



SELF-ESTEEM AND SENSE OF SECURITY

Abstract: This article refers to some psychological aspects of personal security as a subjective experience. One of this is the relationship between personal security and self worth. It supports the idea that psychologically, personal security is a subjective state that is little influenced by reality. In this sense, it is a phenomenological construct and depends on innate qualities and experience-acquired dispositions. This link is based on the fact that high self-esteem makes a person more resilient and more independent of situations that can cause an endangerment experience. The sense of personal security and well-being is also supported by the state of Ego. The more stable he is, the more likely it is to influence high self-worth and sense of security.

Author information:

Deyan Hadzhiyski

PhD

✉ deyan.hadzhiyski@gmail.com

🌐 Bulgaria

Keywords:

personal security, dispositions, self –esteem, feeling, emotion, Ego, cognition.

Самооценката, наричана още „лична ценност“ /ЛЦ/ е представа, убеждение или система от убеждения относно собствения Аз. Определя се като „високорангов постулат, стоящ в центъра на концептуалната система на личността.[2] „ Тя се отнася до убеждението за Аза, като добър, достоен за любов, ценен, компетентен, морален и силен или обратното незначителен, недостоен, некомпетентен и слаб.”[4]. В специализираната литература обикновено се използва понятието „самооценка” като равнозначно, означаващо общата представа за личната ценност или специфични набори от отделни личностни качества и житейски постижения.¹ Всеки човек има представа за себе си. Тя може да бъде реална или идеална, в смисъла на действително притежаваните или желаните качества на личността. Но винаги е субективна и в голяма степен пристрастна. Личната ценност е съществена част от по- общата Аз-концепция, като често я определя, въпреки нейната широка обусловеност. Освен върху Аза, нашите убеждения за себе си влияят върху мисленето и поведението. Ако определена черта (качество) се включва в Аз-структурата², човек възприема информация, която е сходна с нея. Или казано иначе, паметта се формира около нашият основен интерес – собствения Аз. И не само паметта, убежденията за себе си влияят върху обясненията на различни факти и събития, защото човек е склонен да свързва и оценява нещата със собствената си личност, дори когато такава връзка няма, поне пряко. Подобни връзки са обикновено „ в полза на Аза”, защото всички имат потребност да поддържат личната си ценност.

¹ Има основания да не се приемат двете понятия като идентични. Самооценката е по-скоро оценъчно понятие, за определени качества или действия. Личната ценност е глобално чувство на преживяване на Аза във всичките му аспекти.

² Има различни идентични по същество понятия, с които се определя Аз-концепцията – Аз-структура, Аз-представа, Аз- образ или само Аз.

Аз – концепцията се изгражда още от ранното детство и този процес продължава през целия живот с отслабваща интензивност. Основните фактори за нейното формиране са свързани с отношението на близките. На определена възраст се стабилизира, като изграден Аз – образ заедно с чувството за собствена значимост. При зрялата личност се актуализират самоуважение, достойнство и увереност. Но не винаги този процес протича нормално. При неблагоприятни условия Аз- концепцията може да се компрометира, заедно с чувството за ЛЦ, което е негова дълбока основа. Тогава човек реагира с тревога, несъзнателно използва психическите си защити и прави различни опити да противодейства. Тъй като те са като цяло невротични, рядко допринасят за подобряване на самооценката и укрепване на вярата в себе си. Нещо повече, в стремежа си за намаляване на негативните преживявания, може да извършва действия, засилващи ЛЦ, които са неадекватни, опасни и дори престъпни.

Като част от Аза личната ценност се оказва доста уязвима и зависима от стимулите на средата, особено при емоционално лабилните. Самовъзприпятстването е пример за лоша последица от снижена самооценка. Ако човек допуска или очаква лоши резултати, той е склонен да ги отдава на ситуационни фактори, вместо на стабилни диспозиционни такива. Поведенческото самовъзприпятстване е търсене на несигурност в защита на „крехката самооценка“. За това се предполага, че засяга хората с ниска самооценка, но емпиричните данни сочат, че засяга и такива с относително висока. Те вземат „превантивни мерки“ срещу евентуална нейна застрашеност. ЛЦ се формира от обратната връзка с другите. Но когато самият Аз е нестабилен, тази зависимост се засилва прекомерно, особено когато въздействията са в негативна посока. Това особено важи за емоционално нестабилните, тези с външен локус на контрола и нарцистичните личности. Може обаче да е резултат на умереност или реалистичност в собствената преценка, както и високата ЛЦ да е резултат на самозаблуда. Установено, че глобалната ЛЦ, когато е нарушена се компенсира от други специфични оценки. Хората с ниско общо чувство за ЛЦ разчитат до голяма степен на отделни свои компетентности или способности за да поддържат Аза си като цяло. Тези с високо ниво на ЛЦ са по-малко зависими от отделните специфични самооценки.

