

OBRAZ SIEBIE W PROCESIE ROZWOJU OSOBOWOŚCI

WSTĘP

We wszystkich kierunkach psychologicznych istnieje zgodność co do twierdzenia, że zachowanie jednostki jest wypadkową cech dziedzicznych i oddziaływania środowiska.

Zasługą psychologii humanistycznej jest zwrócenie uwagi na fakt, że ta interakcja czynników dziedzicznych i otoczenia dokonuje się w osobowości, a dokładniej mówiąc w jej subiektywnym obrazie siebie, czyli w tym co za dawną psychologią określa się obecnie jako „self”¹. Zgodnie z tym poglądem zachowanie jednostki zależy w ogromnej mierze od tego, jak ona spostrzega i ocenia siebie. Ten typ myślenia zainicjowali dwaj amerykańscy psychologowie — Snygg D. D. i Combs A. W.², a eksperymentalnie uzasadnili między innymi Kelly G., Rogers C., Festinger, Malewski A., Reykowski J.³.

Z badań tych wynika, że w funkcjonowaniu i rozwoju jednostki bardzo istotną rolę odgrywa to, jak ona spostrzega i rozumie siebie, czyli jakie ma „pojęcie o sobie”. Stanowi ono „centrum interakcji czynników dziedzicznych i środowiskowych”⁴.

Teoretycy selfu uczynili pojęcie obrazu siebie kluczem dla wyjaśnienia funkcjonowania osobowości. Rogers nazwał self „jedną z centralnych pojęć swojej teorii”⁵, a jeden z uczniów Rogersa-Kinget — „pojęciem o pierwszorzędnym znaczeniu”⁶.

Zdaniem Statona T.⁷ „obraz siebie” stanowi „trzecią siłę rozwojową” obok

¹ R. C. Wylie, *The self concept: A critical survey of pertinent research literature*. Nebraska U.P. 1961; Z. Rosińska, Cz. Matusewicz, *Kierunki współczesnej psychologii. Ich geneza i rozwój*, Warszawa 1984, s. 222—233; W. Szewczyk ks., „Trzecia siła” w psychologii, w: *Znak* 221(1973) s. 949—953.

² *Individual behaviour A perceptual approach to behavior*, London 1959.

Obraz siebie jest rodzajem mapy cech, którą jednostka się posługuje w celu zrozumienia siebie, zwłaszcza w chwilach decyzji i kryzysów psychicznych. Jest to organizacja tych wszystkich cech, które jednostka nazywa swoimi lub sobą.

³ Zob. J. Reykowski, *Obraz własnej osoby jako mechanizm regulujący zachowanie*, w: *Przegląd Pedagogiczny*, 3(1970), s. 45—58.

⁴ D. C. Dinkmeyer, *Child development. The emerging of self*. New York 1965, s. 82.

⁵ A theory of therapy personality, and interpersonal relationships as developed in client centered framework. In: S. Koch (Ed.) *Psychology: A study of science*, vol. III. New York 1959, s. 200.

⁶ C. Rogers, G. M. Kinget, *Psychotherapie et relation humaine*. Louvain—Paris 1966, s. 33.

⁷ *Dynamics of adolescent adjustment*, New York 1963, s. 28.

dziedziczności i środowiska, która wpływa, bardzo istotnie na interpretację czynników dziedzicznych i środowiskowych, stając się dla nich pryzmatem, który nadaje im w subiektywnym świecie psychicznym jednostki indywidualny i niepowtarzalny kształt.

Nie wystarczy więc poznać obiektywnie czynniki, zarówno bodźcowe jak też osobowościowe. W konkretnym działaniu ważne jest nie tyle to, jakie są obiektywne czynniki, ale jak dana jednostka w swoim subiektywnym odbiorze je ocenia. O zachowaniu jednostki decydują nie tyle te cechy, które jednostka obiektywnie posiada, ale te, które sobie przypisuje. Obraz siebie decyduje w ten sposób o kierunku rozwoju jednostki, stając się obok tendencji do aktualizacji, która reprezentuje czynnik dynamiczny, drugim czynnikiem spełniającym rolę regulacyjną.

Obecnie literatura naukowa na temat obrazu siebie jest bardzo bogata. W wyniku licznych prac, zarówno teoretycznych jak i badawczych, najważniejsze problemy sporne związane z obrazem siebie zostały dość jednoznacznie ustalone. I tak w interesującym nas zakresie istnieje zgodność co do następujących stwierdzeń:⁸

— obraz siebie jest strukturą wyuczoną, nabytą; nie jest tylko zespołem pojęć o samym sobie, ale jest czymś co się tworzy i zmienia. Na obraz więc siebie składa się nie tylko i nie przede wszystkim wiedza o sobie, ale zespół wszystkich doświadczeń, które jednostka odbiera jako związane z jej osobą.

— obraz siebie posiada strukturę płynną, zmieniającą się pod wpływem nowych doświadczeń.

— można w strukturze obrazu siebie wyróżnić obraz siebie realny i idealny (taki jestem, taki chciałbym być).

— podstawowym dążeniem osobowości, oraz najbardziej pożądaną cechą rozwojową jest osiągnięcie adekwatnego i realistycznego obrazu siebie.

— adekwatny i realistyczny obraz siebie jest podstawowym czynnikiem regulującym zachowanie.

— zmiany obrazu siebie powodują zmiany w strukturze osobowości i w zachowaniu.

— negatywny obraz siebie stanowi wskaźnik złego przystosowania, natomiast pozytywny obraz siebie stanowi wskaźnik dobrego przystosowania.

Zostanie omówiona najpierw — geneza i rozwój obrazu siebie, następnie funkcjonowanie oraz rola obrazu siebie w procesie rozwoju osobowości, nazywanego tu umownie samoaktualizacją.

