

KS. ANTONI TOMKIEWICZ

Lublin

SAMOAKCEPTACJA W KONTEKŚCIE UWARUNKOWAŃ WEWNĘTRZNYCH I ZEWNĘTRZNYCH

Samoakceptacja uznana jest za istotny mechanizm regulujący zachowanie każdego człowieka. Właściwość ta wpływa odpowiednio na aktywność człowieka, rodzaj podejmowanych zadań i celów życiowych. Warunkuje też ustosunkowanie do świata przedmiotowego i do innych ludzi, a także ma znaczenie w relacji do Nadprzyrodzoności¹.

W celu uniknięcia nieścisłości niezbędne jest określenie podstawowego pojęcia występującego w artykule.

Poziom samoakceptacji został określony na podstawie stopnia zgodności dwu struktur obrazu siebie: „ja” realnego (taki jestem) i „ja” idealnego (taki chciałbym być). Przy tym poziom samoakceptacji jest wysoki, gdy standardy „ja” realnego i „ja” idealnego są do siebie zbliżone. Natomiast samoakceptacja jest niska, gdy występuje rozbieżność między nimi.

Zasadniczym celem artykułu są rozważania dotyczące samoakceptacji oraz omówienie podstawowych uwarunkowań wewnętrznych i zewnętrznych kształtujących poziom samoakceptacji.

I. SAMOAKCEPTACJA JAKO SPOSÓB USTOSUNKOWANIA SIĘ DO SIEBIE

Brak jest powszechnie przyjętego określenia samoakceptacji. Jej definicje często nie są jednoznaczne, stosowane zamiennie z samooceną, pozytywnym obrazem samego siebie, czy też poziomem własnej wartości.

¹ J. K r ó l. *Postawy rodzicielskie, poziom samoakceptacji a pojęcie Boga*. Lublin 1989 s. 60-64.

Już w rozumieniu potocznym akceptacja oznacza aprobatę, przyjmowanie, zgadzanie się, więc akceptacja siebie oznacza aprobatę siebie. Szczególnie ważna jest emocjonalna strona takiego ustosunkowania się do siebie, bowiem ustosunkowanie się do siebie jest przede wszystkim emocjonalne. W. James pisze, że z naszym patrzeniem na siebie zawsze łączą się emocje – bądź to zadowolenia, bądź to niezadowolenia, które powstają w momencie, kiedy jednostka siebie ocenia lub oceniają ją inni².

O samoakceptacji jako o pozytywnym lub negatywnym ustosunkowaniu do siebie mówią też m. in. H. Kulas i A. Brzezińska. Podkreślają oni uczuciowe ustosunkowanie się jednostki względem siebie, utożsamiając samoakceptację z poczuciem własnej wartości³.

Różnicę między samoakceptacją a poczuciem wartości ukazuje J. Reykowski. Określa on poczucie własnej wartości jako nie zawsze uświadomione przeświadczenie dotyczące swoich możliwości, wyglądu, umiejętności. Natomiast jeśli chodzi o samoakceptację podkreśla rolę czynników poznawczych w procesie jej kształtowania⁴. Reprezentantem takiego podejścia do samoakceptacji jest też J. Koziński. W swojej teorii samowiedzy kładzie on nacisk na kognitywny, poznawczy aspekt samoakceptacji i definiuje ją jako osobisty sąd o swojej wartości⁵.

Najpełniejsze wydają się definicje ujmujące samoakceptację jako postawę zawierającą zarówno aspekt poznawczy, jak i emocjonalny. Tak rozumie samoakceptację S. L. Shostrom, który określa ją jako „zdolność do percepcji siebie i zdolność do lubienia siebie dla posiadanych zalet i wartości oraz zgadzania się na siebie mimo posiadanych braków”⁶.

Podobnie określa samoakceptację C. R. Rogers. Samoakceptacja jest – według niego – pozytywną postawą wobec siebie samego, jest „dążeniem do patrzenia na siebie jako na osobę wartościową, godną raczej szacunku niż potępienia, do spostrzegania swoich cech jako opartych na własnych doświadczeniach bardziej niż na jakiegokolwiek innej wiedzy”⁷.

² Cyt. za: Z. Z a b o r o w s k i. *Psychologiczne problemy samoświadomości*. Warszawa 1989 s. 27.

³ H. K u l a s. *Samoocena młodzieży*. Warszawa 1986 s. 33-43.

⁴ *Obraz własnej osoby jako mechanizm regulujący postępowanie*. „Kwartalnik Pedagogiczny” 15:1970 nr 3 s. 47.

⁵ *Elementy teorii samowiedzy*. „Psychologia Wychowawcza” 19:1976 nr 1 s. 19.

