

KS. JÓZEF KRÓL

## STRUKTURA „JA“ I JEJ FUNKCJE REGULACYJNE

1. Pojęcie struktury „ja” — 2. Geneza i kształtowanie się struktury „ja” — 3. Podstawowe składniki struktury „ja” — 4. Samoocena i samoakceptacja. — 5. Samoakceptacja jako mechanizm regulacyjny.

Problematyka struktury „ja” jest przedmiotem zainteresowania wielu dyscyplin naukowych. Interesują się nią filozofia, antropologia, historia, socjologia, psychiatria, gerontologia, a nawet teologia<sup>1</sup>. Jednak najbardziej rozwinięte są badania psychologiczne, których przedmiotem jest geneza i struktura pojęcia „ja” oraz jego rola w życiu człowieka.

Ostatnie dziesięciolecie przyniosło zdecydowany nawrót zainteresowania problematyką struktury „ja”, a także istotną zmianę w sposobie jej ujmowania. Zmiana ta wyraża się faktem, że struktura „ja” jest obecnie przedmiotem zainteresowania psychologii społecznej, a nie jedynie — jak poprzednio — psychologii klinicznej i osobowości. W konsekwencji popularnym problemem badawczym stał się wpływ struktury „ja” na zachowanie jednostki, ponieważ psychologowie społeczni tradycyjnie zajmują się strukturami i procesami psychicznymi głównie z punktu widzenia ich efektów behawioralnych, a więc o tyle, o ile są one mediatorami zachowań ludzkich<sup>2</sup>. Zmiana sposobu zajmowania się strukturą „ja” polega również na teoretycznej i empirycznej eksploracji założenia, że struktura ta jest jedną ze struktur poznawczych. Duża ilość współczesnych koncepcji i badań empirycznych koncentruje swe dociekania na wykazaniu, że prawidłowości budowania i funkcjonowania struktury „ja” są niczym innym, jak szczegółowym przypadkiem budowy i funkcjonowania wszystkich struktur poznawczych<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> J. Koziński, *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Warszawa 1986, 19.

<sup>2</sup> W. Łukaszewski, *Struktura „ja” a działanie w sytuacjach zadaniowych*, Wrocław 1978; J. Reykowski, *Motywacja postawy prospołecznej a osobowość*, Warszawa 1979, 149 nn; B. Wojciszko, *Mechanizm wpływu struktury „ja” na zachowanie*, W: *Poznawcze regulatory zachowania społecznego*, red. J. Jarymowicz, Z. Smoleńska, Wrocław 1983, 49-85; J. Butzkamm — F. Hallsz — N. Posse, *Selbstkonzepte und die Selbstregulation des Verhaltens*, W: *Selbstkonzept — Forschung Probleme, Befunde, Perspektiven*, red. S.H. Filipp, Stuttgart 1984, 203-220; M. Rosenberg, *Conceiving the self*, Malabar, Florida 1986, 83 nn; H.P. Frey — K. Hausser, *Entwicklungslinien sozialwissenschaftlicher Identitätsforschung*, W: *Identität. Entwicklungen psychologischer und soziologischer Forschung*, red. H.P. Frey, K. Hausser, Stuttgart 1987, 3-26.

<sup>3</sup> Zob. N.A. Kuiper — T.B. Rogers, *Encoding of personal information: self — others differences*, *Journal of Personality and Social Psychology* 37 (1979), 499-512; H. Markus — J. Smith, *The influence of self — schema on the perception others*, W: *Personality, cognition and social interaction*, red. N. Cantor, J. Kihlstrom, Erlbaum, Hillsdale 1981, 233-262; H. Markus — K. Sentis, *The self in social information processing*, W: *Psychological perspectives on the self*, red. J. Suls, Hillsdale 1982, 41-70; D.J. Bem, *Theorie der Selbstwahrnehmung*, W: *Selbstkonzept — Forschung: Probleme, Befunde, Perspektiven*, red. S.H. Filipp, Stuttgart 1984, 97-128; K.J. Gergen, *Theory of the self: impasse and evolution*, W: *Advances in experimental social psychology*, red. L. Berkowitz, Orlando 1984, 49-115; J.F. Kihlstrom — N. Cantor, *Mental representations of the self*, W: *Advances*, jw. 2-47.

Słuszność twierdzenia o podobieństwie funkcjonowania pojęcia „ja” do innych struktur poznawczych można obecnie uzasadnić licznymi dowodami empirycznymi. Ich wielkość nie jest jednak w stanie przesłonić faktu istotnej odmienności struktury „ja” od wszystkich bądź przynajmniej wielu pozostałych struktur wiedzy. Odmiennosc ta polega między innymi na: a) szczególnym bogactwie informacji zakodowanych w strukturze „ja”, b) „gorącym” charakterze tej wiedzy, czyli jej silnym związku z emocjami i mocnych implikacjach behawioralnych, c) szczególnie częstej i łatwej aktywizacji tej struktury jako regulatora procesów psychicznych i zachowania, d) występowaniu pewnych szczególnych rodzajów motywacji jako konsekwencji samego faktu wykształcenia się struktury „ja”<sup>4</sup>.

Rozważania nad wymienionymi odmiennosciami zostaną tu pominięte, interesować nas będzie przede wszystkim geneza i struktura pojęcia „ja” oraz jego wpływ na zachowanie człowieka.

### 1. POJĘCIE STRUKTURY „JA”

Psychologiczne rozważania na temat „ja” można podzielić na dwa zasadnicze nurty:

Pierwszy z nich ma za swój przedmiot nie sprecyzowaną dokładniej psychiczną strukturę wyróżnianą jako ta część osobowości, która jest podstawą integracji zachowań człowieka zapewniającą mu możliwość samokontroli oraz podporządkowania popędowych impulsów.

Drugi natomiast interesuje się warunkami powstawania tego obszaru ludzkiej świadomości, który określa się najczęściej mianem „idei ja”, „obszaru ja”, lub „pojęcia ja” i który warunkuje ludzkie poczucie własnej tożsamości<sup>5</sup>.

W pierwszym przypadku używa się najczęściej terminu „ego” w drugim „self”, „I” lub „me” (angielskim terminom odpowiadają francuskie „je” i „moi”, czy niemieckie „Ich” i „selbst”). Przy czym „I” odpowiada „ja podmiotowemu” (self as a subject), „me” natomiast „ja przedmiotowemu” (self as an object).

Należy tu jednak dodać, że powyższe terminy używane są często w sposób zamieszany i niekonsekwentny. Jednocześnie zaproponowany tu dychotomiczny podział nie musi być wcale rozłączny ani wyczerpujący, jako że zależy to od sposobu rozumienia terminu „ego” lub „self”, odzwierciedla on jednak punkt ciężkości, bądź punkt wyjścia rozważań teoretycznych<sup>6</sup>.

„Ja podmiotowe” wymyka się naszej introspekcyjnej świadomości, choć jednocześnie towarzyszy niemal wszystkim naszym doświadczeniom. Owo nieuchwytnie „ja podmiotowe” niepokoiło i nadal niepokoi wielu filozofów (współcześni psychologowie na ogół nie zajmują się tą sprawą), którzy zaproponowali w tej kwestii szeroki wachlarz rozwiązań, poczynając od utożsamiania „ja podmiotowego” z metafizyczną jaźnią, poprzez ściśle związane jego istnienia z aktami mowy, aż do uznania „ja podmiotowego” za efekt utrwalonego, lecz błędnego sposobu myślenia o człowieku i jego umyśle. Nie trzeba tu dodawać, że poszczególne rozwiązania są

<sup>4</sup> B. Wojciszko, *Skala idealizmu. Pomiar regulacyjnego potencjału struktury „ja” — idealnego*, *Studia Psychologiczne* 24 (1986), nr 1-2, 24.

<sup>5</sup> S.H. Filipp, *Entwurf eines heuristischen Bezugsrahmens für Selbstkonzept — Forschung: Menschliche Informationsverarbeitung und naive Handlungstheorie*, W: *Selbstkonzept — Forschung*, 130.

<sup>6</sup> J. Bobryk, *Spoleczne podstawy „ja podmiotowego”*, Warszawa 1981, 5.

ściśle związane z całością filozoficznego systemu danego autora<sup>7</sup>. Od czasów W. Jamesa uważano, że „ja podmiotowe“ jest nieuchwytne w badaniach empirycznych<sup>8</sup>. Dopiero w ostatnich latach, podjęto próby uchwycenia struktury „ja podmiotowego“, w badaniach empirycznych<sup>9</sup>.

Pojęcie „ja“ definiuje się także przedmiotowo; zgodnie z tym „ja“ jest przedmiotem poznania (object of knowledge), tak jak przedmiotem poznania są obiekty fizyczne, świat biologiczny i inni ludzie. W toku samoobserwacji i autorefleksji człowiek gromadzi wiedzę o swoim „ja“, a więc o swojej inteligencji, motywacji czy rozwoju społecznym. Pojęcie „ja“ jest zatem zgodnie z rozumieniem potocznym, obrazem samego siebie<sup>10</sup>.

Wydaje się, że pojęcie „ja“ zawsze będzie charakteryzowało się dwoistością. Już I. Kant zauważył, że świadomość siebie samego zawiera dwojaki „ja“: 1) „ja“ jako podmiot myślenia, i 2) „ja“ jako przedmiot percepcji<sup>11</sup>. W literaturze psychologicznej pierwsze „ja“ jest zwykle nazywane aktywnym, działającym, podmiotowym lub egzystencjalnym „ja“ (ego), a drugie - przedmiotowym, refleksyjnym, zjawiskowym, kategoriałnym „ja“ lub obrazem „ja“, pojęciem „ja“, koncepcją „ja“ itp.<sup>12</sup>.

Na płaszczyźnie psychologii po raz pierwszy rozróżnienia między „ja podmiotowym“ a „ja przedmiotowym“ dokonał W. James, który twierdził, że „ja przedmiotowe“ jest to „ogólna suma wszystkiego, co człowiek może nazwać swoim, a więc nie tylko własne ciało i siły psychiczne, lecz także wszystko, co należy do niego: ubranie, dom, rodzina, grono przyjaciół“<sup>13</sup>. „Przedmiotowe ja“ W. James, dzieli na trzy kategorie: „ja materialne“ — ciało, ubranie, własność; „ja psychiczne“ — inteligencja, emocje, aspiracje; „ja społeczne“ — opinie jakie inni ludzie formują o danym człowieku<sup>14</sup>. „Człowiek ma tyle społecznych „ja“ (...), ile jest odrębnych grup ludzi, do których opinii przywiązuje wagę. Każdej z tych grup na ogół pokazuje siebie od innej strony“<sup>15</sup>.

