

## **GODNOŚĆ OSOBY W ASPEKTCIE ROZWOJU „JA” I POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI**

**Dr Maria Jankowska**  
*Akademia Pedagogiki Specjalnej*  
*Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego*  
*Instytut Psychologii*  
mariajankowska@poczta.fm

### **Streszczenie**

Każdy człowiek został stworzony przez Boga na swój obraz i podobieństwo. Wszystko, co Bóg stworzył ma „właściwą sobie mądrość i doskonałość, ale nie wyszło całkowicie wykończone z rąk Stwórcy. Jest ono stworzone w „drodze” (...) do ostatecznej doskonałości, którą ma dopiero osiągnąć i do której Bóg je przeznaczył. Człowiek przychodząc na świat nie ma pełnej świadomości siebie i własnych możliwości, tylko je odkrywa dzięki przede wszystkim oddziaływaniu rodziny, szkoły, kościoła i innych instytucji społecznych uczy się wykorzystywać swój potencjał w konkretnych działaniach. Stąd człowiek poznając samego siebie, kształtując obraz samego siebie i formując poczucie swojej wartości w toku swojego życia przyczynia się aktywnie do wykończenia dzieła Bożego. W zależności od stopnia samoświadomości oraz poczucia swojej wartości człowiek realizując plany Boże tym samym sam się urzeczywistnia i rozwija, a także przyczynia się do budowania świata. W ten sposób transcenduje samego siebie i poprzez miłość samego siebie uwidaczniającej się w poczuciu własnej wartości i godności, miłość do innych ludzi, a także miłość do swego Stwórcy, staje się jeszcze bardziej podobny do Boga.

### **Abstract: Dignity of the person in terms of self development and self-esteem**

A man who comes into the world does not have full awareness of himself and his abilities. The awareness is revealed due to the impact of family, school, church and other social institutions. Therefore, the person may contribute actively to finish the work of God – shaping self-image and forming a sense of his value. Depending on the degree of self-awareness, a man accomplishes God's plans and contributes to building the world. In this way, he is transcending himself, and through self-love, self-esteem, dignity, love for others and love for his Creator, he becomes more like God.

## Wstęp

Godność człowieka ma swe źródło w tym, że został on stworzony przez Boga na swój obraz i podobieństwo. Kiedy człowiek na skutek grzechu pierworodnego stracił swoją uprzywilejowaną pozycję w raju i został z niego wydalony, Bóg-Ojciec zesłał swojego Jednorodzonego Syna, ażeby wybawił ludzkość z niewoli śmierci i grzechu. Chrystus umarł na krzyżu za wszystkich ludzi i stąd każdy człowiek posiada godność dziecka Bożego. Bóg wypędzając człowieka z raju postawił przed nim ważne zadanie do spełnienia, które również implikuje wartość człowieka jako osoby mającej zrealizować Boskie dzieło zapoczątkowane w akcie Jego stworzenia. Tym zadaniem stojącym przed człowiekiem to *czynienie sobie ziemi poddanej*. W tym zadaniu człowiek realizuje się jako kobieta i mężczyzna spełniając jednakowo ważną rolę, ponieważ *wszystko, co Bóg stworzył ma właściwą sobie mądrość i doskonałość, ale nie wyszło całkowicie wykończone z Jego rąk*. Stąd Bóg oczekuje od człowieka ukończenia swego dzieła pozostawiając mu wolność w działaniu. W tym celu wyposażył go we właściwe sobie zdolności, talenty i predyspozycje, które może on w życiu swoim odkrywać, poznawać i wykorzystać na różne sposoby. Człowiek zatem, 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 wypełnia Boży plan, 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 w sobie potencjalnych w niej talentów i możliwości działania, tym bardziej rozwija samą siebie i tym pełniej się realizuje. Człowiek jako dzieło Boże, podobnie jak świat, nie został do końca „wykończony” i stąd każdy z nas poznając siebie, rozwijając siebie poprzez podejmowanie odpowiednich form działania ma szansę urzeczywistnić siebie a równocześnie pozostawić swój ważny wkład w budowanie świata. Dzięki temu godność człowieka jako dziecka Bożego zostanie ubogacona o wymiar aktywności własnej przyczyniającej się do wykańczania dzieła rozpoczętego przez Boga. Bardzo istotne w wypełnianiu Bożego planu jest świadomość samego siebie, własnych możliwości i umiejętności, czyli posiadanie właściwego obrazu siebie oraz poczucia swojej własnej wartości wyrażającej się w godności osoby.

