

KS. ANTONI TOMKIEWICZ

SAMOAKCEPTACJA A RELACJE INTERPERSONALNE

W ocenie znaczenia tzw. trzeciej siły, czyli aktywności własnej w rozwoju człowieka, psychologowie o orientacji humanistycznej zwracają uwagę na potrzebę poznawania siebie i dokonywania prawidłowej i adekwatnej samooceny. Dlatego coraz częściej w literaturze psychologicznej spotykamy się z takimi pojęciami, jak: obraz siebie, samopoznanie, samoakceptacja.

Obraz siebie jest to nie tylko wymienienie swoich właściwości fizycznych i psychologicznych lub zakwalifikowanie siebie do określonego typu charakterologicznego czy temperamentalnego, ale prawdziwe poznanie siebie zakłada odpowiedź na pytania: jaki jestem, jakim przedstawiam się sobie i innym¹. Samopoznanie zakłada jednocześnie ustosunkowanie się do siebie, czyli wartościowanie swoich właściwości psychicznych i fizycznych.

Proces poznawania siebie trwa przez całe życie człowieka w codziennych okolicznościach i bez specjalnych okazji, a także w chwilach refleksji nad sobą, w ciągle zmieniających się sytuacjach. Dzięki procesowi samopoznania człowiek kształtuje określoną strukturę własnego pojęcia „ja” Obraz siebie, czyli pojęcie „ja”, jest strukturą złożoną, względnie stabilną, podlegającą rozwojowi. Stabilność bądź zmienność własnego obrazu siebie zależy od indywidualnych cech osobowości człowieka, ukształtowanych w jego procesie rozwojowym.

Przyczyną ukształtowania niestabilnego obrazu siebie jest defekt socjalizacji, w której dominowały oceny otoczenia w stosunku do wychowanka. Stabilny zaś obraz siebie jest wówczas, gdy w procesie rozwojowym pojęcia „ja” podmiot opierał się nie tylko na czynnikach zewnętrznych, ale głównie na własnych kryteriach wewnętrznych. L. Niebrzydowski jest zdania, że obraz siebie względnie stabilny posiadają takie osoby, które mają zdolności dokonywania wglądu w siebie, posiadają dokładniejszą wiedzę o sobie, mają wyraźny system wartości i odznaczają się wysokim poziomem akceptacji siebie². Poziom

¹ Z. Płużek. *Człowiek w poszukiwaniu samego siebie*. W: *Człowiek istnienie i działanie*. Pod red. R. Darowskiego. Kraków 1974 s. 19-21.

² *O poznaniu i ocenie siebie*. Warszawa 1976 s. 61-78.

samoakceptacji, będąc właściwością obrazu siebie, stanowi jednocześnie poważny mechanizm regulujący funkcjonowanie jednostki.

Akceptację siebie rozumie się tu jako formę pozytywnego ustosunkowania się do samego siebie, które polega na pozytywnym wartościowaniu swojej osoby i związanym z tym pozytywnym stosunkiem emocjonalnym do samego siebie, innymi słowy samoakceptacja to satysfakcja z własnego „ja”³

Spotykamy ludzi, którzy mają więcej lub mniej satysfakcji z własnego „ja”. Dlatego mówimy, że są ludzie o niskim i wysokim poziomie samoakceptacji. Niski poziom akceptacji siebie występuje wówczas, gdy złożona struktura obrazu siebie charakteryzuje się dużą rozbieżnością między ja realnym (taki jestem) a ja idealnym (takim chciałbym być). Gdy standardy ja realnego i ja idealnego są zbliżone do siebie, występuje wysoki poziom akceptacji siebie, będący równocześnie wskaźnikiem pozytywnego przystosowania się jednostki ludzkiej do otoczenia społecznego.

Funkcja regulacyjna samoakceptacji występuje w różnych działaniach człowieka, najwyraźniej jednak wydaje się występować w relacjach interpersonalnych. Dlatego omówiony zostanie wpływ akceptacji siebie na sposób zachowania się osoby ludzkiej w układach międzyosobowych, w takich funkcjach człowieka, jak: dążność do zachowania zgodności między własnym „ja” a doświadczeniem drugiego człowieka, dążność do utrzymania poczucia wartości swego „ja” i funkcja poznająco-oceniająca.