⁶ Cyt. za: W. S z e w c z y k, Z. U c h n a s t. *Metoda pomiaru samoakceptacji S. L. Shostroma*. „Zagadnienia Wychowawcze a Zdrowie Psychiczne” 14:1989 nr 1 s. 37.

⁷ Cyt. za: I. N i e b r z y d o w s k i. *O poznawaniu i ocenie samego siebie*. Warszawa 1976 s. 23.

Inaczej nieco ujmuje samoakceptację teoria analizy transakcyjnej. Samoakceptacja jest tu opisywana jako postawa życiowa, która ściśle związana jest ze stosunkiem do drugiej osoby. Wyróżnia się tu cztery główne postawy: 1. Ja nie jestem OK – Ty jesteś OK, 2. Ja nie jestem OK – Ty nie jesteś OK, 3. Ja jestem OK – Ty nie jesteś OK, 4. Ja jestem OK – Ty jesteś OK. Wszystkie postawy nie OK są nieprawidłowe, dopiero akceptacja zarówno siebie, jak i drugiego człowieka (postawa czwarta) jest czymś pozytywnym. Pod pojęciem "OK" rozumie się tu poczucie własnej godności i szacunku⁸.

Kwestię ustosunkowania się do drugiej osoby na ogół pomija się, a zwraca się uwagę na widzeniu samego siebie. Samoakceptację można więc nazwać jako ustosunkowanie się do siebie, które polega na pozytywnym wartościowaniu swojej osoby i związanym z tym stosunkiem emocjonalnym do siebie samego⁹.

Mówiąc o ustosunkowaniu się wobec siebie zasadniczo wyróżnia się dwie skrajne możliwości, a mianowicie: wysoką i niską samoakceptację.

Osoby o niskim poziomie samoakceptacji mają tendencje do przeżywania poczucia krzywdy, winy, niższości, niedoceniań swych sukcesów, dążenie do poniżania siebie, pogardzania sobą. Zachowanie takich osób nie jest spontaniczne, lecz zdeterminowane bodźcami zewnętrznymi. Występuje często niezdolność do afirmacji siebie i swoich działań. Odrzucenie samego siebie łączy się najczęściej z przyjęciem „ja” wyidealizowanego. Jest to obraz powstały w naszej wyobraźni, obraz kogoś, z kim chcielibyśmy być, co jest jednak niemożliwe do osiągnięcia w rzeczywistości. Przyjęcie „ja” wyidealizowanego objawia się w różnych formach. Jednym ze sposobów jest ogólne zwątpienie w swoją wartość, minimalizacja swojej osoby, pogarda i nienawiść do siebie.

Inną formą jest niedopuszczanie do wglądu w siebie, eliminowanie wątpliwości wobec siebie i ciągle wmawianie sobie absolutnej doskonałości¹⁰. Odbierane to być może jako samouwielbienie. Z drugiej strony zagrożenie poczucia wartości siebie osłabia motywację jednostki, powoduje bierność, wywołuje podejrzliwość, nieufność, krytyczne postawy w stosunku do innych, agresję lub wycofywanie się z kontaktów międzyludzkich.

Niski poziom samoakceptacji współwystępuje często z nieprzystosowaniem, lękiem, zafałszowaną samooceną i niechęcią do dokonywania wglądu w siebie.

⁸ R. Rogoili. *Aby być sobą*. Warszawa 1989 s. 48-50.

⁹ A. Tomkiewicz. *Samoakceptacja a relacje interpersonalne*. „Roczniki Teologiczno-Kanoniczne” 28:1981z. 6 s. 180.

¹⁰ K. Horney. *Nerwica a rozwój człowieka*. Warszawa 1978 s. 223.

Wiąże się to z przyjmowaniem postawy obronnej, która może stanowić ucieczkę od uświadomienia sobie informacji negatywnych na swój temat, co wiązałoby się z nieprzyjemnymi emocjami i stwarzało dystans wobec pragnienia szacunku dla siebie¹¹.

Wysoki poziom samoakceptacji jest właściwy dla ludzi dążących do swego rozwoju. Osoby takie odróżniają się: realistyczną oceną siebie samego i dobrym samopoczuciem, spontanicznością. Wysoka akceptacja siebie łączy się z niższym poziomem lęku oraz większym optymizmem i aktywnością, pomaga w przewycięzaniu konfliktów, jest warunkiem do nawiązywania pozytywnych kontaktów interpersonalnych i do obiektywnej percepcji drugiego człowieka.