### 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<sup>1</sup>.

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*<sup>2</sup>.

W myśl definicji W. Combs'a i D. Snygg'a (1959) obraz siebie to *organizacja tych wszystkich własności, które jednostka nazywa swoimi lub sobą*<sup>3</sup>.

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*<sup>4</sup>. C. Rogers 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*<sup>5</sup>.

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*<sup>6</sup>.

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*<sup>7</sup>.

---

<sup>1</sup> Walczak, R., *Obraz siebie u kobiet długotrwale bezrobotnych*, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2000, s. 58.

<sup>2</sup> Siek, S., *Wybrane metody badania osobowości*, Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej, Warszawa 1993, s. 292.

<sup>3</sup> Tamże s. 293.

<sup>4</sup> Walczak, R., *Obraz siebie u kobiet długotrwale bezrobotnych*, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2000, s. 61.

<sup>5</sup> Reykowski, J., „*Obraz własnej osoby*” jako mechanizm regulujący postępowanie, *Kwartalnik Pedagogiczny*, 1970, 3, s. 45–58, s. 48.

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

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

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 całość<sup>8</sup>.

## 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 samowiedzy<sup>9</sup>.

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 osobistych<sup>10</sup>.

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

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 ludzi<sup>11</sup>.

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 niedoceniania swoich możliwości, kształtując *samoocenę zaniżoną*;
- w formie przeceniania, tworząc *samoocenę zawyżoną*<sup>12</sup>.

<sup>8</sup> Walczak, R., *Obraz siebie u kobiet długotrwale bezrobotnych*, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2000, s. 60.

<sup>9</sup> Kozielecki, J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1986, s. 72.

<sup>10</sup> Kozielecki, J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1986, s. 73n.

<sup>11</sup> Reykowski, J., „*Obraz własnej osoby*” jako mechanizm regulujący postępowanie, *Kwartalnik Pedagogiczny*, 1970, 3, s. 45–58, s. 49.

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 omnipotencję niemal boską na wszystko.

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

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 samoocen<sup>14</sup>.

Jednak w pewnych okolicznościach wartości stanów poświadanych 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 normatywnej<sup>15</sup>.

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

---

<sup>12</sup> Reykowski, J., „Obraz własnej osoby” jako mechanizm regulujący postępowanie, *Kwartalnik Pedagogiczny*, 1970, 3, s. 45–58, s. 50.

<sup>13</sup> Koziński, J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1986 s. 73.

<sup>14</sup> Koziński, J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1986 s. 83n.

<sup>15</sup> Koziński, J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1986 s. 73.

1. Sądy o regułach generowania wiedzy o sobie, które wiążą się ze świadomością jednostki, za pomocą, których to 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”<sup>16</sup>.

Samowiedza jest strukturą charakteryzującą się pewnymi właściwościami, w których wyróżnić można globalny lub zróżnicowany obraz siebie bądź stabilny lub niestabilny obraz siebie<sup>17</sup>.

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 bezwzględnie 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;

– 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 osoby<sup>18</sup>. Jej wskaźnikiem jest korelacja między

<sup>16</sup> Reykowski, J., „*Obraz własnej osoby*” jako mechanizm regulujący postępowanie, *Kwartalnik Pedagogiczny*, 1970, 3, s. 45–58, s. 47n.

<sup>17</sup> Siek S., *Wybrane metody badania osobowości*, Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej, Warszawa, 1993, s. 293n.

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

„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 nieodróżnicowane. Dopiero od narodzenia dziecka na skutek interakcji następuje właściwy rozwój obrazu siebie<sup>19</sup>.

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 jednostki<sup>20</sup>.