GENEZA I STRUKTURA OBRAZU SIEBIE

Geneza obrazu siebie

Psychologowie zgodnie uznają wyuczony charakter obrazu siebie. Jest to, jak mówi Wylie: „wyuczona konstelacja percepcji, ocen siebie i wartości”, albo inaczej — „wyuczony atrybut, pojęcie o sobie powstałe w trakcie rozwoju, poprzez manipulację własnym ciałem oraz poprzez percepcję doznawanych uczuć ze strony otoczenia rodzi się u dziecka poczucie własnej

⁸ C. Rogers, *Some thoughts regarding the current philosophy of the behavioral science*, w: *Journal of Humanistic Psychology*, 5(1965), s. 182—194; S. Siek, *Osobowość*, Warszawa 1982, s. 401—418.

odrębności fizycznej (body image) i psychicznej (self concept)⁹. Wielu autorów wskazuje na zależność pomiędzy obrazem siebie fizycznym a psychicznym¹⁰. Od około 24-go miesiąca dziecko używa zaimka osobowego „ja”, „mnie”, „moje”. Niektórzy¹¹ nazywają to początkiem poczucia odrębności społecznej (self społeczny). W miarę rozwoju czynnik społeczny odgrywa coraz to większą rolę. W dzieciństwie wytwarza się również tzw. „p o d s t a w o w a o c e n a siebie”, (basic esteem) a więc ocena w kategoriach: „jestem dobry — jestem niedobry”, „lubiany — nie lubiany” Rogers nazwał to „szacunkiem dla siebie” (self regard). Oznacza to pozytywną lub negatywną samoocenę która jest względnie niezależna od pozytywnej lub negatywnej oceny ze strony innych¹².

W procesie rozwoju obrazu siebie zasadniczą rolę odgrywają osoby z otoczenia dziecka, zwłaszcza tzw. o s o b y z n a c z ą c e. Należą do nich wszystkie te osoby, na których pozytywnym ustosunkowaniu dziecku mniej lub bardziej świadomie zależy, oraz z którymi się dziecko identyfikuje. Postawy osób znaczących w stosunku do dziecka, a ściślej mówiąc odbiór tych postaw przez dziecko jest czynnikiem decydującym w procesie asymilacji nowych doświadczeń i tym samym w powstawaniu i zmianach obrazu siebie. Osobami znaczącymi są dla dziecka przede wszystkim jego rodzice, z którymi dziecko się najbardziej identyfikuje.

Te identyfikacje dziecięce tworzą zasadniczy szkielet obrazu siebie człowieka dorosłego. W miarę dorastania coraz większe znaczenie w formowaniu obrazu siebie odgrywają podejmowane role społeczne oraz przyśwajane oceny innych w kontaktach interpersonalnych i wreszcie wynikające z własnych doświadczeń i samorefleksji oceny własne¹³.

Streszczając można powiedzieć, że uczymy się obrazu siebie przez:

- spostrzeganie bodźców pochodzących z własnego ciała;
- poprzez oddziaływanie osób znaczących szczególnie rodziców;
- przez nieświadome identyfikacje z osobami lub grupami osób (rówieśnicy);
- oraz poprzez porównywanie siebie z innymi;
- i związaną z tym samorefleksję.

Tak powstały obraz siebie stanowi „zorganizowany i zwarty zespół percepcji (pojęć, ocen i sądów) odnoszących się do „ja”, „mnie”, oraz moich postaw do innych osób, środowiska i życia w ogólności”¹⁴. Dla Rogersa obraz siebie stanowi istotę jego teorii osobowości i psychoterapii¹⁵.

Rogers rozróżnił pomiędzy „obrazem siebie”, (self concept) a „strukturą obrazu siebie” (self structure). W pierwszym wypadku chodzi o widzenie osoby przez siebie samą, w drugim o spojrzenie na obraz siebie z zewnętrznego punktu odniesienia.

„Percepcje, które składają się na obraz siebie obejmują: cechy, przymioty,

⁹ Dz. cyt., s. 121.

¹⁰ E. Erb, B. Hooker, *The psychology of emerging self*, Philadelphia 1967.

¹¹ T. R. Sarbin, *A preface to a psychological analysis of the self*, w: *Psychological Review*, 59(1962), s. 18.

¹² *A theory of therapy...* dz. cyt., s. 196.

¹³ K. J. Gordon, *Self-theory and the process of self-observation*, w: *Journal of Nervous and Mental Health* 4(1969), s. 437—441; M. Chłopkiewicz, *Osobowość dzieci i młodzieży. Rozwój i patologia*, Warszawa 1980, s. 165—168.

¹⁴ C. Rogers, *A theory of therapy...*, dz. cyt., s. 200; por. S. Siek, dz. cyt., s. 402.

¹⁵ S. Kratochwil, *Psychoterapia. Kierunki — metody — badania*, Warszawa 1984, s. 79—86.

zalety i wady, uzdolnienia i braki, wartości i relacje, które podmiot rozpoznaje jako opisujące go i tworzące jego tożsamość”¹⁶.

Ponieważ na obraz siebie składają się percepcje jednostki, a percepcje z natury się zmieniają, stąd obraz siebie jest z natury zmieniający się, ale równocześnie stabilny w swoich zasadniczych strukturach.