C. R. Rogers twierdzi, że człowiek, który rozumie i akceptuje siebie, będzie rozumiał i akceptował innych jako niepowtarzalne jednostki, inni będą dla niego źródłem pozytywnych emocji i wartości (nie zaś – zagrożeniem – jak w przypadku braku akceptacji siebie)¹². Akceptacja siebie to przede wszystkim akceptacja własnych uczuć i emocji, które tłumimy, których się wstydzimy. Oznacza to pogodzenie się z tym, że odczuwamy różnego rodzaju zabronione uczucia, choć nie oznacza to realizacji negatywnych uczuć. Akceptacja swoich właściwości, emocji, motywów nie oznacza aprobowania siebie takim, jakim jest bez chęci zmiany na lepsze, ale – wprost przeciwnie – oznacza wewnętrzne „odkłamanie”¹³.

Skrajne postawy w rzeczywistości rzadko występują w czystej postaci. Samoakceptacja jest bowiem wartością stopniowalną – od pełnej samoakceptacji do całkowitego odrzucenia. Przy tym pełna samoakceptacja nie jest stanem optymalnym. Całkowita akceptacja siebie występuje bardzo rzadko i charakteryzuje ludzi o poważnych zaburzeniach psychicznych, psychopatów oraz psychotyków.

II. SAMOAKCEPTACJA A OBRAZ SIEBIE

Wielu autorów ujmuje poziom samoakceptacji jako wielkość korelacji między „ja” realnym (taki jestem) i „ja” idealnym (taki chciałbym być). Przy tym, stopień samoakceptacji jest niski, gdy jest duża rozbieżność między tymi strukturami, natomiast jest wysoki, gdy standardy „ja” realnego i „ja” idealnego są do siebie zbliżone.

¹¹ A. Januszewski. *Niektóre uwarunkowania zdolności poznawania siebie i drugiej osoby*. Lublin 1988 s. 55 nn.

¹² J. Kozielecki. *Psychologiczna teoria samowiedzy*. Warszawa 1986.

¹³ Januszewski, jw. s. 53.

Rozbieżność ta odgrywa ważną rolę regulacyjną. Może być ona wskaźnikiem samoakceptacji, wyrażając stopień satysfakcji własnego „ja”. Zwykle osoby o prawidłowo ukształtowanym obrazie siebie cechuje silniejsza tendencja do wykorzystania tej struktury jako punktu odniesienia do interpretacji informacji, zachowań, oceny siebie.

C. R. Rogers definiuje obraz siebie jako kompozycję percepcji własnych cech i zdolności oraz spostrzeżeń i wyobrażeń, jakie jednostka utrzymuje o innych. W skład pojęcia o sobie samym wchodzi też ocena tych cech, które są spostrzegane w związku ze stawianymi celami i nabywanym doświadczeniem¹⁴.

Obraz siebie stanowi złożoną, wielowarstwową strukturę obejmującą wiele różnorodnych elementów. Przy tym, nieomal wszyscy autorzy, zajmujący się obrazem siebie, mówią o dwóch podstawowych elementach, tzn. o elemencie opisowym („ja” realne) i normatywnym („ja” idealne).

„Ja” realne zawiera takie kategorie informacji, jak: informacje dotyczące stanów wewnętrznych, naszego organizmu, informacje dotyczące właściwości podmiotu (wygląd, właściwości fizyczne, umiejętności), informacje na temat pozycji podmiotu wśród innych.

Obok kształtującego się „ja” realnego powstaje też – bardziej lub mniej do niego zbliżony – ideał samego siebie. „Ja” idealne zawiera w sobie wszystkie te właściwości, jakie jednostka pragnęłaby mieć oraz obejmuje cechy, które powinno się mieć w świetle norm moralnych, przekonań, ideałów. Tak więc w „ja” idealnym wyróżnić można element pragnieniowy (taki chciałbym być) oraz element postulatywny (taki powinienem być)¹⁵. Typowe jest to, że początkowo standardem są oczekiwania innych, czyli w „ja” idealnym dominuje element postulatywny, a w miarę rozwoju następuje uwewnętrznienie norm i kryterium staje się własne „ja” idealne, czyli znaczenia nabiera element pragnieniowy. Charakterystyczne też jest, że we wcześniejszych fazach rozwojowych ideałem może być konkretna postać realna lub fikcyjna, która później ustępuje miejsca abstrakcyjnemu zespołowi sądów i wartości.

Człowiek, mając określone pojęcie o sobie samym oraz pewne idealne wzorce, ocenia siebie i swoje możliwości. Staje się to podstawą do wytworzenia określonego poziomu samoakceptacji¹⁶.

„Ja” realne i „ja” idealne są bazą, na której kształtuje się poziom akceptacji. Z drugiej jednak strony, samoakceptacja może też wpływać na

¹⁴ Cyt. za: K u l a s, jw. s. 15.

