

Maria Jankowska
Akademia Pedagogiki Specjalnej
Warszawa

DAR ŻYCIA W ASPEKTCIE ODKRYWANIA PRAWDY O SOBIE I POGŁĘBIANIA GODNOŚCI

Wstęp

Człowiek przychodząc na świat ma określone zadanie aktywnego uczestniczenia w jego budowaniu, ciągłym przeobrażaniu go i ulepszaniu. W ten sposób uczestnicząc w życiu społecznym ma szansę nieustannie rozwijać swoje talenty i potencjalne możliwości stając się tym samym coraz bardziej świadomą siebie jednostką samorealizującą się i transcendującą samego siebie realizuje wytyczone sobie cele, a dzięki temu przyczynia się do ogólnospołecznego dobra. Im bardziej jednostka jest świadoma swojego sensu istnienia, odkrywania swego powołania w życiu oraz im bardziej odkrywa swoje potencjalne talenty i możliwości działania, tym bardziej rozwija samą siebie i tym pełniej się realizuje.

1. Definicje pojęcia „obraz siebie”

W psychologii terminy obraz samego siebie, samoocena, poczucie własnej wartości należą do najważniejszych, którymi zajmują się zarówno psychologowie reprezentujący dziedziny nauk teoretycznych, jak i nauk stosowanych. W toku badań nad obrazem siebie podejmowano wiele prób zdefiniowania tego pojęcia. W. James - jako pionier badań psychologicznych nad obrazem siebie tak zdefiniował to pojęcie: *ja to całkowita suma wszystkiego, co człowiek może nazwać „swoim własnym”, to kompozycja myśli i uczuć, które obejmują swoim zakresem system idei, postaw, wartości i zobowiązań, stanowiąc świadomość osoby w stosunku do jej indywidualnej egzystencji oraz wyobrażeń odnośnie do tego, kim i czym ona jest*¹.

Natomiast V. Raimy określa obraz siebie jako *mniej lub bardziej zorganizowany obiekt, który jest wynikiem aktualnego i zachodzącego w przeszłości obserwowania siebie. Obraz siebie jest rodzajem mapy, którą jednostka się posługuje w celu zrozumienia siebie, zwłaszcza w chwilach decyzji i kryzysów psychicznych*².

W myśl definicji W. Combs`a i D. Snygg`a obraz siebie to *organizacja tych wszystkich własności, które jednostka nazywa swoimi lub sobą*³.

Szczególny wkład w koncepcję i znaczenie obrazu siebie oraz w tworzenie psychoterapii miał C. Rogers, według którego obraz siebie to *suma lub synteza sądów wartościujących odnoszących się do własnej osoby. Powstają one w wyniku procesu abstrakcji i uogólnienia doświadczeń związanych z własną osobą*⁴. C Rogers

¹ Za: R. Walczak, *Obraz siebie u kobiet długotrwale bezrobotnych*, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2000, s. 58.

² Za: S. Siek, *Wybrane metody badania osobowości*, Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej, Warszawa 1993, s. 292.

³ Za: tamże, s. 293.

⁴ Za: R. Walczak, *Obraz siebie ... dz. cyt.*, s. 61.

podkreśla w swoim ujęciu, że obraz siebie stanowi mechanizm oceniający osobowość podmiotu w sensie poczucia własnej godności i wartościowości.

Próby definiowania obrazu siebie podejmowali się także polscy psychologowie. J. Reykowski pojęcie własnego „ja” określa jako *zespół opinii i przeświadczeń odnoszących się do takich zjawisk jak:*

- *własny wygląd zewnętrzny i fizyczne cechy,*
- *własne umiejętności i zdolności,*
- *własne postawy i potrzeby,*
- *własna pozycja wśród innych ludzi,*
- *opinie i przeświadczenia dotyczące tego, co należy się jednostce od innych*⁵.

J. Kozielecki w opisie obrazu siebie stosuje pojęcie samowiedza. Pisze, iż *„jest to wiedza zdobywa w procesie samopoznania. Stanowi ją zbiór sądów i wyobrażeń na temat własnego wyglądu zewnętrznego, intelektu, charakteru, dojrzałości emocjonowanej, stosunków z innymi ludźmi czy aspiracji życiowych*⁶.

H. Kulas przyjmuje, że: *pojęcie o sobie samym to całokształt wiedzy, wyobrażeń i pojęć jednostki o sobie, tworzący względnie trwałe system poglądów, a także – powstały na ich bazie – stosunek uczuciowy jednostki do samej siebie związany z samooceną*⁷.