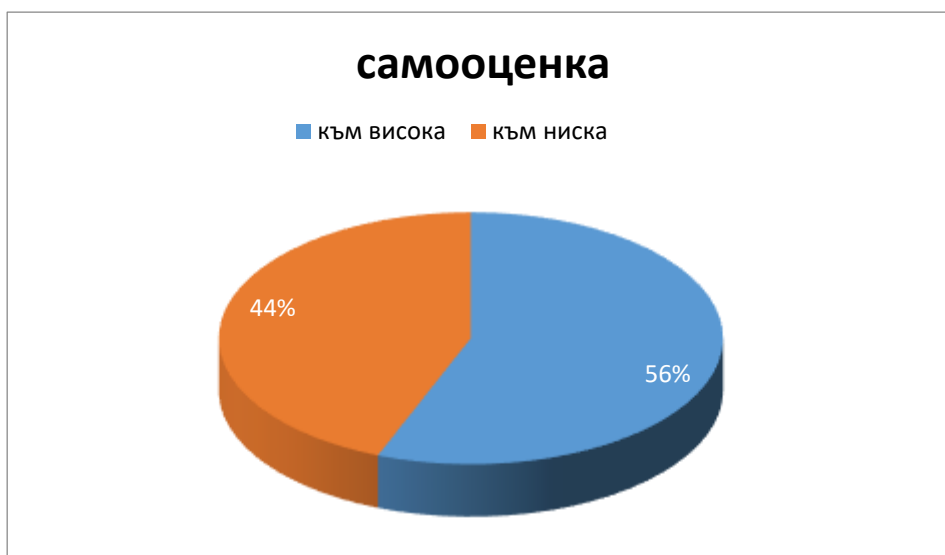
Ниското ниво на самооценка (ЛЦ) е причина за негативни преживявания и лоша адаптация, лоши очаквания и песимизъм. Често такива личности са тревожни, зависими и подтиснати. Високата самооценка (ЛЦ) обаче не е толкова определена по отношение на оптималното функциониране. Като хетерогенен конструкт, който е резултат на различни психически процеси, тя би трябвало да води до самочувствие, увереност и стабилност на положителните преживявания. Но практиката показва, че това не винаги е така, главно заради постоянния стремеж да се запази нейното високо ниво, поддържащо Аз-концепцията.

Връзката на ЛЦ със сигурността е логична и психологически лесно обяснима. Най-вече, защото самата потребност от сигурност е колкото потребност от сигурност на индивида, толкова и потребност от сигурност на Аза. Има корелации между самооценката и преживяването на сигурност или несигурност. Стандартно се счита, че ниската самооценка (ЛЦ) е причина за несигурност, но и обратната каузална зависимост също е възможна – несигурността да е повлияла самооценката. Освен негативните емоционални състояния тя води и до други неблагоприятни за сигурността последици. Тук трябва да се припомни, че ситуациите се пречупват и стават част от преживяването чрез Аза. „ Специфична черта на емоционално-волевите преживявания е, че те са зададени като произхождащи от един субективен център, който се обозначава като Аз”[3]. Осъзнатостта на преживяването на личната сигурност, което е многомерно се определя от агентната роля и присъствието на Аза. Нормално е да се допусне, че ЛЦ, която поддържа този Аз, спомага за реализиране на неговите функции: инициране на волеви действия, активиране на подбуди, оценка на ситуации, осъществяване на психични защити и др. По отношение на сигурността, тя не се споменава като функция на Аза, но нейното преживяване е изцяло зависимо от неговото състояние. Така

силният Аз може да понася повече негативни влияния и заплахи, за разлика от слабия, който е по-уязвим. Но същевременно високата самооценка (ЛЦ) може да доведе до повече опасения, поради вероятност от накърняване на самоуважението или загуба на самочувствие и увереност. Особено много се повлиява *оценката* на ситуациите, която може да се изкриви в различни посоки, обслужващи Аза. Така човек може да определи опасност, когато такава не съществува, както и безопасност, когато има заплаха. В този смисъл двете крайносни състояния на ЛЦ (много висока или много ниска) са неблагоприятни психически фактори на сигурността. В единия случай поради лекомислена самонадеяност или страх от усилия в неправилна насока. Опитите чрез засилване на мерките за физическа сигурност да се осигури благополучие за Аза са илюзорни и дори опасни. Загуба, а в другия поради прекомерна атрибуция за заплахи. И при двете състояния са възможни неадекватни поведенчески реакции, които реално да застрашат личната сигурност. Защитавайки се Азът е склонен да насочва когнитивните процеси към негативната оценка на средата, вместо към себе си. Парадоксално, но такива хора могат да предпочетат несигурността, вместо изпитанието на Аза в стабилна ситуация. Резултатът е временното му закрепване за сметка на преживяване на негативни емоции. По-лесно изглежда е да се предпазиш от *външна* опасност, отколкото да преоценяваш Аза си. В поведенчески план това също може да доведе до необмислени рискове или излишни