¹⁵ Tamże s. 18.

¹⁶ K r ó l, jw. s. 56.

samopoznanie. Duża rozbieżność między tymi obrazami (realnym i idealnym) wywołuje negatywne emocje, w związku z czym następuje unikanie konfrontacji z samym sobą i zafałszowanie samooceny¹⁷.

Kształtowanie się samoakceptacji jest złożonym procesem, na który wywierają wpływ różnorakie czynniki.

III. WEWNĘTRZNE UWARUNKOWANIA SAMOAKCEPTACJI

Akceptacja siebie rozwija się we wszystkich fazach rozwoju. Uwarunkowane jest to różnymi czynnikami. Najogólniej czynniki wpływające na poziom samoakceptacji można podzielić na anatomiczno-fizjologiczne oraz psychospołeczne.

a) Czynniki emocjonalny

Emocjonalność zaliczyć można do wewnętrznych czynników kształtujących samoakceptację, jej źródłem są bowiem potrzeby człowieka. Są one zazwyczaj określane jako stan organizmu charakteryzujący się brakiem czegoś, co jest dla niego ważne, a niekiedy niezbędne do życia.

A. Maslow wymienia pięć grup potrzeb: fizjologiczne, bezpieczeństwa, przynależności i miłości, prestiżu i uznania oraz samorealizacji. Jest wśród nich hierarchiczny porządek, dopiero zaspokojenie potrzeb niższych daje miejsce potrzebom wyższym¹⁸. Szczególna rola, jeżeli chodzi o kształtowanie samoakceptacji, przypada zaliczającej się do kategorii potrzeb podstawowych potrzebie afiliacji. Zaspokojenie potrzeby afiliacji (przynależności), doświadczanie „bycia ważnym” jest niezbędne aby wytworzyło się poczucie własnej wartości. Dziecko uczy się akceptować siebie, dopiero wtedy, gdy zazna akceptacji ze strony otoczenia¹⁹.

Rola potrzeb w kształtowaniu emocjonalnego stosunku człowieka do przedmiotów, zdarzeń, czynności, samego siebie i innych jest niewątpliwa. Jednakże uczucia kształtują się wraz z dojrzewaniem człowieka, z jego działaniami i kontaktami społecznymi. Dlatego przydatne wydaje się spojrzenie na emocjonalność człowieka w jej procesie rozwojowym.

Pierwsze przejawy emocjonalności, występujące u noworodka, związane są bezpośrednio z potrzebami organicznymi: sytość–głód, zimno–ciepło. Mają

¹⁷ Januszewski, jw. s. 64.

¹⁸ E. Hilgard. *Wprowadzenie do psychologii*. Warszawa 1967 s. 193.

¹⁹ G. W. Allport. *Osobowość i religia*. Warszawa 1988 s. 32.

one formę ogólnego podniecenia, przychylającego się szybko ku jednemu z dwu biegunów – pozytywnemu lub negatywnemu.

W wieku poniemowlęcym dziecko staje się już zdolne do przejawiania miłości, zazdrości, niechęci, a nawet nienawiści. Uczucia stają się coraz mniej impulsywne, ale ciągle są zmienne i przeważnie związane z potrzebami biologicznymi bądź z krótkotrwałym zaciekawieniem²⁰.

Taka labilność emocjonalna występuje jeszcze w wieku przedszkolnym. Dziecko przeżywa już wtedy wiele zróżnicowanych uczuć. Następuje rozwój uczuć wyższych, dziecko jest w stanie przeżywać np. wyrzuty sumienia, poczucie winy, czy też żal do siebie za nieodpowiednie zachowanie. Przedmiot niektórych uczuć przenosi się w sferę wyobrażeń, np. dziecko obawia się braku akceptacji, osamotnienia, wyśmiewania itp.

W młodszym wieku szkolnym zachodzi coraz większa intelektualizacja emocji, dziecko opiera je na obserwacjach i ocenach. Następuje dalszy rozwój uczuć wyższych: moralnych, estetycznych, społecznych. Na bazie rozumienia innych, ich odrębności, rozwija się empatia, umiejętność doświadczenia stanu emocjonalnego innej osoby. Pojawia się zdolność do przeżywania trwających dłużej stanów emocjonalnych i do częściowego panowania nad reakcjami. Następuje tu wzrost znaczenia potrzeby uznania społecznego, która dotyczy teraz również szkoły i grupy rówieśniczej.

