

*EUNICE HEMPOLIŃSKA-NOWIK*

Uniwersytet Szczeciński

### **INTEGRACJA STRUKTURY „JA” A PRZYSTOSOWANIE**

Stosunkowo niedawno pojęcie integracji struktury „ja” nabrało znaczenia i budzi coraz większe zainteresowanie psychologów, szczególnie z obszaru poznania społecznego. Mocno podkreśla się jego znaczenie w funkcjonowaniu społecznym i przystosowaniu psychologicznym jednostki.

Integracja osobowości i struktury „ja” nie jest pojęciem nowym, zostało odświeżone w ostatnim dziesięcioleciu ze względu na jego znaczenie funkcjonalne. Prześledzenie historii pojęcia integracji struktury „ja” wymaga jego rozszerzenia na całą osobowość, gdyż wielu badaczy nie wyróżniało pojęcia „ja” ani struktury „ja”, jednak kładło nacisk na integrację osobowości. Przede wszystkim znacznie częściej używano pojęcia spójności niż integracji. Integracja oznacza zespolenie, scalanie, jednoczenie, tworzenie całości, natomiast spójność – harmonijne przystawanie do siebie różnych elementów, ścisłą łączność i zwartość. Bliskość semantyczna obu pojęć sprawiła, że często używano ich zamiennie. Podejście przedstawicieli różnych kierunków w psychologii do integracji osobowości i struktury „ja” skrótowo ujmuje tabela 1.

Przystosowanie rozumiane jest na wiele sposobów, a różni autorzy nie są zgodni w jego definiowaniu. Dzieje się tak dlatego, że jest to termin powszechnie używany zarówno w języku potocznym, jak i w wielu dyscyplinach naukowych, przede wszystkim socjologii, psychologii i pedagogice. W zależności od tego, jaki aspekt przystosowania jednostki do środowiska jest brany pod uwagę, można wyróżnić co najmniej trzy typy definicji tego pojęcia (Sękowska 1991). Pierwsza

określa przystosowanie jako dopasowanie i adaptację organizmu do otoczenia poprzez regulowanie wzajemnych stosunków i zmiany w organizmie. Zmiany te dotyczą przekształcania struktury i funkcji organizmu stosownie do warunków życia lub utrzymywania homeostazy (Tomaszewski 1975). Druga wiąże przystosowanie ze zdolnością do zaspokajania potrzeb organizmu (Lewicki 1969), a trzecia ze zdolnością do funkcjonowania w grupie społecznej (Bruce 1970). Dla potrzeb artykułu najlepiej przyjąć szeroką i elastyczną definicję przystosowania za Skornym (1976), który za jednostkę przystosowaną uważa taką, która potrafi współdziałać z innymi, podporządkowywać się normom społeczno-moralnym, przezwycięzać konflikty, zachowywać równowagę psychiczną w sytuacjach trudnych, która zna swe dążenia i cele oraz stara się je konsekwentnie realizować, co świadczy o jej emocjonalnej i społecznej dojrzałości.

Tabela 1

## Integracja struktury „ja” i osobowości w różnych kierunkach psychologii

Kierunki w psychologii	Składniki osobowości	Struktura „ja”	Istota integracji
1	2	3	4
1. Psychologia Jamesa	Tożsamość osobowa	Wielość „ja” (materialne, społeczne, duchowe).	„Dusza”, „ego” lub „duch” integrują różne części „ja”.
2. Behawioryzm	System nawyków	–	Ośrodkowe impulsy nerwowe, podatność na określone bodźce, popędy pierwotne.
3. Psychoanaliza	Klasyczna koncepcja strukturalna (id, ego, superego)	Teoria relacji z obiektem: self-obiekt: wielość reprezentacji self i obiektu. Ego: zintegrowane.	Procesy rozwojowe oparte na zdolności do odrzucania gratyfikacji, tolerowania ambiwalencji i utrzymywania więzi.
4. Teorie cech	Indywidualne konfiguracje cech	Wg Allporta: wielość „ja” – proprium osobowości.	Wszystkie znaczenia „ja” integrują zaangażowanie „ja”. Proprium i dyspozycje dominujące spajają osobowość.

1	2	3	4
5. Fenomenologia	Rogers: „ja” + organizm = osoba Hermans: dialogowe „ja”	„Ja” realne, „ja” idealne, własności „ja”, wartościowanie – polifoniczne „ja”, wiele autonomicznych pozycji.	Zgodność „ja” z doświadczeniem – funkcję spajającą pełni dialog.
6. Podejście społeczno-poznawcze	Poglądy i przekonania na temat siebie i rzeczywistości, sposób przetwarzania informacji	Kelly: konstrukty „ja”. Higgins: ukierunkowania „ja”, „ja” idealne i „ja” powinnościowe. Cantor i Kihlstrom: rodzina „ja”. Markus: system schematów „ja”.	Hierarchiczna organizacja konstruktywów – minimalizowanie rozbieżności między „ja” realnym a „ja” idealnym i powinnościowym; – prototyp, ciągłość w czasie, podstawowe „ja” i autoweryfikacja.

Źródło: opracowanie własne.