Z przytoczonych ujęć obrazu siebie wynika, że mimo iż istnieje wiele definicji i ujęć obrazu własnej osoby, to wszyscy autorzy wymieniając i opisując różne aspekty obrazu siebie uważają je za najbardziej istotne dla zintegrowanego działania człowieka. Należy również podkreślić, że każdy z autorów wiąże koncepcję własną pojęcia obrazu siebie z bardzo jej ważnym wyznacznikiem, jakim jest poczucie własnej wartości mającej psychologiczną implikację w godności człowieka. Najważniejszą funkcją obrazu siebie jest integracja i stabilizacja – scalanie tego wszystkiego, co podmiot określa jako jego własne i co tworzy jego niepowtarzalną całość⁸.

2. Struktura i właściwości obrazu siebie

Wszelkie informacje na temat własnej osoby, zdobyte w sposób intencjonalny lub niezamierzony w ciągu życia jednostki, podlegają ocenie własnej i innych ludzi. Tego typu oceny są podstawą formułowania sądów o sobie. Mniej lub bardziej ogólne sądy o własnej osobowości i własnych czynach stanowią najważniejsze składniki samowiedzy⁹.

W strukturze obrazu siebie można wyróżnić trzy rodzaje sądów, które J. Kozielecki nazywa składnikami centralnymi lub osiowymi. Należą do nich: sądy opisowe, sądy wartościujące i sądy o standardach osobistych¹⁰.

Sądy opisowe nazywane samoopisem, formułuje się na podstawie faktów z indywidualnej biografii i mają one najczęściej charakter informacyjny, np. „interesuję się historią”.

⁵ J. Reykowski, „Obraz własnej osoby” jako mechanizm regulujący postępowanie, Kwartalnik Pedagogiczny, 1970, 3, s. 48.

⁶ J. Kozielecki, *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1986, s. 14.

⁷ H. Kulas, *Samoocena młodzieży*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1986, s. 17.

⁸ R. Walczak, *Obraz siebie ... dz. cyt.*, s. 60.

⁹ J. Kozielecki, *Psychologiczna teoria samowiedzy dz. cyt.*, s. 72.

¹⁰ Tamże, s. 73n.

Sądy wartościujące, zwane samoocenami, dotyczą specyficznych cech jednostki: właściwości fizycznych (np. wyglądu), cech osobowości (np. dojrzałości emocjonalnej), stosunków z innymi ludźmi (np. miejsca w rodzinie).

Charakterystyczną cechą ludzi jest przejawianie powtarzającej się skłonności do oceniania siebie w określony sposób. Oceny te mogą na siebie wzajemnie wpływać. Dokonuje się ono w oparciu o:

- *kryterium wewnętrzne*, tzn. porównywanie z „ja” idealnym,
- *kryterium zewnętrzne*, tzn. porównywanie własnych osiągnięć z osiągnięciami innych ludzi¹¹.

Skłonność do oceniania siebie może wyrażać się w trojaki sposób:

- w adekwatnym ocenieniu swoich możliwości (np. w stosunku do wymogów zadania), tworząc tym samym *samoocenę prawidłową*;
- w formie niedoceniaenia swoich możliwości, kształtując *samoocenę zaniżoną*;
- w formie przeceniania, tworząc *samoocenę zawyżoną*¹².

Jeżeli człowiek podejmuje działania odpowiadające jego możliwościom, to wówczas ma *samoocenę prawidłową*. *Samoocena zaniżona* to stan, gdy człowiek przypisuje sobie niższe możliwości niż posiada rzeczywiście. Nie doceniając swoich umiejętności, zdolności, społecznej atrakcyjności itp., jednostka ogranicza swoją ekspansywność i nie podejmuje się trudniejszych zadań, gdyż nie wierzy, że potrafi im sprostać. W konsekwencji osiąga znacznie mniej niż rzeczywiście by mogła. Taka postawa również wpływa na zaniżone poczucie swojej własnej wartości, czyli człowiek czuje się także „mniej” godny. *Samoocena zawyżona* charakteryzuje osoby, które przypisują sobie wyższe możliwości niż posiadają rzeczywiście. W konsekwencji są gotowe do podejmowania się zadań nawet znacznie przekraczających ich umiejętności. Jeżeli błąd oceny nie jest bardzo duży, to napotkane trudności mogą wpłynąć mobilizująco na jednostkę i osiągnie ona wówczas więcej, niż gdyby dokonała chłodnej kalkulacji swoich możliwości. Ale jeśli samoocena jest zbyt zawyżona, to człowiek nie może osiągnąć zamierzonego celu i naraża siebie na zawód i frustrację. Ponadto osoby o zawyżonej ocenie siebie mają skłonność do przerzucania odpowiedzialności za własne niepowodzenia na innych ludzi. Tym samym otoczenie ocenia je jako zarozumiałe, nieodpowiedzialne i konfliktowe. Zawyżona samoocena wiąże się zazwyczaj z zupełnie nierealnym obrazem siebie, takim, w którym człowiekowi wydaje się iż ma możliwości nieograniczone, przypisując sobie omnipotencje niemal boską na wszystko.