Koncepcja „ja społecznego“ W. Jamesa wywarła silny wpływ na poglądy C.H. Cooleya, który stworzył tzw. teorię „odzwierciedlonego ja“, zwaną również teorią lustrzanego odbicia (lookingglass self). Zgodnie z nią wyobrażenie człowieka o samym sobie, pojęcie „ja“ kształtuje się pod wpływem opinii otoczenia i zawiera trzy komponenty: wyobrażenie o tym, jak mnie odbierają inne osoby, wyobrażenia o tym jak one mnie oceniają oraz związana z tym samoocena. Inne osoby są zwierciadłem, w którym jednostka może „zobaczyć“ swoją osobowość<sup>16</sup>. Pojęcie „ja“ kształtuje się już we wczesnym okresie życia, w toku wzajemnych kontaktów jednostki z innymi ludźmi. Decydujące znaczenie w formułowaniu się pojęcia „ja“ mają tzw. grupy pierwotne (rodzina, grupy rówieśnicze).

Teoria lustrzanego „ja“ w swojej pierwotnej wersji zwracała uwagę na zależność kształtowania pojęcia „ja“ od opinii osób znaczących, toteż ludzkie „ja“ ma tu cha-

<sup>7</sup> Zob. M. Krąpiec, *Ja — człowiek. Zarys antropologii filozoficznej*, Lublin 1974, 9-113.

<sup>8</sup> W. James, *The principles of psychology*, New York 1890.

<sup>9</sup> S.H. Filipp, *Selbstkonzept*, W: *Persönlichkeitspsychologie. Ein Handbuch in Schlüsselbegriffen*, red. T. Herrmann, E.D. Lantermann, München, Wien, Baltimore 1985, 347.

<sup>10</sup> J. Koziński, *Psychologiczna teoria*, 66.

<sup>11</sup> J. Kant, *Krytyka czystego rozumu*, Warszawa, t. II, 92.

<sup>12</sup> I.S. Kon, *Odkrycie „ja“*, Warszawa 1987, 255.

<sup>13</sup> W. James, *The principles*, 177.

<sup>14</sup> Tamże, 291.

<sup>15</sup> Tamże, 294.

<sup>16</sup> Ch.H. Colley, *Human nature and the social order*, New York 1961, 184.

rakter pasywny: ono jedynie odzwierciedla i sumuje cudze opinie na swój temat, stosunki zaś interpersonalne są sprowadzone do wymiany opinii. W rzeczywistości jednak, jednostka nie przyswaja sobie w sposób mechaniczny cudzych opinii o sobie, lecz odbiera je w sposób bardziej lub mniej samodzielny, stosując własne kryteria.

Teoria C.H. Cooley'a rozbudowana przez G. Meada odegrała później ogromną rolę zarówno w socjologii, jak i psychologii<sup>17</sup>. Wpłynęła ona na rozwój badań empirycznych poświęconych społecznym źródłom samooceny i aspiracji<sup>18</sup>.

W James, C.H. Colley, G. Mead byli pionierami tworzenia koncepcji „ja przedmiotowego”. Słabym punktem tych teorii było to, że nie opierały się one na materiale empirycznym, nie były udokumentowane. Mimo to współcześni psychologowie często do nich powracają<sup>19</sup>.

Badania empiryczne poświęcone strukturze „ja”, szczególnie badania laboratoryjne, są prowadzone dopiero od czterdziestu lat. W tym okresie ukazało się kilka tysięcy prac na temat różnych aspektów struktury „ja”. Wystarczy powiedzieć, że w latach 1940-1970 opublikowano na świecie ponad dwa tysiące wyników badań psychologicznych poświęconych problemowi „ja”; ilość publikacji tego typu nadal się zwiększa<sup>20</sup>.

Prace te można ująć w trzy główne grupy. Do pierwszej z nich należą badania dotyczące genezy pojęcia „ja”. Ich autorzy próbują odpowiedzieć na pytania: jakie czynniki biologiczne, poznawcze i społeczne wpływają na formułowanie sądów o sobie, jaka droga prowadzi do świadomości siebie samego u dziecka i człowieka dorosłego; jaka jest dynamika obrazu samego siebie w ciągu całego życia? Badania tego rodzaju najczęściej prowadzone są w ramach psychologii rozwojowej, wychowawczej i społecznej. Przykładowo można tu wymienić prace S. Coopersmitha<sup>21</sup>, L. Niebrzydowskiego<sup>22</sup>, M. Lewisa, J. Brooksa<sup>23</sup>, S.H. Filippa<sup>24</sup>.

Do drugiej grupy zalicza się badania, które poświęcone są strukturze i treści pojęcia „ja”. Ich zakres jest niezwykle szeroki. Obejmują one takie zagadnienia, jak na przykład: złożoność struktury „ja” i stopień jej integracji, dystans między samoocenami (jaki jestem?) a standardami (jaki chciałbym być?), adekwatność obrazu własnej osoby, waga i pewność sądów osobistych. Psychologowie próbują również ustalić czynniki środowiskowe i osobowościowe, które decydują o wewnętrznej strukturze „ja”. Tego rodzaju badania strukturalne polegają przede wszystkim na

<sup>17</sup> G. Mead, *The genesis of the self and social control*, International Journal of Ethics 35 (1924), 251-277.

<sup>18</sup> Zob. M. Wobster—B. Sobieszek, *Sources of self — evaluation*, New York 1974.

<sup>19</sup> B. Naudascher, *Das übergangene Selbst. Pädagogischen Perspektiven zur Selbstkonzeptforschung*, Frankfurt Main, New York 1980, 16.

<sup>20</sup> K.J. Gergen, *The concept of self*, New York 1971, 11.

<sup>21</sup> S. Coopersmith, *Antecedents of self — esteem*, San Francisco 1967.

<sup>22</sup> L. Niebrzydowski, *O poznaniu i ocenie samego siebie. Na przykładzie młodzieży dorastającej*, Warszawa 1976.

<sup>23</sup> M. Lewis—J. Brooks, *Self — knowledge and emotional development*, W: The development of affect, red. M. Lewis, L.A. Rosenblum, New York 1978, 205-226.

<sup>24</sup> S.H. Filipp, *Entwicklung von Selbstkonzepten*, Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie 12 (1980) 2, 105-125.

obliczaniu korelacji istniejącej między różnymi składnikami struktury „ja“, takimi jak samooceny i standardy osobiste. Podejmują je głównie psychologowie osobowości<sup>25</sup>.

W trzeciej grupie znajdują się badania, których celem jest poznanie, jaką rolę w życiu człowieka pełni struktura „ja“, jak reguluje ona jego działanie osobiste i zawodowe. W ostatnich latach przeprowadzono wiele eksperymentów w tym zakresie. Dotyczyły one takich zagadnień jak wpływ struktury „ja“ i samoakceptacji na wyniki nauczania, twórczości, podejmowania decyzji, stosunek wobec innych, samorozwój lub samodestrukcja. Psychologów interesowały również bardziej złożone problemy. Jednym z nich jest pytanie, w jakim stopniu poczucie tożsamości człowieka zależy od jego informacji na swój temat? Wiele danych empirycznych o funkcjach struktury „ja“ można znaleźć w pracach: R. Schellera i F.E. Heila<sup>26</sup>, H.M. Trautnera<sup>27</sup>, U. Beckera<sup>28</sup>, H.P. Freya, K. Haussera<sup>29</sup>.

Współcześnie próbuje się ująć strukturę „ja“ w świetle koncepcji schematów i skryptów. W drugiej połowie lat siedemdziesiątych zarysowały się nowe, bogate w konsekwencje poglądy na schematy poznawcze. Nowe ujęcia budowy i funkcji schematów poznawczych są rezultatem wzajemnego przenikania najnowszych idei trzech dyscyplin zajmujących się umysłem ludzkim: psychologii pamięci, psycholingwistyki i komputerowej symulacji inteligentnego zachowania<sup>30</sup>.

Nowa koncepcja schematów nawiązuje do idei mającej długą tradycję, sięgającą do filozofii Kanta, a w psychologii — teorii Bartletta i Piageta. Zgodnie z tą ideą schemat to wzorzec poznawczy, który w odniesieniu do określonego obrazu rzeczywistości wyznacza sposób naszego spostrzegania, myślenia, zapamiętywania, a także działania. Schemat nie jest kopią rzeczywistości, ale stanowi jej specyficzną idealizację: reprezentuje jej najbardziej typowe i zasadnicze elementy i właściwości. Sposób funkcjonowania schematów nadaje naszym procesom poznawczym charakter konstrukcyjny. Nie polegają one na biernej rejestracji napływających informacji, ale na ich interpretacji, organizowaniu, przekształcaniu i uzupełnianiu stosownie do treści schematu<sup>31</sup>.

<sup>25</sup> Por. W. Łukaszewski, *Osobowość: struktura i funkcje regulacyjne*, Warszawa 1974; J. Reykowski, *Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności człowieka*, W: *Psychologia*, red. T. Tomaszewski, Warszawa 1975, 762-825; R.B. Burns, *The self concept in theory, measurement, development and behavior*, London, New York 1979; D. Frey — E. Benning, *Das Selbstwertgefühl*, W: *Emotion und Kognition*, red. H. Mandl, G.L. Huber, München 1983; S.H. Philipp, *Entwurf eines beuristischen Bezugsrahmens für Selbstkonzept — Forschung: Menschliche Informationsverarbeitung und naive Handlungstheorie*, W: *Selbstkonzept — Forschung*, 129-152.

<sup>26</sup> R. Scheller — F.E. Heil, *Berufliche Entwicklung und Selbstkonzepte*, W: *Selbstkonzept — Forschung*, 153-271.

<sup>27</sup> H.M. Trautner, *Der Beitrag der Selbstkonzept — Forschung zur Erklärung sozial abweichenden Verhaltens*, W: *Selbstkonzept-Forschung*, 273-289.

