

Ks. ROBERT ZAPOTOCZNY*

EWOLUCJA OBRAZU SIEBIE –
AUTOWERYFIKACJA MŁODEGO POKOLENIA
Z DOLNOŚLĄSKICH SZKÓŁ W ZAKRESIE UZDOLNIEŃ

THE EVOLUTION OF SELF-IMAGE – SELF-VERIFICATION
OF THE YOUNG GENERATION FROM LOWER SILESIAN SCHOOLS
IN THE FIELD OF TALENTS

Abstract: The process of shaping one's self-image is long-lasting and complex. It begins in early childhood and, although with varying intensity, lasts throughout a person's life. Two periods of a human person's life are most important for this process. First of all, it is the period of childhood when, under the influence of family influences, the individual gradually builds an increasingly complex self-image. The importance of this stage is fundamental because the self-image formed at this time is very strongly rooted in a person. Although the self-image formed in childhood may undergo modifications later in life, these changes must be confronted with the information we already have about ourselves. This may make it difficult to accept new information about yourself, especially when there are too large discrepancies between the new information and your existing beliefs about yourself. The period of adolescence is also important for the process of shaping one's self-image. Due to a number of physical and mental changes taking place in a young person's life and the developmental tasks facing him during this period, he is forced to consciously reflect on himself. It can be confidently stated that self-image, or more precisely – its evaluative and evaluative element, i.e. self-esteem – is extremely important for the functioning of an individual in various areas of life. Positive and adequate self-esteem gives a person a sense of meaning and happiness and influences the broadly understood quality of life. That is

* Ks. Robert Zapotoczny – kapłan archidiecezji wrocławskiej, doktor habilitowany, Papieski Wydział Teologiczny we Wrocławiu, ORCID 0000-0001-5742-6895; e-mail: robert.zapotoczny@pwt.wroc.pl.

why adolescents' self-image became the subject of research in this doctoral dissertation. The research group was narrowed down to adolescents from selected junior high and high schools in Legnica.

Keywords: Adolescent, person's development, self-image, self-esteem, self-creation.

Obraz siebie jest jednym z elementów osobowości człowieka, który w sposób znaczący wpływa na postępowanie i jakość życia osoby. Wiedza o sobie samym i mocno z nią związana samoocena determinują ludzkie cele, wybory i sposób postrzegania innych, a w konsekwencji wpływają zasadniczo na jakość tworzonych relacji. Choć badacze zajmujący się zagadnieniem obrazu siebie używają różnych terminów i konstruują różne definicje, by wyjaśnić pojęcie, będące przedmiotem niniejszego artykułu, to jednak między naukowcami istnieje zgodność co do znaczenia obrazu siebie w życiu jednostki. H. Kulas, jeden z pierwszych polskich badaczy obrazu siebie, nie miał wątpliwości, że

[...] od tego, jak człowiek percypuje i ocenia siebie samego, zależą: sposób reagowania na zadania jakie przed nim stoją, charakter stosunków z innymi ludźmi, efektywność jego działalności, a tym samym dalszy rozwój osobowości¹.

Jakość wpływu obrazu siebie na życie jednostki zależy od jego adekwatności, spójności, pewności oraz oceny przypisywanych sobie cech czy atrybutów. Tylko adekwatny, pozytywny obraz siebie wpływa korzystnie na jakość życia osoby. Od przypisywanych sobie cech oraz ich oceny zależy to, jakie cele stawia przed sobą jednostka i czy cele te są spójne z posiadanymi możliwościami.

Ze względu na fundamentalne znaczenie obrazu siebie, a zwłaszcza jego elementu wartościująco-oceniającego, czyli samooceny, dla funkcjonowania jednostki oraz ogólnego poczucia szczęścia i satysfakcji z życia, stał się on przedmiotem niniejszej refleksji, której celem jest wykazanie, czy i w jakim kierunku oraz zakresie obraz siebie młodego pokolenia, czyli adolescentów dolnośląskich szkół, podlega zmianom, czyli ewolucji.

1. CHARAKTERYSTYKA OKRESU DORASTANIA

M. Przetacznikowa określa okres dorastania jako

[...] okres przełomowy między dzieciństwem a młodością, w którym dokonują się szybkie zmiany fizyczne i psychiczne, wzajemnie sprzężone².

¹ H. KULAS, *Samoocena młodzieży*, Warszawa 1986, s. 44.

² M. PRZETACZNIKOWA, *Podstawy rozwoju psychicznego dziecka i młodzieży*, Warszawa 1978, s. 134.

Związłą charakterystykę okresu dorastania, podkreślającą jednocześnie jego dynamikę oraz znaczenie, przedstawia J.E. Horrocks:

Adolescencja [...] to okres szukania «statusu» i uznania dla jednostki; to czas znacznego fizycznego wzrostu i rozwoju; czas wielkiego zainteresowania dla działań grupowych i heteroseksualnych; czas intelektualnej ekspansji i rozwoju i przewartościowania wartości³.

Autorka zwraca uwagę na wielopłaszczyznowość przemian dokonujących się w młodym człowieku oraz ich doniosłość, która wynika z tego, że młody człowiek z dziecka staje się dorosłym.

Niektórzy badacze charakteryzują okres adolescencji, wskazując zadania rozwojowe. R. Havighursta w swojej teorii bardziej szczegółowo ujmuje kwestię zadań rozwojowych stojących przed dojrzewającym. Autor wskazuje takie zadania:

1) osiągnięcie nowych, dojrzalszych relacji z rówieśnikami obu płci, 2) osiągnięcie męskiej i kobiecej roli społecznej, 3) akceptowanie swojego wyglądu i efektywne korzystanie ze swojego ciała, 4) osiągnięcie emocjonalnej niezależności od rodziców i innych dorosłych, 5) przygotowanie się do życia w rodzinie i małżeństwie, 6) przygotowanie się do zawodu, 7) nabywanie zbioru wartości i systemu etycznego, 8) pożądanie i osiągnięcie społecznie odpowiedzialnego zachowania⁴.

Wskazane zadania obejmują wszystkie sfery życia młodego człowieka, które zostały poddane badaniom: biologiczną, emocjonalną, poznawczą, moralną oraz społeczną.