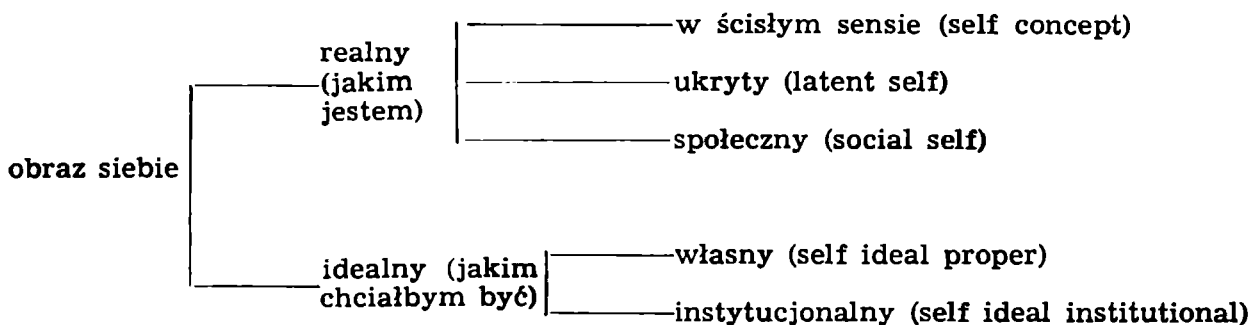
Te zmiany obrazu siebie nie dokonują się automatycznie, ale uzależnione są od właściwego dla każdej jednostki stopnia podatności na zmiany, czyli od **plastyczności osobowościowej (flexibility)**. Nie ma zgody wśród psychologów, na ile plastyczność, względnie sztywność osobowościowa stanowią dziedziczną cechę osoby, a na ile zostaje wyuczona.

Elementy struktury obrazu siebie

W strukturze obrazu siebie można wyróżnić dwa elementy, a mianowicie — obraz siebie **realny** (takim jestem), oraz obraz siebie **idealny** (takim chciałbym być). Shostrom E. L.¹⁷ wyróżnia nadto obraz siebie **możliwy** (takim mogę być) oraz **powinnościowy** (takim powinienem być). Przy takim ujęciu w obrazie siebie zawarte są cztery wymiary — taki mogę być — możliwości, taki jestem — cechy posiadane, taki powinienem być — wartości, taki chciałbym być — aspiracje.

Wszystkie te cztery wymiary są wzajemnie uzależnione i sprzężone. Największy stopień uzależnienia zachodzi pomiędzy posiadanymi cechami, a wartościami i aspiracjami.

Inni wprowadzają jeszcze bardziej szczegółowe podziały obrazu siebie. I tak np. Rulla¹⁸ wyróżnia w obrazie siebie realnym, trzy, a w obrazie siebie idealnym dwa elementy.



- Obraz siebie w ścisłym znaczeniu — (jakim jestem wobec innych) — to wiedza o swoich cechach i swoim zachowaniu, obejmująca zespół tych pojęć, sądów i ocen, które stanowią rdzeń samooceny, uzależniony od widzenia mnie przez innych.
- Obraz siebie ukryty (jakim jestem „w środku”) — obejmuje te cechy, pojęcia i sądy o sobie, których jednostka jest nieświadoma, albo ukrywa je przed innymi. Ujawniają się w testach projekcyjnych i w „przypadkowych” pomyłkach.
- Obraz siebie społeczny (jakim jestem wobec i dla innych) — obejmuje zespół pojęć, ocen i sądów, które prezentuję wobec innych i na ich użytek w ocenianiu mnie.

¹⁶ C. Rogers, G. M. Kinget, dz. cyt., s. 34.

¹⁷ *Dynamics of counseling process*, New York 1952, s. 46; *Freedom to be*, New York 1974.

¹⁸ *Depth psychology and vocation*, Romae—Chicago 1971, s. 35—37.

- Obraz siebie idealny własny (jakim chciałbym być sam dla siebie). Na obraz siebie własny składają się osobiste pojęcia, idee i wzorce osobowe. Obejmuje więc zespół pojęć i ocen związanych z pragnieniami i widzeniem siebie przez jednostkę w przyszłości. Chodzi o cele, które jednostka pragnie osiągnąć i wartości, które pragnie zrealizować.
- Obraz siebie idealny instytucjonalny (jakim chciałbym być dla instytucji). Na idealny obraz siebie instytucjonalny składają się natomiast pojęcia, idee i wzorce grupy lub instytucji, do której jednostka należy i z którą się mniej lub więcej wyraźnie identyfikuje. Ideały te i wzorce mogą być w różnym stopniu zinternalizowane i przyjęte za własne.

Jednym z elementów idealnego obrazu siebie instytucjonalnego jest również percepcja roli, którą jednostka przyjmuje oraz związane z nią oczekiwania ze strony instytucji.

W procesie aktualizacji najważniejszą rolę odgrywa świadomy obraz siebie oraz obraz siebie idealny własny. Obraz siebie (self concept) decyduje o bardziej lub mniej adekwatnym kontakcie jednostki z otoczeniem. Natomiast obraz siebie idealny określa cele, które jednostka ma zrealizować i wartości które dla jednostki są najważniejsze.

FUNKCJONOWANIE OBRAZU SIEBIE W PROCESIE SAMOAKTUALIZACJI

Obraz siebie w procesie samoaktualizacji odgrywa bardzo ważną i wieloraką rolę. A mianowicie:

- stanowi czynnik regulujący zakres i jakość percepcji bodźców środowiska zewnętrznego i intrapsychicznego,
- decyduje o przystosowaniu i motywacji osiągnięć (jest kryterium przystosowania),
- decyduje o skuteczności procesu samoaktualizacji.