<sup>28</sup> U. Becker, *Personwahrnehmung und Selbstkonzept. Zur Beziehung individueller Tendenzen in der Personwahrnehmung zum Selbstkonzept des Wahrnehmenden*, Frankfurt Main, Bern, New York 1978.

<sup>29</sup> H.P. Frey — K. Hausser (red.), *Identität. Entwicklungen psychologischer und soziologischer Forschung*, Stuttgart 1987.

<sup>30</sup> J. Trzebiński, *Rola schematów poznawczych w zachowaniach społecznych*, W: *Psychologia spostrzegania społecznego*, red. M. Lewicka, Warszawa 1985, 259.

<sup>31</sup> Tamże, 264.

Współczesne teorie poznawcze, ujmują „ja” jako zespół struktur poznawczych skoncentrowanych na fenomenologicznym świecie jednostki<sup>32</sup>. Zgodnie z takim modelem, na poziomie funkcjonalnym schemat „ja” traktowany jest jako punkt odniesienia dla osobistych i społecznych informacji, podstawowa baza, na której dokonuje się interpretacja i kodowanie nadchodzących bodźców. Człowiek ma tendencję do oceniania pojawiających się zjawisk ze względu na ich relację do „ja”

O naturze schematów wiedzy wnioskuje się często na podstawie analizy procesów rozwojowych. H. Markus wskazuje, że formują się one na podstawie powtarzających się, podobnych kategoryzacji zachowań własnych i innych ludzi. Proces kształtowania się schematów wokół tych aspektów „ja”, które są uważane za ważne, ma swój początek już w niemowlęctwie. Badacze zajmujący się rozwojem pojęcia „ja”, analizując odpowiedzi dzieci w różnym wieku na pytanie „kim jestem?”, stwierdzają, że wypowiedzi te stają się z wiekiem coraz bardziej abstrakcyjne. Młodsze dzieci opisują siebie konkretnymi, obiektywnymi określeniami, takimi jak ich wygląd, adres, w okresie adolescencji szczególnie często do opisu siebie używane są określenia osobistych przekonań, charakterystyk czy motywacji. H. Markus podkreśla jednak, że nadal nie wiemy dokładnie, w jaki sposób ewoluuje konkretne pojmowanie „ja” przez dziecko w strukturę bardziej abstrakcyjną, złożoną i zróżnicowaną. Nie znamy także jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, dlaczego ludzie wybierają określone elementy struktury „ja” lub kategorii dla zdefiniowania siebie. Rozwiązując ten problem H. Markus powołuje się na badania McGuire’a i wsp., z których wynika, że ludzie są skłonni myśleć o sobie i opisywać siebie używając takich wymiarów, w których są odrębni, odróżniają się. Tak na przykład dzieci o rudych włosach (zawsze stosunkowo nieliczne w grupie) są zdecydowanie bardziej skłonne podkreślać kolor włosów. Tego typu wyniki wskazują, że schematy „ja” tworzą się wokół takich aspektów własnej osoby, pod względem których odróżniamy się w pewien sposób od innych ludzi, czy szerzej — w takich dziedzinach, w ramach których mamy szansę porównać się z innymi<sup>33</sup>.

W wyniku analizy właściwości struktur aktywnych w przetwarzaniu napływających informacji o „ja” H. Markus stwierdza, że o ile osoba posiada wykształcony schemat „ja” w określonej dziedzinie, można oczekiwać, że: 1) przetwarza ona informację o sobie z tej dziedziny (np. formułuje sądy i podejmuje decyzje) ze stosunkowo dużą łatwością i pewnością; 2) relatywnie lepiej pamięta własne zachowanie związane z tą dziedziną; 3) przewiduje przyszłe zachowania w tej dziedzinie; 4) opiera się informacjom niezgodnym ze schematem oraz 5) ocenia nowe informacje z punktu widzenia zawartości schematu<sup>34</sup>.

Jeżeli człowiek ma stosunkowo małe doświadczenie w danym obszarze funkcjonowania społecznego lub nie kieruje na nie uwagi, to prawdopodobnie nie ma wykształconego i wyartykułowanego schematu. Natomiast spójność reakcji w sze-

<sup>32</sup> Por. H. Markus — J. Smith, *The influence of self — schemat*, 233-262; T.B. Rogers, *A model of the self as an aspect of the human information processing system*, W: Personality, cognition, and social interaction red. N. Cantor, J.F. Kihlstrom, New York 1981, 193-214; A.G. Greenwald A.R. Pratkanis, *The self*, W: Handboock of social cognition, red. R.S. Wyer, T.K. Srull, New York 1984, 129-178.

<sup>33</sup> H. Markus, *The self in thought and memory*, W: The self in social psychology, red. D.M. Wegner, R.R. Ballacher, New York 1980, 113.

<sup>34</sup> Tamże, 115.

regu zadań, polegających na opisywaniu siebie, a także zbieżność rezultatów różnych zadań poznawczych wymagających osądów własnej osoby świadczą o zorganizowaniu wiedzy i wykształceniu schematów „ja”<sup>35</sup>.

Rozważania o reprezentacji „ja” w formie schematów noszą jeszcze charakter hipotez. Przypuszczać można, że przyglądanie się problematyce struktury „ja” czy samowiedzy z perspektywy schematów czy skryptów nasuwać może jeszcze wiele interesujących pomysłów i naświetlić dużo, trudno wyjaśnialnych teraz obserwacji. Wiedza dotycząca tożsamości, procesów porównywania siebie z innymi, zaangażowania osobistego w działanie, poczucia podmiotowości i wolności w otaczającym biegu zdarzeń czy pewnych form zaburzeń psychicznych może być w ten sposób znacznie rozwinięta i poszerzona o nową problematykę.

## 2. GENEZA I KSZTAŁTOWANIE SIĘ STRUKTURY „JA”

Dziecko przychodząc na świat nie odróżnia siebie, swojego „ja” od świata zewnętrznego. Proces różnicowania rozpoczynający się w tym wczesnym okresie życia doprowadza w końcu do powstania granicy między „ja” i „nie — ja”. Do powstania pojęcia „ja” dochodzi więc stopniowo, poprzez gromadzenie doświadczeń dotyczących własnej osoby.

O ile obecność świadomości otaczającego świata u noworodka jest niemalże nie kwestionowana przez psychologów, o tyle moment pojawienia się świadomości siebie samego jest kwestią wielce dyskusyjną i przysparzającą niemało kontrowersji. W poglądach psychologów na ten temat można dopatrzeć się co najmniej trzech stanowisk.

Przedstawiciele psychologii introspekcyjnej — W James<sup>36</sup> i inni — uważali, że pierwszym przejawem świadomości siebie samego jest pojawienie się tzw. „ja empirycznego” lub „ja cielesnego”, które daje o sobie znać już w pierwszych dniach życia, kiedy to noworodek domaga się zaspokojenia potrzeby tlenu, pokarmu, wygodnego ułożenia ciała itp. Bardziej natomiast wyraźnymi przejawami świadomości własnego istnienia dziecka są podejmowane przez nie próby samodzielnej zmiany pozycji ciała, domagania się, aby wzięto je na ręce lub dostarczono mu zabawek.

Inna grupa psychologów, w skład której wchodzi między innymi S. Rubinsztein<sup>37</sup> i E. Hilgard<sup>38</sup>, utrzymuje, że dostrzeżenie i uświadomienie siebie samego jako działającego podmiotu jest procesem bardzo długim i wielce złożonym. Do pełnego uświadomienia siebie samego dochodzi się dzięki wieloletniemu rozwojowi i dojrzywaniu społecznemu. Według tej koncepcji rozwój świadomości siebie samego w nierozzerwalny sposób wiąże się z rozwojem II układu sygnałowego (mowy) i jego wzrastającą rolą w rozwoju wyższych czynności nerwowych. Drugi układ sygnałowy staje się narzędziem wyższej organizacji jednostki nie tylko w otaczającym świecie, ale również i w sobie samym. W związku z tym o pełnym rozwoju pojęcia własnego „ja” może być mowa dopiero w okresie, kiedy to uświadomienie swoich właściwości zawarte jest w wyobrażeniach, myślach i sądach dotyczących własnej osobowości. Psychologowie ci podkreślają przy tym, że o

<sup>35</sup> J. Mandrosz-Wróblewska, *Rola schematów „ja” w przetwarzaniu informacji o sobie i innych ludziach. Teoria Hazel Markus i jej implikacje*, Przegląd Psychologiczny 18 (1985) 1, 102-104.

<sup>36</sup> W James, *The principles of psychology*, 291.

<sup>37</sup> S. Rubinsztein, *Podstawy psychologii ogólnej*, Warszawa 1962, 893.

<sup>38</sup> E. Hilgard, *Wprowadzenie do psychologii*, Warszawa 1967, 725-726.

pojawieniu się samoświadomości nie może być mowy przed osiągnięciem przez jednostkę zdolności samodzielnego funkcjonowania osobowości. Stanowisko swoje argumentują oni tym, że samoświadomość nie ma samodzielnej drogi rozwoju, innej od drogi rozwoju osobowości, lecz jest momentem, stroną czy składnikiem procesu doskonalenia osobowości.

Jeszcze inne stanowisko w tej kwestii reprezentują psychologowie, których zalicza się do trzeciej grupy, a mianowicie: Ch. Bühler<sup>39</sup>, T.R. Sarbin<sup>40</sup>, J.C. Dixon, J.W. Street<sup>41</sup>, M. Lewis, J. Brooks<sup>42</sup>, S.H. Filipp<sup>43</sup>, B. Naudascher<sup>44</sup>, J. Koziński<sup>45</sup>. Poglądy tych psychologów, w porównaniu z wcześniej przedstawionymi, są bardziej umiarkowane. Ich zdaniem w pierwszych miesiącach życia niemowlę nie jest zdolne zróżnicować własnego organizmu, przedmiotów i innych ludzi. Podobnie reaguje ono na ruch własnej ręki, jak i na ruch ręki matki; swoje palce ssie tak samo jak smoczek. Granice między „ja” i „nie — ja” są całkowicie rozmyte<sup>46</sup>.