Sądy o standardach osobistych – są to życzenia, pragnienia i aspiracje dotyczące stanu pożądanego/idealnego, np. „powiniennem być bardziej opanowany”¹³.

Standardy osobiste charakteryzują się pewnymi właściwościami odróżniającymi je od samopisów i samoocen:

- jednostka może posiadać tylko jeden sąd opisowy i jedną samoocenę na dany temat, ale może mieć wiele pragnień dotyczących tego samego przedmiotu;
- pragnienia te (stany pożądane) są subiektywnie cenniejsze niż stany aktualne, które są treścią samoocen¹⁴.

¹¹ J. Reykowski, „Obraz własnej osoby” jako mechanizm regulujący postępowanie, *Kwartalnik Pedagogiczny*, 1970, 3, s. 49.

¹² Tamże, s. 50.

¹³ J. Kozielecki, *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1986 s. 73.

¹⁴ Tamże, s. 83n.

Jednak w pewnych okolicznościach wartości stanów pożądaných i aktualnych są identyczne – człowiek wówczas dąży do utrzymania aktualnego obrazu siebie. Ma to miejsce w przypadku osób w pełni zadowolonych z siebie lub w sytuacjach dla człowieka kryzysowych i przejściowych.

Samoopis i samooceny tworzą tzw. „*ja realne*”. Dotyczy ono postrzegania się przez jednostkę taką, jaką jest w rzeczywistości. Natomiast standardy osobiste, to tzw. „*ja idealne*” należące do wiedzy normatywnej¹⁵.

J. Koziński obok składników centralnych, wyróżnia tzw. składniki peryferyczne, do których należą dwa rodzaje sądów.

- 1) Sądy o regułach generowania wiedzy o sobie, które wiążą się ze świadomością jednostki, za pomocą jakich reguł tworzy ona przekonanie o własnych kompetencjach i własnym charakterze.
- 2) Sądy dotyczące reguł komunikowania wiedzy o sobie. Reguły te decydują o prezentacji człowieka w danym środowisku, czyli o przekształceniu wiedzy prywatnej o sobie w wiedzę publiczną.

J. Reykowski zwraca uwagę na fakt, że w pierwszym okresie życia człowieka wiedza dotycząca siebie ma formę niezwerbalizowanych przeświadczeń o niskim stopniu spójności, ogólności i stabilności. Określa je jako „*poczucie własnego ja*”. Dopiero w okresie dojrzewania owe nieświadome przeświadczenia stopniowo wyodrębniają się jako wyraźny przedmiot poznania i przekształcają się w sądy na swój temat. Uformowanie się systemu świadomych opinii o sobie warunkuje powstanie złożonej struktury, którą nazywa „*ja świadomym*”. W tej organizacji wyróżnia trzy rodzaje „*ja*”.

- *Ja publiczne* – stanowią je sądy o sobie, które człowiek jest gotów przedstawić innym bez specjalnych oporów;
- *Ja prywatne* – są to przekonania, które człowiek zachowuje przede wszystkim dla siebie. Mogą zostać ujawnione innym w chwili zwierzeń, bliskiej lub bardzo zaufanej osobie, w sytuacjach intymnych;
- *Ja idealne* – „jest to zbiór sądów charakteryzujących własne „*ja*” z punktu widzenia tego, jakie ono powinno być”¹⁶.

Samowiedza jest strukturą charakteryzującą się pewnymi właściwościami, w których wyróżnić można globalny lub zróżnicowany obraz siebie bądź stabilny lub niestabilny obraz siebie¹⁷.

Globalny obraz siebie posiadają osoby, których wiedza o sobie jest niepełna, nieprecyzyjna i niejasna. Takie jednostki nie mają między innymi poczucia własnej odrębności, nie przypisują sobie określonych cech, nie potrafią określić swoich ról życiowych. Osoby takie cechuje także mglista wiedza na temat funkcjonowania ich ciała, czy mechanizmów sterujących ich życiem psychicznym. Stabilny obraz siebie występuje wówczas, gdy osoba odznacza się trwałością cech uznawanych za własne, powtarzalnością zachowania, niezmiennością stylu życia. Ma to istotny związek zarówno z poczuciem wartości oraz godności.

W opisie obrazu siebie należy zwrócić uwagę na istnienie jego cech specyficznych, które uformowane są biegunowo i obejmują:

- akceptację siebie – brak akceptacji siebie;
- zbieżność z ideałem siebie – brak zbieżności z ideałem siebie;

¹⁵ Tamże, s. 73.