1. DAŻNOŚĆ DO ZACHOWANIA ZGODNOŚCI MIĘDZY „JA” A DOŚWIADCZENIEM DRUGIEGO CZŁOWIEKA

Funkcja do zachowania zgodności między „ja” a drugą osobą wyraża się w tendencji do utrzymania lub przywrócenia równowagi poznawczej i emocjonalnej w relacjach interpersonalnych. Zgodnie z teorią dysonansu poznawczego L. Festingera⁴ oraz teorią atrakcyjności interpersonalnej D. Byrne’a⁵, przekonanie o istnieniu rozbieżności między własnymi poglądami czy postawami uczuciowymi a poglądami czy uczuciami innych, osoba odczuwa jako stan nieprzyjemny. Następuje wówczas skojarzenie stanu psychicznego z osobami reprezentującymi odmienne lub sprzeczne poglądy, albo odmienne postawy uczuciowe, co wywołuje negatywne ustosunkowanie się do tych osób. Odwrotnie, gdy istnieje przekonanie o zgodności poglądów i uczuć u spostrzeganych osób, wówczas powstają pozytywne emocje w stosunku do osób

³ Por. J. Reykowski. *Motywacja. Postawy prospołeczne a osobowość*. Warszawa 1979 s. 63-64; J. Koziński. *Adekwatność samowiedzy: fakty i mistyfikacje*. „Psychologia Wychowawcza” 1980 nr 3 s. 309-312.

⁴ *A theory of cognitive dissonance*. Evanston 1957.

⁵ *Introduction to personality*. Endlewood Cliffs 1974.

reprezentujących podobne poglądy lub postawy emocjonalne. Człowiek dąży do przebywania z taką osobą, która w subiektywnym odbiorze posiada podobne zainteresowania, potrzeby, dążności i postawy emocjonalne⁶.

W procesie dążenia do zachowania zgodności między „ja” a „inni” zasadnicze znaczenie pełni ustosunkowanie się do własnej osoby, czyli poziom samoakceptacji. Niespójna struktura obrazu siebie u osób o niskiej akceptacji siebie może być źródłem dysharmonii w relacjach interpersonalnych. W celu likwidowania spostrzeganego dysonansu między „ja” a „inni”, osoba z niskim poziomem akceptacji siebie stosuje różne zabiegi mające na celu przywrócenie równowagi. Gdy więc wchodzi w układy międzyludzkie, czyni zabiegi dla obniżenia wartości spostrzeganego partnera interakcji⁷. Dzieje się to często, gdy osoba z niskim poziomem samoakceptacji szuka negatywnych cech u osób cieszących się powszechnym szacunkiem, np. podkreśla negatywne zachowania moralne osób powszechnie znanych z wysokich walorów umysłowych lub innych. Takie postępowanie ma na celu obniżanie pozytywnej oceny spostrzeganych osób dla zachowania lub przywrócenia zgodności między „ja” a „inni”. Nawet informacje pozytywne, napływające od innych, dotyczące „ja” u osób z niskim poziomem akceptacji siebie, mogą wywołać ich podejrzliwość i nieufność⁸.

Empiryczne wyniki badań otrzymane przez A. Malewskiego wskazują, że osoby z niskim poziomem samoakceptacji odznaczają się niskim stopniem tolerancji na dysonans poznawczy i emocjonalny⁹. Gdy więc takie osoby przekonają się o braku zgodności poznawczej lub emocjonalnej z innymi, ich reakcje mają często przebieg gwałtowny, o ujemnym ładunku uczuciowym. Reagują często agresją jawną lub ukrytą w stosunku do otoczenia, zachowują postawę nieufności i podejrzliwości.

Inny sposób zachowania się w relacjach interpersonalnych cechuje osoby odznaczające się zbyt wysokim poziomem akceptacji siebie, tzn. gdy ja realne (taki jestem) pokrywa się ze standardami ja idealnego (taki chciałbym być). Cechuje ich samouwielbienie, są zbyt odporni na oddziaływanie środowiska społecznego i trzymają się uparcie swego zdania i dotychczasowego postępowania. Pewność siebie powoduje niezdolność dokonywania ewentualnych zmian w swoim obrazie siebie. Są zdecydowani i nie poddający w wątpliwość swoich zachowań. Gdy zaś otrzymają negatywne informacje na swój temat od innych, dążą do zmiany opinii, nie zaś swoich postaw czy zachowań¹⁰. Posłu-

⁶ F. Heider. *The psychology of interpersonal relations*. New York 1958.