Obraz siebie w zetknięciu z nowymi doświadczeniami

Osobowość znajduje się w ciągłej interakcji ze środowiskiem. To środowisko może być pojmowane dwojako, a mianowicie — jako środowisko zewnętrzne i środowisko wewnętrzne, tzn. zespół bodźców pochodzących z samego organizmu i psychiki. Proces tej interakcji dokonuje się poprzez obraz siebie. Obraz siebie spełnia rolę pryzmatu, który obiektywnym bodźcom nadaje w indywidualnym świecie jednostki subiektywny, jedyny i niepowtarzalny kształt. Jest on również jakby swoistego rodzaju filtrem, który selekcjonuje bodźce i nadaje im subiektywne znaczenie. Jednostka przyjmuje ustawicznie różnego rodzaju bodźce, które Rogers nazywa ogólnie „doświadczeniami”, a które tworzą tzw. pole fenomenologiczne osoby¹⁹.

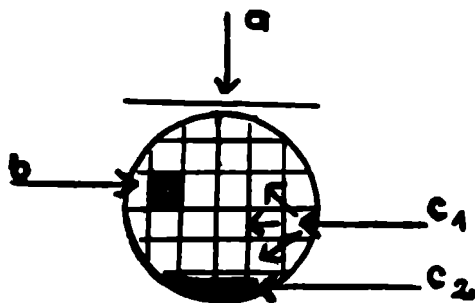
Termin „doświadczenie” (experience) oznacza — zdaniem Rogersa — „wszystko to, co zachodzi w organizmie w jakimkolwiek momencie i może być dostępne dla świadomości”²⁰. Obejmuje więc wszystkie zjawiska zarówno aktualnie świadome jak też nieświadome. Nie odnosi się natomiast do zjawisk ściśle fizjologicznych (np. poziom cukru we krwi, działanie nerwów) bo to

¹⁹ C. Rogers, *A theory of therapy...*, dz. cyt., s. 196; por. E. Paszkiewicz, „Ja” a zachowanie, w: *Psychologia Wychowawcza* 4(1974) s. 192—205.

²⁰ *Some thoughts regarding...*, art. cyt., s. 174.

jest niedostępne dla świadomości. Obejmuje również zjawiska nie będące danymi bezpośredniego doświadczenia, ale stanowiącymi nagromadzenie doświadczeń minionych. Doświadczeniem jest więc zarówno sytuacja myślowa, jak też sytuacje angażujące uczucia, dążenia, zachowania itp.

W zetknięciu tak rozumianych doświadczeń z obrazem siebie mogą zachodzić trzy możliwości:



- a) nowe doświadczenia pozostają „niezauważone”, ponieważ nie pozostają w żadnym związku z obrazem siebie, jaki jednostka posiada w danym czasie, są zignorowane.
- b) są zgodne z aktualnym obrazem siebie, zostają dopuszczone do świadomości, czyli symbolizowane. Zostają wtedy włączone, obraz siebie się bogaci, a osobowość rozwija.
- c) są niezgodne z aktualnym obrazem siebie. Wtedy, albo zostają zinterioryzowane czyli włączone do obrazu siebie rozbijając i zmieniając dotychczasową jego strukturę (c_1) — mamy wtedy do czynienia ze zmianą pozytywną, albo zostają całkowicie nie dopuszczone do świadomości, albo dopuszczone tylko w sposób selektywny, czyli zniekształcone przy pomocy mechanizmów obronnych — wtedy mamy do czynienia z zaburzeniem osobowości (c_2).

Z podanego opisu łatwo można się przekonać, że w pierwszym przypadku (a) działający bodziec nie ma wpływu na rozwój czy zmianę osobowości, pozostałe natomiast bardzo istotnie decydują o pozytywnym lub negatywnym rozwoju.

W wypadku drugim i częściowo trzecim (b i c_1) mamy do czynienia z funkcjonowaniem prowadzącym do dobrego przystosowania i pozytywnego rozwoju, w wypadku trzecim (c_2) — do złego przystosowania i zaburzeń osobowości²¹.

Można więc powiedzieć, że obraz siebie steruje percepcją, aby w miarę możliwości maksymalnie zachować swoją stałość.

Z punktu widzenia dobrego przystosowania wszystkie doświadczenia zarówno zgodne, jak i niezgodne z aktualnym obrazem siebie, zarówno pozytywne jak i negatywne (np. uczucia wrogości) powinny być dopuszczone do świadomości, czyli dokładnie symbolizowane, co prowadzi do stanu wewnętrznej zgodności, czyli kongruencji i tylko wtedy można korygować swoje pojęcia

²¹ L. M. Brammer, E. L. Shostrom, *Therapeutic psychology*, New Jersey 1968, s. 48; por. W. Szewczyk ks., *Model osoby w pełni funkcjonującej*, Summarium Psychologii Rozwojowej nr 3(1974), s. 33—37.

Ciekawe badania na temat zmian obrazu siebie wśród kleryków odbywających służbę wojskową przeprowadził R. Pietrasik, *Zmiany w zakresie samooceny pod wpływem służby wojskowej*, (praca dyplomowa) Tarnów 1981. por. W. Szewczyk ks., *Zmiany cech osobowości u seminarzystów przebywających w wojsku* (Badania przeprowadzone w latach 1975—1977), w: Summarium Psychologii Rozwojowej 9(1980), s. 221—228.

i swoje zachowanie. Nie dopuszczając nowych doświadczeń (np. takich prostych jak to, że się starzeję i jestem mniej wydolny itp.) zgrywam się na kogoś kim nie jestem, noszę maskę, nie jestem sobą.