W toku zdobywania doświadczenia dziecko zaczyna stopniowo odkrywać odrębność swojego ciała, jest to trudny i długotrwały proces, który nie został jeszcze w pełni zbadany. Wiadomo jednak, że jego przebieg w dużej mierze zależy od stymulacji wewnętrznej, czyli od bodźców dostarczanych przez własny organizm. Szczególne znaczenie mają bodźce przykre, takie jak: głód, ból, czy zimno, które są dostatecznie silne i które wywołują reakcję dziecka<sup>47</sup>.

Interesujące jest to, że początkowo niemowlę nie umie rozpoznać ani rodzaju bodźców wewnętrznych, ani części organizmu, z którego pochodzą; zawsze reaguje ogólnym pobudzeniem. Dopiero później jego zachowanie staje się bardziej specyficzne<sup>48</sup>. Sygnały płynące z organizmu, a więc z obszaru o ostrych granicach, mają doniosłe znaczenie w uświadomieniu sobie odrębności swojego ciała. Znaczenie to jest prawdopodobnie tym większe, im częściej dziecko doznaje frustracji, im trudniej zdobyć mu rzeczy wartościowe, takie jak pokarm, które wyeliminowałyby przykre doznania.

Poczucie odrębności własnego ciała szczególnie intensywnie kształtuje się w pierwszym roku życia. Dziecko jednoroczne zdaje sobie sprawę ze swojej fizycznej odrębności. Wówczas to formuluje się linia demarkacyjna między „ja” a „nie — ja”. Interesujące, że dziecko najpierw odkrywa innych a dopiero później siebie. Poczucie odrębności oraz rozwój języka umożliwia formowanie elementarnej samoświadomości; dotyczy ona przede wszystkim „ja” somatycznego<sup>49</sup>.

<sup>39</sup> Ch. Bühler, *Dzieciństwo i młodość*, Warszawa 1933, 207.

<sup>40</sup> T.R. Sarbin, *A preface to the psychological analysis of the self*, *Psychological Review* 59 (1962), 11-22.

<sup>41</sup> J.C. Dixon — J.W. Street, *The distinction between self and nonself in children and adolescents*, *Journal of Genetic Psychology* 127 (1975), 157-162.

<sup>42</sup> M. Lewis — J. Brooks, *Self — knowledge and emotional development*, W: *The development of affect*, red. M. Lewis, L.A. Rosenblum, New York 1978, 205-226.

<sup>43</sup> S.H. Filipp, *Entwicklung von Selbstkonzepten*, 105-125.

<sup>44</sup> B. Naudascher, *Das übergangene Selbst*, 131.

<sup>45</sup> J. Koziński, *Psychologiczna teoria*, 232 nn.

<sup>46</sup> J.C. Dixon — J.W. Street, *The distinction between self*, 157-162.

<sup>47</sup> Por. S.H. Filipp, *Entwicklung von Selbstkonzepten*, 110.

<sup>48</sup> M. Przetacznikowa — H. Spionek, *Wiek niemowlęcy*, W: *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, red. M. Żebrowska, Warszawa 1975, 285-342.

<sup>49</sup> J. Koziński, *Psychologiczna teoria*, 232-235.



W okresie poniemowlęcym istotne znaczenie w kształtowaniu samoświadomości mają doświadczenia zdobyte w czasie kontaktów z innymi ludźmi, a szczególnie z osobami znaczącymi — rodzicami. W okresie tym szybko rozwija się mowa dziecka; początkowo mówi ono o sobie w trzeciej osobie („Jacek chce...“), później jednak zaczyna używać zaimka „ja“ W trzecim roku życia, a więc w okresie tak zwanego negatywizmu dziecięcego, często używa ono wyrażenia typu: „Ja chcę“, „Ja nie zrobię“ itp. Zachowanie to nie jest przypadkowe. Świadczy ono o rozwoju indywidualności, o kształtowaniu się preferencji osobistych i przeciwstawieniu się woli innych, którzy nie zawsze je rozumieją. Silne obstawanie przy swoim i negatywna reakcja na propozycje dorosłych wskazuje na rozwijającą się świadomość własnej podmiotowości<sup>50</sup>.

Zdaniem J. Kozielskiego dopiero w wieku 3 lat lub nieco później, dziecko osiąga pewną elementarną samoświadomość, w tym okresie zdaje sobie już sprawę ze swojej indywidualności i orientuje się, że jest podmiotem czynności celowych. Jest to przełom w rozwoju samoświadomości<sup>51</sup>. W tym czasie dziecko zaczyna również traktować dorosłych i inne dzieci jako odrębne osoby. Samoświadomość własnej indywidualności wiąże się z rozwojem świadomości, że inni ludzie są również swoistymi podmiotami, posiadającymi charakterystyczne cechy i zdolnymi do wykonywania celowych działań<sup>52</sup>.

W wieku przedszkolnym i młodszym wieku szkolnym struktura „ja“ staje się bardziej zróżnicowana. Dziecko przedszkolne zaczyna formułować pierwsze samooceny oraz standardy osobiste, co ma zasadnicze znaczenie dla dalszego rozwoju. Składniki te nie tworzą jednak spójnego obrazu własnej osoby, a w każdym razie nie są uporządkowane hierarchicznie. Samooceny jakie dziecko w tym okresie zaczyna formułować dotyczą wyglądu zewnętrznego, charakteru i inteligencji. Choć w okresie od 4 do 11-12 lat ich różnorodność i złożoność wzrasta, to jednak należy pamiętać, że zawsze w obrazie dziecka w wieku przedszkolnym i ucznia pierwszych klas szkoły podstawowej dominują sądy opisowe. Proporcja samoocen jest niewielka<sup>53</sup>. Sytuacja ta ulega zmianie dopiero w okresie dorastania.

Faza dorastania, w której następuje przejście od samoświadomości dziecka do samoświadomości człowieka dorosłego, jakościowo różni się od okresów poprzednich. W tym czasie wzbogaca się zbiór elementów, z których kształtuje się obraz własnej osoby. O ile dzieci w wieku od 4 do 12 lat formułowały jedynie sądy opisowe, samooceny i sądy o standardach osobistych, będące statystycznymi składnikami samowiedzy, o tyle w świadomości młodzieży reprezentowane są również składniki dynamiczne, a więc sądy o regułach generatywnych. Dzięki posiadanej zdolności abstrakcyjnego myślenia, młodzież może przekształcać swoje osobiste doświadczenia, może tworzyć nowe samooceny i standardy z dotychczasowej wiedzy o sobie. Rozwój abstrakcyjnego myślenia, podejmowanie prób zamierzonego poznania siebie oraz zdolność do autorefleksji umożliwiają wykrycie pewnych reguł tworzenia autoportretu<sup>54</sup>.

Samooceny formułowane przez młodzież są bardziej ogólne i krytyczne. Kształtują się one w wyniku osobistych refleksji. O ile dziecko często powtarza opinie

<sup>50</sup> R. Oerter, *Moderne Entwicklungspsychologie*, Donauwörth 1977, 311.

<sup>51</sup> J. Kozielski, *Psychologiczna teoria*, 237.

<sup>52</sup> S.H. Philipp, *Entwicklung von Selbstkonzepten*, 113.

<sup>53</sup> Por. W.J. McGuire — A. Padawer-Singer, *Trait salience in the spontaneous self — concept*, *Journal of Personality and Social Psychology* 33 (1976), 743-754.

<sup>54</sup> J. Kozielski, *Psychologiczna teoria*, 248.

dorośli (na przykład: „pani powiedziała, że dobrze się uczę”), o tyle młodzież powołuje się na własne przemyślenia (na przykład: „Długo zastanawiałem się i doszedłem do wniosku, że nie umiem panować nad sobą”). Te ostatnie samooceny bywają bardzo krytyczne. Między samoopisem, samoocenami osobistymi istnieją określone związki oraz relacje. Umiejętności abstrakcyjnego myślenia umożliwiają tworzenie samooceny uogólnionej oraz w pewnym stopniu zintegrowanej. Autoportret młodzieży jest nie tylko bardziej scalony, ale również bardziej stabilny<sup>55</sup>. Większą stabilność samooceny u młodzieży w okresie dorastania łatwo jest wyjaśnić analizując genezę sądów osobistych. O ile dzieci formułowały samooceny opierając się na zmiennej i uwarunkowanej sytuacyjnie opinii innych ludzi, o tyle młodzież przede wszystkim odwołuje się do własnych przemyśleń oraz refleksji. Te ostatnie pozwalają naszkicować bardziej stabilny obraz własnej osoby.

Interesujący jest mechanizm formułowania samooceny i obrazu samego siebie. Zdaniem A. Brzezińskiej podstawową grupą, w której kształtuje się obraz samego siebie danej jednostki jest rodzina<sup>56</sup>. W niej rozpoczyna się proces oceniania dziecka za każde zachowanie i wymagania dostosowania się do oczekiwań i żądań innych ludzi. Samoocena jest w znacznym stopniu uwarunkowana sędami otoczenia, toteż wpływ ocen i opinii innych ludzi, głównie członków rodziny, będzie najsilniejszy w okresie dzieciństwa. Ogromną rolę w procesie kształtowania struktur „ja” odgrywa sposób wychowania dziecka. Jeżeli jest on nadmiernie surowy, gdy rodzice stawiają dziecku zbyt wysokie wymagania i nigdy nie są zadowoleni z osiągniętych przezeń rezultatów, może dojść do rozwinięcia się u niego poczucia niższości w stosunku do innych dzieci, które osiągają powodzenie w swoich działaniach i są za to chwalone. Jednocześnie mogą się rozwinąć u dzieci skłonności perfekcjonalistyczne<sup>57</sup>. Dziecko staje się bardzo wymagające w stosunku do siebie, często staje się nadmiernie krytyczne wobec innych ludzi. Poczucie winy więc i postawa odtrącenia siebie utrudniają prawidłowe funkcjonowanie i zaburzają stosunki z otoczeniem. Również szkodliwe jest wychowanie nadmiernie chroniące, którego efektem jest obraz samego siebie zawierający informacje jedynie o pozytywnych cechach dziecka. Rodzice, chroniący dziecko przed wszystkimi trudnościami życiowymi, stwarzają u niego przekonanie, że w każdej sytuacji potrafi znaleźć rozwiązanie. Dziecko nie wie, czego jeszcze nie umie, nie zna swoich wad, braków, ograniczeń. Doświadczenie jakie posiada jest błędne, często nadmiernie uogólnione. Efektem tego jest brak wzorów prawidłowego reagowania w nowych sytuacjach. Z kolei wychowanie niekonsekwentne pozbawia dziecko możliwości wyuczenia się tak ważnej umiejętności jaką jest ocena własnych zachowań, jako dobre czy złe, zależnie od ich skutków. Przy konsekwentnym postępowaniu rodziców, nawet gdy są oni surowi, dziecko uczy się oceniać swój czyn jako zły wtedy, gdy po jego spełnieniu zawsze następowała kara. W rodzinie dziecko uczy się oceniać siebie i innych ludzi<sup>58</sup>.

