

Helena Wrona-Polańska

„Obraz samego siebie” jako regulator zachowania

Streszczenie

Obraz samego siebie, w rozumieniu postulowanym przez przedstawicieli koncepcji poznawczych, jako zbiór sądów opisowych i wartościujących i dotyczących własnej osoby, pełni funkcję nadrzędnego regulatora zachowania człowieka.

Efektywność pełnionej przez tę strukturę funkcji, zależy przede wszystkim od stopnia adekwatności (trafności) i stałości, a zarazem plastyczności obrazu *ja*, im bardziej realistyczny i stabilny obraz *ja*, tym bardziej odpowiednie do sytuacji zachowanie, czyli lepsze przystosowanie.

Regulacyjna rola obrazu *ja* sprowadza się zasadniczo do różnych zmian samo-percepcji i samooceny dla utrzymania równowagi z otoczeniem społecznym i równowagi wewnątrz osobowości, a więc zachowania własnej tożsamości.

Podstawowe pojęcia i teorie „obrazu samego siebie”

Obraz samego siebie określany jako nadrzędny regulator zachowania odgrywa ważną rolę w osiąganiu m.in. powodzenia w nauce szkolnej. Z badań Tyszkowej (1972) wynika, że pozytywny obraz *ja* sprzyja odporności psychicznej na sytuacje trudne i ułatwia prawidłowe funkcjonowanie w roli ucznia.

W literaturze psychologicznej problematyka *obrazu samego siebie* ma swoją kilkudziesięcioletnią tradycję, udokumentowaną bogatą literaturą i rozległymi badaniami empirycznymi, prowadzonymi zwłaszcza w ostatnich latach. Czynnikiem utrudniającym badania w tej dziedzinie jest wielość używanych pojęć, a przede wszystkim niejednoznaczne rozumienie pojęcia *ja* wynikające z różnych teoretycznych przesłanek.

W literaturze można znaleźć wiele synonimów na określenie rozważanego zjawiska¹. Psychologowie amerykańscy używają najczęściej terminu *self*

¹ *Ego* (Allport 1937), *self concept* (Rogers 1959), *pojęcie własnego ja* (Reykowski 1971, Łukaszewski 1974), *obraz własnej osoby* (Brzezińska 1973), *obraz samego siebie* (Jakubik 1975), *auto-*

lub *self concept* (W. James, 1980, C.R. Rogers 1954, 1959). Natomiast w polskim piśmiennictwie spotyka się często określenie *obraz samego siebie* lub *obraz własnej osoby* (M. Tyszkowa 1972, A. Brzezińska 1973, A. Jakubik 1979), *pojęcie ja* i *struktura ja* (W. Łukaszewski, 1974, J. Reykowski, 1971).

Pierwszy wprowadził pojęcie *ja* (self) do psychologii James w 1890 r.² na określenie sumy tego, co człowiek może nazwać swoim. Obejmowało ono takie elementy jak: *ja fizyczne, ja materialne, ja społeczne i ja duchowe* – tworzące ogólne wyobrażenie o sobie.

Inne podejście do problemu *ja* zostało wypracowane w psychoanalizie. W ujęciu Z. Freuda (1936) *ego* (self) – jako część libido mająca kontakt z rzeczywistością i pełniąca funkcję kompromisu między dwoma pozostałymi elementami struktury osobowości *id* i *superego* a światem zewnętrznym – rozumiane było w znaczeniu podmiotowości działania. Podobne znaczenie *ego* spotyka się u kontynuatorów tego kierunku (K. Horney 1937, E. Fromm 1970) z tym, że kładą oni nacisk na kulturowe czynniki w jego rozwoju.

Ponowne zainteresowanie pojęciem *ja* wystąpiło wśród amerykańskich psychologów społecznych. Podkreślali oni ogromną rolę interakcji społecznych jednostki w kształtowaniu się pojęcia *ja*. Pojawiły się próby definiowania pojęcia *ja* (self) jako rezultatu szeroko rozumianej autopercepcji, obejmującej przeszłe doświadczenia jednostki, aktualne postawy i upodobania oraz dążenia i aspiracje (C.H. Cooley 1902, G.H. Mead 1934, G.W. Allport 1937, C.R. Rogers 1951, P.M. Symonds 1951, S. Jourard 1957, A.A. Schneiders 1960, K.J. Gergen 1971). Traktowali oni pojęcie *ja* jako hipotetyczny konstrukt będący przedmiotem samopoznania.

Funkcjonowały więc w psychologii dwa znaczenia pojęcia *ja*:

– *ja* jako pewien zasób wiedzy o sobie samym, tj. zbiór postaw i sądów wartościujących, którymi jednostka kieruje się w swoim zachowaniu, a będących wynikiem procesu spostrzegania i oceniania siebie;

– *ja* w sensie psychologicznej aktywności jednostki wobec otoczenia, np. wyrażającej się w procesach spostrzegania, myślenia, przystosowania się do środowiska (H.B. English, A.C. English 1958).

Rozwój pojęcia *ja* poszedł w kierunku rozumienia znaczenia *ja* jako rezultatu uogólnienia doświadczeń związanych z własną osobą (D. Snygg, A.W. Combs 1949) i służył do wyjaśnienia zachowania człowieka z jego

portret (Kępiński 1974), *samoświadomość* (Tomaszewski 1963), *wiedza o sobie samym* (Kozielecki 1976), *jaźń* (Podgórecki 1968), *samowiedza* (Szewczuk 1966).

² Używa określenia *empiryczne ego*.

punktu widzenia, w zależności od tego jak spostrzega nie tylko świat, ale i samego siebie.

Właściwy sens nadał temu pojęciu Rogers, tworząc teorię rozwoju i funkcjonowania osobowości, w której pojęcie *ja* zajmuje centralne miejsce.

