



«ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ»

Το ψυχομετρικό εργαλείο «**Αυτοεκτίμηση**» βοηθά στη συνειδητοποίηση της αυτοαντίληψης του ατόμου και της αυτοπεποίθησής του στο πλαίσιο των επαγγελματικών του επιλογών.

«ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ»

Η **αυτοεκτίμηση** είναι αυτό που σκεφτόμαστε για τον εαυτό μας. Είναι η υποκειμενική αξιολόγηση ενός ατόμου για τη δική του αξία. Η αυτο-εκτίμηση είναι οι θετικές ή αρνητικές αξιολογήσεις του εαυτού μας, σχετικά με το πως νιώθουμε για αυτόν, περιλαμβάνει δηλαδή τις πεποιθήσεις του ατόμου για το ίδιο καθώς και συναισθηματικές καταστάσεις.

α) Ορισμός αυτοεκτίμησης

Αυτοεκτίμηση είναι η προσωπική κρίση της αξίας του ατόμου, η οποία εκφράζεται με τις στάσεις που υιοθετεί σε σχέση με τον εαυτό του. Όμως, είναι εμφανές ότι η γενική αυτοεκτίμηση του ανθρώπου δεν βασίζεται στις δεξιότητές του εν γένει, αλλά στα δυνατά σημεία, που έχουν σημασία γι' αυτόν. Δεν καθορίζουν την αυτοεκτίμηση τα επιμέρους γνωρίσματα, αλλά οι μεταξύ τους σχέσεις, η βαρύτητά τους και ο συνδυασμός τους.

Με δεδομένο ότι κάθε άτομο διαμορφώνεται σε συγκεκριμένο κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον οι τελικές επιλογές του επηρεάζονται από ανάγκες οι οποίες επιβάλλονται (συνειδητά ή ασυνειδητά) από τα εν λόγω πλαίσια. Οι φιλοδοξίες του ατόμου είναι το τελικό προϊόν των επιδράσεων της οικογένειας και του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος, από τη μια μεριά και της αντίληψης που έχει διαμορφώσει το άτομο από την άλλη, σχετικά με τις ικανότητες του και τα ενδιαφέροντα του. Βασική παράμετρος σχετικά με τις ικανότητες του ατόμου είναι η αυτοαντίληψη του, δηλαδή η εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του και η οποία καθορίζει τη συμπεριφορά του .

β) Αυτοαντίληψη-Αυτοπεποίθηση και επαγγελματικές επιλογές

Μία από τις πιο σοβαρές επιλογές που έχει να κάνει κανείς στη ζωή του είναι η επιλογή σπουδών και σταδιοδρομίας, αφού η σταδιοδρομία επηρεάζει τον τρόπο που θα ζήσει τόσο ο ίδιος, όσο και οι άνθρωποι του περιβάλλοντός του. Η επιλογή αυτή δεν είναι στιγμιαία υπόθεση, επειδή ο άνθρωπος ωριμάζει επαγγελματικά ακολουθώντας μια αναπτυξιακή διαδικασία, αλλά και επειδή, στο μέλλον ιδιαίτερα, θα χρειαστεί να αλλάξει επαγγέλματα, εξαιτίας αλλαγών στον κόσμο της εργασίας. Για μια τέτοια διαδικασία, λοιπόν, είναι καλό, να προετοιμάζεται κάποιος έγκαιρα, συνειδητοποιώντας τις προϋποθέσεις εκείνες, που απαιτούνται για επιτυχέστερες επιλογές του επαγγέλματος, που είναι δυνατόν να οδηγήσουν σε επιθυμητές συνέπειες. Η γνώση των προϋποθέσεων αυτών, μάλιστα, είναι ιδιαίτερα χρήσιμη στην εποχή μας που χαρακτηρίζεται από ραγδαίες αλλαγές και συνακόλουθες μεταβάσεις. Οι αλλαγές αυτές κάνουν το επαγγελματικό μας μέλλον αβέβαιο, όπως και τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές απόφασεις για μια σταδιοδρομία ζωής, δύσκολες.