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 lat<sup>21</sup>.

#### 3.1. Stadium wiedzy elementarnej

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

---

<sup>19</sup> Siek, S., *Wybrane metody badania osobowości*, Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej, Warszawa, 1993, s. 296.

<sup>20</sup> Koziński, J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa, 1986, s. 229.

<sup>21</sup> Koziński, J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa, 1986.

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

Nowonarodzone dziecko, wystawione na działanie mieszaniny bodźców (słuchowych, węchowych, dotykowych, smakowych i kinestetycznych), doświadcza siebie jako strumień czy ośrodek względnie przyjemnego lub przykrego podniecenia 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 samopoznania<sup>23</sup>.

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 fizycznej<sup>24</sup>.

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 poniemowłęcy 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 sprawstwa<sup>25</sup>.

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 otoczenia (tamże).

<sup>23</sup> Koziński, J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa, 1986, s. 233.

<sup>24</sup> Koziński, J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa, 1986, s. 233n.

<sup>25</sup> Koziński, J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa, 1986, s. 236.



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

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 zmianie 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 opiniach<sup>26</sup>.

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. Prawdopodobnie ta więź 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 obowiązków<sup>27</sup>.

W wieku od 4 do 11–12 lat następuje znaczny postęp w kierunku dojrzałości dziecka. Przejawia się on nie tylko we wzrastającym bogactwie samopisów i samoocen, ale także pojawieniem się umiejętności formułowania sądów o standardach osobistych. Z reguły mają one charakter echoidalny i dotyczą konkretnych pragnień i życzeń.

<sup>26</sup> Koziński, J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa, 1986, s. 242.

<sup>27</sup> Koziński, J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa, 1986, s. 243.

W stadium wiedzy zróżnicowanej samowiedza zaczyna pełnić obok funkcji poznawczych także funkcje instrumentalne, stając się środkiem ułatwiającym osiągnięcie celów<sup>28</sup>.

### 3.3. Stadium samowiedzy dojrzałej

Stadium samowiedzy dojrzałej obejmuje okres dorastania (12–17 lat) i okres młodości (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.

Samooceńca młodości 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 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 społecznej<sup>29</sup>.

Autoportret młodości po raz pierwszy tworzy pewną całość. Pomiedzy 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 standardy<sup>30</sup>.

<sup>28</sup> Koziński, J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa, 1986, s. 244.

<sup>29</sup> Koziński, J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa, 1986, s. 248.

<sup>30</sup> Koziński, J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa, 1986, s. 250n.

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 prawa<sup>31</sup>.

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 pojawia się, 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.

Poczucie godności, które należy do psychologii, można utożsamić z poczuciem własnej wartości. Poczucie własnej wartości, to przekonania oparte na świadomości tego, co pożądanego 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 się<sup>32</sup>.

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, w dążeniu do wewnętrznej spójności, jedności z samym sobą oraz spełnienia swojego przeznaczenia i powołania. Samorealizacja polega na aktualizowaniu potencjalnych możliwości i zdolności człowieka i osiąganiu w toku tego procesu poczucia szczęśliwości. Samorealizacja jest procesem

---

<sup>31</sup> Brzezińska, A., *Struktura obrazu własnej osoby i jego wpływ na zachowanie*, Kwartalnik Pedagogiczny, 3, 1973, s. 87–97.

<sup>32</sup> Tatariewicz, W., *Historia filozofii*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa, 1978.

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 wolności<sup>33</sup>.

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. 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

<sup>33</sup> Tatariewicz, W., *Historia filozofii*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa, 1978, s. 47n.

świata zewnętrznego i wewnętrznego ubogając 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 pożyteczne 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 innych<sup>34</sup>. 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”.

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 „udowodnić” jemu samemu lub innym ludziom swoją wartość, a także wolny jest od wewnętrznych 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 w ciągu całego życia osoba będzie odkrywała wielowymiarową i wielostopniową prawdę o sobie samej.