Ja (self concept) jest to zorganizowana, spójna, pojęciowa całość, złożona ze spostrzeżeń charakteryzujących *ja* i spostrzeżeń odnoszących owo *ja* do innych aspektów życia, łącznie z ocenami im przypisywanymi (C.R. Rogers 1959). W tym znaczeniu *ja* stanowi sumę lub syntezę sądów wartościujących odnoszących się do własnej osoby. Takie podejście do problemu *ja* pozwoliło na jego zoperacjonalizowanie poprzez pomiar postaw wobec *ja* i stało się punktem wyjścia większości badań empirycznych (m.in. L.D. Godstein, D.L. Doller 1978), jak również opracowania wielu technik służących do samopisu, m.in. technika Q-sort (W. Stephenson 1953, J.M. Butler, G.V. Haigh 1954). Wszystkie późniejsze definicje obrazu *ja* nawiązują do teorii Rogersa.

W Polsce, rozwinęli i rozszerzyli problematykę pojęcia *ja* J. Reykowski (1970) i W. Łukaszewski (1974), kładąc szczególny nacisk na jego znaczenie w regulacji ludzkich zachowań.

Pojęcie *ja* definiują jako podstawową poznawczą strukturę osobowości, powstałą w rezultacie procesu abstrakcji i uogólnienia doświadczeń związanych z własną osobą (J. Reykowski 1971, W. Łukaszewski 1974).

Doświadczenia jednostki obejmują informacje i oceny dotyczące stanów wewnętrznych organizmu, fizycznych i psychicznych właściwości, oceny swoich możliwości i pozycji wśród innych (J. Reykowski 1970, 1976; W. Łukaszewski 1974).

Podobne definicje obrazu *ja* spotyka się wśród psychologów zajmujących się problemami rozwojowymi i szkolnymi młodzieży (E.B. Hurlock 1961, M. Tyszkowa 1972, A. Brzezińska 1973, S. Witkowski 1973, J.A. Beane i wsp. 1980, R. P. Lipka i wsp. 1980).

Oryginalną koncepcję obrazu *ja* (autoportretu) stworzył A. Kępiński w oparciu o obserwacje ludzi chorych.

Autoportret – świadoma część układu samokontroli powstaje na zasadzie sprzężenia zwrotnego w relacji człowieka z otoczeniem i samym sobą (Kępiński 1977). Częściowe oceny i obrazy aktywności człowieka tworzą całościowy obraz własnej osoby, autoportret, którego „koloryt” obserwowany jako dobre lub złe samopoczucie, uwarunkowany jest nieświadomą częścią układu samokontroli, pochodzącą z wnętrza ustroju. Zasadniczą rolę w tworzeniu się obrazu samego siebie odgrywa obraz własnego ciała (A. Kępiński, 1972), szczególnie narażony na zmiany wskutek choroby.

Ogólnie, *obraz samego siebie* w ujęciu przedstawicieli teorii poznawczych to zbiór informacji o sobie pochodzących z różnych źródeł. Jedni kładą nacisk na znaczenie informacji o sobie pochodzących z relacji człowieka z jego otoczeniem społecznym (W. Szewczuk 1966, J. Nuttin 1968, W. Łukaszewski 1974, J. Reykowski 1970, 1976), zaś inni szczególną rolę w tworzeniu się własnego *autoportretu* przypisują informacjom pochodzącym z wnętrza ustroju, w jego relacji z otoczeniem (A. Kępiński 1977a).

Używane w niniejszej pracy określenie *obraz samego siebie*, mimo iż kontrowersyjne, zdaje się najlepiej oddawać sens rozpatrywanego zjawiska i jest najbliższe naszemu poczuciu językowemu. Można wyróżnić trzy aspekty *obrazu samego siebie*: wyobrazeniowy (poznawczy), pojęciowy, oceniający. Takie podejście do problemu *ja* jest bardzo przydatne, zwłaszcza w badaniach o charakterze eksploracyjnym.

Struktura „obrazu samego siebie”

Obraz samego siebie posiada swoistą strukturę. Najogólniej można wyróżnić w nim elementy o charakterze treściowym zawierające wyobrażenia i sądy o sobie samym oraz elementy o charakterze oceniającym, wartościującym.

Twórcy psychoanalizy (Z. Freud 1975) zwrócili uwagę na istnienie *ego* i jego ideału tzw. *superego*, będącego uwewnętrznieniem norm społecznych, które stało się prototypem późniejszego *ja idealnego*. W szkole Rogersa wprowadzono rozróżnienie między doświadczeniem siebie a wyobrażeniem swego ideału (C.R. Rogers 1959) i zwrócono uwagę na znaczenie rozbieżności pomiędzy tym, co aktualnie nazywamy *ja realnym* i *ja idealnym*.

Złożoność struktury obrazu *ja* porządkuje wprowadzony przez W. Łukaszewskiego (1978) podział ze względu na dwa aspekty: perspektywę czasową – rozróżniając *ja przeszłe* i *ja teraźniejsze* (aktualne), oraz ze względu na rozróżnienie między doświadczeniem a wyobrażeniem – wyróżniając *ja realne* oraz *ja idealne*.

Oryginalną koncepcję struktury *ja* przedstawił A. Kępiński (1972), traktując *ja* jako centralny punkt odniesienia współrzędnych czasu i przestrzeni. Rozróżnił *obraz własny* i *obraz własnej osoby* wytworzony przez otoczenie (A. Kępiński 1977a). *Obraz własny* oparty jest na współrzędnej czasu i zawiera *ja realne* obejmujące odcinek przeszłości i teraźniejszości oraz *ja idealne* wiążące się z odcinkiem przyszłości (A. Kępiński 1977). Natomiast *obraz własnej osoby* wytworzony przez otoczenie opiera się na strukturze przestrzennej, na tym jak człowiek jawi się w działaniu w relacji z otocze-

niem. Odpowiada to spotykanemu w literaturze rozróżnieniu *self* i *ego* (S. Maruszyński, 1977).