⁷ D. Bramel. *A dissonance theory approach to defensive projection*. „Journal of Abnormal and Social Psychology” 1962 nr 64 s. 121-129.

⁸ Z. Zaborowski. *Stosunki międzyludzkie*. Wrocław 1976 s. 309.

⁹ *Rozdźwięk między uznawanymi przekonaniem i jego konsekwencja*. „Studia Socjologiczne” 1961 nr 1 s. 63-92.

¹⁰ Zaborowski, jw. s. 310-315.

gują się przy tym szerokim repertuarem sposobów postępowania w zależności od poziomu inteligencji, od przyjętych zasad moralnych i wyznawanego światopoglądu.

Osoba ludzka dąży nie tylko do zachowania lub utrzymania zgodności między własnym „Ja” a „innymi”, ale przede wszystkim do utrzymania lub podwyższenia poczucia własnej wartości siebie.

2. DAŻNOŚĆ DO UTRZYMANIA LUB PODWYŻSZENIA POCZUCIA WARTOŚCI SWEGO „JA”

Ludzie, jak mówią psychologowie o orientacji humanistycznej, różnią się w zachowaniach między sobą głównie dlatego, że posiadają różny stopień poczucia wartości siebie.

Wyniki badań otrzymane przez A. Olszewską-Kondratowicz wskazują, że jednostki posiadające niski poziom akceptacji siebie odznaczają się mniejszą odpornością psychiczną na oddziaływanie otoczenia społecznego, niż osoby o wysokim poziomie samoakceptacji. Zaburzona struktura obrazu siebie rodzi bowiem napięcia wewnętrzne, które zakłócają często relacje interpersonalne. Osoby takie zdradzają często tendencję do izolacji społecznej, celem ukrycia swoich rzeczywistych lub wyimaginowanych, nieakceptowanych przez siebie właściwości psychofizycznych¹¹. Pozostając w niepokoju psychicznym, reagują ambiwalentnie i nieadekwatnie na krytykę, nagany, a nawet żarty. U wielu też, zwłaszcza u tych, których oceny siebie kształtowane były głównie na podstawie kryteriów zewnętrznych, czyli opinii środowiska, może wystąpić przewrażliwienie na opinię społeczną.

Wyniki badań otrzymane przez J. Reykowskiego wykazują, że osoby z niskim poziomem akceptacji siebie posiadają małą zdolność do zachowań prospołecznych i altruistycznych. Określa się je jako osoby egocentrycznie bierne. Nie podejmują one właściwie działań na rzecz innych. Są skoncentrowani na własnych problemach, ochraniając własne „ja”. Z badań tych natomiast wynika, że osoby posiadające zbyt wysoki poziom akceptacji siebie odznaczają się egocentryzmem aktywnym¹². Podjęmą one bardzo dużo działań, lecz celem ich jest zaspokojenie własnych potrzeb, nie zaś potrzeb innych osób, chyba że we własnym interesie.

Dla utrzymania lub podwyższenia własnej wartości dokonuje człowiek czasami manipulacji obrazem siebie. Ten proces nazywa się ingracją. Polega

¹¹ A. Olszewska-Kondratowicz. *Techniki kształtowania pozytywnych postaw interpersonalnych, postrzeganie własnego „ja” i uświadomienie sobie własnych działań*. W: *Studia nad postawami interpersonalnymi*. Pod red. S. Miki. Wrocław 1976 s. 158.

¹² J. Reykowski. *Zadania pozaosobiste jako regulator czynności*. W: *Studia nad teorią czynności ludzkich*. Pod red. J. Reykowskiego i I. Kurcza. Warszawa 1975 s. 134-137.

na takim manipulowaniu własnym pojęciem „ja”, by wywołać pozytywne uczucia w stosunku do siebie u osób pozostających w relacjach interpersonalnych¹³. Różni ludzie przejawiają tendencję do preferowania jednych technik ingracjacyjnych, a unikania innych. Poziom akceptacji siebie jest jednym z ważnych czynników wpływających na przyjęcie określonej formy działania. Spotykamy się z następującymi formami ingracjacyjnymi: podnoszenie wartości partnera, z którym podmiot wchodzi w relacje międzyosobowe; autoprezentacja lub autodeprecjacja; konformizm.