Zwięźle ujmuje to T. Nowogrodzki:

[...] wiek dorastania śmiało można nazwać okresem krystalizowania się całej osobowości. Dojrzewają procesy psychiczne, wyraźnie zarysowują się zainteresowania i uzdolnienia, ustala się pogląd na świat, utrwalają cechy charakteru⁵.

Stąd zasadne jest zgłębienie i omówienie zagadnienia obrazu siebie.

2. STRUKTURA I ROZWÓJ OBRAZU SIEBIE

Pojęcie obrazu siebie nie jest jednoznaczne. Wśród badaczy tego zagadnienia istnieje duża rozbieżność w zakresie jego rozumienia i definiowania. Nie ma również zgodności co do brzmienia samego terminu. Na określenie elementu osobowości człowieka, jakim jest obraz siebie, autorzy posługują się takimi pojęciami jak:

³ R. ŁAPIŃSKA, M. ŻEBROWSKA, *Wiek dorastania* [w:] *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, Warszawa 1986, s. 674.

⁴ O. GŁUCHOWSKA-BOGACKA, *Poziom realizacji zadań rozwojowych w okresie wczesnej adolescencji (13-17 rok życia)* [w:] *Szanse rozwoju w okresie dorastania*, red. A. Brzezińska, Poznań 2002, s. 28.

⁵ T. NOWOGRODZKI, *Psychologia rozwojowa*, Warszawa 1962, s. 169.

obraz siebie⁶, samowiedza⁷, obraz własnej osoby⁸, ego⁹, autoportret¹⁰, self¹¹, obraz samego siebie¹², struktura „ja”¹³ czy autprezentacja¹⁴.

Literatura przedmiotu nie przedstawia jednej definicji, która w sposób spójny i całościowy ujmowałaby istotę i znaczenie obrazu siebie. J. Nuttin, za C. Rogersem i T.R. Sarbinem, określa obraz siebie jako świadomość własnego istnienia i funkcjonowania, podmiot, zbiór doświadczeń uznanych za swoje, to, co można powiedzieć o sobie, kiedy mówi się „ja”, „mnie”¹⁵. Równie ogólną definicję obrazu siebie przedstawia polska autorka, A. Brzezińska, która opisuje go jako „[...] zbiór wiedzy czy wiadomości o własnych cechach, możliwościach i umiejętnościach”¹⁶.

Przytoczone definicje ukazują złożony charakter obrazu siebie, na który składa się wiele właściwości psychicznych człowieka, m.in.: zdolności, potrzeby, postawy, typy reakcji emocjonalnych, sposoby spostrzegania i oceny siebie, innych oraz rzeczywistości. Kładą one również nacisk na świadomość posiadania przez jednostkę wyżej wymienionych właściwości. A. Brzezińska uznaje świadomość za warunek rozwoju obrazu siebie:

Warunkiem powstania i rozwijania się obrazu siebie jest istnienie odpowiedniego stopnia rozwoju samoświadomości¹⁷.

Wielu autorów definiując pojęcie obrazu siebie, zwraca uwagę na jego charakter poznawczy, uznając go jedynie za zbiór informacji na temat samego siebie. Inni z kolei w strukturze obrazu siebie uwzględniają ponadto element wartościująco-oceniający, łącząc obraz siebie z samooceną. L. Niebrzydowski stwierdza, że samoocena jest to

[...] zespół sądów i opinii, które jednostka odnosi do swojej osoby, a w szczególności do swojego wyglądu, uzdolnień, osiągnięć i możliwości życiowych¹⁸.

⁶ S. SIEK, *Struktura i formowanie osobowości*, Warszawa 1986.

⁷ J. KOZIELECKI, *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Warszawa 1986.

⁸ J. REYKOWSKI, *Obraz własnej osoby jako mechanizm regulujący postępowanie*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 1970, nr 3, s. 45-58.

⁹ Z. FREUD, *Wstęp do psychoanalizy*, Warszawa 1984.

¹⁰ B. ZAWADZKI, *Wstęp do teorii osobowości*, Warszawa 1970.

¹¹ C.G. JUNG, *Archetypy i symbole – pisma wybrane*, Warszawa 1981.

¹² R. OSSOWSKI, *Kształtowanie obrazu własnej sytuacji i siebie u inwalidów wzroku w procesie rehabilitacji*, Bydgoszcz 1982.

¹³ W. ŁUKASZEWSKI, *Struktura „Ja” a działanie w sytuacjach zadaniowych*, Wrocław 1978.

¹⁴ B. WOJCISZKE, *Struktura „Ja” wartości osobiste i zachowanie*, Wrocław 1986.

¹⁵ S. SIEK, *Wybrane metody badań osobowości*, Warszawa 1983, s. 345.

¹⁶ A. BRZEZIŃSKA, *Struktura obrazu własnej osoby i jej wpływ na zachowanie*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 1973, nr 3, s. 88.

¹⁷ *Tamże*.

¹⁸ L. NIEBRZYDOWSKI, *Zależność planów i dążeń życiowych uczniów klas V-VIII od posiadanej samooceny*, „Psychologia Wychowawcza” 1974, nr 3, s. 359.

J. Reykowski uznaje samoocenę za

[...] system poglądów odnoszących się do samego siebie, czyli obraz własnej osoby i system ocen samego siebie¹⁹.

Podobnie Z. Zaborowski określa samoocenę jako

[...] zespół różnorodnych sądów i opinii dziecka na temat własnych cech fizycznych, cech charakteru, uzdolnień²⁰.

Z praktycznego punktu widzenia trudno jest oddzielić wiedzę o sobie samym, swoich możliwościach czy właściwościach od elementu wartościującego. Ocena siebie pojawia się niemal automatycznie, a czasami nawet nieświadomie. W badaniu obrazu siebie uzasadnione wydaje się zatem skupienie na samoocenie. Dlatego w prezentowanym temacie artykułu samoocena uznana została za element wartościująco-oceniający obrazu siebie.

