

DIMENSIONALITÀ DEL CONCETTO DI AUTOSTIMA

A cura della dott.ssa Marcella Altieri

MIGLIORARE L'AUTOSTIMA



Essendo il concetto di sé e l'autostima necessariamente correlati agli aspetti importanti della nostra vita (es. lavoro, amicizia, sport, ecc.), l'autostima complessiva, o globale, di una persona dipenderà dagli svariati contesti in cui si trova ad agire, ma soprattutto dall'importanza che essa attribuisce a ciascuna delle componenti.

Alcuni studiosi distinguono infatti “autostima globale” da “autostima specifica”, definendo la prima come un giudizio complessivo sul proprio valore e la seconda come un giudizio che riguarda un particolare settore autovalutativo (fisico, intellettuale, morale, sociale, ecc.).

L'autostima globale non corrisponde però necessariamente alla somma o alla media delle varie autostime specifiche. C'è infatti chi, pur mietendo successi un po' ovunque (e avendo molte autostime specifiche buone), è afflitto da un fondamentale e generico disprezzo per sé stesso; e viceversa c'è chi va abbastanza fiero di sé pur avendo molte autostime specifiche piuttosto mediocri.

Questo perché le persone assegnano ad ogni settore un diverso *peso*; quindi quanto più è importante per una persona riuscire a valutarsi bene in un dato campo, tanto più quell'autostima specifica influirà (positivamente o negativamente) sulla sua autostima globale (es. se sono un brillante pittore, ma per me avere successo in questo campo ha scarso valore, la mia autostima globale ne trarrà ben poco beneficio).