Podnoszenie pozytywnych właściwości partnera interakcji polega na akcentowaniu takich cech, co do których spostrzegana osoba aspiruje, a nie ma pewności, czy je posiada¹⁴. Takie postępowanie ma na celu przede wszystkim wzbudzenie pozytywnych uczuć ze strony partnera do podmiotu, a także oczekiwania podjęcia różnych, pozytywnych działań na rzecz osoby podejmującej ingracjację. Ta forma ingracjacji jest mało skuteczna w stosunku do osób odznaczających się wysokim poziomem akceptacji siebie. Osoby o wysokim poczuciu swojej wartości zasadniczo są odporne na działania ingracjacyjne, ponieważ oceny swoje opierają głównie na kryteriach wewnętrznych, czyli opierając się na standardach „ja” idealnego, a mniej na kryteriach zewnętrznych.

Częstą techniką ingracjacyjną jest autoprezentacja. Polega na przekazywaniu innym informacji na swój temat. Jak wykazują badania prowadzone przez M. Lis-Turlejską, autoprezentację stosują częściej osoby ze zbyt wysokim poziomem akceptacji siebie, niż osoby z niskim poczuciem swojej wartości¹⁵.

Zdarza się nierzadko, że niektórzy stosują autodeprecjację poprzez ukazywanie swoich negatywnych właściwości, ale takich, które w strukturze obrazu siebie odgrywają małą rolę i zajmują raczej miejsce peryferyjne¹⁶. Osoby te oczekują, że ostatecznie zaprzeczy istnieniu prezentowanych negatywnych właściwości. Nie prezentują natomiast swoich cech i właściwości centralnych.

Inną techniką, najczęściej spotykaną, jest konformizm, który często poddyktowany jest względami społecznymi i występować może w różnych formach. Polega na komunikowaniu w sposób pośredni czy bezpośredni zgodności własnych poglądów z poglądami osób pozostającymi z podmiotem w relacjach interpersonalnych¹⁷. Nie znaczy to jednak, że osoby stosując technikę konformizmu były przekonane o istnieniu takiej zgodności poglądów i postaw uczuciowych. Chodzi im głównie o wywołanie pozytywnych uczuć

¹³ Olszewska-Kondratowicz, jw.

¹⁴ Tamże s. 149.

¹⁵ *Ingracjacja, czyli manipulowanie innymi ludźmi za pomocą zwiększenia własnej atrakcyjności*. W: *Osobowość a społeczne zachowania się ludzi*. Pod red. J. Reykowskiego. Warszawa 1976 s. 331-334.

¹⁶ Olszewska-Kondratowicz, jw. s. 160.

¹⁷ Tamże s. 147 n.

w stosunku do siebie u innych osób. W dalszej konsekwencji od partnerów interakcji oczekują działań na rzecz zaspokojenia własnych potrzeb, takich jak: doznawania szacunku i uznania, dla podwyższenia poczucia wartości swego „ja” Tego typu techniki częściej stosują osoby o niskim poziomie samoakceptacji.

Zasadniczym celem stosowania technik ingracjacyjnych jest utrzymanie lub podwyższenie poczucia własnej wartości siebie. Sposoby postępowania i zachowania motywowane są często posiadaniem poziomem akceptacji siebie. Dążność zaś utrzymania lub podwyższania własnej pozytywnej oceny siebie, jest bardzo ważną potrzebą osoby ludzkiej. C. Rogres¹⁸ zalicza ją do czołowych funkcji człowieka.

3. „JA” JAKO FUNKCJA POZNAJĄCO-OCENIAJĄCA W UKŁADACH MIĘDZYOSOBOWYCH

Spotkanie z drugą osobą zawsze odbywa się we własnym „ja”. Jakość tego spotkania zależy nie tylko od rzeczywistych cech poznawanego, ale także i od cech i właściwości osoby poznającej.