Struktura „ja” ukształtowana w rodzinie ulega różnorodnym modyfikacjom także poza nią. Do najważniejszych źródeł zmian w strukturze „ja” B. Naudascher

<sup>55</sup> Por. M. Engel, *The stability of the self — concept in adolescence*, Journal of Abnormal and Social Psychology 58 (1959), 211-215.

<sup>56</sup> A. Brzezińska, *Struktura obrazu własnej osoby i jej wpływ na zachowanie*, Kwartalnik Pedagogiczny 18 (1973) 3, 89.

<sup>57</sup> A.A. Schneiders, *Personality development and adjustment in adolescence*, Milwaukee 1960, 87.

<sup>58</sup> A. Brzezińska, *Struktura obrazu własnej osoby*, 90.

zalicza postawy innych ludzi wobec dziecka, opinie i oceny wyrażone o nim, pozycję dziecka w grupie rówieśniczej, do którego należy. Otoczenie społeczne (rówieśnicy, nauczyciele, sąsiedzi) wpływa w dużym stopniu na rozbudowanie się struktury „ja“, a także wpływa na powstawanie i rozwijanie się ideału samego siebie<sup>59</sup>.

### 3. PODSTAWOWE SKŁADNIKI STRUKTURY „JA“

Pojęcie „ja“ jest fenomenem niejednorodnym, stanowi złożoną, „wielowarstwową“ strukturę obejmującą wiele różnorodnych elementów. Już W. James rozgraniczał „ja empiryczne“, czyli to, jakie człowiek ma wyobrażenie o sobie samym, jaki jest, od „ja idealnego“, to jest zespołu wyobrażeń, który obejmuje te wszystkie cechy, jakie jednostka pragnęłaby posiadać oraz wskazuje człowiekowi, jaki powinien być<sup>60</sup>.

J. Reykowski w strukturze tego co dotyczy własnej osoby („ja“) wyodrębnia trzy podstruktury: „poczucie własnego ja“, „ja świadome“ i „ja idealne“. „Poczucie własnego ja“ to niezwerbalizowane przeświadczenia dotyczące swoich możliwości, własnego wyglądu czy też umiejętności (np. tego, czy dam, czy też nie dam sobie rady z danym zadaniem). „Ja świadome“ to świadome opinie o sobie wyrażone przez odpowiednie zdania orzekające takie jak: cechuje mnie to, że... jestem taki a taki... itp. W „ja świadomym“ można wyróżnić „ja publiczne“, tj. te sądy na swój temat, które człowiek gotów jest powiedzieć innym bez specjalnych oporów. Tego rodzaju poglądy wyrażają nie tyle to, co człowiek myśli, ale co by chciał, aby inni myśleli o nim, względnie na jakie sądy innych o sobie gotów jest przystać. „Ja świadome“ występuje także w formie przekonań, które człowiek „wie dla siebie“. Przekonania te wypowiedziane bywają rzadko, zwykle w chwili zwierzeń osobie bliskiej lub takiej, do której ma się zaufanie („ja prywatne“). Równocześnie z powstawaniem „ja świadomego“ formuje się jeszcze jedna struktura związana z własnym „ja“. Jest to zbiór sądów charakteryzujących własne „ja“ z punktu widzenia tego, jakie ono być powinno, to specyficzna projekcja siebie samego w sferze wyobrażeń idealnych, tzw. „ja idealne“<sup>61</sup>.

Bardziej szczegółowy schemat struktury „ja świadomego“ (przy czym „ja świadome“ traktowane jest jako pewien etap w rozwoju pojęcia o sobie samym, taki — kiedy jest ono wiedzą pogłębioną, wiedzą wyższego stopnia) przedstawił L. Niebrzydowski. Według tego autora strukturę „ja świadomego“ tworzą dwa zasadnicze elementy: „ja rzeczywiste“ („ja realne“) i „ja idealne“, które z kolei mają postać „ja przeszłego“, „ja teraźniejszego“ i „ja przyszłego“, a każda z tych postaci przejawia się w formie „ja publicznego“ i „ja prywatnego“<sup>62</sup>.

W literaturze przedmiotu wskazuje się zazwyczaj na odrębność i fenomenologiczną odróżnialność tzw. „ja realnego“ i „ja idealnego“<sup>63</sup>.

<sup>59</sup> B. Naudascher, *Das Übergangene Selbst*, 143.

<sup>60</sup> W. James, *The principles of psychology*, 310.

<sup>61</sup> J. Reykowski, „Obraz własnej osoby“ jako mechanizm regulujący postępowanie, *Kwartalnik Pedagogiczny* 15 (1970) 3, 47.

<sup>62</sup> L. Niebrzydowski, *Kształtowanie się samooceny w okresie dorastania*, Gdańsk 1973, 12.

<sup>63</sup> Por. C.R. Rogers, *A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as a developed in the client centered framework*, W: *Psychology*, red. S. Koch, vol. 2, New York, Toronto, London 1959, 184-256; R.C. Wylie, *The present status of self theory*, W: *Handbook of personality theory and research*, red. E.F. Borgatta, W.W. Lambert, Chicago 1968, 741; B. Naudascher, *Das Übergangene Selbst*, 101.

## Pojęcie „ja“

„ja realne“

„ja idealne“

„ja publiczne

„ja prywatne“

własne „ja idealne“

oczekiwania innych

Składniki struktury „ja“ wg B. Naudascher<sup>64</sup>.

Zdaniem W Łukaszeńskiego „ja realne“ zawiera pojęcia, które są jednostkowymi lub uogólnionymi modelami własnej osoby. W skład systemu wiedzy o własnej osobie wchodzi cztery kategorie informacji:

1. Informacje dotyczące normalnych stanów wewnętrznych własnego organizmu.

2. Informacje dotyczące normalnych właściwości podmiotu, takich jak wygląd czy właściwości fizyczne, posiadanie umiejętności, możliwości podmiotu w danej klasie zadań itp.

3. Informacje na temat normalnej pozycji podmiotu wśród innych; chodzi tu przede wszystkim o subiektywnie spostrzeganą pozycję, o miejsce w hierarchii społecznej, w hierarchii określonej grupy społecznej, miejsce w rodzinie, a nie o stwierdzenie, że pod tym czy innym względem jest się gorszym lub lepszym od innych.

4. Informacje dotyczące normalnych relacji między treściowymi składnikami osobowości. Mowa tu przede wszystkim o spostrzeganych logicznych relacjach między zakodowanymi — jako standardy regulacji zachowania się — opisami pożądanego stanu otoczenia (a więc o relacjach między podmiotem a otoczeniem), a spostrzeganymi możliwościami osiągnięcia określonych celów (spostrzeganymi umiejętnościami czy spostrzeganymi zasobami programów działania, jakie są niezbędne dla osiągnięcia tych celów). W starszych podręcznikach psychologii opisywano to jako wiedzę o relacjach między potrzebami i możliwościami itp.<sup>65</sup>

Informacje te wchodzące w skład „ja realnego“ to pojęcia, które są jednostkowymi lub ogólnymi modelami własnej osoby. W świadomości człowieka wiedza ta jest reprezentowana jako modele izomorficzne w stosunku do rzeczywistości, choć obiektywnie biorąc, uogólnienia dotyczące samego siebie mogą być z gruntu fałszywe czy od dawna już nieaktualne. Pojęciowe modele własnej osoby są także otwarte dla nowych informacji, co oznacza, że dotyczą one własnej osoby i mogą podlegać włączeniu do struktur pojęciowych już istniejących, bez zasadniczej reorganizacji tych systemów. Modele własnej osoby są również dynamiczne, przy czym dynamika ta, podobnie jak otwartość, ma charakter selektywny. Modele te są względnie trwałe, a nieraz bardzo odporne na wpływ nowych informacji. Trwałość tych ocen oraz informacji opisujących samego siebie przybiera nieraz formy patologiczne<sup>66</sup>.

W oparciu o wiedzę o samym sobie kształtuje się u jednostki ideał samego siebie. „Ja idealne“ obejmuje te wszystkie cechy, jakie pragnęłoby się mieć, a także

<sup>64</sup> B. Naudascher, *Das Übergangene Selbst*, 102.

<sup>65</sup> W Łukaszeński, *Osobowość: struktura i funkcje regulacyjne*, Warszawa 1974, 180-183.

<sup>66</sup> Zob. J. Reykowski, *Osobowość a sprawność działania w warunkach emocjonalnego pobudzenia*, *Studia Psychologiczne* 9 (1968), 73-124.

zawiera to wszystko, jakim się powinno być w świetle własnych wyobrażeń, przekonań, ideałów, pragnień i norm moralnych. W skład „ja idealnego“ wchodzi składnik pragnieniowy, czyli zbiór informacji o tym, jaki chciałby być podmiot, oraz element postulatywny, czyli system informacji o tym, jaki powinien być podmiot<sup>67</sup>.

„Ja idealne“ powstaje w trakcie rozwoju jednostki. W pierwszym okresie życia osobnika kształtuje się postulatywny składnik ideału siebie. Rodzice od najmłodszych lat mówią dziecku, jakie ono powinno być oraz jak nie należy postępować, wskazują na pożądane (dobre) i niepożądane (złe) cechy. Oddziaływanie takie prowadzi do tego, że w ideale dziecka mieszczą się cechy, które są zgodne z oczekiwaniami innych, z reguły osób znaczących. Można więc powiedzieć, że jest to „cudzy“, a nie „własny“ ideał. Jednakże w miarę wzrastania osobnika nabiera on coraz bardziej pragnieniowego charakteru. Jednostka przyjmuje pewne wymagania za własne i według nich stara się postępować<sup>68</sup>. W wieku dorastania istotne znaczenie w kształtowaniu „ja idealnego“ pełni grupa, ściślej – porównanie siebie z innymi członkami grupy oraz związane z tym mechanizmy oddziaływań grupowych, tj. nagradzanie jednostki przez członków grupy za posiadanie pewnych cech i karanie za ich brak. Mechanizmy te wyzwalają w osobniku pragnienie, dążenie do posiadania tych cech, które są w grupie aprobowane, cenione i pożądane. Im młodzież starsza, tym bardziej uwzględnia sądy o sobie rówieśników, najpierw własnej, a potem odmiennej płci<sup>69</sup>.