Μια βασική προϋπόθεση για την αντιμετώπιση τέτοιων δυσκολιών και για την αποφυγή επενδύσεων σε λανθασμένες επιλογές που βασίζονται συχνά στη μέθοδο της δοκιμής και της πλάνης, είναι η εξασφάλιση πληροφόρησης, σχετικά με τον κόσμο των σπουδών και των επαγγελμάτων. Χρειάζεται να αναπτύξουμε ενεργό ρόλο ως προς την αναζήτηση πηγών πληροφόρησης και την κριτική ανάγνωση των πληροφοριών, έτσι ώστε να οδηγούμαστε σε έγκαιρο και υπεύθυνο προσανατολισμό και προγραμματισμό της σταδιοδρομίας μας.

Ωστόσο, η ποσότητα και η ποιότητα των πληροφοριών, τις οποίες λαμβάνουμε, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό και από το τι πιστεύουμε ότι είμαστε ή ποιοι θα θέλαμε να είμαστε και να γίνουμε. Η αντίληψη που έχουμε για τον εαυτό μας, η αυτοαντίληψη, λειτουργεί συνήθως, ως ένα φίλτρο, που δεν είναι διαπερατό από τις πληροφορίες, οι οποίες ίσως θεωρούμε ότι δεν μας αφορούν αν αισθανόμαστε κατώτεροι από το είδος του προσώπου και τα προσόντα του που συνεπάγονται αυτές ή και αντίθετα. Η αυτοεκτίμηση παίζει σημαντικό ρόλο στην επιλογή του επαγγέλματος και κατευθύνει τα δύο φύλα στην επιλογή ανδρικών και γυναικείων επαγγελμάτων. Αρκετά συχνά, τα νοήματα που δομούν οι άνθρωποι μέσα από τις πληροφορίες είναι στερεότυπα, αποσπασματικά, στενά και περιορισμένα, φορτισμένα με άγχος και φόβο για τον εαυτό και για το αύριο, ανώφελα συσχετιζόμενα με στάσεις, συνήθειες και εμπειρίες του παρελθόντος που είναι δυνατόν να οδηγούν σε κλείσιμο προς νέες πληροφορίες, εμπειρίες και προσανατολισμούς, σε κατάσταση αναποφασιστικότητας μπροστά στις πολλές και καινούργιες εναλλακτικές δυνατότητες και σε λάθος αποφάσεις.

Συμπερασματικά, η αυτοαντίληψη επηρεάζει την επαγγελματική επιλογή με την έννοια ότι το άτομο διαλέγει μια καριέρα στην οποία πιστεύει ότι μπορεί να ανταπεξέλθει. Η πίστη του αυτή κατά ένα μεγάλο βαθμό διαμορφώνεται από τα σημαντικά πρόσωπα του περιβάλλοντος του. Είναι λοιπόν, σημαντικό το άτομο να ανακαλύψει και να ιεραρχήσει τις ανάγκες του, ανεξάρτητα από τις όποιες εξωγενείς επιρροές προκειμένου να κάνει μια όσο το δυνατόν πιο επιτυχημένη επαγγελματική επιλογή. Το τεστ αυτοεκτίμησης αποσκοπεί στη διερεύνησή της, όπως και στη διερεύνηση της προσωπικότητας, των δυνατοτήτων και των ενδιαφερόντων του κάθε ατόμου προκειμένου να το καταστήσει ικανό να τα αξιοποιήσει μέσα σε ένα δεδομένο κοινωνικό περιβάλλον. Στόχος είναι, μετά την αξιολόγηση του δυναμικού του ατόμου, η επισήμανση των προδιαγραφών των διαθέσιμων επαγγελμάτων, ώστε να οδηγηθεί το άτομο στην καλύτερη δυνατή επιλογή επαγγέλματος.