Badania empiryczne prowadzone pod kierunkiem Reykowskiego wykazały, że czynnikiem współwyznaczającym sposób spostrzegania i oceny innych jest sposób spostrzegania i oceny siebie¹⁹ Spostrzegając drugą osobę podmiot jednocześnie dokonuje oceny tej osoby według subiektywnych kryteriów, zgodnie z własnymi potrzebami. Na podstawie kryterium blokowania lub zaspokajania własnych potrzeb ocenia się osobę pozostającą z podmiotem w interakcji jako atrakcyjną lub nieatrakcyjną. Tego typu zjawiska występują głównie w układach przyjacielskich i diadach małżeńskich. Podmiot dokonuje waloryzacji partnera interakcji według subiektywnych kryteriów, na bazie własnych atrybutów psychofizycznych. Można powiedzieć, że najważniejszym kryterium poznawania i oceny drugiej osoby jest własne „ja” Dokładniej mówiąc, tym kryterium orientującym podmiot w sytuacjach społecznych jest obraz siebie. Spostrzegając innych, jednych będzie człowiek spostrzegał i oceniał jako swoich i jako bliskich, innych jako obcych. Ocena bliskości lub obcości drugiego zależeć będzie od spostrzeżenia stopnia bliskości wobec swego „ja” Przybliżenie innej osoby zależeć będzie od sposobu, w jaki jednostka widzi siebie i ku czemu aspiruje²⁰. Podmiot ocenia wówczas innych stopniem dystansu, jaki dzieli „ja” – „inni” Wielkość dystansu jest modyfi-

¹⁸ Por.: S. Epstein. *The self-concept revisited, or a theory of theory*. „American Psychologist” 1973 nr 28 s. 408 n.

¹⁹ Reykowski. *Motywacja. Postawy prospołeczne*.

²⁰ Tamże s. 186.

kowana wartościami, jakie jednostka przypisuje cechom i właściwościom psychicznym u spostrzeganych osób. Można więc powiedzieć, że sposób opisu spostrzeganych osób dokonuje się zazwyczaj dzięki posiadanym przez nich rzeczywistym właściwościom czy przymiotom, natomiast ich ocena zawsze jest subiektywna i zależy od przyjętego systemu wartości, a przede wszystkim od spostrzeganego podobieństwa między „ja” a „inni”²¹. Spostrzegając drugiego człowieka jako podobnego do siebie reaguje podobnie jak na siebie. Jeżeli więc jednostka w subiektywnym odbiorze przekona się, że inny człowiek jest podobny do „ja” i znajdzie się w pewnej sytuacji, to łatwo może wzbudzić motywację analogiczną do tej, która by powstała, gdyby ona sama znalazła się w takiej lub podobnej sytuacji. Spostrzegając więc inną osobę, podobną do „ja”, podmiot używa podobnych standardów.

Empiryczne wyniki badań otrzymane przez Reykowskiego wykazują, że podobieństwo jest korzystne w układach międzyludzkich. Partnerzy interakcji dostarczają wzajemnie poczucia bezpieczeństwa i wzajemnie się wzmacniają. Nawet proponowane kary dla sprawców czynów negatywnych były mniejsze, im bardziej spostrzegany przez podmiot sprawca był podobny do „ja”. Działania altruistyczne natomiast znacznie większe na rzecz spostrzeganych osób jako podobnych niż niepodobnych²².

Psychologiczne więc badania wykazują, że podobieństwo do „ja” jest czynnikiem wyzwalającym pozytywne uczucia wśród ludzi. Jeżeli spostrzeganego podobieństwo do drugiej osoby odgrywa w układach interpersonalnych tak ważną rolę, to stosunek do samego siebie, czyli poziom samoakceptacji, pośredniczy w ustosunkowaniu się osoby ludzkiej do innych. Należałoby to wyjaśnić w ten sposób, że reakcja na podobnego będzie zależeć od tego, jak podmiot odnosi się do samego siebie. Wyniki badań otrzymane przez Reykowskiego potwierdziły tę zależność. Proponowane nagrody były tym wyższe, im bardziej podmiot spostrzegał podobieństwo między własnym „ja” a partnerem interakcji, przy tym jednak spostrzegający odznaczał się wysokim poziomem akceptacji siebie. Tym mniejsze były nagrody, im bardziej negatywny stosunek miał oceniający do siebie, czyli odznaczał się niskim poziomem samoakceptacji²³. Liczne badania prowadzone nad tym zagadnieniem wskazują, że osoba ludzka z wysokim poziomem akceptacji siebie, wchodząc w relacje interpersonalne z osobą spostrzeganą jako podobną do siebie, będzie ją oceniać jako pozytywną i atrakcyjną. Natomiast osoba o niskiej samoakceptacji, spostrzegając osobę podobną, będzie raczej oceniać ją jako mało atrakcyjną. Ta prawidłowość znajduje swoje potwierdzenie w wyborze partnera do małżeń-

²¹ Por.: J. K a r y ł o w s k i. *Z badań nad mechanizmami pozytywnych ustosunkowań interpersonalnych*. Wrocław 1975 s. 71-74.