W strukturze obrazu *ja* o charakterze opisowym autorzy w większości wyróżniają obraz *ja realny* oraz *idealny*, właściwości formalne dotyczące rozbieżności pomiędzy dwoma aspektami *ja* i rozbieżności tkwiące wewnątrz tych podstruktur oraz tzw. „zawartość treściową” obrazu *ja*.

W oparciu o struktury opisowe obrazu *ja* tworzą się sądy wartościujące samego siebie, występujące w formie samooceny, samoakceptacji i poczucia własnej wartości. Wspólną cechą wszystkich podstruktur jest ich wysoki lub niski poziom.

Szerokie podejście do struktury obrazu *ja* reprezentuje Z. Zaborowski (1976), wyróżniając w jej składzie aż osiem elementów grupujących się wokół sądów opisowych i wartościujących obrazu *ja*. A. Brzezińska (1973) wyróżnia jeszcze aspekt normatywny, dotyczący głównie podstruktury *ja idealnego*.

Aspekt treściowy (opisowy) obrazu „ja”

Wiedza o sobie samym posiada pewne własności formalne oraz treściowe.

Spośród formalnych cech wiedzy o sobie samym wyróżnia się bogactwo – ubóstwo treści dotyczących własnej osoby, zgodność – rozbieżność treści (tj. wewnętrzną spójność między opisami własnej osoby), adekwatność – nieadekwatność opisu w stosunku do rzeczywistych właściwości jednostki oraz otwartość – zamkniętość, a więc zdolność struktury do asymilowania nowych informacji na temat własnej osoby (W. Łukaszewski 1978).

Na treść wiedzy o sobie składają się informacje dotyczące stanów normalnych, aktualnie istniejących – tworzące treść *ja realnego*, a także informacje o stanach idealnych własnej osoby – tworzące treść *ja idealnego*.

Ja realne jest systemem pojęciowym hierarchicznym zawierającym pojęcia o różnym stopniu ogólności, dotyczące typowych stanów własnej osoby (W. Łukaszewski 1974, 1978). Zawiera informacje dotyczące fizycznych i psychicznych właściwości, napędu życiowego i sprawności działania, pozycji wśród innych ludzi oraz relacji między treściowymi składnikami osobowości – potrzebami i możliwościami (J. Reykowski 1970; W. Łukaszewski 1974, 1978, A. Brzezińska 1973). W miarę nabywania wiedzy o sobie samym treść *ja realnego* wzbogaca się o nowe elementy. Zdaniem Reykowskiego (1970) *ja świadome* (realne) ma dwoistą strukturę, obejmuje *ja publiczne* – sądy o sobie, które człowiek może przekazać innym oraz *ja prywatne* – zawierające przekonania, które człowiek zachowuje tylko dla siebie.

W związku z tym informacje te mogą pozostawać ze sobą w zgodności lub też mogą występować rozbieżności wewnątrz modelu *ja realnego*.

A. Podgórecki rozróżnia aż cztery rodzaje samego siebie: jaźń pierwiastkowa, jaźń fasadowa, jaźń odzwierciedlona aż do całokształtu wiedzy o sobie (A. Podgórecki 1948).

Ja idealne zawiera podmiotowe wyobrażenie stanów *ja* nie istniejących aktualnie, różnych od stanów typowych – podobnie jak *ja realne* składa się z informacji, zawierających wizje stanów idealnych, tworzących hierarchiczne systemy pojęciowe. *Ja idealne* składa się z wizji opisowych (taki chciałbym być) i normatywnych (taki powinienem być) (W. Łukaszewski 1974, 1978). Wizje te kształtują się w oparciu o spostrzeganie innych ludzi, a więc „mogą mieć formę upersonifikowaną” (J. Reykowski 1970), lub też w oparciu o przechowywane w pamięci modele *ja realnego* z przeszłości – typowe dla ludzi, którzy utracili jakieś możliwości, np. w przypadku kalectwa (W. Łukaszewski, 1974). Idealny obraz siebie może niekiedy przyjąć charakter kompensacyjny i wtedy może dojść do nadmiernego rozwoju *ja idealnego*, do jego nadmiernego „wyidealizowania” (A. Brzezińska, 1973). Takie nadmierne wymagania w stosunku do realnych możliwości mogą rodzić niepowodzenia i wpływać niekorzystnie na poczucie własnej wartości (Łukaszewski 1974).

Aspekt wartościujący (oceniający) obrazu „ja”

Do elementów wartościujących obrazu *ja* zalicza się samoocenę, samoakceptację i poczucie własnej wartości.

Samoocena została po raz pierwszy zdefiniowana przez Rogersa (1951, 1954) jako suma lub synteza sądów wartościujących odnoszących się do własnej osoby. Była to koncepcja globalnej samooceny w odniesieniu do neurotyków. Podkreślano także występującą u człowieka tendencję do podtrzymywania i umacniania własnej samooceny poprzez nieprzyjmowanie lub ucieczkę od źródła informacji albo zniekształcanie treści informacji (D. Snygg, A.W. Combs 1949).

Samoocena stanowi zbiór opinii i ocen dotyczących różnych aspektów własnej osoby, powstałych w wyniku oceniania siebie z punktu widzenia pewnych standardów i wymagań (Z. Zaborowski 1967, M. Tyszkowa 1972, A. Brzezińska 1973).

Samoocena człowieka formułuje się w trakcie realizacji różnych celów życiowych, przez porównanie własnych możliwości z systemem własnych standardów reprezentowanych przez *ja idealne* lub też porównując je z osią-

gnięciami innych ludzi (J. Reykowski 1970, 1976; A. Brzezińska 1973). W tym znaczeniu można mówić o subiektywnym i obiektywnym standardzie samooceny (A.T. Jersild 1971).

