

Porównywanie się z innymi a samoocena

Opracowała: Kinga Bartkowiak, absolwentka etnologii, copywriterka, blogerka. Miłośniczka zdrowego stylu życia, jogi i medytacji

Wszyscy jesteśmy zwierzętami społecznymi, jak twierdził już Arystoteles. Profesor Bogdan Wojciszke, ceniony psycholog społeczny, dodaje, że „ultraspołecznymi”. Każdego dnia jesteśmy uwikłani w sieć relacji – poczynając od codziennego robienia zakupów, skończywszy na małżeństwach. Nic więc dziwnego, że zaczyna dochodzić do mechanizmu porównywania się. Widzimy w innych podobieństwa lub różnice, co wzbudza w nas nie zawsze pozytywne emocje. Czy porównywaniu z innymi można zapobiec? I czy zawsze ma ono charakter negatywny?

Dlaczego się porównujemy?

Doświadczamy bycia porównywanymi i porównywania się od wczesnych lat dzieciństwa. Wystarczy podać przykład szkoły. Uczennica Kasia w ciągu jednej godziny rozwiązuje 10 zadań matematycznych. Jeśli rozwiąże je poprawnie, zostanie wysoko oceniona. Jak jednak określić, czy jej tempo rozwiązywania zadań jest wolne czy szybkie? Właśnie w takich przypadkach chętnie sięgamy po porównania z innymi. Na tle grupy osób możemy ocenić, jak szybko w porównaniu do innych uczniów dziewczynka rozwiązuje matematyczne łamigłówki.

Takich porównań robimy w trakcie całego życia setki, jeśli nie tysiące. Leon Festinger, amerykański psycholog społeczny, zauważył, że jednym z podstawowych źródeł wiedzy człowieka na własny temat jest porównywanie z innymi. Według Festingera takie porównania pozwalają nam odkryć, jacy jesteśmy, i wpływają na postrzeganie siebie, tworzenie obrazu „ja”. Psycholog w swojej klasycznej teorii porównań społecznych zakładał, że ludzie porównują się do osób im podobnych, w pewien sposób bliskich, np. studenci do studentów. Jednak zarówno bardziej współczesne badania, jak i nasze intuicje pokazują, że nie zawsze tak bywa – przykładem może być zestawianie swojego wyglądu fizycznego z wyretuszowanymi zdjęciami zamieszczanymi w czasopismach.

Według Festingera porównania z innymi, w jakiś sposób podobnymi osobami, to jedna z dróg do poznania swoich zdolności i postaw składających się na nasz obraz. Z kolei badania Dana Gilberta i jego współpracowników z Harvard University kwestionują tę klasyczną tezę. Wyniki przeprowadzanych przez nich eksperymentów dowodzą, że porównania są nie tylko nieuniknione, ale przede wszystkim automatyczne i nieświadome.

Dlaczego nie możemy się od nich powstrzymać, a czasami nawet nie zdajemy sobie sprawy, że ich dokonujemy? Psychologowie społeczni skłaniają się ku tezie, że to forma podtrzymywania samooceny. Skoro więc nie możemy od porównań uciec, warto zastanowić się do kogo się porównujemy, oraz jak sobie z porównaniami radzić, kiedy sprawiają, że czujemy się z nimi źle.

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**