²² J. R e y k o w s k i. *Teorie motywacji a zarządzanie*. Warszawa 1978 s. 134 n.

²³ J. R e y k o w s k i. *Osobowość a społeczne zachowania się ludzi*. Warszawa 1976 s. 206.

stwa. Osoby z poczuciem niższej wartości siebie częściej wybierają partnera do małżeństwa niepodobnego do siebie; natomiast jednostki z wysokim poczuciem wartości siebie starają się wybierać osoby do siebie podobne, rzadziej niepodobne²⁴. Wyniki badań potwierdzają więc fakt, że istnieje zależność pomiędzy akceptacją siebie a wielkością sympatii w stosunku do spostrzeżonej osoby jako podobnej do „ja”. Im bardziej pozytywny stosunek ma jednostka do samej siebie, tym bardziej będzie to uogólniać do osób spostrzeganych jako podobnych. Ma to duże znaczenie w życiu małżeńskim, zwłaszcza w doborze partnera do małżeństwa. We współczesnym małżeństwie bowiem więc opiera się głównie na czynnikach osobowościowych, mniej zaś na czynnikach zewnętrznych.

Poziom poczucia wartości siebie ma związek ze sposobami zachowania się człowieka w relacjach międzyludzkich. „Ja” zagrożone przez niski poziom samoakceptacji prowadzi do jego obrony o charakterze aktywnym, nie likwidując jednak źródeł zagrożenia. Temu zadaniu służą mechanizmy obronne, które w różnym stopniu zniekształcają percypowaną rzeczywistość społeczną. Osoby z niskim poczuciem wartości siebie, wchodząc w relacje międzyosobowe, nie przejawiają równopartnerskich tendencji. Spostrzegają i oceniają cechy i właściwości partnerów interakcji wybiórczo. Zasadniczym kryterium oceny innych jest przydatność w zaspokojeniu takich potrzeb, które by zwiększały poczucie wartości siebie²⁵. Traktują więc partnerów interakcji instrumentalnie.

Koncentracja na sobie, wynikająca z poczucia małej wartości siebie, zmniejsza poważnie zdolności empatyczne tych osób, a tym samym zmniejsza wrażliwość na potrzeby drugiego człowieka.

Percepcja i ocena partnera w diadzie mieszanej w okresie narzeczeńskim jest u osób z niską akceptacją siebie specyficzna. Częściej u takich osób następuje spostrzeganie i ocena partnera nie według jego rzeczywistych właściwości, ale według właściwości własnego „ja” idealnego. Występuje tu tzw. zjawisko idealizacji partnera. Empiryczne badania prowadzone przez M. Jarymowicz i J. P. Codol wykazują, że tendencyjność w spostrzeganiu i ocenie drugiej osoby tkwi w dążeniu do zachowania poczucia wartości siebie²⁶.

Natomiast niezagrożone „ja”, czyli wysoki poziom samoakceptacji, uważa się za jeden z najbardziej istotnych warunków efektywnego funkcjonowania człowieka, zwłaszcza w układach społecznych, czy to w diadzie małżeńskiej, czy w układach przyjacielskich lub innych. Wprawdzie wysoki po-

²⁴ Potwierdzają to nieopublikowane wyniki badań otrzymane przez autora niniejszego artykułu.

²⁵ Ta prawidłowość, podobnie jak poprzednio, znalazła swoje potwierdzenie w przeprowadzonych badaniach wśród par małżeńskich u nowożeńców.

²⁶ J. P. Codol, M. Jarymowicz. *Spostrzeganie podobieństwa Ja – inni*. „Przegląd Psychologiczny” 1979 nr 1 s. 86.

ziom akceptacji siebie nie stanowi gwarancji powodzenia w życiu, jednak zwiększa jego prawdopodobieństwo. Natomiast globalnie niski poziom samoakceptacji nieuchronnie obniża efektywność ludzkiego funkcjonowania. Uważa się powszechnie, że zagrożone „ja” jest jedną z przyczyn niepowodzeń ludzkich i jedną z głównych przyczyn konfliktów międzyludzkich; wpływa na wybór celów, na poziom aspiracji, motywacji do osiągnięć, a także na poziom odporności psychicznej w sytuacjach trudnych, kryzysowych, które są tak częstym udziałem współczesnego człowieka.