W okresie dorastania na pierwsze miejsce wysuwa się rozwój uczuć moralno-społecznych. Radykalnie nabiera znaczenia postawa wobec siebie, a zwłaszcza emocjonalny stosunek do samego siebie, będący rezultatem samopoznania, choć często jeszcze obraz siebie nie jest realistyczny²¹. Choć dokonuje się wtedy rozwój zdolności poznawczych, orientacji w środowisku, to z drugiej strony występuje wzmożona drażliwość, niestałość uczuć, wątpliwości, strach, brak wiary w siebie, poczucie niższości i zagrożenia. Aby nastąpił rozwój w kierunku realistycznego obrazu siebie i samoakceptacji, koniecznym warunkiem staje się samopoznanie i świadome kierowanie swoim postępowaniem.

Analizując proces rozwoju emocjonalności, można zauważyć tendencję do coraz większego wiązania emocji ze sferą poznawczą.

Trzeba jednak stwierdzić, że dojrzały stosunek do siebie powinien opierać się na adekwatnej samowiedzy. Umożliwia ją rozwój poznawczy człowieka, zbieranie doświadczeń, uczenie się wglądu w siebie.

²⁰ S. G e r s t m a n. *Rozwój uczuć*. Warszawa 1986 s. 124-126.

²¹ Tamże s. 202-204.

b) Czynnik poznawczy

Postrzeganie samego siebie jest osiągnięciem, do którego dochodzi się dzięki wzrastaniu i doświadczeniu. W naszą naturę wpisane są tendencje rozwojowe i naturalnemu rozwojowi podlega też sfera poznawcza. Oczywiście jest, że obraz siebie, zarówno realny, jak i idealny, również rozwija się wraz z wiekiem, tj. wraz z rozwojem postrzegania siebie. Mamy tu do czynienia z rozwojem struktur określanym mianem schematów poznawczych, dotyczących zarówno świata zewnętrznego, jak i własnej osoby²².

Początków powstania pojęcia „ja” niektórzy autorzy dopatrują się w okresie płodowym i przypisują człowiekowi już wtedy potencjalną zdolność samo-percepcji. Pojawiające się bodźce i wrażenia zostają zróżnicowane na przyjemne i nieprzyjemne i stają się pierwszymi zarodkami samopoznania. Początki samopoznania mają więc charakter głównie emocjonalny²³.

W okresie niemowlęcym własne „ja” nie jest odróżniane od świata zewnętrznego. Poczucie odrębności wzrasta w miarę nabywania przez dziecko doświadczenia i rozwoju różnych form aktywności. Dzieje się to w czasie, gdy dziecko zaczyna chodzić i mówić. Szczególną rolę odgrywa rozwój mowy czynnej. Umożliwia on dziecku nazywanie i wyodrębnianie różnych rzeczy i osób, w tym też własnej osoby. Wytworem powstającego poczucia odrębności i niezależności jest pojawiające się około 3-go roku życia często używanie zaimka „ja” i reakcje negatywizmu (wiek przekory). Uważa się to za ważną oznakę rozwoju samoświadomości.

W piątym roku życia zauważa się wciąż przewagę emocji nad czynnikami poznawczymi, ale dziecko zaczyna coraz częściej formułować sądy o własnej osobie. Dotyczą one zwykle cech fizycznych i są wynikiem postaw i ocen otoczenia. Z czasem ich złożoność i różnorodność wzrasta, zaczynają dotyczyć także charakteru, inteligencji, ale jeszcze do 11-12 lat dominują raczej sądy opisowe niż samooceny. Samoocena jeszcze w wieku 11-13 lat ma charakter sytuacyjny, powierzchowny i w dużym stopniu emocjonalny. Komponent intelektualny nie jest jeszcze tak silny, aby móc dokonać wnikliwej analizy swego zachowania. Wraz z rozszerzeniem się kontaktów społecznych dziecko ma coraz więcej okazji do porównywania się z innymi, tworzy opinie dotyczące własnych cech charakteru, a także określone systemy wartości i

²² Hilgard, jw. s. 726.

²³ A. Tomkiewicz. *Proces kształtowania się pojęcia „ja” u dziecka*. W: Dziecko. Red. W. Piwowarski, W. Zdaniewicz. Warszawa-Poznań 1984 s. 121.

wzory osobowe²⁴. Wiąże się to z powstawaniem "ja" idealnego. Początkowo tworzy się ono przez personifikację, tzn. przez utożsamienie się z jakąś konkretną osobą, która jest dla dziecka atrakcyjna. Własne „ja” idealne, będące już nie odbiciem konkretnego wzorca, ale w dużym stopniu konstruktem myślowym, tworzy się dopiero w wieku dorastania (13-18 rok życia).

