

# Psahoedukacija o niskom samopoštovanju

## Što je nisko samopoštovanje?

Nisko samopoštovanje odnosi se na negativno mišljenje o sebi, odnosno nisku procjenu vlastite vrijednosti i sposobnosti. Osobe s niskim samopoštovanjem često osjećaju da su inferiorne, nesposobne i bezvrijedne, unatoč svojim pozitivnim osobinama. Samopoštovanje ima ključnu ulogu u kvaliteti života jer oblikuje način na koji doživljavamo sebe i svijet oko nas.

## Kako se razvija nisko samopoštovanje?

Samopoštovanje se formira na temelju naših životnih iskustava, posebno u ranoj dobi. Negativna rana iskustva, poput kažnjavanja, zanemarivanja, zlostavljanja ili roditeljskog neodobravanja, stvaraju osnovna vjerovanja o sebi. Ona su temelj našeg samopoštovanja i uglavnom su neupitna - iako se radi o mislima o samima sebi, često ih doživljavamo kao istinama. Primjer bazičnog vjerovanja je: "Ja sam bezvrijedna i loša osoba", a iz takvih vjerovanja proizlaze određena pravila i stavovi, poput: "Ako ne učinim sve savršeno, svi će me odbaciti".

Na samopoštovanje ne utječu samo rana iskustva, već i sva ostala iskustva kroz život. Kasnija iskustva, poput zlostavljanja na radnom mjestu ili traumatskih događaja, mogu dodatno osnažiti negativna vjerovanja i održavati nisko samopoštovanje.

## KBT pristup u tretmanu niskog samopoštovanja

KBT se bavi mijenjanjem negativnih automatskih misli, pravila i bazičnih vjerovanja o sebi. Na primjer, osoba s niskim samopoštovanjem može, nakon doživljenog prekida (*okidač*), misliti: "Ostat ću sam/a i jadan/na zauvijek". Ove automatske misli aktiviraju tugu i očaj, što vodi do povlačenja i izolacije.

Cilj KBT-a je da osoba postane svjesna ovih automatskih misli i da ih mijenja. Postupno se radi na propitivanju i mijenjanju pravila ("Ako ne budem savršena, nitko me neće voljeti") te temeljnih vjerovanja ("Ja sam bezvrijedna osoba"). Ovaj proces vodi ka promjeni emocija i ponašanja te samim time, povećanju samopoštovanja.

## Još jedan primjer KBT modela niskog samopoštovanja:

- **Bazično vjerovanje:** "Ja sam nesposoban/nesposobna."
- **Pravilo, stav, pretpostavka:** "Ako ne uspijem odmah, to znači da nikada neću uspjeti."
- **Okidač:** Neuspjeh na radnom zadatku (npr. promašeni rok ili loš rezultat).

Tea Žagar, rujan 2024.

- **Automatske misli:** "Nikad neću biti dovoljno dobar/dobra. Svi će shvatiti da sam nesposoban/nesposobna."
- **Emocije:** Sram, frustracija, strah od odbacivanja.
- **Ponašanja:** Odgađanje zadataka, izbjegavanje izazova, povlačenje u radnu rutinu bez preuzimanja novih odgovornosti.

## Razlika između samopoštovanja i samopouzdanja

Vrlo često osobe miješaju ove pojmove ili ih zbunjuje što koji označava. **Samopoštovanje** označava emocionalnu i vrijednosnu komponentu odnosa prema sebi, tj. koliko cijenimo vlastitu vrijednost kao osobe. S druge strane, **samopouzdanje** se odnosi na vjeru u vlastitu sposobnost uspješnog suočavanja s izazovima i problemima. Moguće je imati visoko samopouzdanje u određenim područjima (npr. posao), ali istovremeno nisko opće samopoštovanje. Na primjer, osoba može biti uvjeren u svoje profesionalne vještine, ali imati nisko mišljenje o svojoj vrijednosti kao osobe.

## Važnost rada na samopoštovanju

Nisko samopoštovanje negativno utječe na odnose, radni učinak i emocionalno zdravlje. Osobe s niskim samopoštovanjem imaju tendenciju izbjegavati nove izazove, razvijati nezdrave odnose te se suočavati s povećanim rizikom od stresa, anksioznosti i depresije. Kroz rad na samopoštovanju, osobe mogu razviti pozitivniji odnos prema sebi, izgraditi otpornost na neuspjehe te unaprijediti kvalitetu života.

## Zaključak

Kognitivno-bihevioralna terapija nudi strukturirani i učinkovit pristup tretmanu niskog samopoštovanja, pomažući osobama da prepoznaju i mijenjaju negativna vjerovanja o sebi. Kroz taj proces, tijekom kojeg se, osim na mislima, radi i na promjeni ponašanja, moguće je izgraditi stabilnije i pozitivnije samopoštovanje te ostvariti veće zadovoljstvo u životu.

## Izvori gdje se može pročitati više o niskom samopoštovanju:

- <https://www.kakosi.hr/2020/11/03/samopostovanje-i-samopouzdanje/>
- <https://exedra.online/hr/problemi-i-poteskoce/nisko-samopostovanje-i-samopouzdanje/>