¹⁶ J. Reykowski, „*Obraz własnej osoby*” ... dz. cyt., s. 47n.

¹⁷ S. Siek, *Wybrane metody badania osobowości...* dz. cyt.

– znajomość siebie – brak wglądu w siebie.

Akceptacja siebie określana jest jako samozadowolenie, szacunek wobec własnej osoby, poczucie własnej wartości i godności. Termin ten wyraża zgeneralizowaną postawę wobec własnej osoby¹⁸. Jej wskaźnikiem jest korelacja między „ja realnym” i „ja idealnym”, czyli stopień zbieżności obrazu siebie z ideałem siebie. Im większa rozbieżność tych cech, tym mniejszy stopień samoakceptacji, co rokuje gorszym przystosowaniem. Znajomość siebie, czyli wgląd w siebie, to umiejętność spojrzenia na siebie z perspektywy innych ludzi i zaakceptowanie także tych cech fizycznych, czy cech osobowości, które są mało aprobowane przez własną grupę kulturowo-społeczną.

3. Geneza i rozwój obrazu siebie

Dziecko już w okresie życia płodowego doznaje różnego rodzaju wrażeń i uczy się odczuwania różnej jakości stanów – jest mu „dobrze”, bądź jest mu „źle”. W ten sposób zdobywa pierwsze informacje o sobie. Jednak bodźce z tego okresu są jeszcze bardzo mało wyraziste, konkretne i nieodróżniane. Dopiero od narodzenia dziecka na skutek interakcji następuje właściwy rozwój obrazu siebie¹⁹.

Obraz własnej osoby formuje się stopniowo, poprzez gromadzenie różnorodnych informacji na swój temat. Ich źródłem są:

- 1) własne doświadczenia jednostki, pozwalające się przekonać o swoich możliwościach i umiejętnościach, o swoim miejscu w grupie społecznej;
- 2) opinie innych ludzi, z którymi zetknęła się jednostka. Tu największy wpływ mają rodzice dziecka
- 3) dojrzewanie biologiczne, czyli informacje płynące z organizmu.

W zależności od wieku człowieka i okoliczności zewnętrznych, uzyskane z tych trzech źródeł informacje, mają różną wartość dla jednostki²⁰.

W procesie kształtowania się obrazu siebie, ze względu na zmiany jakościowe dotyczące treści, struktury i pełnionej roli w zachowaniu, wyróżnia się trzy kluczowe stadia:

- 1) stadium wiedzy elementarnej – obejmujące okres od 0 do 3–4 lat;
- 2) stadium samowiedzy zróżnicowanej – przypadający na okres od 4 do 11–12 lat;
- 3) stadium samowiedzy dojrzałej – dotyczący wieku od 12 do 24 lat²¹.

3.1. Stadium wiedzy elementarnej

Dziecko przychodząc na świat nie potrafi jeszcze odróżnić siebie od świata zewnętrznego, ale zapoczątkowany w tym pierwszym okresie proces zdobywania samoświadomości doprowadza w końcu do powstania granicy między *Ja* i *nie-Ja*²².

Nowonarodzone dziecko, wystawione na działanie mieszaniny bodźców (słuchowych, węchowych, dotykowych, smakowych i kinestetycznych), doświadcza siebie jako strumień czy ośrodek względnie przyjemnego lub przykrego podniecenia

¹⁸ J. Koziński, *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1986. s.118.

¹⁹ S. Siek, *Wybrane metody badania osobowości...* dz. cyt., s.296.

²⁰ J. Koziński, *Psychologiczna teoria samowiedzy* dz. cyt., s. 229.

²¹ Tamże.

²² A. Brzezińska, *Struktura obrazu własnej osoby i jego wpływ na zachowanie*, *Kwartalnik Pedagogiczny*, 3, 1973, s. 87–97.

i aktywności. Stopniowo jednak uczy się wyodrębnić siebie z otoczenia. Początki wiedzy o sobie jako o kimś odrębnym od zewnętrznego świata dziecko zdobywa poprzez odczuwanie swojego ciała. Szczególne znaczenie w tym procesie ma oddziaływanie bodźców przykrych, takich jak np. głód, zimno czy ból oraz zaspokajanie związanych z nimi potrzeb. Niezaspokajanie podstawowych potrzeb dziecka wywołuje silne reakcje dziecka, rodzi frustracje – co pobudza proces samopoznania²³.