γ) Που βασίζονται τα Τεστ Αυτοεκτίμησης

Τα τεστ Αυτοεκτίμησης βασίζονται στην ανάπτυξη του “Αυτοπροσδιορισμού”, της αυτοεικόνας που έχει κάθε άνθρωπος για τον εαυτό του που κινείται ανάμεσα:

- * Στη συνειδητοποίηση των σωματικών χαρακτηριστικών και της παρατηρούμενης συμπεριφοράς και
- * Στην εκτίμηση του έσω-εαυτού που περιλαμβάνει ψυχολογικές διαδικασίες, αξίες και προσωπικές φιλοσοφικές θέσεις.

Αυτο-προσδιορισμός (self-concept). Είναι ένας όρος-ομπρέλα που περιλαμβάνει:

- * Την «αυτοεικόνα» (*self-image*): προσωπικές κρίσεις μας πάνω στις σωματικές και διανοητικές μας ικανότητες, την κοινωνική αποδοχή και τη συμπεριφορά (“οι πολύτιμοι άλλοι”)
- * Τον «ιδεατό εαυτό» (*ideal-self*): έχει να κάνει με ιδεατά χαρακτηριστικά γνωρίσματα τα οποία επιδιώκουμε να αποκτήσουμε
- * Την «αυτοεκτίμηση» (*self-esteem*): η αξιολογική κρίση γύρω από τον εαυτό μας. Αποτελεί δηλαδή τη διαφορά μεταξύ της αυτοεικόνας μας και του ιδεατού εαυτού μας.

δ) Τεστ αυτοεκτίμησης

Τα γενικά χαρακτηριστικά των εργαλείων Αυτοεκτίμησης και της χρησιμότητάς τους αναλύονται στη συνέχεια:

- * Αποτελούν μια προσπάθεια καταγραφής μιας σφαιρικής αντίληψης που έχει το άτομο για την αυτοεικόνα του και την αυτοεκτίμηση του
- * Υπάρχουν στα ψυχομετρικά τεστ προσωπικότητας (τεστ συναισθηματικής νοημοσύνης, λήψης αποφάσεων, επικοινωνίας)
- * Μπορούν να δοθούν σε ατομικό ή συλλογικό επίπεδο
- * Χρησιμοποιούν αυτο-αναφορικά ερωτηματολόγια τα οποία ζητούν από τους ερωτώμενους να κατηγοριοποιήσουν συγκεκριμένες προτάσεις σε σχέση με το πόσο τους αφορούν ή όχι ή να πουν απλά πόσο συμφωνούν με συγκεκριμένες προτάσεις
- * Αποτελούνται συνήθως από ερωτήσεις με θετική, “νιώθω ότι αξίζω και ότι είμαι χρήσιμος” ή αρνητική νοηματοδότηση, “δεν χρειάζομαι την έγκριση των άλλων για να αισθάνομαι καλά”
- * Στην πλειοψηφία τους καλύπτουν γενικά πεδία (γενική αυτο-αξιούση, εξωτερική εμφάνιση, κοινωνική αποδοχή, σχολικές-επαγγελματικές επιδόσεις)
- * Χρησιμοποιούν συνήθως τη μέθοδο Likert (από 1 διαφωνώ απόλυτα μέχρι 4 συμφωνώ απόλυτα) (απόλυτα αληθινές ή σχετικά αληθινές για μένα), ενώ μπορεί να είναι και ιεράρχησης (κλίμακες κατάταξης- ranking), καταλληλότερη για μικρό αριθμό προτάσεων /θεμάτων.
- * Συνήθως περιέχουν ερωτήσεις ανίχνευσης ψεύδους
- * Οι ερευνητές ζητούν πρωτογενείς απαντήσεις. Αν για κάποια απάντηση σκέφτεσαι αν είναι αλήθεια τότε είναι ψέμα.

1 «Κλίμακα Αυτοεκτίμησης» Rosenberg

Η κλίμακα αποτελείται από δέκα (10) προτάσεις, οι οποίες απαντώνται σε 4-βαθμη κλίμακα Likert από **Συμφωνώ απόλυτα** έως **Διαφωνώ απόλυτα**. Παρακάτω είναι μια λίστα των καταστάσεων που αφορούν γενικά συναισθήματά για τον εαυτό σας. Αν συμφωνείτε έντονα, τσεκάρτε ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ. Αν συμφωνείτε με τη δήλωση, τσεκάρτε ΣΥΜΦΩΝΩ. Εάν διαφωνείτε, τσεκάρτε ΔΙΑΦΩΝΩ, αν διαφωνείτε έντονα, τσεκάρτε ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ.