Грешните преценки на ситуациите и тенденцията да се търси информация, която да потвърждава очакванията за заплаха, могат да доведат до поведения, при които първоначалната грешна ситуация става вярна. Известните „*самоизпълняващи се пророчества*” [1] могат да се проявят по отношение на личната сигурност, когато самооценката, много висока или много ниска доведе до споменатите когнитивни изкривявания. Изследванията показват, че хора, които вярвали, че човека с който взаимодействат е враждебен, предизвикват агресивно поведение от негова страна. Има изследвания, които сочат, че ниската самооценка може да доведе до агресия и престъпление, тъй като в момента или след извършването, тя се повишава. Този измамен начин за поддържане на Аза може да го застраши психически, социално и дори физически, поради неизбежните последствия рано или късно.

Личната ценност (самооценката) беше изследвана при 250 лица от различна възраст, пол, образование и местоживееене. За целта беше използвана *Тест за самооценка на Розенбърг*. Скалата на Розенбърг е еднодименсионална скала за измерване на аспекти на самооценката като лична ценност, самоувереност, задоволство със себе си, самоуважение. Методът се състои от 10 твърдения. Изследваните лица изразяват степента на съгласие с твърденията чрез 5-степенна Ликертова скала от 1 – напълно несъгласен до 5 – напълно съгласен. Общият бал се получава чрез събиране и усредняване на отговорите на изследваните лица от всички айтеми. По-високият бал означава по-висока самооценка. Резултатите са показани на **Фигура 1**.



Фигура 1. Процентно разпределение на изследваните според самооценката

Средната е 3,90. Под средната са 111 лица или 44,4 %, и над средната са 139 лица или 55,6 %. Тази картина представя най-общо и до голяма степен схематично представата на респондентите за собствена ценност. Това е така, поради споменатото наличие на значителна част от тях, показващи стойности около границата (3,90). *Следователно не може да се направи категоричен извод за преобладаване на ниска самооценка само на тази основа.* Напротив, този резултат показва по-скоро, реализъм и липса на много „розови” представи за себе си. Същите, в качество на неадекватно завишена самооценка имат негативно влияние върху ЛС, както и ниското самочувствие.

Дескриптивните статистики на скала Самооценка са представени в **Таблица 1**.

Таблица 1. Дескриптивни статистики на скала Самооценка.

M	SD	Skewness	Kurtosis	Cronbach's Alpha
3,90	0,55	-0,426	0,060	0,71

Данните в таблицата показват, че разпределението на скала Самооценка е близко до нормалното разпределение, а коефициентът на вътрешна консистентност алфа на Кронбах е приемлив.

Тестът за полови различия в самооценката показва, че не се наблюдават значими различия между мъжете ($M=3,96$; $SD=0,52$) и жените ($M=3,84$; $SD=0,58$); $t=1,823$, $p=0,070$.

Установени са възрастови различия в самооценката ($F=6,886$; $p=0,000$), като статистическата значимост на резултата се дължи на разликите между групата на най-младите изследвани лица „до 25 години“, която е с най-ниска обща самооценка, и останалите четири възрастови групи, които не се различават значимо помежду си (вж. **Таблица 2**).

Таблица 2. Разлики в нивата на самооценка между възрастова група „до 25 години“ и останалите възрастови групи

Възрастова група	N	M	p
до 25 г. N = 93 M = 3,68	до 35 г.	55	3,97
	36-45 г.	42	4,02
	до 55 г.	42	4,05
	над 55 г.	18	4,17

Различията в стойностите на самооценката при младежите до 25 години и другите възрастови групи могат да се обяснят психологически с недостатъчната сформированост на Аза, който не изпълнява докрай, агентната си функция да поддържа позитивна Аз-представа. Това вероятно се дължи на все още малкия житейски опит. А липсата на достатъчно „събития“, които субективно се оценяват като успехи и постижения, естествено е предпоставка за премереност в самооценката на младите.

Макар, че преживяването на личната сигурност зависи и от други черти и диспозиции, като невротизъм, локус на контрол, емоционална интелигентност, социална компетентност или оптимизъм, може да се каже, че личната ценност е от водещите. Поради това тя следва да се приема като високорангов фактор и изследва подобаващо.

References:

1. **Andreeva, L. (1999)** Sotsialno poznanie i mezhdulichnostno vzaimodeystvie. LIK, Sofia
2. **Miteva, D.,(2012)** Psihologia na optimalното funktsionirane. VSU, Varna
3. **Minchev, B.(2013).**Psihologia.Evolyutsionno fenomenologichen podhod. Sofia
4. **Epstein.R.,** Cognitive – experiential self theory of personality., Comprehensive Handbook of Psychology, Vol 5. 2003, Hoboken, NJ.