W pierwszych miesiącach życia dziecka najbardziej wrażliwą częścią ciała są jego usta – stąd mały człowiek percypuje siebie poprzez usta. Gdy wzrasta aktywność kończyn górnych i dolnych (kopanie, chwytanie, raczkowanie), dziecko czuje siebie jako rękę czy nogę. Ponadto chwytając przedmioty, manipulując nimi i śledząc je, niemowlę stopniowo zaczyna rozumieć pojęcie stałości przedmiotu (około 8–9 miesięcy). Jest to istotna zmiana rozwojowa, gdyż pozwala dziecku na ujmowanie otoczenia jako układu względnie stałych i osobnych przedmiotów oraz osób, do których sama należy. Tym samym ułatwia mu odkrycie własnej odrębności fizycznej²⁴.

Za formę samoświadomości należy uznać tzw. dziecięcą wstydlivość, która pojawia się już w drugim półroczu życia dziecka. O kształtowaniu się poczucia odrębności własnego ciała może świadczyć także umiejętność rozpoznawania siebie w lustrze.

Bardzo istotną rolę w procesie różnicowania siebie od świata zewnętrznego pełni rozwój mowy. W wieku 2–3 lat dziecko zna już około od 800 do 1000 słów. W jego słowniku znajdują się określenia części ciała, których prawidłowo używa wskazując na poszczególne elementy swojego ciała. Można więc powiedzieć, że są to pierwsze elementarne sądy opisowe, których treścią jest wygląd fizyczny.

W stadium wiedzy elementarnej obejmującej pierwsze 3–4 lata życia zaczyna kształtować się także odrębność psychiczna. Jest ona wynikiem rozwoju własnych umiejętności manipulacyjnych, które przybierają formę coraz bardziej złożonych czynności. Okres poniemowlęcy jest początkiem zabaw konstrukcyjnych, w których istotną rolę zaczyna odgrywać końcowy efekt działania. Dziecko bawiąc się nabiera przekonania o sobie, jako o podmiocie zdolnym osiągać zamierzone cele – zaczyna posiadać świadomość sprawstwa²⁵.

W kształtowaniu się samoświadomości istotne znaczenie mają także doświadczenia nabyte podczas kontaktów interpersonalnych. Szczęólnego znaczenia nabierają kontakty z tak zwanymi osobami znaczącymi – matką i ojcem. Dziecko obcując z rodzicami, którzy zaspokajają jego potrzeby, uczy się sterować reakcjami innych, w celu zwrócenia na siebie uwagi otoczenia²⁶.

Stadium wiedzy elementarnej to etap kształtowania się odrębności fizycznej i psychicznej, które stanowią podstawę formowania się obrazu własnej osoby w kolejnych okresach życia. Pojawiają się pierwsze sądy opisowe dotyczące przede wszystkim wyglądu zewnętrznego, życzeń i zachowań. Samowiedza w stadium wiedzy elementarnej jest uboga, niezróżnicowana i rozproszona. Pełni jedynie elementarną funkcję poznawczą, oraz ułatwia zrozumienie swojej odrębności.

3.2. Stadium samowiedzy zróżnicowanej

²³ J. Koziński, *Psychologiczna teoria samowiedzy...* dz. cyt., s. 233.

²⁴ Tamże, s. 233n.

²⁵ Tamże, s. 236.

²⁶ Tamże.

Stadium wiedzy zróżnicowanej pokrywa się z okresem przedszkolnym i wczesnoszkolnym. W tym czasie dziecko uczy się formułować pierwsze samooceny i standardy osobiste. Mimo że te elementy jeszcze nie tworzą spójnego obrazu własnej osoby, to znacznie wzrasta rola samowiedzy. Obok funkcji poznawczych zaczyna ona pełnić funkcje regulacyjne.

Samooceny dziecka przedszkolnego i wczesnoszkolnego dotyczą głównie wyglądu fizycznego, charakteru i inteligencji (ich proporcja w stosunku do wciąż dominujących samoopisów jest niewielka). W mechanizmie ich formułowania znaczącą rolę odgrywają opinie innych ludzi. Początkowo podstawowym źródłem informacji o sobie są sądy rodziców i nauczycieli. Formułowane przez dziecko opinie o sobie są wierną kopią opinii przede wszystkim rodziców i nauczycieli, ale brane są także pod uwagę opinie rówieśników. Te ostatnie nabierają znaczenia wraz z wiekiem dziecka. Także wraz z wiekiem zmienia ulega koloryt samoocen. W klasach I–III mają one głównie charakter pozytywny. Jednak z czasem młodzież staje się coraz bardziej krytyczna i począwszy od klasy V zmienia się proporcja zalet i wad we własnych opiniach²⁷.