3. ETAPY FORMOWANIA OBRAZU SIEBIE

Kształtowanie obrazu siebie jest procesem złożonym i rozciągniętym w czasie. Jego początkiem jest, dokonujące się w najwcześniejszym dzieciństwie, odróżnianie siebie od otoczenia oraz uświadamianie sobie własnej działalności. Osoba dziecka od najwcześniejszych okresów życia gromadzi informacje, pochodzące zarówno z własnych doświadczeń, jak i sądów wprost wyrażonych przez innych. Ilość informacji o sobie samym z czasem coraz bardziej wzrasta, a jednostka stopniowo układa na ich podstawie spójny obraz siebie. Jak zauważa A. Kaczanowska,

obraz własnej osoby nie stanowi jednak mozaiki luźnych informacji, lecz w miarę rozwoju staje się spójnym, zintegrowanym, w miarę stabilnym systemem wiedzy o sobie samym²¹.

Proces kształtowania obrazu siebie jest na tyle złożony, że trudno uchwycić jakieś konkretne etapy jego formowania. Badacze zajmujący się tym zagadnieniem podkreślają, że fundamentalnym etapem kształtowania się obrazu siebie jest moment pojawienia się świadomości samego siebie.

Próbę periodyzacji procesu formowania obrazu siebie podjął J. Kozielski. Według niego pierwsze stadium przypada na pierwsze trzy-cztery lata życia dziecka:

¹⁹ J. REYKOWSKI, *Z zagadnień psychologii motywacji*, Warszawa 1977, s. 7.

²⁰ Z. ZABOROWSKI, *Samoocena dziecka*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 1965, nr 10, s. 5.

²¹ A. KACZANOWSKA, *Obraz samego siebie u dorastających wychowanków domu dziecka* [w:] *Studia z psychologii rozwojowej i psycholingwistyki*, red. M. Smoczyńska, Kraków 1998, s. 157.

[...] w tym czasie kształtuje się samoświadomość; dziecko zaczyna sobie zdawać sprawę ze swojej odrębności fizycznej i psychicznej. Poczucie odrębności jest podstawą formowania obrazu własnej osoby w następnych okresach życia. Jednocześnie pojawiają się elementarne sądy osobiste, które dotyczą przede wszystkim wyglądu zewnętrznego, konkretnych życzeń oraz zachowań. Ślady te są izolowane i nie tworzą żadnego systemu²².

Pierwsze informacje o sobie dotyczą głównie ciała dziecka, które zaczyna odróżniać je od innych elementów otoczenia i osób. Stopniowo uczy się rozpoznawać poszczególne części swojego ciała, manipulować nimi czy wreszcie nazywać je.

Drugie stadium obejmuje wiek od 4. do 11.-12. roku życia dziecka i charakteryzuje się dużym zróżnicowaniem wiedzy o sobie:

[...] w tym czasie zaczynają się kształtować pierwsze samooceny oraz standardy osobiste [...]. Samowiedza staje się różnorodna, ale nie tworzy ona zwartej całości [...]. Samooceny i standardy osobiste formułowane w tym czasie zaczynają odgrywać pewną rolę w regulacji zachowania²³.

Ostatni etap przypada na wiek dorastania i okres młodzieńczy i obejmuje lata od 12. do ok. 24 roku życia człowieka. Dopiero w tym stadium można mówić o samowiedzy dojrzałej:

dzięki rozwojowi myślenia abstrakcyjnego i nowej sytuacji społecznej młodzież po raz pierwszy tworzy sobie obraz własnej osoby, który czasem przypomina strukturę hierarchiczną. W obrazie tym znajdują się nie tylko sądy opisowe, samooceny, standardy osobiste, ale również reguły komunikacji [...]. W tym czasie samowiedza zaczyna pełnić ważne funkcje regulacyjne²⁴.

Od niej w dużej mierze zależą często ważne decyzje, które młody człowiek musi podjąć w tym czasie, np. wybór szkoły, zawodu czy ustalenie planów życiowych.

Tak intensywny rozwój obrazu siebie, a więc przejście od samowiedzy dziecka do samowiedzy osoby dojrzałej, jest możliwy dzięki takim procesom jak: dorzewanie płciowe, przejście od myślenia konkretnego do myślenia abstrakcyjnego, intensywny rozwój społeczny związany z wejściem w nowe środowiska społeczne oraz pełnieniem nowych ról społecznych.

W okresie dorastania znacznie poszerza się zbiór elementów obrazu siebie. Wzrasta liczba sądów dotyczących charakteru, stosunków społecznych czy stosunku do nauki szkolnej. Warto zaznaczyć, że o ile w poprzednich etapach sądy oparte były na opinii innych i stanowiły ich powtórzenie, o tyle w okresie adolescencji znacznie wzrasta rola autorefleksji. Cechą charakterystyczną takich sądów

²² J. KOZIELECKI, *Psychologiczna teoria samowiedzy*, s. 230.

²³ A. JAWOROWSKA, *Rozwój pojęcia „ja”*, Warszawa 1978 (praca niepublikowana), cyt. za: J. KOZIELECKI, *Psychologiczna teoria samowiedzy*, s. 231.

²⁴ *Tamże*.

jest jednak ich duży krytycyzm. Obraz siebie dorastającej młodzieży jest nie tylko bogatszy i bardziej zintegrowany, ale też bardziej stabilny.

4. CZYNNIKI KSZTAŁTUJĄCE OBRAZ SIEBIE

Proces kształtowania obrazu siebie jest złożony i długotrwały. J. Kozielecki w swojej koncepcji samowiedzy wskazuje na trzy czynniki tego procesu: oddziaływanie społeczne, a więc opinie innych, aktywność własna człowieka i związana z nią autorefleksja oraz dojrzewanie biologiczne. Analizując genezę kształtowania się obrazu siebie, można zauważyć, że w pierwszej kolejności jednostka czerpie informacje o sobie samym z bodźców płynących z własnego ciała. Następnie źródłem wiedzy o sobie stają się rodzice. Z czasem, gdy człowiek poszerza krąg osób znaczących i wchodzi w nowe grupy społeczne, wzrasta liczba źródeł informacji o sobie. Wreszcie, mniej więcej w okresie dojrzewania, pojawia się świadoma autorefleksja, która w pewnym stopniu weryfikuje wcześniejsze, jak i aktualne informacje o sobie²⁵.