O poziomie samooceny decyduje stopień rozbieżności między ocenianymi właściwościami a wzorcem, z którym jednostka się porównuje (M. Tyszkowa 1972; A. Brzezińska 1973). Jeśli rozbieżność jest duża, to poziom samooceny charakterystyczny jest dla ludzi, którzy swój sąd o sobie opierają na tych dziedzinach, w których doznają niepowodzeń albo osiągają w nich niskie wyniki. Natomiast wysoki poziom samooceny cechuje ludzi, którzy oceniają siebie wysoko w dziedzinach, które mają dla nich największe znaczenie (J. Reykowski 1970).

M. Tyszkowa (1972) wyróżnia kilka wymiarów samooceny: wysoka-niska, adekwatna-nieadekwatna, stała-niestała, pozytywna-negatywna. Przeprowadzone przez nią badania wśród dzieci i młodzieży szkolnej wykazały, że dzieci które odznaczały się adekwatną, względnie stabilną, pozytywną i wysoką samooceną wykazywały wyższą odporność psychiczną, niż dzieci z niską, niestabilną i nieadekwatną samooceną oraz cechowały się negatywnym stosunkiem do samego siebie. Wynika to z faktu, że wysoka i względnie stała samoocena sprzyja wewnętrznej równowadze osobowości, podczas gdy nieadekwatna, niestabilna i niska samoocena jest przyczyną silnych napięć emocjonalnych o charakterze negatywnym i wywiera negatywny wpływ na wewnętrzną równowagę osobowości.

Szczególną rolę w regulacji zachowania odgrywa poziom samoakceptacji. Większość badań nad tym problemem wywodzi się ze szkoły Rogersa, której twórca podkreślał istotną rolę samoakceptacji a także akceptacji innych dla prawidłowego funkcjonowania i rozwoju osobowości, opierając na tym swój system psychoterapii neurotyków zmierzający do modyfikacji postaw wobec innych (C.R. Rogers 1961). Wyrażali ponadto przekonanie, że prawdziwy (a nie obronny), pozytywny stosunek do własnej osoby stanowi warunek wystarczający dla wystąpienia pozytywnego stosunku do innych ludzi (E. Fromm 1970; C.R. Rogers 1963).

Samoakceptacja to „taka forma pozytywnego ustosunkowania do samego siebie, która polega na pozytywnym wartościowaniu własnej osoby i związanym z tym pozytywnym stosunkiem emocjonalnym do siebie” (J. Karyłowski 1975).

O poziomie samoakceptacji decyduje porównanie własnych osiągnięć ze stawianymi sobie wymaganiami, a więc porównanie dwóch aspektów *ja – realnego* i *idealnego*. Zdaniem A. Brzezińskiej (1973) i S. Maruszyńskiego (1977) wysoki poziom samoakceptacji umożliwia wykorzystanie w pełni

swoich możliwości, a także pozwala uświadomić sobie pewne braki, niekompetencje i skorygować je pod wpływem krytyki innych.

Centralne znaczenie dla *obrazu samego siebie* ma poczucie własnej wartości, rozumiane jako wartościowanie samego siebie w ramach swojej indywidualnej hierarchii wartości oraz na tle innych ludzi (J. Reykowski 1976, 1977).

Zdaniem E. Jacobson (1964) poczucie własnej wartości (*self esteem*) jest emocjonalną ekspresją „harmonii lub rozbieżności między poszczególnymi wersjami obrazu siebie a ja idealnym”. Następstwem dysharmonii jest obniżenie poczucia własnej wartości (spadek *self esteem*). Podobne podejście spotyka się u J. Reykowskiego (1971), R. Vasta, J. Brocker (1979) i J. Littrell (1991) twierdzą, że istotny wpływ na poczucie własnej wartości ma poziom samoakceptacji (zarówno niski, jak i wysoki). Szczególny wpływ na poczucie własnej wartości przypisuje się *ja idealnemu*, które powinno być na tyle realne, żeby można było się do niego zbliżyć (H. Larkowa 1974). Poczucie własnej wartości jest jakby oceną własnych szans na uzyskanie powodzenia w planowanej działalności i wynika zarówno z oceny uzyskanych już realnych osiągnięć, jak również z przewidywanych szans na przyszłe osiągnięcia. Przekonanie o własnej wartości daje człowiekowi poczucie bezpieczeństwa, a jego brak rodzi napięcie, często o charakterze autoagresji (K. Jankowski 1975).

O poczuciu własnej wartości decyduje przede wszystkim akceptacja jednostki przez otoczenie społeczne, stąd też występuje u ludzi silna potrzeba uznania społecznego, a jej brak rodzi zagrożenie i wyzwala działania ukierunkowane na ochronę, podtrzymanie i podwyższenie własnej wartości (A. Brzezińska 1973; J. Reykowski 1970, 1976; H. Spionek 1981).

Psychologowie amerykańscy podkreślają ogromne znaczenie poczucia własnej wartości dla zdrowia psychicznego i prawidłowego funkcjonowania społecznego (A. Adler 1946; T. Newcomb 1970; C.R. Rogers 1970).

Adekwatność „obrazu samego siebie”

Adekwatność obrazu *ja* dotyczy stopnia zgodności czy rozbieżności pomiędzy tym, co jednostka sądzi na swój temat a *ego*, czyli tym, jak jawi się w zachowaniu a więc, jakie są jej rzeczywiste możliwości; jest to zbieżność własnych opinii jednostki o sobie z opiniami innych opartymi na obserwacji jej zachowania.