W tym okresie występuje wzmożone zainteresowanie swoją osobą, rozwój zdolności myślenia abstrakcyjnego, dokonywania analizy i syntezy są podstawą do tworzenia coraz bardziej „swojego” i spójnego obrazu siebie. W związku ze zwiększeniem krytycyzmu oraz stawianiem sobie wygórowanych standardów, może się na tym etapie obniżyć poziom samoakceptacji. Wzrasta bowiem rola własnych aspiracji i w momencie, gdy młody człowiek nie potrafi sprostać swym wymaganiom, obniża się jego samoocena, co wiąże się z ciężkimi przeżyciami emocjonalnymi²⁵.

Około osiemnastego roku życia rozpoczyna się stadium tzw. samoświadomości refleksyjnej. Samoocena staje się coraz bardziej trafna, zobiektywizowana, jednostka uświadamia sobie zarówno swoje słabe strony, jak i cechy dodatnie i pozostaje to w związku z oceną realnych warunków życia.

Aktywność własna jest więc ważnym czynnikiem kształtującym dojrzałą samoocenę. Podkreślają to np. psychologowie humanistyczni, mówiąc o możliwości ciągłej weryfikacji życia²⁶. Nie jest to łatwe i wiąże się z wieloma trudnościami, mającymi często swoje źródła jeszcze w okresie dzieciństwa i związanymi np. z nieprawidłowymi oddziaływaniami wychowawczymi. Prawidłowe oddziaływania wychowawcze mogą wspierać proces rozwoju, ale tylko własna aktywność samowychowawcza pozwala człowiekowi stawać się tym, kim może on być.

IV. ODDZIAŁYWANIA WYCHOWAWCZE JAKO CZYNNIK ZEWNĘTRZNY KSZTAŁTOWANIA SAMOAKCEPTACJI

Wychowanie, najogólniej mówiąc, jest to wywieranie wpływu na psychikę człowieka. S. Kunowski twierdzi, że istotą wychowania jest „przenikanie etosu społecznego (w postaci zwyczajów, obyczajów, norm postępowania,

²⁴ Z. Z a b o r o w s k i. *Psychospołeczne problemy samoświadomości*. Warszawa 1989 s. 250.

²⁵ E. H u r l o c k. *Rozwój dziecka*. Warszawa 1960 s. 110.

²⁶ T o m k i e w i c z. *Samoakceptacja a relacje interpersonalne* s. 198.

zasad moralnych) do świadomości jednostki, dzięki czemu jej życie staje się coraz bardziej ludzkie, godne uznania i pochwały²⁷.

Można więc przyjąć, że oddziaływania wychowawcze zmierzają do wywołania w psychice względnie trwałych zmian. Zmiany te przyczynić się mają do indywidualnego i społecznego rozwoju jednostki tak, aby przebiegał zgodnie z postawionymi celami. Zależnie od rodzaju wychowania, oddziaływania te mają charakter mniej lub bardziej intencjonalny, świadomy, planowy i zorganizowany.

Specyficzną kategorią wychowania jest wychowanie rodzinne. Rodzina bowiem stanowi dla dziecka pierwsze i naturalne środowisko rozwojowe i wychowawcze. Jest ona pierwszą grupą, której członkiem staje się człowiek od razu w momencie urodzenia. Wpływy i oddziaływania rodziny dokonują się w tym okresie, gdy człowiek jest szczególnie na nie podatny, a ich rezultaty są wówczas bardzo trwałe. Sprzyja temu bezpośredniość kontaktów, ich częstość oraz wzajemne związki uczuciowe. Wychowanie w rodzinie ma charakter naturalny. Proces ten bywa często żywiołowy, spontaniczny, a rzadziej – staje się w pełni świadomą i planową działalnością ukierunkowaną na realizację określonych celów. Przebiega on w normalnych warunkach życiowych, w różnorodnych sytuacjach rodzinnych.

Przebieg procesu wychowania, jakość i ilość oddziaływań wychowawczych jest czymś charakterystycznym dla każdej rodziny. Każda rodzina ma swój specyficzny styl wychowania, który jest wypadkową wszelkich sposobów oddziaływania na dziecko wszystkich członków rodziny.

a) *Postawy rodzicielskie*

Postawy rodzicielskie są to względnie trwałe nastawienia emocjonalne wobec dziecka, ujawniające się w sposobie i treści wypowiedzania się o nim czy do niego oraz w sposobie postępowania względem niego²⁸. Szczególnie ważna jest tu postawa akceptacji dziecka, która jest warunkiem prawidłowego rozwoju jednostki.

