ΜΑΘΗΜΑ 3ο

Αυτοπεποίθηση VS Αυτοεκτίμηση

Αυτοπεποίθηση

Η αυτοπεποίθηση είναι μια 'στάση' που επιτρέπει στο άτομο να έχει μια θετική αλλά και ρεαλιστική αντίληψη για τον εαυτό του και για τις ικανότητές του να χειρίζεται τις καταστάσεις ή τις δυσκολίες που το αφορούν. Με άλλα λόγια, είναι η πεποίθηση του ατόμου ότι έχει την ικανότητα να πράξει, στα πλαίσια των δυνατοτήτων του και της λογικής, ότι επιθυμεί, σχεδιάζει και αναμένει. Αντανακλά, επίσης, την εμπιστοσύνη που έχει στις ικανότητές του αυτές, αλλά και την αίσθηση ότι ασκεί έλεγχο στη ζωή του. Ακόμα και αν κάτι δεν πάει καλά, η θετική στάση και η αποδοχή του εαυτού στα άτομα με υψηλή αυτοπεποίθηση δεν αλλάζει.

Η εμπιστοσύνη στον εαυτό δεν είναι απαραίτητα ένα γενικευμένο χαρακτηριστικό που αναφέρεται σε όλες τις πλευρές της ζωής. Συνήθως, ένα άτομο έχει υψηλή αυτοπεποίθηση για ορισμένες δραστηριότητες (π.χ., σπουδές, κοινωνικές σχέσεις), ενώ ταυτόχρονα μπορεί να έχει μικρή αυτοπεποίθηση για άλλες δραστηριότητες (π.χ., σχέσεις με το άλλο φύλο). Δεν γεννηθήκαμε, βέβαια, αμφισβητώντας τον εαυτό μας. Αυτό είναι κάτι που το μαθαίνουμε, ή που μας το μαθαίνουν οι άλλοι, οι οποίοι αν και θεωρούν ότι μας προστατεύουν, στην πραγματικότητα μας κληροδοτούν τις δικές τους αμφιβολίες και ανησυχίες. Αν και θέλουν δυνατούς, ικανούς και με αυτοπεποίθηση ανθρώπους, διδάσκουν μερικές φορές διαδικασίες και τρόπους σκέψης και συμπεριφοράς που οδηγούν αλλού.

Πως αναπτύσσεται η αυτοπεποίθηση.

Η αυτοπεποίθηση είναι ένα αναπτυξιακό χαρακτηριστικό, δομείται, δηλαδή, καθώς το άτομο αναπτύσσεται. Σημαντικός στη διαδικασία αυτή είναι ο ρόλος των γονέων: Όταν αποδέχονται το παιδί, ακόμα και όταν κάνει λάθη, αυτό αναπτύσσει υψηλή αυτοπεποίθηση. Όταν, όμως, το απορρίπτουν, ή όταν είναι πολύ κριτικοί, ή απαιτητικοί, ή υπερπροστατευτικοί και δεν ενθαρρύνουν την ανεξαρτησία του, τότε το παιδί δεν μαθαίνει να στηρίζεται στις δικές του δυνάμεις και να τις αξιολογεί με ακρίβεια. Χάνει έτσι την εμπιστοσύνη στον εαυτό του και τις ικανότητές του. Με τον ίδιο τρόπο, ρόλο στη διαμόρφωση της αυτοπεποίθησης διαδραματίζουν οι φίλοι, οι συνομήλικοι και το κοινωνικό περιβάλλον.

Σύμφωνα με τον Bandura, η εμπιστοσύνη στις ικανότητες που έχουμε και κατ' επέκταση στον εαυτό μας αποκτάται μέσα από τέσσερις 'διαδρόμους':

**a. Τις προσωπικές εμπειρίες και επιδόσεις*:*** οι επιτυχίες που έχουμε ενισχύουν την αίσθηση εμπιστοσύνης στον εαυτό και τις δεξιότητες που κατέχουμε, ενώ οι αποτυχίες ή οι 'ατυχίες' μας, ιδιαίτερα οι επαναλαμβανόμενες, εξασθενούν την εμπιστοσύνη στον εαυτό.

**b. Η μάθηση μέσω προτύπων*:*** παρατηρώντας άλλους ανθρώπους, ιδιαίτερα αυτούς που εκτιμούμε ιδιαίτερα, να σκέφτονται ή να συμπεριφέρονται με κάποιο τρόπο, να μας περιβάλλουν με εμπιστοσύνη ή να έχουν οι ίδιοι εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, γίνονται πρότυπα για εμάς που ακολουθούμε αυτό μας διδάσκουν.

**c. Η λεκτική πειθώ*:*** τα λεκτικά σχήματα, οι ιστορίες ή οι «μύθοι» που μεταφέρουν οι άλλοι για άλλους ανθρώπους ή και για εμάς, γίνονται 'διάδρομοι' διαμόρφωσης της αυτοπεποίθησής μας.

**d. Η συναισθηματική διέγερση:** συνήθως θεωρούμε ότι τα καταφέρνουμε στις καταστάσεις που δεν μας γεννούν αρνητικά συναισθήματα. Αντίθετα, στις καταστάσεις, όπου αναπτύσσονται άσχημα συναισθήματα, νιώθουμε αδύναμοι και χωρίς αυτοπεποίθηση.