Z badań wielu autorów wynika, że adekwatna wiedza o sobie i samoocena dostosowana do realnych możliwości jednostki jest warunkiem równo-

wagi psychicznej i dobrego przystosowania, zaś niepełna wiedza o sobie oraz zawyżona czy zaniżona samoocena obniża odporność na sytuacje trudne, efektywność działania i utrudnia adaptację (D. H. Funkenstein i wsp. 1957, A. Schneiders 1960, M. S. Nejmark 1961, J. Reykowski 1968, 1970; Z. Skorny 1971, M. Tyszkowa 1972; A. Brzezińska 1973; W. Łukaszewski 1974).

Istnieje jednak część badań, których autorzy wyrażają pogląd, że prawidłowe funkcjonowanie uwarunkowane jest nie tyle adekwatną samooceną, ile poziomem samooceny i samoakceptacji będącym przejawem funkcjonowania *ego* (E. Jacobson 1964, M. Straś-Romanowska 1975; S. Maruszyński 1977; M. Carr, B.E. Kurtz 1991).

Z badań H. Larkowej (1974), H. Heflich-Piątkowskiej, J. Walickiej (1975) wynika, że nierealistyczny obraz *ja* u inwalidów pełni negatywną rolę, gdyż nie pozwala na realistyczne przystosowanie się do nowej sytuacji.

Jednakże z doświadczeń klinicznych i opublikowanych badań (D. Kubačka-Jasiecka, H. Wrona-Polańska 1980, 1981; H. Wrona-Polańska 1984) wynika, że nierealistyczny obraz *ja* u chorych nieuleczalnie może pełnić adaptacyjną funkcję, broniąc chorego przed narastającym lękiem i dezintegracją osobowości.

Stołość a zmienność obrazu „ja”

Obraz *ja* ma charakter stabilny, jeżeli nie ulega wyraźnym modyfikacjom pod wpływem określonych czynników zakłócających (A. Brzezińska 1974, J. Thannhäser 1979). Czynnikiem zakłócającym stabilność *ja* mogą być napływające informacje niezgodne z tymi, które człowiek posiada na swój temat oraz emocje (dodatnie i ujemne). Względnie stabilny obraz *ja* warunkuje prawidłowe pełnienie regulacyjnej funkcji zachowania. Natomiast zbyt sztywny obraz *ja* staje się zamknięty i niepodatny na modyfikujące działanie nowych doświadczeń, a z kolei nietrwały obraz *ja* i niestabilna samoocena zwiększa wrażliwość na spostrzeganie i odczuwanie trudności i niepowodzeń jako osobistego zagrożenia, powodując lęk i uruchomienie mechanizmów obrony obrazu *ja*. Na znaczenie tej właściwości obrazu *ja* w regulacji zachowania zwraca uwagę wielu autorów (m.in. M.S. Nejmark 1961; H.V. Coob 1967; T. Newcomb 1970; J. Reykowski 1970, 1976; W.W. Purkey 1970; M. Tyszkowa 1972, 1978; A. Brzezińska 1973, 1974; H. Larkowa 1974; M. Straś-Romanowska 1975; Z. Zaborowski 1976; A. Olszewska-Kondratowicz 1976; A. Kępiński 1977a, 1977b; W. Łukaszewski 1977; S. Maruszyński 1977; Thannhäuser 1979, L. Kirwil-Parzych, A. Frączek 1979; J. Beane i wsp. 1980).

Duże znaczenie w kształtowaniu spójnego i stabilnego obrazu *ja* odgrywa wychowanie w dzieciństwie. Niekonsekwentne i nadmiernie krytyczne traktowanie dziecka może prowadzić do ukształtowania chwiejnego i niestabilnego obrazu *ja*, natomiast doświadczenia uporządkowane i względnie stałe są podstawą stabilnej postawy wobec siebie i innych (J. Reykowski 1970; A. Brzezińska 1973).

Obraz *ja* może ulegać przekształceniom i być chwiejny szczególnie w okresie dojrzewania, kiedy budzi się własna tożsamość, a wiedza o sobie nie jest jeszcze dostatecznie pełna i utrwalona.

W wieku dojrzałym obraz *ja* powinien mieć charakter względnie stały a zarazem plastyczny, mogący ulegać pewnym modyfikacjom pod wpływem nowych doświadczeń (A. Gałdowa 1991; P. Bricklin 1991). Wydaje się, że dopuszczalną granicą zmiany obrazu *ja* jest zachowanie poczucia własnej tożsamości (M. Jarymowicz 1979; R. Logan 1991) oraz jego względna realność i odpowiedniość do sytuacji.

Regulacyjna funkcja obrazu „ja”

Większość autorów, m.in. C.R. Rogers (1959), J. Reykowski (1970, 1971, 1976), W. Łukaszewski (1974), A. Kępiński (1977a, 1977b), N. Haan (1977), podkreśla ogromne znaczenie obrazu *ja* w regulacji zachowania człowieka.

Szczególne znaczenie dla funkcjonowania społecznego i zdrowia psychicznego posiadają relacje pomiędzy dwoma aspektami obrazu *ja* – *realnym* i *idealnym*.

Porównanie dążeń i ideałów z realną samooceną, traktowane jako miara stopnia samorealizacji stało się jednym z kryteriów przystosowania jednostki i jej zdrowia psychicznego (C.R. Rogers 1966), przy czym za optymalną dla dobrego przystosowania uważa się rozbieżność przyjmującą wartości średnie. Duże rozbieżności uzyskiwały w badaniach osoby nerwicowe oraz ludzie o nadmiernie rozbudzonych przez współczesną cywilizację aspiracjach, a nie zawsze możliwych do realizacji. Natomiast mała rozbieżność między *ja realnym* i *ja idealnym* okazała się typowa dla ludzi o poważnych zaburzeniach psychicznych – psychopatów i psychotyków, jako rezultat nierealistycznej oceny (np. u psychotyków pozbawienie znaczenia *ja realnego*, B. Chodorkoff 1966). Duża zgodność dwóch aspektów *ja* może także wynikać z utraty przez *ja idealne* swej roli regulującej (skutkiem działania mechanizmów represyjnych – H. Wrona-Polańska 1989).

