wyższego poziomu samooceny i pozytywnego podejścia do siebie i swojego życia.

## Pomiar samooceny

Pomimo że samoocena jest subiektywnym postrzeganiem własnej wartości, istnieją różne sposoby na jej pomiar. Nie ma jednak jednoznacznej i uniwersalnej metody, która byłaby idealna dla każdego człowieka, ponieważ **pomiar samooceny zależy od wielu czynników**, takich jak:



### **Oto niektóre metody pomiaru samooceny:**

Kwestionariusze samooceny

To forma badania oparta na samoocenie za pomocą pytań dotyczących postrzegania własnych cech, umiejętności i osiągnięć. Kwestionariusze te często zawierają zestawy pytań lub stwierdzeń, na które badani odpowiadają za pomocą skali oceny. Przykłady pytań to: „Jak bardzo jesteś zadowolony ze swojego wyglądu?”, „Jak dobrze sobie radzisz ze stresem?”.

## Poradnik Jak być pewnym siebie i podnieść samoocenę?

### Testy psychologiczne

Psychologowie stosują różne testy psychologiczne, takie jak *Test Samooceny Rosenberga* (Rosenberg Self-Esteem Scale) lub *Test Samooceny Morrisa Rosenberga* (Morris Rosenberg Self-Esteem Scale), by zmierzyć poziom samooceny. Te testy obejmują serię pytań, na które odpowiada się za pomocą skali oceny lub w inny sposób, a wynik jest interpretowany jako poziom samooceny.

### Zadania eksperymentalne

Inne podejście polega na przeprowadzeniu eksperymentów laboratoryjnych, takich jak eksperymenty z lustrzanym zapisem lub zadania wymagające rozwiązania zagadnień z różnym poziomem trudności, które pozwalają zmierzyć poziom samooceny.

### Obserwacja zachowań

Obserwacja zachowań, takich jak asertywność, podejmowanie decyzji lub radzenie sobie ze stresem, może również być wykorzystana do pomiaru poziomu samooceny.

Ważne jest jednak zwrócenie uwagi na to, że samoocena jest złożonym zjawiskiem i nie powinna być jednoznacznie mierzona za

## Poradnik Jak być pewnym siebie i podnieść samoocenę?

pomocą jednego testu czy kwestionariusza. Często wymaga to zastosowania kilku różnych technik pomiaru oraz uważnej interpretacji wyników.

### Co wpływa na naszą samoocenę?



Samoocena jest uzależniona od wielu czynników, w tym od doświadczeń życiowych, genetyki, otoczenia społecznego oraz osobowości jednostki.

**Oto kilka czynników, które mogą wpłynąć na poziom samooceny:**

#### Doświadczenia życiowe

Doświadczenia, takie jak sukcesy, porażki, pozytywne i negatywne komentarze od innych osób, a także trudne sytuacje życiowe, mogą wpłynąć na samoocenę.

Sukcesy zwykle podnoszą samoocenę, podczas gdy porażki mogą ją obniżyć. Negatywne komentarze lub krytyka innych osób również mogą obniżać samoocenę.



## Genetyka

Badania sugerują, że genetyka może mieć wpływ na samoocenę. Ludzie, którzy mają bliskich krewnych z wysoką samooceną, mają tendencję do wykazywania podobnie wysokiej samooceny.

## Otoczenie społeczne

Osoby z wysoką samooceną zwykle mają wsparcie emocjonalne od rodziny, przyjaciół i innych osób z ich otoczenia.

Z kolei osoby, które są krytykowane, ignorowane lub odrzucane przez innych, mają tendencję do wykazywania niskiej samooceny.

## Osobowość

Osoby o pewnych cechach osobowości, takich jak skłonność do perfekcjonizmu, rygorystyczność wobec siebie, czy skłonność do nadmiernej samokrytyki, mogą wykazywać niższą samoocenę.

Z drugiej strony, osoby z cechami osobowości, takimi jak ekstrawertyzm, asertywność i otwartość na nowe doświadczenia, mogą wykazywać wyższą samoocenę.

## Korzyści z podnoszenia swojej samooceny



Podnoszenie swojej samooceny może przynieść wiele korzyści i pozytywnych zmian w życiu.

Oto kilka powodów, dlaczego warto zainwestować w rozwój swojej samooceny:

**Poprawa relacji z innymi ludźmi:** Wysoki poziom samooceny może pomóc nam w budowaniu lepszych i bardziej satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi. Kiedy jesteśmy pewni siebie, jesteśmy bardziej skłonni do nawiązywania kontaktów z ludźmi, otwarcia się na nowe doświadczenia i lepszego radzenia sobie z konfliktami.

**Zwiększenie poczucia spełnienia:** Kiedy czujemy się dobrze ze sobą i swoim życiem, jesteśmy bardziej zadowoleni z naszych osiągnięć i bardziej zmotywowani do dalszego rozwoju. To może prowadzić do większego poczucia spełnienia w życiu, zarówno w pracy, jak i w relacjach z ludźmi.

**Lepsze zdrowie psychiczne:** Niski poziom samooceny często prowadzi do problemów emocjonalnych, takich jak depresja i lęk. Z drugiej strony, wysoka samoocena może pomóc w zapobieganiu problemom psychicznym i poprawie zdrowia psychicznego.

**Sukces w życiu zawodowym:** Wysoki poziom samooceny może pomóc w budowaniu kariery zawodowej. Kiedy jesteśmy pewni siebie, jesteśmy bardziej skłonni do podejmowania wyzwań i ryzyka, co może prowadzić do osiągania sukcesów w pracy.