Κατά τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου πολλά γεγονότα ή καταστάσεις προκαλούν έντονο στρες με επακόλουθο, μεταξύ άλλων, την μείωση της αυτοπεποίθησης.  
Ειδικότερα, κατά τη διάρκεια της φοιτητικής ζωής τέτοιες καταστάσεις είναι: η απομάκρυνση από το σπίτι για πρώτη φορά για μεγάλο διάστημα, η αυξημένη ελευθερία και αυτονομία, η αυξημένη ευθύνη, η προσπάθεια για ισορροπία ανάμεσα στις υποχρεώσεις της σχολής και στις άλλες απαιτήσεις της ζωής, η αλλαγή στον τρόπο μελέτης, οι εξετάσεις, οι νέοι φίλοι και συνάδελφοι, η αγωνία για το μέλλον, η ανάληψη 'πρωτοβουλιών', η οριστική διαμόρφωση της ατομικής ταυτότητας.  
Ένα άτομο μπορεί, λοιπόν, να νιώσει άσχημα εξαιτίας των παραπάνω καταστάσεων. Μπορεί να αισθανθεί άγχος, θυμό, θλίψη κ.ά. Το φαινόμενο αυτό είναι φυσιολογικό και εκείνο που χρειάζεται είναι ψυχραιμία και κινητοποίηση για να ξεπεραστούν οι δυσκολίες (βλ. σχετικό υλικό για το στρες και τη διαχείρισή του).  
Οι καταστάσεις, όμως, αυτές μπορεί να προκαλέσουν και σημαντική έκπτωση της εμπιστοσύνης στον εαυτό, κυρίως σε άτομα που έχουν την 'προδιάθεση' ή έχουν ήδη χαμηλή αυτοπεποίθηση.

Ευάγγελος Χ. Καραδήμας, *Δρ. Ψυχολογίας της Υγείας*

**Τι είναι η αυτοεκτίμηση;**  
Αυτοεκτίμηση = εαυτός και εκτίμηση, ο βαθμός στον οποίο εκτιμούμε, σεβόμαστε και αποδεχόμαστε τον εαυτό μας  
Η αυτοεκτίμηση περιλαμβάνει και την αυτοπεποίθηση, που είναι η πίστη στις δυνάμεις και στις ικανότητες μας, αλλά δεν περιορίζεται σε αυτήν, είναι πιο ευρεία έννοια και πιο καθοριστική για τη ψυχική μας ισορροπία και ευτυχία.  
Η αυτοεκτίμηση μπορεί να είναι ψηλή ή χαμηλή.

**Ψηλή αυτοεκτίμηση**= Αγάπη, σεβασμός, κατανόηση, φροντίδα και αποδοχή του εαυτού μας, γενικότερη ευχαρίστηση με αυτό που είμαστε, με τα θετικά και τα αρνητικά μας στοιχεία, η αίσθηση ότι αξίζουμε καλά πράγματα στη ζωή, ανεξάρτητα από αντικειμενικά προσόντα, γνώσεις και ικανότητες.

**ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ**

**Αυτοεκτίμηση Self Esteem (αντίληψη για τον εαυτό)**

Ποια είναι η αντίληψη που έχετε για τον εαυτό σας ως άτομο; Η συνολική αξιολόγηση του εαυτού μας, είτε είναι θετική είτε αρνητική, είναι αυτό που ονομάζεται αυτοεκτίμηση στην ψυχολογική γλώσσα. Εάν είστε συγγραφέας και πιστεύετε ότι είστε καλός συγγραφέας, έχετε προφανώς υψηλή αυτοεκτίμηση. Από την άλλη πλευρά, ένας φοιτητής σε μια τάξη που παίρνει επανειλημμένα κακή βαθμολογία στις εξετάσεις αναπτύσσει φτωχή ή χαμηλή αυτοεκτίμηση σχετικά με τις ικανότητές του σε σπουδές που ενισχύονται με το πέρασμα του χρόνου όταν επιπλήττει και διώκεται από τους δασκάλους και τους συμμαθητές του.

**Αυτοπεποίθηση (εμπιστοσύνη στις ικανότητες μας)**

Αν είσαι υψηλός άλτης και γνωρίζεις ότι μπορείς να πηδάς σε ένα συγκεκριμένο ύψος υπό οποιεσδήποτε συνθήκες, δημιουργείς εμπιστοσύνη στην ικανότητά σου ως άλτης που αντανακλάται και στην απόδοσή σου. Η υψηλή αυτοπεποίθηση στις ικανότητες κάποιου τους κάνει να φέρουν υψηλές ευθύνες. Ωστόσο, η αυτοπεποίθηση είναι το συνολικό άθροισμα της εμπιστοσύνης στις ικανότητες κάποιου και όχι κατ 'ανάγκη σε ένα συγκεκριμένο έργο. Η υψηλή αυτοπεποίθηση έρχεται μερικές φορές σε βοηθούς ατόμων, καθώς είναι σε θέση να εκτελούν καθήκοντα παρά τις περιορισμένες ικανότητες.