Obrona stabilności obrazu siebie — mechanizmy obronne

Doświadczenia, które są niezgodne z aktualnym obrazem siebie, a nie mogą być ani odrzucone, ani też włączone do obrazu siebie, powodują niepokój, przed którym jednostka broni się przy pomocy mechanizmów obronnych. Hilgard E. R.²² wykazał, że nie można wyjaśnić działania mechanizmów obronnych inaczej jak tylko w powiązaniu z obrazem siebie. Zdaniem wspomnianego autora, mechanizmy obronne należy interpretować jako sposoby podtrzymania stałości oceny siebie (ocena związana jest z treścią obrazu siebie) poprzez nieświadome samooszukiwanie się (self-deception). Ten element samooszukiwania jest w każdym mechanizmie obronnym. Wszystkie mechanizmy obronne można najkrócej podzielić na mechanizmy: nie dopuszczające do świadomości (denial) i mechanizmy zniekształcenia (distortion).

Do tych ostatnich należą między innymi projekcja czyli nieświadome przenoszenie na innych swoich negatywnych cech, racjonalizacja czyli dorabianie dobrej teorii do „niedobrych” faktów, regresja — czyli usztywnienie reakcji i zachowania (tzw. ślepy upór), idealizacja — czyli uwznioślenie motywów swoich egoistycznych reakcji tzw. „wyższymi racjami”, regresja — czyli reagowanie płaczem lub agresją itp.

Warto jeszcze zaznaczyć, że mechanizmy obronne mają być stosowane zarówno do zachowania świadomego obrazu siebie, jak również obrazu siebie nieświadomego. Nieświadomy obraz siebie powstaje przez uczenie się podprogowe, i przez uczenie się przez dziecko pewnych cech siebie kiedy jeszcze nie potrafi ono tego zrozumieć (oceny, nakazy, zakazy).

Cechą istotną mechanizmów obronnych jest ich charakter nieświadomy. I tak np. agresja nie jest wyrazem mechanizmu obronnego, o ile jest świadoma i „uzasadniona” Jest natomiast mechanizmem ze względu na swoje uzasadnienia pozorne, tzn. może być wyrazem projekcji lub frustracji.

Człowiek, który stosuje często mechanizmy obronne, zafałszowuje siebie i powoduje swoistą alienację siebie. Wyrazem takiej alienacji są stwierdzenia „nie potrafię być sobą”, „mam poczucie, że ciągle gram obce mi role”, „jestem zbiorem luster, które odbijają to, czego otoczenie (jednostki lub instytucje) chcą ode mnie”²³.

Można więc podsumowując stwierdzić, że reakcje jednostki określone są nie przez „czyste” bodźce (zewnętrzne czy wewnętrzne) ale przez ich percepcję. Rolę czynnika selekcyjnego bodźce i decydującego o jakości i zakresie percepcji spełnia obraz siebie.

Jak wynika już z powyższych stwierdzeń wyjaśniających znaczenie mechanizmów obronnych²⁴ w funkcjonowaniu osobowości obraz siebie jednostki kształtuje nie tylko percepcję bodźców, ale również decyduje o przystosowaniu jednostki do otoczenia i ustosunkowaniu do innych.

²² *Human motives and the concept of the self*, Princeton 1962, s. 237—242; por. W. Łukaszewski, *Struktura „ja” a działanie w sytuacjach zadaniowych*, Wrocław 1978.

²³ J. Koziński, *Koncepcje psychologiczne człowieka*, Warszawa 1980, s. 258.

²⁴ Na temat mechanizmów obronnych dokładniej zob. J. Reykowski, *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*, Warszawa 1966, s. 223—274; S. Siek, *Osobowość*, Warszawa 1982, s. 499—559.

Adekwatny obraz siebie — kryterium dobrego przystosowania

Zdaniem wielu autorów²⁵, obraz siebie stanowi dobre kryterium oceny przystosowania. Chodzi o przystosowanie aktywne i pozytywne, a nie tylko bierne czy konformistyczne dostosowanie się do warunków i wymagań otoczenia. Jourard stwierdził w wyniku badań 800 studentów, że pozytywny obraz siebie odgrywa istotną rolę motywacyjną w osiągnięciach twórczych oraz w zdolności do „przekraczania stanów swego normalnego funkcjonowania”²⁶. Jeśli w obrazie siebie osoby jest zaufanie do swoich sił i możliwości, osoba taka będzie dążyć do zrealizowania ambitnych celów. Odwrotnie, jeśli będzie siebie uważać za kogoś kto nie potrafi sobie poradzić z problemami swojego życia, będzie nieskuteczny w swoich reakcjach, zmierzających do osiągnięcia celów osobistych i poza osobistych.

Stwierdzono również pozytywną zależność pomiędzy obrazem siebie a wyborem zawodu, oraz pomiędzy obrazem siebie, a procesem podejmowania decyzji i skłonnością do zachowań pozaosobistych²⁷.

Ciekawe wyniki w tym względzie uzyskał również Israel J.²⁸, ukazując jak zmienia się atrakcyjność osiągniętych i nieosiągniętych celów w zależności od eksperymentalnie kształtowanego obrazu siebie.

Zahran H. A. zbadał bardzo różnorodną baterią testów 220 osobową grupę młodzieży o pozytywnym i negatywnym obrazie siebie. Grupy różniły się istotnie w następujących cechach: stałość emocjonalna, siła superego, poziom poczucia zdrowia i siły, stopień niepokoju interpsychicznego, łatwość kontaktu z grupą, zadowolenie z obecnego stanu. W zakończeniu autor pisze, że „wyniki stanowią potwierdzenie tezy Rogersa C., że pozytywny i akceptowany obraz siebie jest złączony ze zdrowiem psychicznym. Analogicznie negatywny, nierealistyczny obraz siebie może być uważany za symptom złego przystosowania”²⁹.

Treść obrazu siebie decyduje również bardzo istotnie o ustosunkowaniu do drugich, a akceptacja innych jest związana z akceptacją siebie. Oznacza to w praktyce, że „postawa jaką kto zajmuje wobec innych jest ściśle związana z postawą wobec samego siebie. Negatywne uczucia i postawy wobec samego siebie utrwalone w obrazie siebie odzwierciedlają się w negatywnych uczuciach i postawach jednostki wobec innych osób”³⁰.