1. Μερικές φορές, νομίζω ότι δεν είμαι καθόλου καλός-η. *

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

2. Σε γενικές γραμμές, είμαι ικανοποιημένος από τον εαυτό μου.

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

3. Αισθάνομαι ότι δεν έχω πολλά για να είμαι υπερήφανος-η. *

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

4. Είμαι σε θέση να κάνω τα πράγματα όπως και οι περισσότεροι άνθρωποι.

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

5. Σίγουρα αισθάνομαι άχρηστος-η κατά καιρούς. *

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

6. Αισθάνομαι ότι έχω μια σειρά καλών δυνατοτήτων.

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

7. Μακάρι να μπορούσα να είχα περισσότερο σεβασμό για τον εαυτό μου. *

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

8. Νιώθω ότι είμαι άτομο που αξίζει, τουλάχιστον στο ίδιο επίπεδο με τους άλλους.

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

9. Συνολικά, τείνω να αισθάνομαι ότι είμαι αποτυχημένος-η. *

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

10. Έχω μια θετική στάση απέναντι στον εαυτό μου.

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

Στη συνέχεια βαθμολογήστε τις απαντήσεις σας ως εξής: ΣΑ = 3 βαθμ., Σ = 2 βαθμ., Δ = 1 βαθμ., ΔΑ = 0 βαθμ.

Προτάσεις σε γκρι με αστερίσκο (*) βαθμολογούνται αντίστροφα από ότι είναι, ΣΑ = 0, Σ = 1, Δ = 2, ΔΑ = 3.

Αθροίστε τις 10 προτάσεις. Όσο υψηλότερη είναι η βαθμολογία, τόσο μεγαλύτερη είναι η αυτοεκτίμηση.

Βαθμολογία:

2 Ερμηνεία Αποτελεσμάτων

Με βάση τα αποτελέσματα του τεστ Αυτοεκτίμησης, τα άτομα χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες:

- α) Άτομα με χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης (0-10 βαθμούς)
- β) Άτομα με μέσα επίπεδα αυτοεκτίμησης (10-20 βαθμούς)
- γ) Άτομα με υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης (20-30 βαθμούς)
- α) Από 0-10 βαθμούς

Το άτομο παρουσιάζει πολύ χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης. Θα περίμενε κανείς πως οι άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι επιφυλακτικοί και πολύ συντηρητικοί στις

ενέργειές τους. Παρ' όλα αυτά, έρευνες έχουν δείξει πως έχουν την ίδια ανάγκη και επιθυμία για επιτυχία με τα άτομα, που έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, με τη διαφορά ότι έχουν διαφορετικό τρόπο προσέγγισης της επιτυχίας αυτής. Γενικά, η χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει συνδυαστεί με συναισθήματα, όπως η αμφιβολία, η ανασφάλεια και ο φόβος της απόρριψης. Όλα αυτά οδηγούν σε ανικανότητα βίωσης των ευτυχισμένων στιγμών και αγωνία για το μέλλον, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να προκαλέσουν και κάποια μορφή κατάθλιψης. Μερικές φορές τα αισθήματα κατωτερότητας αντιμετωπίζονται λανθασμένα με τη χρήση ναρκωτικών ουσιών ή αλκοόλ, γεγονός που επιτείνει την αίσθηση μειονεξίας, ανοίγοντας φαύλους κύκλους ενοχών και εξαρτητικής συμπεριφοράς.

