

PSIHOEDUKACIJA O NISKOM SAMOPOŠTOVANJU

➤ ŠTO JE TO NISKO SAMOPOŠTOVANJE ?

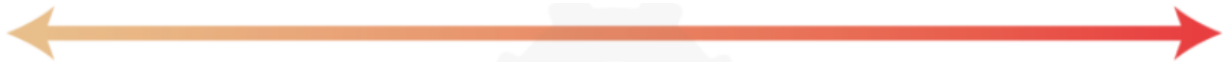
Samopoštovanje je mišljenje koje imamo o sebi, način na koji se procjenjujemo i vrijednost koju si pridajemo. Osobe koje imaju visoko ili umjereno visoko samopouzdanje razmišljaju pozitivno o sebi i općenito sa optimizmom pristupaju različitim životnim situacijama. Takve osobe smatraju da su vrijedne pozitivnih iskustava u životu i mogu nabrojati svoje pozitivne strane kao npr. : „ Dobar sam prijatelj. Dobra sam majka. Uspješan sam na poslu. itd.“

Osobe koje imaju nisko samopoštovanje sklone su gledati na sebe, okolinu i općenito budućnost negativno i kritički. Osjećaju se anksiozno, tužno ili nemotivirano. Suočene sa preprekama sumnjaju u sebe i obeshrabruju se : „ Glup si. Nećeš nikada uspjeti“.

Nisko samopoštovanje može utjecati na gotovo sve situacije u životu, ali također može biti povezano samo sa određenim ljudima ili u određenim situacijama.

Nisko samopouzdanje samo u određenim situacijama.

Nisko samopouzdanje u svim situacijama



Nesigurni smo i sumnjamo u sebe u određeni situacijama.
Možemo uživati ili tolerirati puno situacija.
Vjerujemo barem u neke svoje pozitivne osobine.

Konstantno sumnjamo i kritični smo prema sebi.
Osjećamo snažan negativan utjecaj na svakodnevno funkcioniranje.
Uvjereni smo u negativnu sliku o sebi.

Tako npr. ako imamo osobu koju su uvijek u djetinjstvu roditelji uspoređivali sa uspješnijim bratom ili sestrom, te nikada nisu bili dovoljno zadovoljni njezinim akademskim uspjehom i omalovažavali ju, ta osoba se može osjećati u poslovnom okruženju uvijek nedovoljno dobra. Možemo imati ustvari jako kvalitetnog radnika koji će biti nesretan jer se neće znati zauzeti za sebe, uvijek će raditi prekovremeno jer će smatrati da uvijek mora biti najbolji i da ne smije nikoga iznevjeriti. Takva osoba će vrlo lako doživjeti burnout ili biti nesretna ako na godišnjem osjenjivanju uspješnosti na poslu dobije ocjenu 3/5. To može doživjeti izrazito traumatičnim i razočaravajućim jer će to značiti da opet nije bio dovoljno dobar. Za razliku od tog čovjeka, netko drugi će biti zadovoljan ili shvatiti to kao priliku da se još malo poboljša, ali će biti pozitivan i optimističan i neće mu to izazvati izrazito negativne emocije.

➤ KAKO ĆU ZNATI IMAM LI NISKO SAMOPOŠTOVANJE ?

Odgovori na ova pitanja dodatno nam mogu pomoći u procijeni imamo li nisko samopoštovanje :

1. Jesu li me me moja dosadašnja iskustva naučila da cijenim i poštujem sebe ?
2. Imam li općenito dobro mišljenje o sebi ?
3. Je li se prema sebi dobro odnosim i pazim na sebe ?
4. Mogu li reći da volim sebe ?
5. Jednako sam usmjeren/a na svoje kvalitete/jake strane kao i na mane/slabosti ?
6. Smatram li da sam dostojan tuđega vremena/pažnje ?
7. Smatram li da sam dostojan dobrih stvari u životu ?
8. Je li sam prema sebi stroži od onoga što očekujem od drugih ljudi ?
9. Je li sam sam prema sebi poticaj ili vječita kritika ?

Ako ste većinu vremena usmjereni na svoje slabosti, imate loše mišljenje o sebi, strogi ste prema sebi, te smatrate da niste dostojni drugih i dobrih stvari u životu, vjerojatno imate problem sa niskim samopoštovanjem.



U osnovi samopoštovanja nalaze se naša bazična vjerovanja o sebi i naše ideje o tome kakva smo mi osoba. To su zaključci i ideje koje proizlaze iz naših prošlih iskustava, a ta iskustva sežu još iz djetinjstva.

Ako su naša iskustva bila pozitivna i naše mišljenje o sebi bit će pozitivno, ako su iskustva bila i pozitivna i negativna (kao kod većine ljudi) naša slika o sebi će varirati ovisno o situacijama u kojima se nalazimo.