Istnieje również związek pomiędzy obrazem siebie, a subiektywnym wymiarem przystosowania, mianowicie zadowoleniem z siebie. Na płaszczyźnie psychoterapii wykazał tę zależność Brammer-Shostrom, stwierdzając, że „jeśli jednostka spostrzega siebie w ten sposób, że jej zachowania są zgodne z jej

²⁵ S. Sharma, *Self-concept and adjustment* w: *Indian Psychological Review* 6(1970), s. 71—76; E. Hurlock, *Rozwój dziecka*, Warszawa 1960, s. 669.

²⁶ S. M. Jourard, *Disclosing man to himself*, Princeton 1968, s. 277.

²⁷ A. Malewski, *Pozytywny i negatywny obraz własnej osoby a proces podejmowania decyzji*, w: *Studia Socjologiczne* 2(1962), s. 57—71; W. Szewczyk ks., *Altruizm jest problemem dla psychologii* w: *Znak* 262(1976), 573—583; M. Kamińska-Feldman, *Rola „ja” w skuteczności oddziaływań zwiększających gotowość do zachowań prospołecznych*, w: *Przegląd Psychologiczny* 4(1980), s. 657—667; W. Bukaty, *Personality types and vocational choice*, Tarnów—Institute of Theology 1976 (maszynopis — Biblioteka WSD Tarnów).

²⁸ *The effects of positive and negative self — evaluation on the affectiveness of a goal*, w: *Human Relations* 1(1960) 33—47.

²⁹ *The self — concept in the psychological guidance of adolescents*, w: *British Journal of Educational Psychology* 37(1967), s. 231.

³⁰ S. Siek, *Osobowość*, Warszawa 1980, s. 442.

obrazem siebie, wtedy doświadcza uczuć bezpieczeństwa i zadowolenia. Jeśli odwrotnie — uczuć przeciwnych³¹. Można więc wyciągnąć wniosek, że pojęcie jednostki o sobie jest rdzeniem (jądrem) myślenia, motywacji i zachowania. Jest to „swego rodzaju moralno-psychiczny, charakterologiczny i światopoglądowy trzon osobowości (...) regulujący zasadę życia psychicznego, który decyduje o tym, kim my jesteśmy dla świata i samych siebie w swojej samoświadomości”³².

Obraz siebie decyduje również o skuteczności tendencji do aktualizacji. Skuteczność bowiem tendencji do samoaktualizacji zależy od stopnia zgodności doświadczeń jednostki z jej obrazem siebie. Im obraz siebie jest bardziej realistyczny, tym istnieje większa odpowiedniość pomiędzy cechami, które podmiot ma rzeczywiście, a cechami, które uważa, że posiada.

Połączenie tych dwu czynników — tendencji do aktualizacji i pojęcia ją determinuje zachowanie. Pierwsze stanowi czynnik dynamiczny, drugi stanowi czynnik regulujący.

Dokładniej można to wyjaśnić w następujący sposób — tendencja do aktualizacji obrazu siebie działa stale i zmierza do jego zachowania i ubogacenia. Sprzeciwia się temu wszystkiemu, co mogłoby działać przeciwko tej tendencji do zachowania i ubogacenia obrazu siebie.

Skuteczność jej nie tyle zależy od sytuacji realnej i obiektywnej, lecz od tego jak dana osoba sytuację spostrzega. Jeśli więc ktoś konkretnie osiągnął mało, ale uważa to za szczyt marzeń, stopień jego samoaktualizacji trzeba będzie ocenić jako wysoki.

CECHY OBRAZU SIEBIE Z PUNKTU WIDZENIA POZYTYWNEGO ROZWOJU

Najbardziej znamioną cechą funkcjonowania obrazu siebie jest silna dążność do zachowania wewnętrznej jedności. Dążność ta bywa bardzo różnie określana, albo jako wewnętrzna zgodność, (congruency) albo jako wartość, (consistency) albo jako adekwatność (adequacy) i wreszcie jako stałość (stability)³³.

Cecha ta może być najogólniej nazwana potrzebą jedności wewnętrznej i integracji osobowości. Ta wewnętrzna potrzeba jedności uwidacznia się jako dążność do zachowania stałości obrazu siebie (czyli podtrzymania aktualnego obrazu siebie), jako dążność do utrzymania stanu wewnętrznej zgodności oraz jako dążność do adekwatności czyli do wytworzenia obrazu siebie realistycznego.

W wielu badaniach stwierdzono, że ludzie dążą w różnych warunkach (zarówno normalnych jak i stresowych) do zachowania względnej stałości obrazu siebie. Stałość obrazu siebie koreluje pozytywnie z lepszym przystosowaniem. Prawidłowość taka istnieje nawet u młodzieży w wieku 14 lat, mimo że fluktuacja obrazu siebie w tym okresie życia jest stosunkowo największa. Należy przy tym odróżnić względną stałość od neurotycznej sztywności, która sprawia, że osobowość jest zamknięta na wszelkie zmiany obrazu siebie i nowe doświadczenia traktuje zawsze jako zagrożenie.

³¹ Brammer — Shostrom, dz. cyt., s. 47.

³² L. Niebrzydowski, *O poznaniu i ocenie samego siebie*, Warszawa 1976, s. 27.

³³ R. F. Gale, *Developmental behavior. A humanistic approach*, London 1969; por. A. Brzezińska, *Struktura obrazu własnej osoby i jego wpływ na zachowanie*, w: *Kwartalnik Pedagogiczny* 3(1973), s. 87—97.