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση χαρακτηρίζονται από:

- * Αισθήματα κατωτερότητας και ανασφάλειας.
- * Δυσκολία κοινωνικής ένταξης - μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες άρα αισθήματα μοναξιάς.
- * Υπερβολική ευθιξία και χαμηλές αντοχές στις συντροφικές σχέσεις.
- * Υπερβολική ενασχόληση με αυτό που οι άλλοι σκέπτονται για αυτούς - αναζητούν συνεχώς επιβεβαίωση της αξίας του
- * Διάχυτο άγχος - αισθήματα απογοήτευσης.
- * Επικέντρωση στα αρνητικά στοιχεία μιας κατάστασης.
- * Έλλειψη εμπιστοσύνης στις προσωπικές τους απόψεις.
- * Αναπάντεχες εκρηκτικές συμπεριφορές.
- * Διαταραχές στη συγκέντρωση, τον ύπνο και τη διατροφή.

Τα άτομα με χαμηλή αυτοπεποίθηση αισθάνονται ότι είναι:

- * Άσχημοι, αποτυχημένοι ή ανεπιθύμητοι
- * Απόρριψη από τους άλλους, ακόμα και όταν λαμβάνουν αντίθετα μηνύματα
- * Είναι συνήθως υπερευαίσθητα, ντροπαλά
- * Δυσκολεύονται να πάρουν αποφάσεις
- * Κλείνονται στον εαυτό τους και απομονώνονται
- * Περιαυτολογούν γιατί προσπαθούν να πείσουν τους άλλους για την αξία τους.
- * Η κάλυψη της ανασφάλειας τους είναι βασισμένη πάνω στην υπερβολική προβολή τους.
προσπαθούν να αντιγράψουν και να μιμηθούν άλλους που θεωρούν επιτυχημένους.

β) Από 10-20 βαθμούς

Το άτομο παρουσιάζει μέσα επίπεδα αυτοεκτίμησης. Σε αυτόν τον τύπο αυτοεκτίμησης ανήκει η πλειοψηφία των ανθρώπων. Το επίπεδο των ικανοτήτων και της αξίας αυτών των ανθρώπων είναι ικανοποιητικό και τους επιτρέπει να έχουν μια επαρκή απόδοση σε ό,τι κάνουν. Αυτοεκτίμηση είναι η πίστη στις δυνάμεις μας. Μια μέση- υγιής αυτοεκτίμηση είναι προϋπόθεση για μια ευτυχισμένη ζωή. Είναι μια

στάση που επιτρέπει στο άτομο να έχει μια θετική, αλλά και ρεαλιστική αντίληψη για τον εαυτό του και για τις ικανότητές του να χειρίζεται τις καταστάσεις ή τις δυσκολίες που το αφορούν. Τα άτομα με μέση αυτοεκτίμηση μπορεί κατά καιρούς να βιώνουν αισθήματα άγχους ή ανασφάλειας, η ποιότητα της ζωής τους όμως σε γενικές γραμμές είναι καλή. Τα άτομα αυτά αποδίδουν ικανοποιητικά σε πολλούς τομείς της ζωής τους αλλά παράλληλα είναι λιγότερο αυτόνομα και ανοιχτά σε νέες εμπειρίες, καθώς και περισσότερο ευάλωτα σε κάποιες καταστάσεις.

Τα άτομα με μέσα επίπεδα αυτοεκτίμησης χαρακτηρίζονται από:

- * Μέτρια αίσθηση ικανότητας και αξίας εαυτού τους
- * Είναι ευάλωτα στην πρόκληση και την απώλεια
- * Είναι υπέρ του δέοντος προσεχτικά και συντηρητικά
- * Αποφεύγουν να παίρνουν ρίσκα ή να εμπλέκονται σε πρωτόγνωρες για αυτούς καταστάσεις
- * Συχνά τείνουν να εστιάζουν στις αδυναμίες τους και όχι στις δυνατότητές τους
- * Είναι αγχώδη
- * Δεν είναι αισιόδοξα άτομα
- * Ανησυχούν μήπως οι άλλοι δείξουν κριτική διάθεση απέναντί τους
- * Λειτουργούν σχετικά καλά μέσα στην οικογένεια και στις σχέσεις τους με τους άλλους ανθρώπους.

