

(Nie)docenieni cz.2

Psychologowie zajmujący się tematyką wychowania zwracają uwagę na kluczową rolę nagród i kar w tworzeniu wśród dzieci prawidłowych wzorców zachowania, aprobowanych społecznie. Może nas nie dziwić fakt, iż skuteczność kar jest zdecydowanie mniejsza niż nagród. Liczne badania wykazały, iż efektywna kara to kara przede wszystkim nie fizyczna, lecz psychologiczna polegająca na wyjaśnianiu, motywowaniu oraz okazywaniu uczucia smutku i przykrości, które pojawiły się w wyniku niewłaściwego zachowania. Jednak to nie kary a nagrody tak naprawdę stanowią podstawę naszych motywacji do pożądaných działań. Co ciekawsze nie nagrody materialne sprzyjają podtrzymaniu zachowań a nagrody związane z uznaniem społecznym tj. aprobata, pochwała, zwrócenie uwagi na dobre cechy charakteru dziecka.

Nie tylko dzieci potrzebują uznania. Dorośli także są łasi na pochwały i aprobatę płynącą od najbliższych. Poczucie własnej wartości nigdy tak do końca nie jest ukształtowane. Na to jak siebie spostrzegamy mają wpływ liczne czynniki tj. nasza osobowość, nasze zdolności i relacje z innymi ludźmi. Samoocena kształtowana jest w ciągu naszego życia, i tak jak każde przekonanie, ulega zmianom w wyniku doświadczeń. Społeczna natura człowieka sprawia, że najważniejszymi informacjami jakie uzyskujemy na swój temat i włączamy do naszej wiedzy o sobie są te uzyskane od innych ludzi. Niedocenianie, krytykowanie i ciągłe narzekanie sprawia, że do naszych przekonań dołączone zostają informacje o naszej niekompetencji, o naszym braku skuteczności, lenistwie i niedokładności. Te informacje nie muszą być adekwatne do rzeczywistego obrazu naszej osoby, lecz wielokrotnie powtarzane sprawiają, że przyjmujemy je jako prawdę o nas i nieświadomie zaczynamy zachowywać w sposób który je potwierdza. Z kolei akceptacja i uznanie odczuwane przez nas, gdy z ust najbliższych słyszemy pochwałę stają się fundamentem pewności własnej wartości i prawidłowej samooceny.

W psychologii opisywany jest pewien proces, którego zrozumienie może jeszcze silniej przybliżyć oraz udowodnić jak duże znaczenie ma nagradzanie dorosłych. Ten proces nazywany jest autoafirmacją. Pojawia się on wtedy, gdy ludzie dowiadują się o swoich niskich kompetencjach w jakiejś dziedzinie. Taka informacja działa niekorzystnie na ich samoocenę. Intuicja podpowiada nam, że taka osoba powinna nieustannie dążyć do udowodnienia swoich umiejętności tam gdzie nie są one dostrzegane. Tak się jednak nie dzieje. Człowiek niedoceniany poszukuje innych obszarów by się wykazać i zyskać aprobatę. Najprostszy przykład. Pracoholizm często stanowi próbę zrekompensowania sobie braku sukcesów w życiu małżeńskim/ rodzinnym. Z drugiej strony patrząc, docenienie i chwalenie osoby sprzyja zaangażowaniu człowieka w określonym obszarze życia oraz powtarzaniu danych czynności, zachowań i wypowiedzi w przyszłości. Ten mechanizm działa w każdym człowieku.

Rozumiejąc działanie tego procesu psychicznego należy postawić pytanie, czy w takim razie niedocenianie dziecka/współmałżonka/pracownika skutkuje jego zmniejszonym zaangażowaniem i niechęcią do udowodnienia swoich kompetencji? Odpowiedź nie może być inna jak tylko twierdząca. Człowiek wprawdzie nie jest zwierzęciem i jako świadomy byt

potrafi kontrolować swoje zachowanie. Jednak do kontroli konieczna jest właśnie świadomość. A przecież tak często nie zdajemy sobie sprawy z mechanizmów rządzących naszymi emocjami i zachowaniami. Tak rzadko skupiamy się na sobie, na własnych emocjach i przekonaniach. Tak rzadko zastanawiamy się nad naszymi motywacjami, nad skutkami i przyczynami naszych działań. Człowiek jest istotą społeczną, ma instynkt stadny. A w związku z tym każde nasze słowo, nasz czyn, oraz emocja nie pozostaje sama dla siebie, ale jest odbierana, analizowana, definiowana przez innych, by wrócić do nas w postaci odpowiedzi jaką odbieramy od ludzi żyjących obok nas. Bądźmy zatem odpowiedzialni za nasze słowa i nasze czyny. Zwracajmy uwagę na to jak one mogą wpłynąć na ludzi nas otaczających, na naszych najbliższych. Chwalmy, dziękujmy. To przecież tak niewiele, to tylko jedno słowo, jedno zdanie, a czasami może zupełnie zmienić postrzeganie siebie przez drugiego człowieka, ubogacić go, a nam może pomóc nauczyć tę osobę zachowań, których obecność we wspólnym działaniu i wspólnych relacjach jest dla nas ważna i pożądana.

W tym tygodniu zapraszam do sprawdzenia w praktyce, czy chwalenie daje pozytywne efekty. Codziennie znajdziemy jedną rzecz, za którą możemy podziękować drugiej osobie i ZRÓBMY TO :D.

magister psychologii, Maria Jamróz