Zdaniem J. Reykowskiego „ja idealne“ może występować w formie abstrakcyjnych sądów i w postaci „upersyfikowanej“, która jest typowa dla dzieci. Początkowo osoby z najbliższego otoczenia, najczęściej spośród starszych członków rodziny, później bohaterowie książek i filmów stanowią upragniony ideał dziecka<sup>70</sup>.

Według R. Strang, wartości i ideały jednostki są częścią koncepcji jej „ja idealnego“ Są one manifestowane w uczuciach i zachowaniu człowieka, określają jego postępowanie<sup>71</sup>.

Zdaniem B. Wojciszko, ludzie różnią się osobowościowo stopniem wykształcenia struktury „ja idealnego“ oraz wielkością regulacyjnego potencjału tejże struktury tj. stopniem, w którym „ja idealne“ reguluje przebieg ich procesów psychicznych i zachowania. Jednostki o wysokim zorganizowaniu i potencjale regulacyjnym „ja idealnego“ posiadają dobrze sprecyzowany obraz idealny własnej osoby, a przynajmniej wykazują silną tendencję do generowania jasno określonego wyobrażenia tego, jakie chciałyby być pod określonym względem bądź w określonym kontekście.

Ponadto, osoby te charakteryzuje silniejsza tendencja do wykorzystania „ja idealnego“ jako punktu odniesienia do interpretacji nadchodzących informacji, źródła wskazówek wyboru sposobu zachowania oraz wykorzystania „ja idealnego“ jako systemu kryteriów oceniania samego siebie. Osoby o niskiej organizacji i potencjale regulacyjnym „ja idealnego“ nie posiadają jasno sprecyzowanego idealnego wyobrażenia własnej osoby, a przynajmniej nie wykazują tendencji do generowania takich wyobrażeń na użytek określonej sytuacji. Jeżeli nawet deklarują jakieś treści jako

<sup>67</sup> H. Kulas, *Samoocena młodzieży*, Warszawa 1986, 18.

<sup>68</sup> A. Brzezińska, *Struktura obrazu własnej osoby*, 93.

<sup>69</sup> M. Przetacznikowa – Z. Włodarski, *Psychologia wychowawcza*, Warszawa 1979, 416.

<sup>70</sup> J. Reykowski, „*Obraz własnej osoby*”, 48.

<sup>71</sup> Cyt. za E. A. Dreyfus, *Adolescence. Theory and experience*, Columbia Ohio 1976, 154.

zawartość „ja idealnego“, wypowiedzi te w większym stopniu pozostają jedynie deklaracjami w niewielkim stopniu wpływającymi na ich rzeczywiste zachowanie<sup>72</sup>.

Idealne wyobrażenie własnej osoby nie jest jednak uniwersalnym regulatorem własnego zachowania, nie reguluje on przebiegu wszystkich procesów psychicznych i zachowań. Ogólnie oddziałuje ono jedynie w takich sytuacjach i w odniesieniu do takich zachowań, w wypadku których istotną rolę regulacyjną odgrywać mogą struktury poznawcze, a struktury „ja“ w szczególności.

#### 4. SAMOOCENA I SAMOAKCEPTACJA

W strukturze „ja“ wyodrębniono powyżej dwa podstawowe elementy, a mianowicie wiedzę o sobie samym i ideał samego siebie czyli element opisowy i normatywny. Struktura „ja“ posiada także pewien element wartościujący. Jest nim samoocena (self — evaluation, self — estimate). Jednostka ocenia siebie i swoje właściwości głównie z tego punktu widzenia, jakie są jej możliwości, aby osiągnąć określony cel, którym będzie albo zaspokojenie własnych potrzeb, lub spełnienie wymagań otoczenia. Rezultatem tego stale zachodzącego procesu oceniania się jest pewien zbiór opinii i ocen dotyczących własnych cech. Dokonuje się ono poprzez porównanie siebie, swoich właściwości z pewną „miarą“, z jakimś wzorem. Te wzorce to z jednej strony ideał samego siebie czyli własny system standardów a z drugiej strony osiągnięcia innych ludzi oraz ich oceny i opinie wyrażane o danej jednostce. Można więc powiedzieć, że istnieje zewnętrzne i wewnętrzne kryterium samooceny, czy też subiektywny i obiektywny standard samooceny<sup>73</sup>. U większości ludzi proces oceniania siebie dokonuje się w oparciu o stopień osiągnięcia celów odzwierciedlających wartości grupy. Jednostka przyjmuje cele grupy jako swoje i z tego punktu widzenia ocenia swoje możliwości i umiejętności. W skrajnych przypadkach ocena siebie dokonuje się wyłącznie pod wpływem sądów otoczenia. Ideał samego siebie u takich osób tkwi „na zewnątrz“. Zawiera on tylko te cechy, które są pożądane przez otoczenie, brak w nim natomiast własnych dążeń i celów. Samoocena oparta o sądy innych będzie nietrwała, ponieważ same opinie otoczenia dość często ulegają zmianom<sup>74</sup>.

Mechanizm tworzenia samooceny składa się, zdaniem J. Kozielskiego, z trzech głównych faz: artykulacji ocenianej cechy, wartościowania jej, formułowania ostatecznej samooceny. W pierwszej z nich jednostka dokonuje artykulacji określonej cechy, czyli dzieli ją na pewną liczbę kategorii. Im większa jest ta liczba, im dokładniej człowiek różnicuje natężenia cechy, tym wyższy jest poziom artykulacji. Jeśli analizując np. swój krytycyzm człowiek wyodrębnia jedynie dwie kategorie: krytyczny — niekrytyczny, to poziom artykulacji jest znacznie niższy niż wtedy, gdy bierze pod uwagę aż pięć natężeń: naiwny, ufny, krytyczny, krytykancki i negatywistyczny. Artykulacja w dużym stopniu zależy od zdolności różnicowania. Druga faza tworzenia samooceny polega na wartościowaniu danej cechy. Mówiąc dokładniej, w fazie tej człowiek określa funkcję wartości, której rodzaj zależy od wielu czynników sytuacyjnych i osobowościowych. Wreszcie w trakcie trzeciej fazy jednostka formułuje ostateczną samoocenę, czyli określa natężenie swoich cech oraz ich wartość<sup>75</sup>.

<sup>72</sup> B. Wojciszko, *Skala idealizmu*, 27.

<sup>73</sup> A.T. Jersild, *Rozwój emocjonalny*, W: Psychologia wychowawcza, red. Ch. Skinner, Warszawa 1971, 226.

<sup>74</sup> A. Brzezińska, *Struktura obrazu własnej osoby*, 94.

<sup>75</sup> J. Kozielski, *Psychologiczna teoria*, 78.

Samoocena odnosi się zwykle do pojedynczych cech własnej osoby. W toku życiowych doświadczeń, porażek i sukcesów podlegają one uogólnieniu, czyli powstaje samoocena ogólna, globalna. Samoocena globalna nie jest ani sumą rozmaitych ocen cząstkowych, różnych pod względem swego znaczenia i cech, do których się odnoszą, ani średnią ocen poszczególnych właściwości jednostki<sup>76</sup>. Samoocena globalna rozumiana jako całościowy stosunek do siebie, do całokształtu posiadanych przez osobę właściwości i całego jej postępowania jest oparta na ocenie tych cech, które jednostka uważa za najważniejsze wśród innych cech z którymi się identyfikuje<sup>77</sup>. Według A. Podgóreckiego istotą samooceny globalnej jest tzw. jaźń pierwiastkowa, czyli to, co dana jednostka uważa za osobiste, intymne, niepowtarzalne, swoje autentyczne własne „ja“, to, co nie może być zaprzeczone, a co stanowi element konstytuujący jej odrębność od innych jednostek.

Samooceny cząstkowe podlegają zmianom, natomiast samoocena globalna, pozostaje względnie stała, przez pewien okres życia niezmienna, jako element osobowości dość trwale ugruntowany. Zdarza się, że globalna ocena samego siebie może być naturalizowana lub zakłócana przez rywalizujące z nią oceny cząstkowe. Na ogół jednak zmiany samooceny globalnej są połączone z wyjątkowo silnymi czynnikami o charakterze negatywnym, z jakimiś kataklizmami osobowościowymi, wywołującymi głębokie traumatyczne przeżycia emocjonalne. Przykładowo można tu wymienić ciężką chorobę, niespodziewany wypadek, śmierć osoby bliskiej. Zmiany samooceny mogą być także następstwem zdarzeń pozytywnych o wyjątkowej sile, takich jak: nagle społeczne uznanie, odkrycie własnych, uprzednio nie dostrzeganych możliwości, osiągnięcie nieoczekiwanego sukcesu itp.<sup>78</sup>.

Samoocenę globalną określa się jako poczucie własnej wartości. Jest to pewnego rodzaju postawa w odniesieniu do siebie, uczuciowe ustosunkowanie jednostki względem siebie<sup>79</sup>.

Jak podkreśla M. Pilkiewicz, poczucie własnej wartości stanowi jedną z najwcześniej kształtujących się u człowieka i zarazem najważniejszych struktur regulacyjnych. Dziecko od samego urodzenia jest z reguły traktowane jako osoba bardzo ważna, otoczona szczególnym zainteresowaniem i opieką, obdarzona dużą dozą sympatii i miłości. Doprowadza to do ukształtowania się u dziecka poczucia pewności, że jest się kimś szczególnie cennym dla otoczenia. Jest ona podstawowym źródłem dobrego samopoczucia, a także warunkiem utrzymania równowagi psychicznej<sup>80</sup>.

Wyróżnia się dwa rodzaje postaw związanych z samooceną ogólną: samoakceptację (pozytywna postawa wobec własnej osoby, łącząca się z wysoką samooceną globalną) i samoodtrącenie (negatywna postawa wobec własnej osoby, związana z niską samooceną globalną)<sup>81</sup>.