γ) Από 20-30 βαθμούς

Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση αισθάνονται ότι έχουν ικανοποιητικό επίπεδο ικανοτήτων και αξίας. Έχουν μάθει να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις, που τους παρουσιάζονται κατά την εφηβεία και την ενηλικίωση με άνεση και ανταγωνιστικό πνεύμα. Ο συνδυασμός της αίσθησης ικανότητας και αξίας τους επιτρέπει να αντιμετωπίζουν το άγχος, να ενεργούν ανεξάρτητα και να παίρνουν ρίσκα μη φοβούμενα την αποτυχία και όντας σίγουρα για τις ικανότητές τους. Η υψηλή αυτοεκτίμηση είναι κάτι που κερδίζεται και δεν είναι εγγενές χαρακτηριστικό. Οι άνθρωποι με υψηλή, αλλά αυθεντική αυτοεκτίμηση είναι λιγότερο πιθανό να καταρρεύσουν μπροστά σε αντίξοες καταστάσεις. Μερικές φορές η υπερβολικά υψηλή αυτοεκτίμηση συσχετίζεται με τον ναρκισσισμό και την ανικανότητα για κατανόηση και ανεκτικότητα. Πολλές φορές δεν παίρνουν τις απαραίτητες συναισθηματικές προφυλάξεις, αδιαφορούν για την αποτυχία και δεν εκτιμούν τις καταστάσεις ρεαλιστικά.

Το άτομο παρουσιάζει υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση χαρακτηρίζονται από:

- * Υπευθυνότητα για τις πράξεις τους.
- * Αισιοδοξία, δημιουργικότητα, τόλμη.
- * Συγκρότηση, αυτοέλεγχο, εσωτερική ισορροπία.
- * Ανεκτικότητα στις αρνητικές κριτικές των άλλων.
- * Ανεκτικότητα και σεβασμό για τους άλλους.

- * Πιστεύουν στις ικανότητες τους.
- * Λύνουν τα προβλήματα τους και δεν ανησυχούν μόνο για αυτά.
- * Αντιμετωπίζουν - εξαφανίζουν τους φόβους τους.
- * Αγαπούν τον εαυτό τους και τον σέβονται.

3 Παρέμβαση Συμβούλου

Οι άνθρωποι που ισχυρίζονται ότι δε τους αρέσει ο εαυτός τους είναι αυτοί που υποφέρουν και κατά τη διαδικασία επαγγελματικών διλημάτων. Ως αποτέλεσμα της χαμηλής αυτοεκτίμησης τους, οι άνθρωποι αυτοί είναι αγχωμένοι, αρνητικοί και δειλοί ως προς τη διαδικασία επιλογής, καθώς τους βασανίζει ένα συναίσθημα κατωτερότητας, ματαίωσης και αδυναμίας. Η επίδραση της αυτοεκτίμησης στη λήψη αποφάσεων είναι πολύ σημαντική και στα χρόνια της εφηβείας, όπου η πραγμάτωση του εαυτού έρχεται για τον έφηβο μέσα από μια «αποκρυσταλλωμένη» επαγγελματική επιλογή, η οποία συνδέεται άμεσα με την εικόνα που έχει σχηματίσει για τον εαυτό του.

Ενώ τα άτομα με μέση ή ισχυρή αυτοπεποίθηση επιλέγουν βάσει υποκειμενικών κριτηρίων, θεωρώντας πως είναι επαρκείς για την επιλογή τους, αντίθετα, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση επηρεάζονται από εξωτερικούς παράγοντες, με αποτέλεσμα συχνά το επάγγελμα που επιλέγουν να μην ανταποκρίνεται στην ικανοποίηση των προσωπικών αναγκών και επιθυμιών τους. Η ικανότητα αυτοεκτίμησης δομείται πάνω στην ικανότητα αυτοαντίληψης, δηλαδή στην ικανότητα για αυτό-περιγραφή της υποκειμενικής ερμηνείας του ατόμου.

Ο Σύμβουλος δουλεύει πάνω στην ενίσχυση της ικανότητας αξιολόγησης του ατόμου, ώστε να χτίσει το ίδιο την αυτοεκτίμησή του και να μπορεί να παίρνει επαγγελματικές αποφάσεις που αντιπροσωπεύουν τον εαυτό του.