M. Ziemska dzieli wpływ w rodzinie na dwie grupy: świadoma praca i oddziaływania niezamierzone. Te oddziaływania niezamierzone tworzy tok zdarzeń i czynności, postępowanie dorosłych, ich wzajemne stosunki, odnoszenie się do dziecka²⁹. Dziecko, uczestnicząc w życiu rodziny, nabywa

²⁷ *Rodzina jako środowisko wychowawczo-moralne*. „Summarium” 22:1973 nr 2 s. 299.

²⁸ M. P r z e t a c z n i k o w a, Z. W ł o d a r s k i. *Psychologia wychowawcza*. Warszawa 1986 s. 450.

²⁹ Tamże s. 363.

pewnych wiadomości i umiejętności, rozwijają się jego potrzeby i dążenia, kształtują postawy życiowe decydujące o różnych ustosunkowaniach, kształtuje się osobowość.

Oddziaływania zamierzone mają swoje źródło w celach wychowawczych. Formą tych oddziaływań są nakazy, zakazy, polecenia, mające wywołać stan uznany przez wychowawcę za optymalny. Pociąga to za sobą potrzebę stosowania odpowiednich metod i technik wychowawczych.

b) *Metody*

Metoda wychowania, według M. Grochocińskiego, jest to obmyślony i celowo organizowany sposób działania wobec wychowanka, sposób, który może mieć formę bezpośrednią lub pośrednią³⁰. Metody pośredniego oddziaływania polegają na celowym organizowaniu warunków i sposobu życia dziecka tak, aby jego zachowania przybliżyły się do tego, co stanowi cele wychowawcze. Do tej grupy należy metoda organizowania środowiska społecznego oraz organizowania wielostronnej działalności wychowanka. Natomiast metody oddziaływania bezpośredniego są realizowane w bezpośrednim kontakcie dorosłego i dziecka. Należą do nich np. wyjaśnianie, przekonywanie, sugestia, perswazja oraz metoda nagrody i kary.

Dziecko unika zachowań prowadzących do kary, a utrwała zmierzające do nagrody. Zarówno nagrody, jak i kary występują w różnych postaciach, przynoszących różne efekty wychowawcze. Rola czynników nagradzających, zwłaszcza wzmocnień psychicznych, typu pochwała, okazanie zadowolenia, jest bezsprzeczna. Natomiast wciąż kontrowersyjne są kary, w różnych swych formach – od niepodawania dziecku nagrody począwszy, a na odrzuceniu dziecka skończywszy.

M. L. Hoffman mówi to o rodzicielskich technikach dyscyplinarnych. Oddziaływania wychowawcze sprowadza on do trzech typów technik wychowawczych: okazywanie mocy, wycofywanie miłości i wprowadzanie w zasady³¹.

Rodzicielskie oddziaływania wychowawcze, kształtując różne sfery osobowości dzieci, wpływają także na poziom ich samoakceptacji.

³⁰ *Kultura pedagogiczna rodziców*. W: *Rodzina i dziecko*. Red. M. Ziemska. Warszawa 1986 s. 324.

³¹ A. G a ł a. *Wybrane uwarunkowania wychowawcze poziomu autonomii moralnej*. Lublin 1988 (Praca doktorska – BKUL) s. 55-58.

V. ODDZIAŁYWANIA WYCHOWAWCZE RODZICÓW A KSZTAŁTOWANIE SAMOAKCEPTACJI

Źródłem wszelkich oddziaływań rodziców są ich postawy wobec dziecka. Podkreśla się tu znaczenie akceptującej postawy rodziców wobec niego. Akceptacja dziecka oznacza przyjmowanie go takim, jakie ono jest, ze wszystkimi jego zaletami i wadami. Rodzice, okazując miłość, troskę, ciepło, szacunek, tworzą klimat niezbędny dla rozwoju psychicznego dziecka. Jeśli stawia się dziecku warunki akceptacji, to ono je przyjmuje i zaczyna oceniać siebie pod kątem ich spełnienia. W przypadku niespełniania tych warunków wzrasta rozbieżność między tym, kim jestem i tym, kim chciałbym być, czyli obniża się poziom akceptacji siebie.

Pozytywne nastawienie rodziców, okazywanie dziecku czułości i miłości, wypowiedane o nim pozytywne sądy wpływają na powstanie tzw. „pozytywnego ja”, natomiast surowość i odtrącenie wpływają na negatywną ocenę siebie i niskie poczucie wartości. Na podstawie tej aprobaty lub dezaprobaty wyrażanej przez rodziców, w dziecku powstaje przekonanie jakie jest, a jakie być powinno³².