Podsumowując dotychczasowe rozważania, można stwierdzić, że na proces kształtowania się obrazu siebie, a w konsekwencji – samooceny, ma wpływ wiele czynników. Niektóre z nich, np. anatomiczno-fizjologiczne, będą miały znaczenie przez całe życie człowieka, inne zaś będą dominować na poszczególnych etapach rozwoju. Na przykład rodzina będzie miała ogromny wpływ w pierwszych latach życia dziecka, później zaś, choć nigdy całkowicie, ustąpi miejsca innym czynnikom, takim jak: aktywność własna czy wpływ grupy rówieśniczej. Analiza literatury przedmiotu pozwoliła wyodrębnić cztery czynniki, które wydają się mieć największe znaczenie. Należą do nich: wpływy rodzinne, ze szczególnym uwzględnieniem stylu wychowawczego oraz ocen i opinii rodziców, porównywanie się z innymi, aktywność własna i związana z nią autorefleksja oraz ze względu na szczególne znaczenie w okresie dorastania, wpływy grupy rówieśniczej.

5. PROBLEM BADAWCZY I ANALIZA BADAŃ

Celem artykułu jest wykazanie, czy i w jakim kierunku oraz zakresie obraz siebie adolescentów wybranych szkół dolnośląskich podlega zmianie.

Główny problem badawczy zawiera się w pytaniu: Czy obraz siebie adolescentów wybranych szkół jest zmienny i ulega ewolucji w równym zakresie i jednakowym kierunku? Sformułowano również następujące problemy szczegółowe: W której grupie badanych (13 i 15 lat oraz 16 i 18 lat) zmiany obrazu siebie są bardziej dostrzegalne? Które elementy obrazu siebie są najbardziej dynamiczne w okresie adolescencji? W jakim stopniu i kierunku zmianie (ewolucji) uległ

²⁵ *Tamże*, s. 228-229.

globalny obraz siebie? Czy respondenci są świadomi zmian, które dokonują się w ich obrazie siebie?²⁶

Grupę badawczą stanowili uczniowie wybranych legnickich szkół gimnazjalnych oraz licealnych. Wybór takiej grupy badawczej był podyktowany tym, że w okresie adolescencji zwiększa się znajomość samego siebie. Badania przeprowadziła Urszula Potyczka.

Młodzież, która brała udział w badaniach, została podzielona na dwie grupy: istniejących wówczas uczniów szkół gimnazjalnych oraz uczniów szkół licealnych. Badania prowadzono w dwóch etapach. Etap pierwszy trwał od stycznia do kwietnia 2017 r. i obejmował młodzież ówczesnych pierwszych klas gimnazjum oraz liceum. Drugi etap badań, trwający od stycznia do marca 2019 r., obejmował młodzież klas trzecich gimnazjów i liceów. Badania przeprowadzono w ośmiu legnickich szkołach gimnazjalnych i w pięciu liceach.

W pierwszym etapie badań udział wzięło łącznie 925 respondentów, w drugim – 825.

Zgodnie z przyjętym w pracy rozumieniem pojęcia obrazu siebie uznano, że obejmuje on dwa zasadnicze wymiary: informacje o sobie samym oraz ocenę tych informacji. W badaniach własnych skoncentrowano się na drugim wymiarze, jako bardziej znaczącym dla ogólnego funkcjonowania jednostki.

Wyniki przeprowadzonych badań pozwalają na uchwycenie ogólnych tendencji w zakresie samooceny w poszczególnych sferach obrazu siebie oraz na wskazanie dziedzin, które badana młodzież uznaje za swoje mocne strony, jak również tych, które ocenia nisko.

Niska samoocena oznacza, że respondent nie zgodził się z większością pozytywnych twierdzeń o sobie samym przedstawionych w kwestionariuszu (udzielił odpowiedzi: „Zdecydowanie się nie zgadzam” lub „Raczej się nie zgadzam”). Ogólnie rzecz ujmując, niski wynik świadczy o negatywnej ocenie własnych cech, możliwości i umiejętności w badanej sferze. Jednostka taka czuje się gorsza od innych, może unikać podejmowania działań w dziedzinie, którą ocenia negatywnie. Z powodu braku wiary we własne możliwości

[...] osoby te przede wszystkim nie wykorzystują szans na osiągnięcie sukcesu w dziedzinach, do których mają predyspozycje. Jednostki te przedkładają porażkę nad całokształt swego funkcjonowania, nie uruchamiają mechanizmów autoafirmacji [...]. Swoje porażki tłumaczą sobie wrogością świata, manifestują negatywne postawy wobec innych ludzi i zamykają się przed nimi.

Samoocena umiarkowana dotyczy respondentów, którzy udzielali różnych odpowiedzi, zarówno negatywnych, jak i pozytywnych. Trudno więc jednoznacznie

²⁶ U. POTYCZKA, *Analiza zmian obrazu siebie wśród adolescentów wybranych legnickich szkół gimnazjalnych i licealnych*, Papieski Wydział Teologiczny we Wrocławiu, Wrocław 2021, s. 105 (praca doktorska).

stwierdzić, czy ich samoocena w danej sferze jest pozytywna czy negatywna. Taki wynik świadczy o nieutrwalonej samoocenie w danym zakresie. Respondenci o umiarkowanej samoocenie mogą doświadczać ambiwalencji w ocenie siebie. Ich samoocena może być chwiejna i zależna od okoliczności oraz ocen innych. Wymaga zatem potwierdzenia w poczuciu własnej wartości. W sytuacjach zadaniowych jednostka taka może zachowywać się bardzo różnie. W zależności od okoliczności może wyrażać gotowość do podejmowania nowych wyzwań lub wręcz przeciwnie – unikać konfrontacji z nową sytuacją.

Wysoka samoocena oznacza, że respondent zgodził się z większością pozytywnie brzmiących twierdzeń o sobie. Taki wynik świadczy o w miarę utrwalonej, pozytywnej ocenie siebie w danej sferze. Jednostka taka jest świadoma swoich mocnych stron i potrafi je wykorzystać. Nie boi się podejmowania nowych wyzwań. Osoby o wysokiej samoocenie są pewne swoich umiejętności, prezentują siebie w korzystnym świetle i koncentrują uwagę otoczenia. Są skłonne podejmować ryzyko oraz nie ulegają presjom społecznym. Są optymistyczne i dobrze radzą sobie z sytuacjami stresowymi.

Wskazane dziedziny badań młodzieży to sfera fizyczna, poznawcza, emocjonalna, moralno-duchowa, społeczna, charakterologiczna oraz sfera globalna.