Badania psychologiczne wykazują, że osoby trafnie i adekwatnie oceniające siebie i innych odznaczają się zdolnością dokonywania prawidłowego wglądu w siebie²⁷. Posiadając takie zdolności, nie stosują wobec siebie mechanizmów obronnych. W poznawaniu siebie i innych nie przypisują sobie i innym takich właściwości, których nie posiadają. Umiejętność dokonywania wglądu w siebie sprawia, że osoby takie odznaczają się względnie spójną strukturę obrazu siebie z wysokim poziomem samoakceptacji. Odznaczają się też równowagą psychiczną i nie lękają się przyjmowania nowych doświadczeń napływających z otoczenia. Przyjmują je bez uciekania się do mechanizmów obronnych. Jest to postawa otwartości osoby ludzkiej na nowe doświadczenia. Następuje też u nich wyzwolenie się od przymusu wewnętrznego, powodowanego zagrożeniem poczucia własnej wartości siebie. Rodzi się niezależność i samodzielność jednostki, wyrażająca się świadomym kierowaniem swojego życia. Człowiek zdolny jest do rozwijania tkwiących w nim możliwości, zdolności i realizacji wyższych wartości, takich jak: dobro, miłość, prawda, piękno. Przeżywając nawet kryzysy, jednostka nie jest przez nie determinowana, lecz służyć jej one jako bodźce dla dalszego rozwoju.

Ubogacanie „ja” dokonuje się nie tylko poprzez sumowanie nowych przeżytych doświadczeń, ale głównie poprzez rozwój uczuć, spostrzeżeń, postaw i potrzeb osoby ludzkiej. Tak pojęty rozwój powoduje zmiany w obrazie siebie na korzyść własnego autentyzmu wobec samego siebie. Dzięki takiemu procesowi jednostka ludzka ma szansę organizowania swego zachowania zgodnie ze swoją koncepcją „ja”, urzeczywistniając swoje potencjalności. Jednak, aby proces samourzeczywistnienia swoich możliwości mógł stać się faktem, potrzebny jest prawidłowy proces wychowania i samowychowania.

Proces samowychowania jest inicjowany przez wychowanie. Samowychowanie jest świadomym zbliżaniem się do idealnego wzoru osobowościowego. Proces tak pojętego samowychowania składa się z samopoznania i samooceny. Ważnymi warunkami w procesie samowychowania jest m.in. poziom inteligencji, poziom rozwoju uczuciowego, zdolności dokonywania prawidłowego wglądu w siebie.

²⁷ Por.: T. M. Newcomb, T. H. Turner, P. E. Converse. *Psychologia społeczna*. Warszawa 1970 s. 197-208.

Bardzo ważną jednak rolę w prawidłowym rozwoju człowieka odgrywa proces wychowania. C. Rogers udawania, że w wychowaniu decydujące są nie metody, lecz postawy rodziców i wychowawców²⁸. Do zasadniczych zalicza on następujące:

– **postawa bezwarunkowej akceptacji**. Wyraża się ona w przyznaniu drugiej osobie prawa do uświadomienia sobie własnych doświadczeń, zgodnie z treścią ich przeżywania. Trudność polega na tym, że wychowankowi często nie daje się możliwości wyrażania siebie, swoich uczuć, pragnień, przyczyniając się do kształtowania pojęcia „ja” o niskim poziomie samoakceptacji.

– **postawa empatyczna**. Wyraża się ona pewną dyspozycyjnością do rozumienia uczuć i potrzeb wychowanka. Jest to więc zdolność uczestnictwa w doświadczeniach drugiej osoby, przy zachowaniu swojej tożsamości i niezależności.

– **postawa bezinteresownej życzliwości**. Chodzi tu o okazywanie wychowankowi dobroci i odpowiedzialności. Wychowawcy kształtując takie cechy czynić to mają bezinteresownie i bez zaborczości.

– **postawa autentyczności**. Polega to na ukazywaniu swoich wewnętrznie przeżywanych stanów bez ich fałszowania i uciekania się do mechanizmów obronnych. Chodzi tu o komunikowanie swoich uczuć i przeżyć w sposób jednoznaczny. Poczucie zagrożenia swego „ja” u wychowawcy nie stwarza sytuacji autentyzmu wobec wychowanków. Postawa zaś autentyczna wpływa na wzrost zaufania u wychowanka i uczy go wyrażania siebie w sposób autentyczny²⁹

Są to podstawowe warunki, które kształtują u wychowanków spójną strukturę obrazu siebie z wysokim poziomem samoakceptacji.

