

Samowiedza – źródła poznania siebie

W jaki sposób poznajemy samych siebie?

„Nie ma bardziej twórczego zajęcia niż poznawanie samego siebie...” *Kartezjusz*

W jaki sposób poznajemy samych siebie?

Obraz własnej osoby tworzymy na podstawie obserwacji swojego zachowania, myślenia o sobie (introspekcji), opinii innych oraz porównań społecznych.

Schematy Ja – oparta na doświadczeniach wiedza o nas samych, która pomaga nam zrozumieć, wyjaśnić i przewidywać własne zachowania.

Spostrzeganie siebie to jakimi jesteśmy ludźmi albo jakie są nasze postawy i uczucia odkrywamy również poprzez obserwacje własnych zachowań i sytuacji, w których się one pojawiają.

Opinie innych osób to sposób spostrzegania siebie poprzez interakcje społeczne. Wiele dowiadujemy się od innych, np. „jeżeli każdy mnie lubi, to muszę być sympatyczny”. Ludzie informują, co o nas myślą. Te komunikaty pojawiają w najwcześniejszym dzieciństwie i są obecne w toku całego życia: ocenia nas rodzina, przyjaciele, a czasem obcy. To tak jakby trzymać przed sobą lustro, w którym można się przejrzeć. Czasami obraz w nim utwierdza nas w posiadanym przekonaniu o sobie. Niekiedy jest on miłą niespodzianką, może być też nieprzyjemnym zaskoczeniem. Jeśli nie moglibyśmy widzieć siebie oczami innych ludzi, nasz obraz byłby nieostry, ponieważ zabrakłoby społecznego zwierciadła, w którym moglibyśmy się przejrzeć.

Wizerunek siebie na tle innych ma na celu poznanie własnych zdolności i postaw poprzez konfrontowanie ich z różnymi ludźmi (teoria porównań społecznych). Dokonujemy tego, gdy nie ma obiektywnego standardu, według którego można siebie ocenić, i kiedy nie ma pewności, jacy jesteśmy pod określonym względem. Możemy porównywać siebie z osobami, które lokują się wyżej w zakresie jakiejś zdolności czy cechy (porównanie społeczne w górę). Określamy w ten sposób standard doskonałości, do którego możemy zmierzać.

Ważniejsze ze względu na samowiedzę jest porównywanie się z kimś podobnym. Dzięki temu uzyskujemy trafną ocenę swoich zdolności i poglądów. Konfrontowanie siebie z ludźmi, którzy lokują się niżej w zakresie jakiejś cechy, ma na celu uzyskanie poczucia większego zadowolenia z siebie (porównanie społeczne w dół). Jeśli porównujemy się z osobami, które są np. mniej bystre, utalentowane czy mniej uprzejme niż my, w ten sposób polepszamy swoje samopoczucie.

Wiedza o sobie, zebrana ze wszystkich wymienionych źródeł staje się podstawą samooceny, ta z kolei wpływa na nasz nastrój oraz zachowania osobiste i społeczne. Z pojęciem tym wiąże się samoakceptacja, czyli postawa nacechowana wiarą, zaufaniem i zdrowym szacunkiem dla samego siebie.

Jeśli akceptujemy siebie, mamy pozytywne mniemanie o sobie, dobre samopoczucie oraz potrafimy efektywnie wykorzystywać swoje możliwości.