Powstaje pytanie, na czym polega owa regulacyjna rola obrazu *ja*?

Regulacja według T. Tomaszewskiego (1966) wyraża się w ciągłych zmianach aktywności człowieka zmierzających do optymalnego układu stosunków między nim a światem otaczającym. Jest to ukierunkowana aktywność człowieka, zmierzająca do utrzymania równowagi z otoczeniem społecznym oraz równowagi wewnętrznej (integracji osobowości), a także zaspokojenia potrzeb i realizacji zadań życiowych. Regulacja w tym ujęciu, zbliża się do określenia zdrowia psychicznego w rozumieniu postulowanym przez K. Dąbrowskiego (1981) jako „zdolność do rozwoju [...], aż do konkretnego ideału indywidualnego i społecznego”. U człowieka regulacja stosunków z otoczeniem polega na przekształcaniu otoczenia tak, aby utrzymać system dotychczasowych standardów (T. Tomaszewski 1966; A. Lewicki 1972).

W sytuacji, gdy warunków zewnętrznych lub wewnętrznych nie można zmienić, mogą pojawić się próby adaptacji struktur poznawczych do nowych informacji napływających (W. Łukaszewski 1970, 1971, 1974). Wtedy jednostka koncentrować się będzie na obronie własnego *ja* (W. Łukaszewski, J. Reykowski 1971; T. Newcomb 1962, 1970). Sytuacje te za E. Paszkiewicz (1974) i J. Reykowskim (1971) można określić jako sytuacje angażujące *ja*.

Regulacyjna rola obrazu *ja* polegać będzie, w myśl teorii dysonansu poznawczego (J. Grzelak 1971, A. Malewski 1964) na zniesieniu rozbieżności informacyjnych powstałych w systemie regulacji, a w konsekwencji negatywnych emocji o ogromnej sile. Prawidłowe pełnienie funkcji integracyjno-regulacyjnej przez strukturę *ja* wymaga zaspokojenia trzech fundamentalnych potrzeb *ja*: zachowania tożsamości (integralności *ja*), zachowania własnej wartości i kontroli (nad sobą i nad otoczeniem). Stąd też wszelkie rozbieżności powstałe w strukturze *ja* rodzą silne napięcie i lęk, uruchamiając procesy wyrównawcze – samokontroli (J. Reykowski 1976; M. Kofta 1979), zmierzające do przywrócenia równowagi w obrębie *ja*.

Na regulacyjną rolę obrazu *samego siebie* w szkole wskazuje m.in. Tyszkowa (1972). Przeprowadzone przez nią badania wśród dzieci i młodzieży szkolnej wykazały wyższą odporność psychiczną na sytuacje trudne i lepsze funkcjonowanie w roli ucznia dzieci, które posiadały pozytywny obraz *ja* i samoocenę dostosowaną do ich realnych możliwości w porównaniu z dziećmi charakteryzującymi się negatywnym obrazem *ja* oraz niestabilną i nieadekwatną samooceną.

Literatura

- Adler A., *Psychologia indywidualna a wychowanie*, (wyd.) S. Kamiński, Kraków 1946
Allport G.W., *Personality: A Psychological Interpretation*, Holt, New York 1937
Beane J.A., Lipka R.P., Ludwig J.W., *Synthesis of Research on Self-concept*, Educational Leadership, 38, 1980, ss. 84–89

- Bricklin P.M., *The concept of self as learner. Its critical role in the diagnosis and treatment of children reading distabilities*, J. Reading, Writting, Learning Distabilities International, 7, 1991, ss. 201–217
- Brzezińska A., *Struktura obrazu własnej osoby i jego wpływ na zachowanie*, Kwart. Pedagog. 3, 1973, ss. 87–89
- Brzezińska A., *Stability of self-image tolerance to stress and anxiety*, Pol. Psych. Biul. 5/1, 1974
- Butler J.M., Haigh G.V., *Changes in the relation between self-concept and ideal concepts consequent upon client-centered therapy*, w: *Psychotherapy and personality change*, C.R. Rogers, R.F. Dymond (red.) Chicago Univ. Press 1954
- Carr M., Kurtz B.E., *Teachers perceptions of their students metacognition, attributions, and self-concept*, British J. Educational Psychology 61, 1991, ss. 197–206
- Chodorkoff B., *Self-perception, perceptual defense and adjustment*, w: D. Byrne, M.L. Hamilton (red.), *Personality Research*, A Book Readings, Englewood Cliffs, Prentice-Hall, New Jersey 1966
- Coob H.V., *The attitude of retard towards himself*, w: *Proceedings of Third International League of Societies for Mentally Handicapped*, Brussels 1967
- Cooley C.H., *Human Nature and the Social Order*, Scribener, New York 1902
- Dąbrowski K., *Co to jest zdrowie psychiczne*, w: K. Dąbrowski (red.), *Zdrowie psychiczne*, PWN, Warszawa 1981, ss. 7–35
- English H.B., English A.C., *A comprehensive dictionary of psychological and psychoanalytical terms*, Lonqmaus, London 1958
- Freud Z., *Wstęp do psychoanalizy*, Warszawa 1936
- Freud Z., *Poza zasadą przyjemności*, PWN, Warszawa 1975
- Fromm E., *Ucieczka od wolności*, Warszawa 1970
- Funkenstein D.H., King S., Drolette M.E., *Mastery of stress*, Harvard University Press, Cambridge 1957
- Gąłdowa A., *Rozwój i kryteria dojrzałości osobowej*, Przegl. Psychol. 33, 1990, ss. 13–27
- Gerdgen K.J., *The Concept of Self*, Holt, New York 1971
- Goodstein L.D., Doller D.L., *The Measurement of Self-Concept*, w: *Clinical Diagnosis of mental Disorders*, B.B. Wolman (red.), Plenum Publishing Corporation 1978, ss. 445–474
- Grzelak J., *Teoria dysonansu poznawczego*, w: L. Wołoszynowa (red.), *Materiały do nauczania psychologii*, cz. I, t. 4, 1971
- Haan N., *Coping and Defending: Processes of Self-Enviroment Organization*, Academic Press, New York 1977
- Heflich-Piątkowska H., Walicka J., *Problemy psychologiczne i psychopatologiczne w ciężkich uszkodzeniach narządu ruchu*, PZWL, Warszawa 1975
- Horney K., *The Neurotic Personality of Our Time*, New York 1937
- Hurlock E.B., *Rozwój dziecka*, PWN, Warszawa 1961
- Jacobson E., *The self and the object world*, International Universities, New York 1964, 130
- Jakubik A., *Psychiatria Polska*, 9, 1975, s. 297
- Jakubik A., *Histeria*, PZWL, Warszawa 1979
- James W., *Principles of Psychology*, Holt, New York 1890
- Jankowski K., *Człowiek i choroba*, PWN, Warszawa 1975
- Jarymowicz M., *Modyfikacje wyobrażeń „ja” dla zwiększenia gotowości do zachowań prospołecznych*, T. Tomaszewski (red.), PAN, Wrocław-Warszawa-Kraków 1979
- Jersild A.T., *Rozwój emocjonalny*, w: Ch.E. Skinner (red.), *Psychologia wychowawcza*, PWN, Warszawa 1971, 226
- Jourard S., *Identification, parent-cathesis and self-esteem*, J. Consult. Psychol., 21, 1957, ss. 375–380