Potrzeba wewnętrznej jedności w obrazie siebie ujawnia się następnie jako dążność do utrzymania stanu w wewnętrznej zgodności. Chodzi o stan zgodności na kilku poziomach, a mianowicie — pomiędzy obrazem siebie a doświadczeniami, pomiędzy obrazem siebie realnym a idealnym, pomiędzy obrazem siebie, a sferą zachowań. „Ludzie dążą do spostrzegania tego, co jest zgodne z ich obrazem siebie”³⁴.

Jeśli więc nowe doświadczenie ma być włączone do obrazu siebie, (czyli np. przyjęty jakiś pogląd) to musi to doświadczenie pozostawać w jakimś związku (consistent) z treścią aktualnego obrazu siebie. Mówiąc inaczej, nowe doświadczenia są o tyle przyjęte do obrazu siebie, o ile nie budzą poczucia zagrożenia, tzn. o ile są albo zgodne z aktualnym obrazem siebie, albo wystarczająco silne, by zmienić jakiś element struktury obrazu siebie. Jeśli są zgodne, zostają „wkomponowane” do aktualnego obrazu siebie na zasadzie dodania nowego elementu. Może przy tym nastąpić usunięcie dotychczasowych, pojedynczych elementów obrazu siebie, albo nawet zmiana całej dotychczasowej struktury obrazu siebie. W ten sposób struktura osobowości rozwija się, albo nawet całkowicie zmienia. Autorzy podają przykłady takiej całkowitej zmiany obrazu siebie w nawróceniach religijnych oraz w wypadku np. niezwykłych doświadczeń np. udział w wyprawie arktycznej itp.

Jeśli jakieś doświadczenie odebrane jest jako nie związane z aktualnym obrazem siebie, albo z nim sprzeczne, wtedy zostaje albo odrzucone, albo też odebrane jako zagrażające i budzące lęk, przed którym jednostka broni się przy pomocy mechanizmów obronnych. Zachowanie neurotyczne — jest skutkiem uświadamianej mniej lub więcej rozbieżności pomiędzy aktualnym obrazem siebie, a nowymi doświadczeniami, przy niemożności skorygowania swojego obrazu siebie.

Przedstawione powyżej zależności znajdują swoje uzasadnienie między innymi w teorii dysonansu poznawczego Festingera L.³⁵. Zgodnie z tą teorią jeśli w świadomości powstaje dysonans na wskutek współwystąpienia dwu lub więcej sprzecznych poglądów lub zachowań rodzi to stan napięcia i w związku z tym dążność świadomą i podświadomą do jego usunięcia albo zredukowania, poprzez wprowadzenie zmian któregoś z elementów wywołujących stan dysonansu. Zdaniem Festingera dążenie do wewnętrznej zgodności przekonań należy umieścić bezpośrednio po potrzebach pierwotnych, a przed wszystkimi innymi potrzebami. Dążenie to determinuje zachowanie jednostek w stopniu silniejszym, aniżeli większość innych czynników motywacyjnych.

Potrzeba wewnętrznej jedności w obrazie siebie ujawnia się wreszcie jako dążność do wytworzenia adekwatnego czyli realistycznego obrazu siebie.

Z punktu widzenia skuteczności tendencji do samoaktualizacji i pozytywnego rozwoju sprawą istotnie ważną jest wytworzenie sobie realistycznego obrazu siebie. Należy odróżnić termin „realistyczny” od terminu „realny”.

³⁴ A. W. Comb, *Helping relationships. Basic concepts for the helping professions*. Boston 1972; K. Skarżyńska, *Trafność spostrzegania ludzi a perspektywa percepcyjna*, w: *Psychologia Wychowawcza* 4(1982), s. 347—361; T. Mądrzycki, *Wpływ zaburzeń nerwicowych na spostrzeganie innych ludzi*, w: *Psychologia Wychowawcza* 1(1986), s. 39—56.

³⁵ *A theory of cognitive dissonance*, New York 1957; J. Grzelak, *Redukcja dysonansu poznawczego a potrzeba własnej wartości*, w: *Studia Socjologiczne*, 2(1965), s. 119—134; S. Mika, *Psychologia społeczna*, Warszawa 1981, s. 55—57, 482—487; M. Lewicka (red.), *Psychologia spostrzegania społecznego*, Warszawa 1985, s. 105, 234, 240.

Przeciwieństwem terminu „realny” jest termin „idealny”, natomiast przeciwieństwem terminu „realistyczny” jest „nierealistyczny”. Obraz siebie jest realistyczny, jeżeli istnieje odpowiedniość, czyli kongruencja (congruence) pomiędzy cechami, o których jednostka sądzi, że posiada a posiada rzeczywiście.³⁶ Mówiąc nieco inaczej, obraz siebie jest realistyczny, jeśli jest zgodny z rzeczywiście posiadanymi cechami jednostki i zmierza do celów, które dana jednostka jest w stanie osiągnąć.

Obraz siebie nierealistyczny, tzn. niezgodny z rzeczywiście posiadanymi cechami, stanowi „krzywe zwierciadło” dla poznania siebie i uniemożliwia krytyczną ocenę swoich cech i możliwości. Taki nierealistyczny obraz siebie może być wynikiem wielu czynników, między innymi małego wglądu, prymitywnej osobowości, posługiwania się mechanizmami obronnymi, które dają w efekcie zafałszowaną samoocenę.

Rodzi się pytanie — jakie jest kryterium, które pozwala w konkretnym wypadku ocenić, czy obraz siebie jest realistyczny, adekwatny? Można wskazać takie podwójne kryterium.