Zmianom podlegają także samoopisy dzieci. Obserwuje się stopniowy wzrost liczby sądów dotyczących wyglądu zewnętrznego. Jest on szczególnie wyraźny między 7 a 9 rokiem życia. Początkowo sądy te mają głównie charakter echoidalny, tzn. są odbiciem opinii osób znaczących – głównie rodziców, a dopiero w wieku 11–12 lat stają się bardziej różnorodne i krytyczne. Interesująca jest także dynamika własnej wiedzy dziecka dotyczącej charakteru. Jej gwałtowny wzrost także przypada na 7–9 rok życia, ale jest on znacznie szybszy w porównaniu ze wzrostem wiedzy dotyczącym wyglądu zewnętrznego. Prawidłowość ta wiąże się z rosnącym znaczeniem cech osobowości w życiu dziecka szkolnego, bowiem stają się one ważne zarówno w kontaktach z rówieśnikami, jak i w wypełnianiu szkolnych obowiązków²⁸.

W stadium wiedzy zróżnicowanej samowiedza zaczyna pełnić obok funkcji poznawczych także funkcje instrumentalne, stając się środkiem ułatwiającym osiągnięcie celów²⁹.

3.3. Stadium samowiedzy dojrzałej

Stadium samowiedzy dojrzałej obejmuje okres dorastania (12–17lat) i okres młodzieńczy (18–24 lata).

W okresie dorastania następuje przejście od samowiedzy dziecka do samowiedzy człowieka dojrzałego. Proces ten wiąże się z biologicznym procesem dojrzewania płciowego, z pojawiającą się i rozwijającą się umiejętnością samodzielnej refleksji i autorefleksji oraz z rozwojem społecznym.

Samoocena młodzieży kształtuje się w wyniku osobistych refleksji. Formułowane sądy są bardziej ogólne i bardziej krytyczne. Standardy osobiste stają się bardziej dojrzałe i stabilne. Ich treść stanowią bardziej ogólne pragnienia, dotyczące aspiracji związanych z dalszym kształceniem, planami zawodowymi i samowychowywaniem.

W okresie dojrzewania pojawiają się już wszystkie elementy wiedzy o sobie. Obok składników statycznych (sądy opisowe, samooceny i sądy o standardach osobistych) pojawiają się także składniki dynamiczne. Są to sądy o regułach

²⁷ J. Koziński, *Psychologiczna teoria samowiedzy* dz. cyt., s. 42.

²⁸ Tamże, s. 243.

²⁹ Tamże, s. 244.

generatywnych i ich publicznej reprezentacji. Szczególnego znaczenia nabierają reguły komunikacji. Pozwalają one zaprezentować się w zależności od celów i pełnionych ról społecznych, co ułatwia przystosowanie się do nowej sytuacji społecznej³⁰.

Autoportret młodzieży po raz pierwszy tworzy pewną całość. Pomędzy samopisem, samooceną i standardami osobistymi tworzą się określone związki i relacje. Autoportret staje się więc bardziej zintegrowany, a dzięki autorefleksji i refleksji także bardziej stabilny. Ponadto pełni już wszystkie funkcje:

- – poznawczą – która pozwala zrozumieć siebie, zaspokoić ciekawość i zobaczyć siebie na tle innych ludzi;
- – instrumentalną – samowiedza w dużym stopniu decyduje o wyborze dalszej drogi życiowej – wyborze studiów, a później także o miejscu pracy;
- – motywacyjną – rozbieżności między samoocenami a standardami, między idealnym obrazem siebie i rzeczywistym obrazem samego siebie wywołuje napięcie motywacyjne i staje się impulsem do podjęcia działań kształtujących własną osobowość;
- – generatywną – samowiedza staje się podłożem kształtowania się samowiedzy ogólnej. Dzięki umiejętności myślenia abstrakcyjnego młody człowiek może przekształcać dotychczasowe doświadczenia i tworzyć nowe samooceny i standardy³¹.

Z dotychczasowych rozważań wynika, iż obraz siebie kształtuje się głównie w dzieciństwie i w okresie dorastania, dlatego też bardzo duże znaczenie dla tego procesu będzie miało wychowanie. A. Brzezińska podkreśla, iż osoby podejmujące się wychowania (zarówno rodzice, jak i nauczyciele), powinni uwzględniać w tym procesie nie tylko własne aspiracje, marzenia i poglądy dotyczące tego jakim człowiekiem powinno być dziecko, ale także potrzeby i możliwości rozwojowe dziecka. Ponadto wychowanie powinno być działalnością zaplanowaną, z jasno określonymi celami oraz powinno odbywać się w atmosferze miłości i szacunku do dziecka, gdyż posiada ono nie tylko obowiązki, ale ma także swoje prawa³².

Jednakże należy podkreślić, iż mimo że główne podstawy obrazu siebie kształtują się w okresie dzieciństwa i młodości, to jednak człowiek poznaje siebie i kształtuje siebie przez całe życie. Innym problemem stanowi fakt, gdy ten obraz u danej jednostki nie odzwierciedla rzeczywistości i człowiek posiada nieadekwatny obraz samego siebie. Wówczas, aby mógł funkcjonować w sposób odzwierciedlający jego możliwości, powinien podjąć próbę przebudowania obrazu siebie, a jeśli występują dysfunkcje osobowości, to również przebudowę swojej osobowości.