Podsumowując, możemy stwierdzić, że aktywność własna człowieka, tzw. trzecia siła, jest bardzo ważnym czynnikiem w jego rozwoju.

Osoba ludzka, od samego urodzenia jest zdana nie tylko biernie, ale i czynnie na układy społeczne, a więc relacje towarzyskie, przyjacielskie, małżeńskie, rodzinne i inne, ma szczególną okazję do realizacji siebie i realizacji wyższych wartości. Wchodząc zaś podmiotowo w specyficzne kontakty międzyosobowe,

²⁸ C. Rogers mówi o warunkach prawidłowego procesu wychowania w kilku publikacjach. Najwyraźniej jednak opisuje warunki prawidłowego wychowania (*Le développement de la personne*. Paris 1966).

²⁹ Z. Uchnast. *Tendencja do samoaktywizacji w procesie dojrzewania osobowości według Rogersa*. „Częstochowskie Studia Teologiczne” 4:1976 s. 358-365.

jakie stwarza małżeństwo i rodzina, ma możliwości ciągłej weryfikacji siebie i twórczego przystosowania się w zmieniających się warunkach życia. Są to też warunki dla kształtowania bogatej struktury obrazu siebie z wysokim poczuciem wartości swego „ja”

Pojęcie „ja” stanowi w układach międzyosobowych swego rodzaju mapę, dzięki której człowiek może orientować się w świecie. Gdy zaś to kryterium „ja” jest zagrożone poprzez niski poziom samoakceptacji, powoduje też zaburzenia i trudności w relacjach interpersonalnych. Jako kryterium szacunku i miłości drugiej osoby stanowi sam podmiot. Można powiedzieć, że jest to zgodne z przykazaniem miłości bliźniego (miłować bliźniego – jak siebie samego). Trudno więc mówić o miłości i szacunku wobec drugiego człowieka, gdy sam podmiot nie doznaje prawidłowego szacunku i uznania od samego siebie.

SELBSTAKZEPTATION UND INTERPERSONALE BEZIEHUNGEN

Zusammenfassung

Gemäß den theoretischen Voraussetzungen der humanistischen Psychologie, wo die menschliche Person und ihre subjektive Erfahrung ins Zentrum der Aufmerksamkeit gestellt werden, entscheidet über das Verhalten des Menschen in sehr großen Maße, wie der einzelne sich selbst sieht und einschätzt. Ein wichtiger, das Handeln des Menschen motivierender Faktor ist also sein Bild von sich selbst und dessen Haupteigenschaft – die Selbstakzeptation.

Das Akzeptieren seiner selbst wird hier als Zufriedenheit mit dem eigenen „Ich” verstanden. Die Selbstakzeptation wird an der Divergenz zwischen dem realen Ich („so bin ich”) und dem idealen Ich („so möchte ich sein”) gemessen. Wenn die Diskrepanz zwischen diesen Standards groß ist, sprechen wir von einem niedrigen Niveau der Selbstakzeptation, und über ein hohes Niveau entscheidet die geringe Diskrepanz zwischen dem realen und dem idealen Ich.

Im Artikel wird der Einfluß der Selbstakzeptation auf die Qualität der interpersonalen Beziehungen geschildert. Besprochen werden die Funktionen des Begriffes „Ich” bei Personen mit einem niedrigen und einem hohen Niveau der Selbstakzeptation. Zu den Grundfunktionen des Ich gehören: das Streben nach Wahrung des Einvernehmens zwischen dem Ich und der Erfahrung des anderen Menschen, das Streben nach Aufrechterhaltung oder Erhöhung des Niveaus des Selbstwertgefühls und die Erkenntnis- und Beurteilungsfunktion in den interpersonalen Beziehungen.

Gestützt auf von vielen Psychologen erhaltene Untersuchungsergebnisse werden verschiedene Verhaltensweisen des Menschen in Abhängigkeit von vorhandenen Niveau der Selbstakzeptation im zwischenmenschlichen Netzwerk aufgezeigt.

An die Adresse der Erzieher wird postuliert, die richtigen Bedingungen für die Erziehung des Menschen zu schaffen, der eine kohäsive Selbstbildstruktur und ein hohes Niveau der Selbstakzeptation besitzt, da dies eine schöpferische Anpassung in der Gesellschaft ermöglicht.