## 5. Miłość i transcendencja

Zdolność kochania jest podstawą wszystkich prawidłowych kontaktów z ludźmi. Polega 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 długotrwałym i niestety nie zawsze zakończonym powodzeniem. Jednak miłość jest dla człowieka najwyższą pobudką do dojrzewania, do stawania się kimś dla siebie, drugiego i dla Boga.

Miłość kobiety i mężczyzny staje się dojrzała poprzez przyjęcie drugiej osoby w jej rzeczywistym wymiarze posiadanych zalet, wad, umiejętności, zdolności i potencjalnych możliwości, czyli przyjęcie osób takimi, jakimi są naprawdę. W miarę wzrastania miłości między osobami kochającymi rozwija się

<sup>34</sup> Maslow, A., *W stronę psychologii istnienia*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań, 2004, s. 212.

wrażliwość na potrzeby drugiego człowieka, wzrasta gotowość do wychodzenia z własnych oczekiwań mniej lub bardziej nierealnych aż do przyjęcia drugiego i życia dla drugiego. W miarę rozwoju miłości osoby stopniowo odchodzą od pierwotnego źródła swojego zainteresowania, jakim było projektowane wyobrażenie o sobie samych, a odkrywając jednocześnie piękniejszą rzeczywistość drugiej osoby, są gotowi uznać i uszanować wzajemną inność. W miłości dojrzałej kocha się człowieka nie tylko pomimo jego wad, ale trochę właśnie ze względu na jego wady, bo jego wady czynią go w życiu bezbronny, w jakimś stopniu stanowią jego ograniczenie w rozwoju i w tym, co mógłby zdobyć. Wówczas kocha się po to, by osłonić go przed wszystkim, co mu zagraża. W miłości dojrzałej czuje się odpowiedzialność za drugiego człowieka.<sup>35</sup> Zaciera się granica pomiędzy tym, co dobre „dla mnie”, a tym, co dobre „dla ciebie”. To, co osoby kochające się robią dla siebie, robią w gruncie rzeczy dla dobra drugiej osoby, czyli także swojej miłości.

Miłość rozumiana jako angażowanie się dla dobra innego człowieka, łączy się zawsze z ponoszeniem osobistych kosztów. Tam, gdzie nie ma gotowości do złożenia osobistej ofiary, nie należy mówić o miłości, ale o sentymentach, z których w praktyce zwykle niewiele wynika. Każdy człowiek świadomie lub nieświadomie tęskni do prawdziwej miłości, będącej źródłem szczęścia. Tylko nie każdy rozumie, że o tym czy i jak dane mu będzie przeżyć on sam decyduje.

Miłość jako dar zakłada uznanie i pragnienie dobra osoby ukochanej, jej i jego dobra najbardziej rzeczywistego i konkretnego, a nie jakiegoś dobra ogólnego, niewyraźnego i usytuowanego w świecie iluzji i romantycznych mrzonek. Miłość małżeńska jako akt oddania oznacza, że ktoś oddaje siebie samego innej osobie z pełną bezinteresownością, dla wspólnego dobra zachowując godność osoby. Kochać prawdziwą miłością, to chcieć ze wszystkich sił dobra drugiej osoby, nawet w pominięciu siebie, czynić wszystko tak, by ona wzrastała i rozwijała się, stając się z każdym dniem coraz bardziej człowiekiem, takim, który kocha siebie, innych i Boga, a przez to takim, który realizuje i urzeczywistnia samego siebie.

\*\*\*

Każdy człowiek został stworzony przez Boga na swój obraz i podobieństwo i dlatego ma w sobie nieśmiertelność. Przez to, że jest podobny do Boga, jest zawsze godny i wartościowy jako dziecko Boże. Realizując plany Boże człowiek urzeczywistnia się i rozwija, a także przyczynia się do budowania świata. W ten sposób transcenduje samego siebie i poprzez miłość samego siebie uwiadcniającej się w poczuciu własnej wartości i godności, miłość do innych ludzi, a także miłość do swego Stwórcy, staje się jeszcze bardziej podobny do Boga.

---

<sup>35</sup> Braun-Gałkowska, M., *Psychologia domowa*, Wydawnictwo KUL, Lublin, 2008.