Pierwsze jest natury raczej subiektywnej, opiera się na własnym, uprzednio przeżytym doświadczeniu. Np. jeśli osoba uważa siebie za mającą uzdolnienia mówcy i „lidera”, może sprawdzić tę percepcję o sobie z danymi swojego doświadczenia: Czy lubię mówić publicznie?, czy mówienie wobec innych przychodzi mi łatwo?, czy szukam okazji do tego, by przemawiać publicznie?, czy fakt potrzeby przemawiania publicznego nie obniża mojego psychofizycznego samopoczucia? itp.

Drugie natomiast kryterium jest natury obiektywnej, opiera się na ocenie, którą dostarcza otoczenie na podstawie zachowania się jednostki oraz na podstawie zachowania otoczenia w stosunku do jednostki, np. czy inni uznają mnie za zdolnego do zapewnienia sobie uwagi słuchaczy? czy wybierano mnie do przemówień przed innymi? czy byłem oklaskiwany?

Jeśli odpowiedzi na te podwójne pytania są twierdzące, można wierzyć, że ten aspekt pojęcia o sobie jest realistyczny, że istnieje kongruencja pomiędzy tym, co jednostka sądzi o sobie, a tym jak jest widziana przez otoczenie. Oba wymiary poznania siebie są ważne, bo z jednej strony oceny innych są bardziej obiektywnym źródłem informacji o jednostce, natomiast subiektywne przekonanie o posiadaniu pewnych cech jest silniejszym czynnikiem determinującym zachowanie jednostki, a także znajomość obrazu siebie jednostki pozwala lepiej aniżeli poznanie zewnętrzne przewidywać jej przyszłe zachowanie.

Jeśli odpowiedzi w podanym powyżej przykładzie są rozbieżne, wynika z tego, że dany aspekt pojęcia o sobie jest tylko częściowo poprawny.

Jeśli natomiast odpowiedzi są negatywne, pojęcie siebie jest w danym aspekcie nierealistyczne.

W pierwszym wypadku jednostka będzie mieć realne szanse na osiągnięcie celów, które sobie zakłada. W drugim i trzecim wypadku cele stawiane będą trudne do osiągnięcia, albo nawet nie dadzą się w ogóle zrealizować, będą natomiast prowadzić do stałych napięć i frustracji.

W sumie więc, jak wynika z powyższych rozważań, w procesie pozytywnego rozwoju najważniejszą rzeczą jest wewnętrzna zgodność w strukturze obrazu siebie oraz pomiędzy obrazem siebie a całością doświadczeń pola fenomenologicznego jednostki, oraz pomiędzy obrazem siebie a postępowaniem³⁷.

³⁶ Rogers, *Some thoughts...*, dz. cyt., s. 185.

³⁷ W oparciu o te zależności w obrazie siebie opracowano interesującą teorię czynników psychicznych decydujących o powołaniu i wierności w realizacji powo-

Obraz siebie winien być względnie stały, zwarty, realistyczny. Taki właśnie obraz siebie decyduje o skuteczności tendencji do samoaktualizacji i kierunku procesu pozytywnego rozwoju.

ZAKOŃCZENIE

Wszystkie kierunki psychologiczne, nawet jeśli temu zaprzeczają bazują na określonych założeniach teoretycznych i często na założeniach filozoficznych.

Założeniem „psychologii selfu” jak również częściowo tożsamej z nią psychologii humanistycznej jest przekonanie o dominującym znaczeniu w rozwoju osobowości człowieka czynników wewnętrznych, subiektywnych. Wśród tych czynników subiektywnych należy wyróżnić — wrodzoną, opartą na pozytywnej naturze ludzkiej tendencję do rozwoju osobowości, oraz obraz siebie.

Podstawową właściwością człowieka jest rozwój, uwarunkowany przez czynniki wewnętrzne. Siły decydujące o jego rozwoju tkwią w nim samym, a nie poza nim w determinantach zewnętrznych, socjologicznych. Człowiek więc nie tyle jest co się staje.

W tym procesie stawania się człowiek nie jest „robotem”, ale „pilotem”, który aktywnie kieruje swoim zachowaniem, a jego osobowość nie jest osobowością „sterowaną od zewnątrz”, ale osobowością „sterowaną od wewnątrz”. Punktem odniesienia dla osobowości wewnątrz sterowanej jest jej własny, wewnętrzny świat wartości, w przeciwieństwie do osobowości zewnątrz sterowanej dla której układem odniesienia i miarą postępowania są tylko oczekiwania zewnętrzne — osób lub instytucji i systemy nagród i kar, którymi one dysponują.

Prawidłowy rozwój osobowości dokonuje się jako stan równowagi pomiędzy spontanicznością a kontrolą, pomiędzy aktualizacją siebie a realizacją pozasobistych obiektywnych wartości, mówiąc inaczej, pomiędzy autonomią jednostki a realizowaniem celów poza i ponadosobistych. W poprawnym rozwoju te dwa bieguny bynajmniej nie są sprzeczne. Aktualizacja bowiem siebie dokonuje się poprzez realizację zinternalizowanych (uzewnętrzniionych) wartości.

SUMMARY

The author takes up one the most important element of the development of personality so called „self-concept”. The article is divided into three parts in which such problems are discussed: genesis and structure, function of „self-concept” in the development of personality, features of „self-concept” in relation to affirmative development. The following factors are distinguished in genesis of „self-concept”: perception of the stimulates coming from one's own body, influence coming from significant persons, identifications, comparison with others, self-reflection. There are such elements distinguished by psychology in the structure of „self-concept”: real-self-concept (what I am), ideal-self-concept (what I would like to be).

From affirmative development point of view the „self-concept” should possess the following features; the „self-concept” should be: permanent, coherent, adequate that is to say realistic.