Postawa rodziców wobec dziecka jest sprawą bardzo ważną, z niej wypływają konkretne oddziaływania wychowawcze, wypowiedane sądy i oceny oraz zachowania wobec dziecka, w tym – stosowane metody wychowawcze. Ściśle związane z postawą rodziców są oczekiwania wobec dziecka i stawiane mu wymagania. Jeśli chodzi o kształtowanie obrazu siebie, a zwłaszcza „ja” idealnego, podkreśla się rolę wymagań. Wymagania zbyt niskie są źródłem łatwych sukcesów, z czego wypływać może tendencja do zawyżonej samooceny, do egocentryzmu, przyjęcia roli kogoś wyjątkowego. Natomiast wymagania zbyt wysokie, nadmierne pobudzanie ambicji, są źródłem ciągle powtarzających się niepowodzeń, co wywołuje niezadowolenie, brak wiary w siebie, niski poziom samoakceptacji. Właściwy poziom wymagań, wywołujący akceptację siebie i swych możliwości, określa jako „nieco przewyższający aktualny poziom możliwości dziecka”. Należy więc uwzględniać poziom rozwoju dziecka i do niego dostosowywać zakres i charakter wymagań³³.

Spełnianie lub niespełnianie stawianych wymagań wywołuje różne reakcje rodziców. Na tej podstawie rodzice formułują swoje sądy o dziecku, oceniają je, wydają o nim opinie. Te sądy i oceny przejmowane są przez dziecko i

³² J. R e m b o w s k i. *Rodzina jako system powiązań*. W: *Rodzina i dziecko* s. 351.

³³ M. J a c u ņ s k a. *Wychowanie małego dziecka w rodzinie*. W: *Rodzina i dziecko* s. 353.

wchodząc do struktury „ja” idealnego, wpływają odpowiednio na rozbieżność między „ja” realnym i idealnym.

Na podstawie dotychczasowych analiz można wnioskować, że oddziaływania wychowawcze rodziców, które wywołują w dziecku poczucie zagrożenia i frustrację, nie sprzyjają ukształtowaniu pozytywnego stosunku do siebie. Sprzyjać temu może metoda uświadamiania i wyjaśniania. Ujemnych skutków nie może bowiem wywołać zaznajamianie dziecka z obowiązującymi zasadami i normami współżycia społecznego, przy jednoczesnym wyjaśnianiu konieczności takiego a nie innego zachowania. Jest to przy tym okazja do utrwalania pozytywnych relacji rodzice–dzieci. Trzeba jednak pamiętać, że wartość poszczególnych środków i metod wychowawczych zmienia się w zależności od tego, jakie mają one podłoże emocjonalne. W klimacie miłości i życzliwości, przy akceptującej postawie rodziców wobec dzieci nawet prymitywne środki w wychowaniu nie przynoszą ujemnych skutków.

*

Podsumowując dotychczasowe rozważania odnośnie do samoakceptacji można stwierdzić, że czynnik ten odgrywa istotną rolę w osobowości człowieka.

Samoakceptacja i obraz siebie stanowi swego rodzaju mapę, dzięki której człowiek może orientować się w świecie. Gdy zaś to kryterium „ja” jest zagrożone przez niski poziom samoakceptacji powoduje też zaburzenia w relacjach międzyludzkich. Kryterium szacunku drugiej osoby stanowi sam podmiot. Można powiedzieć, że współbrzmi to z przykazaniem miłości bliźniego (miłuj bliźniego – jak siebie samego). Trudno więc mówić o szacunku wobec drugiej osoby, gdy sam człowiek nie doznaje szacunku i uznania od samego siebie.

DIE SELBSTANNAHME IM KONTEXT INNERER UND ÄÜBERER BEDINGUNGEN

Z u s a m m e n f a s s u n g

Die Selbstannahme (das Akzeptieren der eigenen Person) ist eine Weise der Beziehung zu sich selbst. Diese Eigenschaft hat wesentlichen Einfluß auf die gesamte Aktivität des Menschen. Sie bedingt seinen Bezug zur Welt und zu den Menschen.

Im vorliegenden Artikel werden grundlegende Fragen der Selbstannahme im Kontext innerer und äußerer Bedingungen behandelt. Zunächst werden die Struktur der Selbstannahme und ihre Funktionen für die Persönlichkeit beschrieben. Die Selbstannahme ist ein dynamischer Faktor, sie kann geformt und gestaltet werden. Dieser Prozeß ist von inneren und äußeren Faktoren abhängig. Zu den eren gehören emotionale und erkenntnisbedingte Elemente. Unter den äußeren Faktoren werden die erzieherischen Einflüsse im familiären Milieu besonders eingehend untersucht. Im allgemeinen glaubt man, daß der erzieherische Einfluß in der Familie die Qualität der Einstellung zu sich selbst wesentlich beeinflusst.

Übersetzt von Herbert Ulrich