Samoakceptację (self — esteem) określa się jako postawę nacechowaną wiarą, zaufaniem i szacunkiem dla samego siebie<sup>82</sup>. Samoakceptacja oznacza stopień w

<sup>76</sup> J. Reykowski, *Osobowość jako centralny system regulacji*, 792.

<sup>77</sup> C. Rogers, *A theory of therapy*, 184-256.

<sup>78</sup> A. Podgórecki, *Patologia życia społecznego*, Warszawa 1969, 51 i 52.

<sup>79</sup> H. Kulas, *Samoocena młodzieży*, 34.

<sup>80</sup> M. Pilkiewicz, *Środowisko ucznia a przebieg procesów wychowawczych*, Oświata i Wychowanie 21 (1976), 717.

<sup>81</sup> D. Frey — F. Benning, *Das Selbstwertgefühl*, W: *Emotion und Kognition*, red. H. Mandl, G.L. Huber, München, 1983, 149.

<sup>82</sup> A.T. Jersild, *Rozwój emocjonalny*, 226.

jakim jednostka jest z samej siebie zadowolona i przekonana, że osiąga wartości, przejawia cechy i realizuje wymagania, jakie uznaje za ważne i godne wysiłku<sup>83</sup>. Postawa ta sprawia, że jednostka może wykorzystywać i realizować swoje potencjalne możliwości, a także potrafi skorygować swoje zachowanie pod wpływem krytyki innych<sup>84</sup>.

R. M. Suinn określa akceptację siebie jako wielkość korelacji między „ja realnym” a „ja idealnym”. Stopień zgodności opisu „ja realnego” i „ja idealnego” może być różny. Teoretycznie możliwe są trzy typy relacji między opisami wizji i modeli: 1. „ja realne” „ja idealne” — zachodzi wtedy gdy jednostka przypisuje poszczególnym aspektom swego modelu i wizji zbliżone wartości; 2. „ja realne” = „ja idealne” — zachodzi wtedy gdy jednostka przypisuje „ja realnemu” wartości takie same jak „ja idealnemu”; 3. „ja realne” „ja idealne” — zachodzi wtedy gdy jednostka przypisuje „ja realnemu” wartości mniejsze niż „ja idealnemu”<sup>85</sup>.

W przypadku relacji pierwszego typu występuje zjawisko samoakceptacji jednostki. Relacja drugiego typu wydaje się czysto teoretyczna. Samo pojęcie „ja idealnego” zakłada przypisywanie mu wartości wyższych niż stanowi realnemu. Spotyka się jednak ludzi, którzy spostrzegają swoje stany realne na równi ze stanami idealnymi. Relacja ta charakteryzuje ludzi o poważnych zaburzeniach psychicznych, psychopatów oraz psychotyków<sup>86</sup>. W przypadku relacji trzeciego typu mamy do czynienia z brakiem samoakceptacji, z jej niskim poziomem<sup>87</sup>.

Akceptacja siebie jest cechą zdrowej, prawidłowo rozwijającej się osobowości. Należy jednak pamiętać, że akceptacja siebie nie jest aprobowaniem siebie takim, jakim się jest, bez chęci zmiany na lepsze. Człowiek, który akceptuje siebie, stara się poznać siebie i swoje przeżycia bez poczucia zagrożenia. Ponadto osoby o wysokim poziomie samoakceptacji odznaczają się wyższym poziomem aspiracji, lepiej układają się im stosunki międzyludzkie, wykazują wyższą aktywność, nie przejawiają cech neurotycznych. Natomiast brak akceptacji siebie, prowadzący często do samoodtrącenia, może być wskaźnikiem konfliktów, niepokoju, napięć oraz wiązać się ze skłonnościami neurotycznymi<sup>88</sup>.

Przez samoodtrącenie rozumie się postawę wobec siebie, która łączy się z irracjonalnymi tendencjami do przeżywania poczucia krzywdy, poczucia winy, niższości albo innych doznań związanych z pretensją i żalem do siebie, które utrudniają jednostce wykorzystanie i realizację jej potencjalnych możliwości, a także uświadomienie sobie swoich ograniczeń<sup>89</sup>. Osoba taka nie docenia własnych sukcesów, a wyolbrzymia porażki. Dąży do poniżania siebie. Cechuje ją małe uznanie dla posiadanych właściwości. Uczucie pogardy wobec siebie może przybrać taki rozmiar, iż człowiek nienawidzi samego siebie. Wrazem odrzucenia samego siebie jest pomniejszenie tego, co się osiągnęło, nawet jeśli te osiągnięcia były imponujące

<sup>83</sup> M. Tyszkowa, *Samoocena i samoakceptacja jako struktura regulacyjna*, Oświata i Wychowanie 6 (1976) 208.

<sup>84</sup> E. Wells — G. Marwell, *Self-esteem. Its conceptualization and measurement*, London 1976, 59.

<sup>85</sup> R. M. Suinn, *The relationships between self acceptance and acceptance of others*, The Journal of Abnormal and Social Psychology 63 (1961), 37-42.

<sup>86</sup> J. Reykowski, *Osobowość jako centralny system regulacji*, 795.

<sup>87</sup> J. Szlezyngier-Gralewska, *Struktura czynności dydaktycznych a poziom samoakceptacji nauczyciela*, Psychologia Wychowawcza 25 (1982), 40.

<sup>88</sup> A. Kwak, *Stosunki międzyosobowe w rodzinach młodzieży z wysoką i niską samoakceptacją*, Warszawa 1983, 38.

<sup>89</sup> A. T. Jersild, *Rozwój emocjonalny*, 226.



oraz przecenianie doznanych porażek. Zachowanie takiej jednostki jest w dużej mierze uwarunkowane bodźcami zewnętrznymi, sygnałami otrzymanymi od innych osób<sup>90</sup>.

Z bogatego materiału empirycznego wynika, że poziom samoakceptacji jest istotnym czynnikiem determinującym zachowanie jednostki, co zostanie omówione w kolejnym paragrafie.

##### 5. SAMOAKCEPTACJA JAKO MECHANIZM REGULACYJNY

Samoakceptacja jest powszechnie uważana przez psychologów za ważny mechanizm regulacyjny<sup>91</sup>. Wpływ samoakceptacji na postępowanie jednostki jest wielostronny. Determinuje ona sposób funkcjonowania osoby w różnych rolach społecznych oraz stanowi jeden z ważniejszych czynników wyznaczających swoistość jej związków z grupą. Od tego, jak człowiek percepuje i ocenia siebie samego, zależy charakter jego stosunków z innymi ludźmi i efektywność funkcjonowania społecznego. Można zatem stwierdzić, że samoakceptacja warunkuje dalszy rozwój osobowości jednostki.

Zasadnicza funkcja regulacyjna samoakceptacji polega na tym, że stwarza ona wewnętrzny system odniesienia dla działań jednostki i napływających informacji oraz interpretowania nowych doświadczeń w taki sposób, aby były one zgodne z tym, co ona sama o sobie sądzi. Wtedy gdy pojęcie człowieka o sobie samym, a wraz z nim samoocena, są względnie ukształtowane i stabilne — co ma miejsce, jak to już zostało zaznaczone, w końcowej fazie wieku dorastania — a pewne wzory zachowania zostały już utrwalone, samoocena z trudem ulega zmianie. Samoocena działa wtedy selekcyjnie, jak filtr: pewne treści przyjmuje, inne odrzuca i nie pozwala na ich asymilację przez jednostkę. Spośród wielu informacji docierających do człowieka zostają dopuszczone do świadomości tylko te, które są zgodne lub dadzą się pogodzić z jego sądem o sobie; te zaś, które są niezgodne lub nie dadzą się pogodzić z samooceną jednostki nie są przyswajane i ulegają wyparciu. W ten sposób samoocena raz ukształtowana ma tendencję do samowzmacniania, gdyż wpływa wybiórczo (trafnie lub deformująco) na sposób przyswajania napływających informacji oraz wyników czynności w kierunku zgodnym z postawą wobec siebie samego<sup>92</sup>.

Wpływ samooceny na funkcjonowanie człowieka jest zróżnicowany w zależności od jej rodzaju. W niniejszym opracowaniu interesuje nas tylko poziom samooceny. Pod tym względem ludzi można uszeregować na kontinuum, na którego jednym krańcu można umieścić osoby o wysokim poziomie samooceny, na przeciwległym — jednostki o niskiej samoocenie. Jedną z miar poziomu samooceny jest stopień zbieżności między „ja realnym“ i „ja idealnym“. Z bogatych badań empirycznych wynika, że stopień zbieżności między „ja realnym“ i „ja idealnym“ (poziom samoakceptacji jest istotnym czynnikiem determinującym zachowanie jednostki<sup>93</sup>). Zarówno osoby o niskim poziomie samoakceptacji (małej zbieżności „ja

<sup>90</sup> H. Kulas, *Samoocena młodzieży*, 33-35.

<sup>91</sup> Por. W. Łukaszewski, *Cechy struktury „ja“ i typ komunikatu a reakcja na rozbieżność ocen ze strony innych z samooceną*, *Studia Psychologiczne* 19 (1980) 2, 43-58; M. Rosenberg, *Conceiving the self*, 83 nn; H.P. Frey — K. Hausser, *Entwicklungslinien sozialwissenschaftlicher Identitätsforschung*, 3-26.

<sup>92</sup> H. Kulas, *Mechanizm funkcjonowania samooceny*, *Psychologia Wychowawcza* 26 (1983) 4, 401.

<sup>93</sup> H.P. Frey — K. Hausser, art. cyt., 20.

realne — ja idealne“), jak i jednostki o krańcowo wysokim poziomie samoakceptacji (bardzo wysokiej bądź całkowitej zbieżności „ja realnego“ z „ja idealnym“) charakteryzują się niekorzystnym funkcjonowaniem. Najlepiej przystosowani są osobnicy o umiarkowanie wysokim poziomie samooceny<sup>94</sup>.