- Karyłowski J., *Z badań nad mechanizmami pozytywnych ustosunkowań interpersonalnych*, Ossolineum, Warszawa 1975
- Kępiński A., *Psychopatologia nerwic*, PZWL, Warszawa 1972
- Kępiński A., *Melancholia*, PZWL, Warszawa 1974
- Kępiński A., *Lęk*, PZWL, Warszawa 1977
- Kępiński A., *Psychopatie*, PZWL, Warszawa 1977b
- Kirwil-Parzych L., Frączek A., *Rozbieżności w zakresie struktury „ja” a agresja interpersonalna, w: Studia nad psychologicznymi mechanizmami czynności agresywnych*, A. Frączek (red.), Ossolineum, Wrocław 1979, ss. 119–135
- Kofta M., *Samokontrola a emocje*, PWN, Warszawa 1979
- Koziński J., *Elementy teorii samowiedzy*, Psychologia Wychowawcza 1, 1976, ss. 1–31
- Kubacka-Jasiecka D., Wrona-Polańska H., *Pojęcie „ja” i samoocena pacjentów z rozpoznaniem choroby nowotworowej*, Zeszyty Naukowe UJ, Prace Psychol.-Pedagog., Z.31, 1980, ss.69–84
- Kubacka-Jasiecka D., Wrona-Polańska H., *Obrona przed lękiem a koncepcja samego siebie pacjentów z chorobą nowotworową*, Zeszyty Naukowe UJ, Prace Psych.-Pedagog., Z.33, 1981, ss. 113–136
- Larkowa H., *Problemy wartościowania i samooceny w rehabilitacji inwalidów*, H. Larkowa (red.), PZWL, Warszawa 1974, ss. 36–48
- Lewicki A., *Psychologia kliniczna*, PWN, Warszawa 1972
- Lipka R.P., Beane J.A., Ludwig J.W., *Self-Concept, Esteem and the Curriculum, Annual Conference of the Association for supervision and Curriculum Development*, Atlanta 1980
- Littrell J., Magel D., *The influence of self-concept on change in client behaviors*, Res. Soc. Work Practice 1, 1991, ss. 46–67
- Logan R.D., *Having a point of view*, Humanistic Psychol. 19, 1991, ss. 185–193
- Lukaszewski W., *Niezgodność informacji i aktywność, I Tezy teorii niezgodności i próba ich uogólnienia*, Przegl. Psychol. 20, 1970, ss. 41–52
- Lukaszewski W., *Niezgodność informacji i aktywność, II Hipoteza niezgodności informacyjnej*, Przegl. Psychol. 21, 1971, ss. 35–59
- Lukaszewski W., *Osobowość – struktura i funkcje regulacyjne*, PWN, Warszawa 1974
- Lukaszewski W., *Osobowość a spostrzeganie siebie i spostrzeganie innych*, w: J. Reykowski, K. Obuchowski (red.), *Studia z psychologii emocji i osobowości*, Ossolineum, Wrocław 1977, ss.103–133
- Lukaszewski W., *Struktura „ja” a działanie w sytuacjach zadaniowych, Empiryczne studia nad funkcjami osobowości*, Wyd. Uniw. Wrocław 1978
- Małowski A., *O zastosowaniach teorii zachowania*, PWN, Warszawa 1964
- Maruszyński S., *Samoocena a efektywność funkcjonowania*, Stud. Psychol. 16, 1977, ss. 37–52
- Mead G.H., *Mind, Self and Society*, Chicago University Press 1934
- Nejmark M.S., *Psychologičeskiej analiz emocjonalnych reakcji szkolników na trudności w robotie*, w: L. Bożowicz (red.) *Woprosy psychologii licznosti szkolników*, Izd. APN RSFSR, Moskwa 1961
- Newcomb T., *Dwa typy nastawienia wobec przyjaciół*, w: A. Małowski (red.) *Zagadnienia psychologii społecznej*, PWN, Warszawa 1962
- Newcomb T., Turner R.H., Converse Ph.E., *Psychologia społeczna (studium interakcji ludzkich)*, PWN, Warszawa 1970
- Nuttin J., *Struktura osobowości*, PWN, Warszawa 1968
- Olszewska-Kondratowicz A., *Techniki kształtowania pozytywnych postaw interpersonalnych a postrzeganie własnego „ja” i uświadomienie sobie własnych działań*, w: S. Mika (red.) *Studia nad postawami interpersonalnymi*, Ossolineum, Wrocław 1976, ss. 143–200
- Paszkwicz E., *Ja i zachowanie*, Psychol. Wych. 2, 1974, ss. 192–208