4. Samorealizacja a godność osoby

Przez godność można rozumieć stan pełnej wartości człowieka. W takim idealnym stanie znajduje się ktoś, czyjej wartości nikt ani nic nie umniejsza, nie podważa, nie narusza i kto również sam jej nie umniejsza ani nie narusza. Godność jest zatem synonimem wartości człowieka i to zarówno tej podstawowej, związanej z naturą ludzką, jak i tej, która zależy od zachowań i sytuacji.

³⁰ Tamże, s. 248.

³¹ Tamże, s. 250n.

³² A. Brzezińska, *Struktura obrazu własnej osoby i jego wpływ na zachowanie*, Kwartalnik Pedagogiczny, 3, 1973, s. 87–97.

Poczucie godności, które należy do psychologii, można utożsamić z poczuciem własnej wartości. Poczucie własnej wartości, to przekonania oparte na świadomości tego, co pożądane w obrazie siebie i tego, co organizuje doświadczenia odnoszące się do "Ja". Ta wartość z kolei zależy od poczucia wewnętrznej zgodności i spójności oraz od poczucia prawidłowego traktowania przez innych. Godność człowieka uwidacznia się w jego działaniu i wiąże się z jego samorealizacją.

Problematyka samorealizacji pojawiła się już w rozważaniach filozofów starożytnych. Znaleźć ją można m.in. u Platona, Seneki i Epikura. Wprawdzie nie posługują się oni terminem samorealizacja, jednak ich rozważania oscylują wokół zagadnień samorozwoju i samodoskonalenia się³³.

Samorealizacja, samourzeczywistnianie, samoaktualizacja oznacza w psychologii stałe dążenie jednostki do realizacji swojego potencjału, odkrywania i rozwijania talentów i możliwości. Realizowanie swojego potencjału wyraża się w procesie stawania się tym, kim się jest, dążeniem do wewnętrznej spójności, jedności z samym sobą oraz spełnienia swojego przeznaczenia i powołania. Samorealizacji polega na aktualizowaniu potencjalnych możliwości i zdolności człowieka i osiąganiu w toku tego procesu poczucia szczęśliwości. Samorealizacja jest procesem subiektywnie odczuwanego poczucia zadowolenia z podejmowanych przez siebie działań, które stanowią wyraz najgłębszych pragnień i marzeń człowieka. Dotyczą one także umiejętności dawania i przyjmowania miłości, a także rozwijania potencjalnych zdolności twórczych. Każdy człowiek dysponuje takimi zasobami, ale nie każdy potrafi je odkryć i z siebie wydobyć. Podjęcie wysiłku samorealizacji daje ludziom poczucie sensu życia i zadowolenia z własnej egzystencji.

Samorealizacja ma związek z zaspokajaniem potrzeb, realizacją celów, urzeczywistnianiem dążeń i pragnień. Potrzeby niższego rzędu w koncepcji motywacji A. Masłowa są odczuwane podobnie przez każdego człowieka. Samourzeczywistnienie natomiast ma charakter indywidualny, gdyż każda osoba jest inna. Jednakże braki lub niedobory potrzeb muszą być stosunkowo dobrze zaspokojone, aby mogła się rozwinąć indywidualność. Wszyscy ludzie mają potrzeby fizjologiczne, muszą się czuć względnie bezpiecznie i stabilnie w środowisku, w którym przebywają, pragną kochać i być kochani, a także potrzebują uznania i szacunku od swego otoczenia. Dopiero po zaspokojeniu tych podstawowych potrzeb każda osoba może rozwijać się według własnego niepowtarzalnego stylu, posługując się tymi potrzebami dla własnych prywatnych celów. Wówczas to rozwój człowieka staje się bardziej zdeterminowany od wewnątrz niż od zewnątrz. Potrzeby podstawowe mogą zabezpieczyć człowiekowi wyłącznie inni ludzie. Oznacza to dużą zależność od otoczenia, sposobu funkcjonowania innych ludzi. Człowiek pragnąc zaspokoić swoje podstawowe potrzeby z konieczności „musi być nastawiony” na innych ludzi, musi się dostosować do wymagań otoczenia i także przemieniać samego siebie w zależności od sytuacji zewnętrznej, by nie stracić źródła ich zaspokojenia. Wobec tego jednostka kierowana motywacją braku lub niedoboru bardziej się obawia otoczenia, ponieważ istnieje zawsze ryzyko, iż ono ją zawiedzie lub rozczaruje. To wszystko w jakimś stopniu wpływa na uzależnienie od funkcjonowania innych, a więc implikuje tym samym w jakimś stopniu brak wolności³⁴.