Zdaniem J. Reykowskiego o wielkość rozbieżności między „ja realnym“ i „ja idealnym“ określa stan napięcia emocjonalnego i motywacyjnego. Owo napięcie jest tym silniejsze, im większa jest rozbieżność między tymi podstawowymi elementami struktury „ja“

Wtedy gdy jest ona zbyt duża, człowiek będzie odczuwał silne napięcie, ale nie będzie ono pobudzało go do działania, ponieważ ocenia szanse powodzenia. Powstaje wtedy poczucie beznadziejności czy nieszczęśliwości, charakterystyczne dla tzw. złego przystosowania<sup>95</sup>.

Znaczna niezgodność między „ja realnym“ a „ja idealnym“ prowadzi do wewnętrznych konfliktów i wyzwała silne przeżycia afektywne. Osoby z silnymi reakcjami afektywnymi, powstałymi na podłożu ukazanego konfliktu, przejawiają zachowania charakterystyczne dla nieprzystosowania. Wyróżniają się nadwrażliwością, agresywnością, niedowierzaniem, podejrzliwością, uporczywością. Pogarsza to kontakt z otoczeniem, czyniąc ich niezgodnymi i trudnymi we współżyciu. Ta ostatnia okoliczność wskazuje, że konflikt wewnętrzny bardzo często przeradza się w konflikt społeczny, w naruszenie normalnych konfliktów z innymi ludźmi z grupą odniesienia i szerszym otoczeniem społecznym<sup>96</sup>.

Jednym z pierwszych badaczy, który sformułował poglądy na temat relacji między samoakceptacją a stosunkiem do innych ludzi był E. Fromm. W wielu publikacjach zwracał uwagę, że miłość (sympatia, szacunek) samego siebie i miłość (sympatia, szacunek) innych ludzi nie wyklucza się wzajemnie. Przeciwnie ta pierwsza miłość warunkuje tę drugą. Jedynie człowiek, który miłuje siebie, może miłować bliźnich, nienawiść do siebie, taka, jaką wyrażali bohaterowie Dostojewskiego, uniemożliwia nawiązanie życzliwych i ciepłych stosunków z otoczeniem społecznym<sup>97</sup>.

Podobne poglądy formułowali K. Horney, G. Murphy, H. Sullivan. Psychologowie ci wskazywali na współzależność między samoakceptacją a postawami w stosunku do innych ludzi. Jednostka, która akceptuje siebie, akceptuje również innych ludzi i utrzymuje pozytywne relacje interpersonalne. Natomiast jednostka, która nie akceptuje siebie, nie akceptuje również innych ludzi, ma zaburzone kontakty interpersonalne<sup>98</sup>.

Pewnym krokiem naprzód w poznawaniu relacji między samoakceptacją a akceptacją innych ludzi były prace C. Rogersa. Psycholog ten wraz ze swoimi współpracownikami nie ograniczył się do ogólnych rozważań na temat „ja — inni“, ale prowadził również badania eksperymentalne oraz kliniczne, których celem było ustalenie prawidłowych zależności między samoakceptacją a akceptacją innych. Wiele późniejszych badań empirycznych, było zainspirowanych przez prace C. Rogersa.

<sup>94</sup> H. Kulas, *Samoocena młodzieży*, 70.

<sup>95</sup> J. Reykowski, *Osobowość jako centralny system regulacji*, 789.

<sup>96</sup> H. Kulas, *Samoocena młodzieży*, 71.

<sup>97</sup> E. Fromm, *O sztuce miłości*, Warszawa 1973, 71-77.

<sup>98</sup> Zob. E. M. Berger, *The relation between expressed acceptance and expressed acceptance of others*, *Journal of Abnormal and Social Psychology* 47 (1952), 778.

Uczony ten sformułował tezę, że człowiek, który spostrzega siebie jako spójną i zintegrowaną całość, rozumie i akceptuje swoją osobę, będzie lepiej rozumiał i aprobował innych ludzi jako niepowtarzalne jednostki. Dlaczego tak się dzieje? Zdaniem Rogersa człowiek, który nie akceptuje w pełni siebie, odrzuca pewne doświadczenia przykre lub niezgodne z całością, unika konfrontacji z własną osobą, będzie traktował bliskich jako źródło dodatkowego zagrożenia, przypominające o przykrych doświadczeniach osobistych, często generujące informacje negatywne. Dlatego też człowiek nie darzy sympatią innych, często ich unika. Wysoka samoakceptacja, rozumienie i szacunek wobec własnej osoby powodują, że jednostka zaczyna traktować bliźnich jako źródło pozytywnych wartości i emocji, jako osoby życzliwe, a nie wrogie, dlatego też darzy je szacunkiem i miłością. C. Rogers podkreśla, że chcąc zmienić stosunki międzyludzkie należy najpierw zmienić obraz własnej osoby. Człowiek, który zaaprobuję siebie takiego, jaki jest będzie lepiej rozumiał i lubił inne osoby<sup>99</sup>.

Przeprowadzono wiele badań empirycznych, których celem było sprawdzenie hipotezy Rogersa, że samoakceptacja jest jednym z czynników, które wpływają na stosunek do innych ludzi. Wyniki tych badań są zadziwiająco zgodne. Okazuje się, że istnieje istotna zależność między poziomem samoakceptacji a akceptacją innych ludzi. Człowiek, który przejawia pozytywny stosunek do siebie, szanuje i darzy sympatią innych ludzi<sup>100</sup>.

Zdaniem J. Kozielskiego, siła związku między samoakceptacją a szacunkiem i sympatią wobec innych zależy od wielu czynników. Jednym z nich jest dystans psychologiczny istniejący między daną jednostką a innymi ludźmi. Już potoczne obserwacje wskazują, że młody człowiek często szanuje swoją matkę, ojca czy przyjaciół, a jednocześnie obojętni są mu ludzie, których nie zna. Im mniejszy jest dystans między daną osobą a innymi, tym silniejsze są związki samoakceptacji i akceptacji innych<sup>101</sup>. W badaniach empirycznych Z. Jucha, A. Rendecka, J. Żuraw próbowali uchwycić związek jaki istnieje między poziomem samoakceptacji a poziomem ustosunkowań się do osób znaczących, takich jak matka, ojciec, nauczyciel i kolega. Okazało się, że związek ten jest najsilniejszy w wypadku ocen dotyczących matki, jednocześnie rozluźnia się w wypadku oceny innych osób, nauczyciela i kolegi, co prawdopodobnie wiąże się ze zmianą dystansu psychologicznego<sup>102</sup>.

Według J. Kozielskiego, podobnie jak według C. Rogersa, samoakceptacja jest jednym z czynników regulujących stosunki z otoczeniem społecznym.

<sup>99</sup> Zob. R.C. Rogers, *Client — centered therapy*, Boston 1951, 520-521.

<sup>100</sup> Zob. R. Suinn, art. cyt., 37-42; M. Bończa-Tomaszewska — A. Kołodziej, *Akceptacja siebie i akceptacja innych ludzi u młodzieży w okresie dorastania i wczesnej młodości (próba konstruowania metody badawczej)*, W: Materiały do nauczania psychologii, red. L. Wołoszynowa, Seria III, t. 2, Warszawa 1974, 465-504; J.S. Shrauger — M.B. Patterson, *Self-evaluation and the selection of dimensions for evaluating others*, *Journal of Personality* 42 (1974), 569-585; N. Hirschberg — S.J. Jennings, *Beliefs, personality and person perception. A Theory of individual differences*, *Journal of Research in Personality* 14 (1980), 235-249; P. Lewicki, *Self — image bias in person perception*, *Journal of Personality and Social Psychology* 45 (1983), 384-393; M. Rauste-von Wright — J. von Wright, *Obraz własnej osoby a spostrzeganie ludzi*, *Przegląd Psychologiczny* 28 (1985) 3, 687-700; U. Becker, *Personwahrnehmung und Selbstkonzept*, 54-75.

<sup>101</sup> J. Kozielski, *Psychologiczna teoria*, 348-350.

<sup>102</sup> Z. Jucha — A. Rendecka — J. Żuraw, *Akceptacja siebie i jej związek z akceptacją innych*, *Psychologia Wychowawcza* 22 (1979) 1, 14-38.

Pozytywna postawa wobec siebie wpływa na kształtowanie się życzliwej i przychylniej postawy wobec innych ludzi. Mówiąc bardziej popularnie, miłość siebie warunkuje miłość skierowaną ku innym. Warto jednak pamiętać, że samoakceptacja jest tylko jednym z wielu czynników regulacyjnych. Stosunki międzyludzkie, wrogie lub życzliwe, ciepłe lub formalne, sympatia lub antypatia, zależą również od takich zmiennych, jak tradycje kulturowe, struktura instytucji, system nauczania, charakter czy przyjęte zasady moralne. Dopiero ten kompleks czynników zewnętrznych i wewnętrznych, obiektywnych i subiektywnych pozwala opisać oraz wyjaśnić stosunki człowieka z człowiekiem<sup>103</sup>.

Wywody C. Rogersa, J. Kozielskiego mają ogromne znaczenie teoretyczne i praktyczne, daleko wykraczające poza psychologię i nauki społeczne. Rzucają one dodatkowe światło na stosunki międzyludzkie, a szczególnie na postulat „miłość bliźniego”. Otóż okazuje się, że aby ukształtować pozytywne stosunki między ludźmi, nie wystarczy głosić szlachetnych haseł moralnych, nie wystarczy odwoływać się do sumienia i dobrej woli, nie wystarczy również wskazywać na wzajemne korzyści materialne oraz duchowe. Jedną z dróg prowadzących do szacunku i miłości bliźniego jest zrozumienie i zaakceptowanie siebie. Nie można bowiem miłować innych, nie miłując samego siebie<sup>104</sup>.

Zdaniem E. Fromma, samoakceptacja ma wpływ nie tylko na ustosunkowanie się do innych ludzi, ale wpływa również na doświadczenie przeżycia Boga<sup>105</sup>. Problem ten mógłby być przedmiotem kolejnej rozprawy.

Tezy, o których była mowa wyżej, mają doniosłe znaczenie dla wychowawców i nauczycieli; wskazują one na potrzebę opracowania nowej strategii wychowania społecznego oraz moralnego. Mogą one być również przydatne w procesie samowychowania i kierowania własnym rozwojem.

<sup>103</sup> J. Kozielski, *Psychologiczna teoria*, 350.

<sup>104</sup> Tamże, 351.

<sup>105</sup> E. Fromm, *O sztuce miłości*, 77.