Analiza danych pozwala wysnuć wniosek, że 13-letnia młodzież najniżej ocenia swój obraz siebie w sferze fizycznej (33% badanych ocenia siebie nisko, a 26% wysoko) oraz moralno-duchowej (33% respondentów ocenia siebie nisko, a jedynie 19% wysoko). Co czwarty młody człowiek odczuwa trudności w kontaktach społecznych, równocześnie podobna liczba respondentów (23%) w relacjach społecznych ocenia siebie pozytywnie. Tak zróżnicowany wynik może być efektem z jednej strony ogólnoludzkich różnic temperamentalnych, z drugiej zaś – rozpoczęcia przez badaną młodzież nowego etapu edukacji, co związane jest często z wejściem w nową grupę społeczną

W pozostałych sferach dominują oceny wysokie. Niemal połowa respondentów, bo aż 44%, posiada wysoki globalny obraz samego siebie, jednak liczba osób z niską oceną w tej sferze również jest wysoka (27%). Oznacza to, że nieco więcej niż co czwarty 13-latek ma negatywny ogólny stosunek do samego siebie. Badana młodzież najwyżej ocenia się w sferze charakterologicznej (36% ocen pozytywnych i jedynie 15% negatywnych). Może to oznaczyć, że na tym etapie edukacji młodzież posiada dużą świadomość swoich mocnych stron i potrafi je sprawnie wykorzystywać. Podobnie zróżnicowany wynik dotyczy sfery emocjonalnej – 27% badanych osób ocenia siebie pozytywnie, jednak co piąty dojrzewający przejawia trudności związane ze sferą emocjonalną. Największy odsetek respondentów uzyskało wynik umiarkowany. Taki wynik może być związany z charakterystyczną i naturalną dla okresu dorastania wzburzoną emocjonalnością, która u poszczególnych osób pojawia się w różnym czasie (granice rozpoczęcia okresu dojrzewania są szerokie) i z różną intensywnością. Dlatego badana młodzież może czuć się

niepewnie oraz mieć wrażenie, że nie kontroluje własnego życia emocjonalnego, co budzi jej niepokój, niezrozumienie i ostatecznie niską lub jedynie umiarkowaną ocenę siebie w tej sferze. Również w sferze poznawczej wśród badanej młodzieży można zauważyć różnorodność ocen obrazu siebie. Prawie co trzeci badany posiada wysoki obraz siebie w tej sferze, co czwarty zaś – niski. Pozostały procent stanowią osoby, których ocena lokuje się na poziomie umiarkowanym. Ocena taka charakteryzuje osoby czujące się niepewnie w postrzeganiu siebie oraz osoby o niestabilnym obrazie siebie.

Kolejny etap obejmował młodzież 15-letnią. Młodzież kończąca naukę w szkole gimnazjalnej najniżej ocenia siebie w sferze fizycznej oraz moralno-duchowej. Jeżeli chodzi o sferę fizyczną, na uwagę zasługuje duża przewaga respondentów oceniających się nisko w porównaniu do tych, których ocena jest wysoka (45% badanych oceniła się nisko, a wysoko jedynie 11%). Jest to też jedyna (nie licząc globalnej oceny siebie) z badanych sfer, w której ilość ocen niskich przeważała nad umiarkowanymi. Oznacza to, że w badanej grupie respondentów jedynie 11% jest zadowolonych ze swojej fizyczności i sprawności. Pozostała część badanej młodzieży ma albo niską, albo ambiwalentną, a więc podatną na wpływy osób trzecich, ocenę siebie w tej sferze. Aż 28% 15-latków osiągnęło niski wynik w sferze moralno-duchowej. W połączeniu z tymi, którzy osiągnęli wynik umiarkowany, można stwierdzić, że jedynie 23% respondentów ma mocno ugruntowane życie duchowe i jasno określoną hierarchię wartości.

Analiza wyników pozwala na sformułowanie stwierdzenia, że pod koniec gimnazjum uczniowie oceniają siebie w sferze charakterologicznej zdecydowanie niżej niż na początku nauki w szkole gimnazjalnej. Może to być związane z nowymi zadaniami i wyzwaniem, które wymagały skonfrontowania posiadanych i utrwalonych do tej pory informacji o sobie. Ponadto, o ile na wcześniejszym etapie edukacji w ocenie siebie dominowały opinie osób znaczących, o tyle w kolejnych latach okresu dorastania większego znaczenia dla adolescentów nabiera zdanie rówieśników, które nie zawsze jest tak przychylne, jak oceny formułowane przez osoby dorosłe.

W pozostałych sferach, tj. poznawczej, emocjonalnej oraz społecznej, trudno jednoznacznie stwierdzić, czy młodzież ogólnie ocenia się pozytywnie, czy raczej negatywnie. Samoocena w tych sferach charakteryzuje się dużą różnorodnością. We wszystkich przypadkach połowa respondentów osiągnęła wynik umiarkowany, a oceny siebie: negatywna i pozytywna były bardzo zbliżone. Takie wyniki ukazują, jak burzliwy i trudny jest dla młodzieży okres dorastania.

Młodzież ta posiada też zróżnicowaną globalną samoocenę. Choć największy procent (39%) stanowią oceny wysokie, to jednak aż 32% badanej młodzieży posiada niską samoocenę, a 29% umiarkowaną. Oznacza to, że większość adolescentów myśli o sobie zdecydowanie negatywnie lub ich ocena jest zależna od różnorodnych okoliczności.

Nieco odmienną ocenę samego siebie w różnych sferach posiada młodzież 16-letnia, a więc znajdująca się na etapie tzw. momentu krytycznego wieku dorastania, zwanego kryzysem tożsamości. Jest to wiek rozpoczynający drugi etap okresu dojrzewania, w większym stopniu związany ze zmianami w sferze psychologicznej.

Szesnastoletnia młodzież najniżej ocenia samą siebie w zakresie swojej fizyczności oraz moralności i życia duchowego. Prawie połowa, bo aż 45% respondentów, oceniło obraz siebie w sferze fizycznej nisko, a tylko 18% wysoko. Takie wyniki mogą świadczyć o tym, że adolescentom trudno jest zaakceptować zmiany w swoim wyglądzie fizycznym, które pojawiły się w pierwszym etapie okresu dojrzewania. Inną przyczyną tak niskich wyników może być również to, że w omawianej grupie badawczej zdecydowaną większość stanowiły kobiety (67% kobiet i 33% mężczyzn).