Natomiast osoba samorealizująca się ma zaspokojone potrzeby podstawowe i jest o wiele mniej zależna i zobowiązana, a stąd jest o wiele bardziej autonomiczna i w większym stopniu kieruje sama sobą. Osoby posługujące się motywacją wzrostu są bardziej samowystarczalne w swym działaniu i samodzielne w podejmowaniu decyzji.

³³ W. Tatarkiewicz, *Historia filozofii*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1978.

³⁴ Tamże, s. 47n.

Ich autonomia i duża niezależność od otoczenia oznacza też względną niezależność od niesprzyjających okoliczności zewnętrznych, takich jak opinie innych ludzi, nieszczęścia, ciosy, tragedie, napięcia i straty. W działaniach osoby samorealizujące się kierują się wewnętrzną motywacją, są bardziej zintegrowane, świadome samych siebie, bardziej skupione na realizacji swych planów i celów. Dzięki temu są one coraz pełniej świadome tego czym są, jakie ma być ich powołanie, przeznaczenie i los. Źródła ich funkcjonowania są bardziej wewnętrzne niż reaktywne oraz zależne od działania innych ludzi. Ta względna niezależność od świata zewnętrznego, jego wymagań i nacisków nie oznacza oczywiście braku powiązania z nim czy nie respektowania jego zasad, a nade wszystko nie liczenia się z innymi ludźmi. Jednak taki człowiek w swej autonomii w poczuciu własnej wartości i godności, potrafi bardzo dobrze łączyć sprawy świata zewnętrznego i wewnętrznego ubogacając tym samym siebie i świat zewnętrzny. Na tym polega realizacja własnego potencjału, rozwój samego siebie i realizowanie własnych planów i zamierzeń przyczyniając się do ubogacenia swojego wnętrza, a także wzbogacenia środowiska o pozytywne działania i wytwory. Osoba samorealizująca się jako wewnętrznie wolna dokonuje wyborów nie według zasady: „powinienem”, lub „muszę”, ale zgodnych z swoją hierarchią wartości wychodząc poza własne ja i partykularne interesy. Samorealizacja bowiem wiąże się z umiejętnością połączenia prawdy, dobra i piękna, chęcią niesienia pomocy innym ludziom, mądrością, uczciwością, naturalnością, wyjściem poza egoistyczną i osobistą motywację, wzmoczoną przyjacielskością i życzliwością oraz zdolnością dokonywania autonomicznych wyborów, niezależnych od opinii innych³⁵. Osoby samorealizujące się mając zdolność połączenia dychotomii pragną takiego dobra dla siebie i dla innych, które nie wykluczają się wzajemnie i stąd podejmują konkretne decyzje, działania mające znamiona wolnych wyborów ze względu na to, że „tak chcą i pragną”, a nie, że „tak powinni”.

Podstawą wszystkich prawidłowych kontaktów z ludźmi jest zdolność kochania. Polega ona na umiejętności i chęci zrozumienia drugiego człowieka i na aktywnym działaniu dla jego dobra. Taka postawa w stosunku do innych ludzi wymaga dojrzałości i nabycie jej jest procesem.

Samorealizacja człowieka jest możliwa tylko w przypadku posiadania przez człowieka odpowiedniego poziomu samowiedzy. Prawda o sobie samym leży u podstaw pełnej samorealizacji, gdyż jest to warunkiem nawiązania właściwych relacji ze sobą samym, a także z innymi ludźmi i z Bogiem. Tylko człowiek, który stale ponosi trud poznawania samego siebie, zna swoje mocne i słabe strony, możliwości oraz ograniczenia, jest w stanie realizować swój potencjał i stawać się tym kim jest, a także pragnie być oraz realizować swoje powołanie. Człowiek posiadający realistyczny obraz samego siebie jest wolny od mechanizmów mających na celu „udowodnienie” sobie samemu lub innym ludziom swojej wartości, a także jest wolny od wewnętrznych negatywnych napięć emocjonalnych, od przeżywania nieadekwatnych lęków i nieuzasadnionych obaw. Zamiast tego koncentruje się na realizowaniu swego potencjału. Poznawanie samego siebie, obiektywizacja siebie, wzrastanie w poczuciu swojej wartości wymaga jednak od podmiotu odwagi. W przypadku autentycznej samorealizacji nie jest to jednak trudne, jeśli systematycznie

³⁵ A. Maslow, *W stronę psychologii istnienia*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2004, s. 212.

w ciągu całego życia osoba będzie odkrywała wielowymiarową i wielostopniową prawdę o sobie samej.