Međutim, ukoliko su naša iskustva bila većinom negativna, i naša vjerovanja o sebi bit će većinom negativna i negativno će se odraziti na različite aspekte našega života. Takva loša mišljenja ili vjerovanja nazivamo negativna bazična vjerovanja. Ona se mogu očitovati u visokoj samokritičnosti, nesigurnosti i usmjerenosti samo na slabosti i pogreške.

➤ **UTJECAJ NISKOG SAMOPOŠTOVANJA MOŽE SE OČITOVATI U RAZLIČITIM SEGMENTIMA ŽIVOTA**

Profesionalno (škola i posao)

Postoji mogućnost da ćete profesionalno uvijek funkcionirati po određenom obrascu, a to je ili kontinuirano nezadovoljstvo postignutim rezultatima rada ili ocjenama u školi ili, s druge strane, perfekcionizam praćen iznimno velikim i napornim radom kako bi se postizali iznimni rezultati motivirani strahom od neuspjeha. Ljudi s niskim samopoštovanjem rijetko smatraju da su njihovi rezultati posljedica njihovog truda, vještina i kompetencija, te su većinom usmjereni na samokritiku i nezadovoljstvo jer „uvijek su mogli više i bolje“.

Socijalni odnosi

U odnosima s drugima postoji mogućnost prevelike senzibilnosti na kritiku ili neodobranje, te prevelika želja da se svima uvijek ugoditi i stavlja druge ispred sebe kako bi se pod svaku cijenu svidjeli drugima. Međutim, često se događa i povlačenje i strah od neuspjeha ako se ostvare prebliske veze, posebice u intimnim odnosima.

Slobodne aktivnosti

Postoji mogućnost da ljudi s niskim samopoštovanjem izbjegavaju aktivnosti u kojima postoji rizik da će biti ocijenjeni/vrednovani od strane drugih (npr. kompetitivne sportske aktivnosti ili izbjegavanje bilo koje aktivnosti za koju nisu sigurni kako će se snaći), a često se ne mogu ni prepustiti uživanju i relaksaciji.

Briga o sebi

Može se dogoditi da ljudi ne vode brigu o sebi kao posljedica niskog samopoštovanja, te da čak razviju alkoholizam ili druge ovisnosti. S druge strane, neki će toliko težiti savršenom izgledu jer će biti uvjereni da je to jedini način da se dopadnu drugima i budu prihvaćeni.

Nisu svi na jednak način pogođeni negativnim uvjerenjima o sebi. Također, nisko samopoštovanje može biti posljedica i nekih drugih problema pa tada nije nužno raditi na samom samopoštovanju.

Međutim kada nisko samopoštovanje proizlazi iz bazičnog vjerovanja o sebi, zahtjeva rad usmjeren na sliku o sebi i smanjivanje samokritičnosti, te fokus na naše prednosti i jake strane.

U prilogu je jedan primjer koji Vam može pomoći u shvaćanju na koji način negativna bazična vjerovanja pokreću krug koji održava nisko samopoštovanje, a često dovodi do anksioznosti i depresije. Sa svojim terapeutom raditi ćete na postavljanju Vašega modela te prepoznavanju i rješavanju Vašega problema.

RANO ISKUSTVO

Odrastanje u obitelji koja je imala visoke kriterije uspjeha i izostajanje pohvala kada se nešto dobro napravi (ocjena 5 u školi), te isključiva usmjerenost na nešto što nije dobro ili može bolje (loša ocjena).



NEGATIVNO BAZIČNO VJEROVANJE

Nikada neću biti dovoljno dobar



PRAVILA ZA ŽIVLJENJE (disfunkcionalne pretpostavke)

- moram sve kontrolirati da budem siguran da će dobro funkcionirati/da ću biti uspješan
- moram zadatke odrađivati na visokoj razini u bilo kojem području života, inače će drugi ljudi misliti loše o meni i neće me voljeti
- dobro se osjećam jedino ako dobivam vanjska priznanja za svoj rad
- neuspješan sam ako ne mogu upravljati svime oko sebe – odgovoran sam za sebe i sve oko sebe



TRIGER (okidač)

- neuspjeh u postizanju visokog akademskog obrazovanja
- problem u pronalasku posla ili uspostavljanju veze (odbijanje)



AKIVACIA NEGATIVNOG BAZIČNOG VJEROVANJA

Depresija

Loše raspoloženje, apatija, povlačenje u sebe

Samokritičnost i beznadnost

Nikada neću uspjeti; Promašen sam slučaj; Nikada me neće voljeti

Pretpostavke (misli):

Nisam dovoljno dobar; Neću nikada uspjeti; Drugi će misliti loše o meni

Anksioznost

Nefunkcionalna ponašanja

Pretjerano čišćenje; rigidne dijete; socijalno povlačenje; intenzivno vježbanje ili izbjegavajuća ponašanja

POTVRDA BAZIČNOG VJEROVANJA

*Melanie Fennell's Cognitive Behavioural Model of Low Self-Esteem