W sferze moralno-duchowej ponad połowa adolescentów oceniła obraz siebie na poziomie umiarkowanym. Oznacza to, że chociaż młodzież zna zasady moralne, nie zawsze potrafi zgodnie z nimi postępować, ale jest tego świadoma. Stąd ambiwalencja w ocenie siebie w tym zakresie. Ponadto życie duchowe i jego rozwój nie jest im obojętne, choć nie jest też najważniejsze. Niepokojący jest jednak fakt, że aż co trzeci badany ocenia obraz siebie w tej sferze nisko, a jedynie dla 14% badanych życie duchowe i postępowanie zgodne z normami moralnymi stanowi bardzo ważny element egzystencji.

Młodzież najwyżej ocenia obraz siebie w sferze charakterologicznej (aż 39% wyników wysokich i tylko 9% niskich). Wyniki takie świadczą o tym, że młodzież ma dużą świadomość swoich mocnych stron i potrafi wykorzystać je tak, by zrekompensować swoje słabe strony.

Dla 16-latków życie emocjonalne jest nadal trudne, choć w porównaniu do 13-latków pojawiło się nieznacznie więcej ocen wysokich (30% w porównaniu do 27% w klasie pierwszej i 25% w klasie trzeciej gimnazjum). Niemniej co piąty nastolatek ocenia siebie w tej sferze nisko.

Najbardziej zróżnicowane wyniki badani osiągnęli w sferze społecznej oraz poznawczej. W obu przypadkach co piąty 16-latek ocenia siebie nisko. Podobna liczba badanych (28% w sferze poznawczej i 23% w sferze społecznej) uzyskała ocenę wysoką. Pozostałe 50% respondentów ocenia siebie w tych sferach na poziomie umiarkowanym. Młodzież klas pierwszych liceum charakteryzuje zatem przede wszystkim ambiwalencja w ocenie swojego intelektu i kompetencji społecznych. Może to wynikać z tego, że ugruntowana już, być może silna, pozycja na poprzednim etapie kształcenia musi zostać skonfrontowana w nowej grupie. Podobnie – zdolności, umiejętności intelektualne, które sprawdzały się w poprzedniej szkole i przynosiły pożądane efekty, niekoniecznie muszą przynosić oczekiwane rezultaty w nowej szkole. Mogą się również pojawić nowe wymagania. Wszystkie te

okoliczności wiążą się z koniecznością przewartościowania swoich cech, umiejętności czy właściwości intelektualnych i oceny ich zgodnie z nowym położeniem.

W globalnej ocenie siebie większość licealistów (40%) ocenia siebie wysoko. Jednak aż co czwarty posiada niską samoocenę. Pozostałe 35% respondentów to osoby, które w tej sferze osiągnęły wynik umiarkowany. Uzyskane wyniki są dowodem na to, że globalna ocena siebie młodzieży 13-letniej, 15-letniej i 16-letniej jest niemal taka sama.

Ostatnią grupą wiekową, która wzięła udział w badaniach, była młodzież 18-letnia, a więc znajdująca się u progu dorosłości.

Na podstawie analizy wyników badań należy zauważyć, że większość adolescentów pod koniec okresu dojrzewania niemal we wszystkich sferach (za wyjątkiem obrazu siebie w sferze fizycznej oraz globalnego obrazu siebie) osiągnęła wynik umiarkowany. W przypadku społecznego obrazu siebie procent ten wynosi aż 60, a w sferze emocjonalnej – 67. Oznacza to, że zdecydowana większość młodzieży u progu dorosłości zna swoje cechy, ale nie przypisuje im jednoznacznej, ani pozytywnej, ani negatywnej, oceny.

Kolejną ważną obserwacją jest przesunięcie proporcji ocen na korzyść ocen wysokich. Jedynie w przypadku sfery fizycznej liczba ocen niskich dominuje nad wysokimi. Młodzież 18-letnia najwyżej oceniła siebie w sferze charakterologicznej (32% respondentów ocenia siebie w tym zakresie wysoko, a jedynie 13% nisko) oraz poznawczej (29% ocen wysokich w stosunku do 21% niskich).

Blisko co czwarty badany w tej grupie wiekowej wysoko ocenia również swoje kompetencje społeczne, zaś 16% negatywnie ocenia sposób kształtowania swoich relacji z innymi.

W globalnej ocenie siebie przeważają oceny wysokie (41%), jednak co trzeci 18-latek przeżywa ambiwalentne odczucia co do własnej osoby, a co czwarty posiada niską samoocenę.

Zdecydowanie najniżej młodzież ostatnich klas licealnych ocenia siebie w sferze fizycznej. Niemal połowa wszystkich badanych w tej grupie przypisuje sobie ocenę niską, 43% umiarkowaną, a jedynie 9% badanych akceptuje swoją sferę fizyczną, jest zadowolona z własnego wyglądu i sprawności fizycznej.

Analizując dane, można zauważyć, że na każdym etapie okresu dojrzewania adolescenci najniżej oceniają siebie w sferze fizycznej, a następnie moralno-duchowej. Najwyższa samoocena dotyczy zaś sfery charakterologicznej. Poziom samoocen w pozostałych sferach jest bardzo zbliżony.

Podczas drugiego etapu badań respondenci zostali zapytani, czy są świadomi, jakie zmiany w obrazie siebie dokonały się w nich oraz jaki był kierunek tych zmian.