- Podgórecki A., *Cztery rodzaje samego siebie*, Stud. Soc. 2, 1968, ss. 183–191
- Purkey W., *Self-Concept and School Achievement*, w: Englewood (red.) Cliffs N.J., Prentice-Hall New Jersey 1970
- Reykowski J., *Eksperymentalna psychologia emocji*, KiW, Warszawa 1968
- Reykowski J., *Obraz własnej osoby jako mechanizm regulujący postępowanie*, Kwart. Pedagog. 3, 1970, ss. 45–58
- Reykowski J., *O niektórych formach integracyjnych i regulacyjnych funkcji osobowości*, Psychol. Wych. 14, 1971, ss. 285–300
- Reykowski J., *Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności*, w: Psychologia, T. Tomaszewski (red.) PWN, Warszawa 1976, ss. 762–825
- Reykowski J., *Z zagadnień psychologii motywacji*, WSiP, Warszawa 1977, ss. 196–211
- Rogers C.R., *Client-centered Therapy*, Houghton-Mifflin Boston 1951
- Rogers C.R., Dymond R.F., *Psychotherapy and personality change*, University of Chicago Press 1954
- Rogers C.R., *A Theory of therapy, personality and interpersonal relations, as developed in the clientcentered framework*, w: Psychology, A study of a science, Vol. 3, S. Koch (red.), Mc Graw-Hill, New York 1959
- Rogers C.R., *On becoming a person*, Houghton-Uliffin, Boston 1961
- Rogers C.R., *The concept of fully functioning person*, Psychotherapy 1, 1963, ss. 17–26
- Rogers C.R., *A Process Conception of Psychotherapy*, w: D. Byrne, M.L. Hamilton (red.) *Personality Research*, Englewood Cliffs New Jersey 1966
- Rogers C.R., *Carl Rogers on encounter groups*, Harper, New York 1970
- Schneiders A.A., *Personality development and adjustment in adolescence*, The Bruce Publishing Co., Milwaukee 1960
- Skorny Z., *Mechanizm kształtowania poziomu aspiracji i jego wykorzystanie w praktyce*, Psychol. Wych. 14, 1971, ss. 40–41
- Snygg D., Combs A.W., *Individual Behaviour*, Harper, New York 1949
- Spionek H., *Zaburzenia rozwoju uczniów a niepowodzenia szkolne*, PWN, Warszawa 1981
- Stephenson W., *The study of Behaviour, Q-Technique and its methodology*, Chicago 1953
- Straś-Romanowska M., *Próba interpretacji nieadekwatnego oceniania siebie w terminach koncepcji poznawczych*, Przegl. Psychol. 3, 1975, ss. 311–320
- Symonds P.M., *The Ego and the Self*, Appleton-Century Crofts, New York 1951
- Szewczuk W., *Psychologia*, PZWS, Warszawa 1966
- Thannhäuser J., *Z badań nad czynnikami determinującymi stabilność „ja”*, Prace Psychologiczne 9, Wrocław 1979, ss. 45–59
- Tomaszewski T., *Wstęp do psychologii*, PWN, Warszawa 1963
- Tomaszewski T., *Aktywność człowieka*, w: M. Maruszewski, J. Reykowski, T. Tomaszewski (red.), *Psychologia jako nauka o człowieku*, KiW, Warszawa 1966, ss. 197–252
- Tyszkowa M., *Problemy psychologicznej odporności dzieci i młodzieży*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1972
- Vasta R., Blocker J., *Self, Esteem and Evaluative Convert Statements*, J. Consult. Clin. Psychol. 47, 1979, ss. 776–777
- Witkowski S., *Z badań nad obrazem własnej osoby młodocianych przestępców*, Prace Psychologiczne II, Wrocław 1973, ss. 151–170
- Wrona-Polańska H., *Zmiany „obrazu samego siebie” u pacjentów z chorobą białaczkową*, Zeszyty Naukowe UJ, Prace Psychol.-Pedagog. z. 1, 1984, 137–161
- Wrona-Polańska H., *Sposoby obrony przed lękiem a obraz samego siebie u chorych na białaczkę*, Pol. Tyg. Lek. 44, 1989, ss. 446–448
- Zaborowski Z., *Podstawy wychowania zespołowego*, PWN, Warszawa 1967
- Zaborowski Z., *Stosunki międzyludzkie*, Ossolineum, Warszawa 1976

Self-concept as a Regulator of Behaviour

Summary

Self-concept, postulated by the representatives of cognitive conceptions as a set of descriptive and evaluative opinions of one's own self, functions as a primary regulator of human behaviour.

The effectiveness of the function of self-concept depends first of all on the degree of one's adequacy and stability as well as plasticity of one's self-image. The more realistic and stable one's self-image is, the more adequate in a given situation one's behaviour, i.e. the better is one's adaptability.

The regulatory role of self-image basically boils down to mean various changes of self-perception and self-esteem, in order to maintain one's balance in social environment and within one's own personality, i.e. in order to maintain one's self-identity.