W obu badanych grupach odpowiedzi na powyższe pytania były niemal identyczne. Aż 80% respondentów uważa, że ich obraz siebie uległ zmianie. Przeciwnego zdania jest jedynie 20% badanych. Na podstawie analizy odpowiedzi

udzielonych przez badanych adolescentów można zauważyć, że modyfikacja obrazu siebie faktycznie nastąpiła. Zmiany obrazu siebie (ewolucja) nie były jednak aż tak duże, jak by to wynikało z subiektywnego odczucia badanej młodzieży. W przypadku grupy wiekowej 13-15 lat zmiany istotne statystycznie dotyczyły jedynie dwóch badanych sfer, u licealistów – czterech. Oceniając kierunek tych zmian, zdecydowana większość badanych (64%) uważa, że ich ocena siebie jest bardziej pozytywna. Jedynie niespełna 20% twierdzi, że ich ocena siebie jest niższa w porównaniu z oceną siebie w pierwszej klasie. Subiektywnego odczucia respondentów o kierunku zmian nie potwierdzają jednak obiektywne dane. Na podstawie analizy wyników badań można stwierdzić, że w przypadku gimnazjalistów zarówno w sferze fizycznej, jak i charakterologicznej samoocena w drugim etapie badań była bardziej negatywna. U młodzieży licealnej wyniki nie były tak jednoznaczne. W przypadku sfery fizycznej i charakterologicznej ocena siebie w drugim etapie badań była niższa; w sferze emocjonalnej samoocena młodzieży w pierwszym i drugim etapie badań była taka sama. Wyższa ocena siebie, a więc zgodna z subiektywnym przekonaniem respondentów, dotyczy jedynie sfery moralno-duchowej. Obraz siebie adolescentów jest dynamiczny, jednak trudno jednoznacznie określić kierunek zachodzących w nim zmian.

6. WSKAZANIA PEDAGOGICZNE DOTYCZĄCE RÓŻNIC W MODYFIKACJI OBRAZU SIEBIE MIĘDZY ADOLESCENTAMI WYBRANYCH SZKÓŁ

Na podstawie przeprowadzonych badań z praktycznego punktu widzenia można więc uznać za zasadne podejmowanie działań wychowawczych, mających na celu modyfikację obrazu siebie w kierunku bardziej pozytywnym zarówno wśród młodzieży młodszej, jak i starszej. Młodzież gimnazjalna jest bardziej podatna na zmiany, ale jedynie w fizycznej i charakterologicznej sferze obrazu siebie. Oddziaływania wychowawcze powinny być zatem ukierunkowane właśnie na te obszary. Obraz siebie młodzieży licealnej jest podatny na zmiany także w sferze emocjonalnej oraz moralno-duchowej. Zasadne jest więc, by w przypadku adolescentów szkół licealnych oddziaływania wychowawcze dotyczyły również tych obszarów.

Najbardziej dynamicznymi sferami obrazu siebie okazały się sfery: fizyczna oraz charakterologiczna. Zmiany w tych dziedzinach dotyczyły adolescentów na obu poziomach. W przypadku sfery emocjonalnej oraz moralno-duchowej dynamizm zmian dotyczył jedynie młodzieży licealnej, a więc drugiego etapu okresu dojrzewania. Zgodnie ze specyfiką okresu dojrzewania, w którym młodzież tworzy coraz bardziej intymne relacje, grupa rówieśnicza nabiera większego znaczenia, a w relacjach z dorosłymi może pojawić się więcej nieporozumień.

Z praktycznego punktu widzenia ważne jest więc ukazanie dojrzewającym właściwego, realnego do osiągnięcia wzoru kobiecości i męskości – przeciwnego do tego, który kreują współczesne media. Jest to istotne nie tylko dlatego, że zmiany w obrazie siebie w sferze fizycznej są najbardziej intensywne i dotyczą adolescentów obu badanych grup, ale również dlatego, że w obu przypadkach zmierzają w kierunku negatywnym. Obraz siebie młodzieży gimnazjalnej zmienił się także w sferze charakterologicznej. W drugim etapie badań adolescenti ocenili siebie bardziej negatywnie w tym zakresie. Działania wychowawcze nauczycieli, rodziców i innych osób mających swój udział w ogólnie pojętym procesie wychowawczym powinny więc przede wszystkim zmierzać do tego, by pomóc adolescentom w rozpoznaniu ich mocnych i słabych stron charakteru, a następnie, by wzmacniać mocne strony i wskazywać skuteczne strategie radzenia sobie ze stronami słabymi. Wychowawcy powinni stawiać przed adolescentami zadania, które będą dostosowane do ich możliwości, ale równocześnie będą stanowiły wyzwanie – tak by ich wykonanie dawało poczucie zadowolenia i dumy z siebie samego.

Na podstawie wyników przeprowadzonych badań można stwierdzić, że uczniowie szkół licealnych często czują się zagubieni ze swoimi emocjami i potrzebują wsparcia osób znaczących. Pomocna może być już sama edukacja w zakresie emocjonalności w okresie dojrzewania, która pomogłaby adolescentom zrozumieć, że to, co przeżywają, jest naturalnym, choć trudnym procesem prowadzącym do dojrzałości. Taka wiedza pozwoliłaby im poczuć się pewniej. Istotne są także: empatia i życzliwe towarzyszenie dojrzewającym w przeżywanych przez nich emocjach, pomoc w ich nazwaniu, zrozumieniu, zaakceptowaniu i przezwyciężeniu. Zmiany obrazu siebie w sferze moralno-duchowej w kierunku bardziej pozytywnym są dowodem tego, że życie duchowe jest dla młodzieży licealnej ważne. Działania wychowawcze rodziny, szkoły, ale przede wszystkim Kościoła powinny stanowić odpowiedź na potrzeby duchowe adolescentów. Istotne wydaje się zapewnienie przestrzeni, w której młodzież mogłaby znaleźć odpowiedź na nurtujące ją pytania natury duchowej i w której mogłaby przeżywać swą duchowość.

Dojrzewający przejawiają dużą świadomość zmian, które dokonują się w ich obrazie siebie. Badani adolescenti są przekonani o zmianach zachodzących w ich samoocenie, wykazują jednak błędne przekonanie co do kierunku tych zmian.

Chociaż adolescenti są świadomi tego, że ich obraz siebie może ulegać modyfikacji, to jednak nie zawsze w swoim obrazie siebie potrafią samodzielnie dokonać zmian w pożądanym kierunku. Świadczy o tym przekonanie dojrzewających, że zmiany w ich obrazie siebie dokonały się w kierunku pozytywnym – czego jednak nie potwierdziły wyniki przeprowadzonych badań. Przekonanie to może być wyrazem tego, że adolescenti chcieliby myśleć o sobie jak najbardziej pozytywnie, choć w rzeczywistości nie pozwalają im na to wady, które w sobie dostrzegają. Działania wychowawcze mające na celu zbudowanie wysokiego poczucia własnej wartości i pewności siebie, powinny zatem pojawić się na wcześniejszych etapach rozwoju.

Kluczowe w tym zakresie jest wczesne dzieciństwo i oddziaływania wychowawcze rodziców, a na późniejszych etapach rozwoju – także innych osób znaczących.

Oddziaływania wychowawcze powinny odpowiadać na tę potrzebę dojrzewających, by widzieli oni siebie w sposób realny i obiektywny. Rodzice i wychowawcy powinni afirmować, akceptować i wzmacniać mocne strony dojrzewających, a w razie konieczności stosować krytykę: łagodną, konstruktywną i nacechowaną zrozumieniem.

Niewątpliwym osiągnięciem przeprowadzonych badań własnych jest uchwycenie zakresu i kierunku zmienności obrazu siebie wśród adolescentów. Dzięki temu możliwe stało się sformułowanie ogólnych wskazówek praktycznych, których zastosowanie mogłoby prowadzić do zmian obrazu siebie w kierunku bardziej pozytywnym.

BIBLIOGRAFIA

- BRZEZIŃSKA A., *Struktura obrazu własnej osoby i jej wpływ na zachowanie*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 1973, nr 3, s. 87-97.
- FREUD Z., *Wstęp do psychoanalizy*, Warszawa 1984.
- GŁUCHOWSKA-BOGACKA O., *Poziom realizacji zadań rozwojowych w okresie wczesnej adolescencji (13-17 rok życia)* [w:] *Szanse rozwoju w okresie dorastania*, red. A. Brzezińska, Poznań 2002, s. 27-53.
- JAWOROWSKA A., *Rozwój pojęcia „ja”*, Warszawa 1978 (praca niepublikowana)
- JUNG C.G., *Archetypy i symbole – pisma wybrane*, Warszawa 1981.
- KACZANOWSKA A., *Obraz samego siebie u dorastających wychowanków domu dziecka* [w:] *Studia z psychologii rozwojowej i psycholingwistyki*, red. M. Smoczyńska, Kraków 1998, s. 157-164.
- KOZIELECKI J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Warszawa 1986.
- KULAS H., *Samocena młodzieży*, Warszawa 1986.
- ŁAPIŃSKA R., ŻEBROWSKA M., *Wiek dorastania* [w:] *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, Warszawa 1986, s. 664-796.
- ŁOŚ Z., *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia*, Wrocław 2010.
- ŁUKASZEWSKI W., *Struktura „Ja” a działanie w sytuacjach zadaniowych*, Wrocław 1978.
- NIEBRZYDOWSKI L., *O poznawaniu i ocenie samego siebie*, Warszawa 1976.
- NIEBRZYDOWSKI L., *Zależność planów i dążeń życiowych uczniów klas V-VIII od posiadanej samooceny*, „Psychologia Wychowawcza” 1974, nr 3, s. 359-366.
- NOWOGRODZKI T., *Psychologia rozwojowa*, Warszawa 1962.
- OLESKIEWICZ A., SENEJKO A., *Dorastanie* [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, red. J. Trempała, Warszawa 2011, s. 259-289.
- OSSOWSKI R., *Kształtowanie obrazu własnej sytuacji i siebie u inwalidów wzroku w procesie rehabilitacji*, Bydgoszcz 1982.
- POTYCZKA U., *Analiza zmian obrazu siebie wśród adolescentów wybranych legnickich szkół gimnazjalnych i licealnych*, Papieski Wydział Teologiczny we Wrocławiu, Wrocław 2021 (praca doktorska).

- PRZETACZNIKOWA M., *Podstawy rozwoju psychicznego dziecka i młodzieży*, Warszawa 1978.
- REYKOWSKI J., *Obraz własnej osoby jako mechanizm regulujący postępowanie*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 1970, nr 3, s. 45-58.
- REYKOWSKI J., *Z zagadnień psychologii motywacji*, Warszawa 1977.
- SIEK S., *Struktura i formowanie osobowości*, Warszawa 1986.
- SIEK S., *Wybrane metody badań osobowości*, Warszawa 1983.
- WOJCISZEK B., *Struktura „Ja” wartości osobiste i zachowanie*, Wrocław 1986.
- ZABOROWSKI Z., *Samoocena dziecka*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 1965, nr 10, s. 5-10.
- ZAWADZKI B., *Wstęp do teorii osobowości*, Warszawa 1970.

Streszczenie: Proces kształtowania obrazu siebie jest długotrwały i złożony. Rozpoczyna się we wczesnym dzieciństwie i choć z różną intensywnością, trwa przez całe życie człowieka. Największe znaczenie dla tego procesu mają dwa okresy życia osoby. Przede wszystkim jest to okres dzieciństwa, gdy pod wpływem oddziaływań rodzinnych jednostka stopniowo buduje coraz bardziej złożony obraz siebie. Znaczenie tego etapu jest fundamentalne, ponieważ uformowany w tym czasie obraz własnej osoby jest bardzo silnie zakorzeniony w człowieku. Chociaż obraz siebie ukształtowany w dzieciństwie w późniejszych latach życia może ulegać modyfikacjom, zmiany te muszą być skonfrontowane z posiadanymi już informacjami o sobie samym. Może to sprawiać trudności w przyjmowaniu nowych wiadomości o sobie, zwłaszcza wtedy, gdy istnieją zbyt duże rozbieżności między nowymi informacjami a posiadanymi już przekonaniami o sobie. Istotne znaczenie dla procesu kształtowania obrazu siebie ma również okres adolescencji. Ze względu na szereg zmian fizycznych i psychicznych dokonujących się w życiu młodego człowieka oraz na stojące przed nim zadania rozwojowe tego okresu jest on niejako zmuszony do dokonania świadomej refleksji na temat samego siebie. Można z przekonaniem stwierdzić, że obraz siebie, a ściślej – jego element wartościująco-oceniający, czyli samoocena – jest niezwykle ważny dla funkcjonowania jednostki w różnych dziedzinach życia. Pozytywna i adekwatna samoocena daje człowiekowi poczucie sensu i szczęścia oraz ma wpływ na szeroko rozumianą jakość życia. Dlatego obraz siebie adolescentów stał się przedmiotem badań pedagogicznych. Grupa badawcza została zawężona do adolescentów wybranych legnickich szkół gimnazjalnych i licealnych.

Słowa kluczowe: adolescent, rozwój osoby, obraz siebie, samoocena, autokreacja.