## Psychologia Williama Jamesa

James (2002) zajmuje się bardziej tożsamością i pojęciem „ja” niż osobowością. Wspomina o dwóch typach tożsamości osobowej: tożsamości substancjalnej, którą jest „jedność, w której wszystkie różnice zostały przewyżczone [...] nadaje Ja jedność polegającą na spójności bądź braku rozbicia” (s. 150) i dotyczy tzw. „ja” przedmiotowego oraz tożsamości funkcjonalnej, którą jest „tożsamość tego co myśli, rzeczywistego doświadczenia jedności osobowej i bycia tym samym” (s. 151), dotyczy „ja” podmiotowego. Tożsamość osobowa określa jednostkę, spaja różne jej części i doświadczenia w jednej osobie. Wprawdzie autor nie zajmuje się zdrowiem psychicznym, jednak wspomina, że prawidłowo funkcjonująca osoba ma dobrze zorganizowaną tożsamość osobową.

James znany jest z wyróżniania różnych „ja”, które poddaje głębszej analizie. Struktura „ja” składa się z dwóch głównych podsystemów: empirycznego „ja” i czystego „ja”. Owo czyste „ja” autor analizował w kategoriach tożsamości osobowej – jako strumień doświadczanych doznań. Jednak bardziej interesuje go „ja” empiryczne składające się z trzech podsystemów: „ja” materialnego – zawierającego wszystko to, co podmiot określa jako „moje” (ciało, dom, rodzina, dobra materialne); „ja” społecznego – zawierającego wszystko to, co jest widoczne dla

otoczenia i co jest przez nie oceniane; wreszcie jest „ja” duchowe – wewnętrzny strumień myśli, fantazji oraz zespół psychicznych właściwości i dyspozycji. Po szczególne podsystemy mają swoje komponenty: poznawczą, afektywną i motywacyjną, a ich główną funkcją jest uwidacznianie różnic między nimi. Wprawdzie James nie analizuje organizacji i związków między podsystemami, ale wskazuje na siłę jednoczącą je – tym, co czyni jednością jest „dusza”, „ego” lub „duch” – pełnią rolę czynników łączących i pośredniczących między częściami „ja”.

### **Koncepcje behawiorystyczne**

Klasyczny behawioryzm, na przykład w ujęciu Hulla (1943) lub Skinnera (1974), nie interesuje się osobowością, a z pewnością pojęciem „ja”. Przyjmuje, że osobowość to system nawyków – wyuczonych związków między bodźcami i reakcjami. Ponieważ nawyki powstają na skutek procesu uczenia się w określonych sytuacjach, zależą głównie od oddziaływania środowiska będącego źródłem bodźców i wzmocnień. Co może integrować osobowość będącą systemem nawyków? Jedyne coś, co znajduje się wewnątrz człowieka, a nie na zewnątrz niego, coś, co może warunkować zdolność spostrzegania bodźców i reagowania na nie oraz wrażliwość na określone wzmocnienia. Są to głównie ośrodkowe impulsy nerwowe, konstytucjonalnie uwarunkowana podatność nerwowa na reagowanie na pewne grupy bodźców oraz popędy pierwotne – uznane przez neobehawiorystów (Dollard, Miller 1967). Człowiek łatwo uczący się właściwych nawyków, adekwatnych do rzeczywistości, funkcjonuje sprawnie, efektywnie, a więc zgodnie z kryteriami zdrowia psychicznego.

### **Koncepcje psychoanalityczne**

Psychoanaliza klasyczna słabo interesuje się pojęciem integracji, natomiast koncepcje wywodzące się z niej, szczególnie teoria relacji z obiektem, kładą duży nacisk na integrację osobowości, widząc w niej główny czynnik dojrzałego, zdrowego funkcjonowania człowieka (Klein 2007; Mahler 1963; Segal 2005; Kernberg 1976; Kohut 1971). Składniki osobowości są zgodne ze strukturalnym modelem osobowości według Freuda (1992) – id, ego i superego – lecz dominującą i integrującą rolę pełni dojrzałe i silne ego.

Pierwotna struktura „ja” składa się z wielu reprezentacji „ja” opartych na różnych elementach, w tym na modalnościach zmysłowych (dźwiękach, zapa-

chach) i odczuciach (ciepło, zimno, głód, sytość). Z czasem mogą one być spójne lub odizolowane od siebie, a nawet pozostawać ze sobą w konflikcie. Mogą mieć charakter częściowy (ta część jest zła, a inna dobra) lub całościowy (Ja jestem zły). Wszystkie reprezentacje „ja” są silnie nasycone emocjami, często przeciwstawnymi (np. miłość lub nienawiść). Taka pierwotna organizacja „ja” jest całkowicie nieświadoma i rodzi wiele lęków oraz pragnień. Na najbardziej podstawowym poziomie „ja” wiąże się z przyjemnością i doznawaniem bólu, dlatego przybiera postać motywacji do osiągania przyjemności oraz unikania bólu, zgodnie z wrodzonymi tendencjami. Także większość reprezentacji „ja” z okresu dorosłości jest nieświadoma, gdyż jej podstawy zostały nabyte przed poznaniem języka i ukształtowania się wyższych czynności poznawczych. Reprezentacje „ja” są silnie powiązane z reprezentacjami innych ludzi. Jednostka tworzy wewnętrzne modele siebie, innych obiektów oraz relacji między „ja” a obiektami. Tworzą one zorganizowany system. Człowiek stara się utrzymać spójność i łączność między poszczególnymi jego elementami. Wielu teoretyków relacji z obiektem twierdzi, że różne rodzaje psychopatologii wynikają z trudności jednostki w utrzymaniu integracji „ja”.

Do integracji struktury „ja” dochodzi w wyniku złożonego procesu. Początkowo pierwotne reprezentacje „ja” bazują na wczesnych doświadczeniach niemowlęcia o charakterze przyjemnym (gdy niemowlę jest syte, suche i ciepłe) i nieprzyjemnym (gdy jest głodne, mokre i jest mu zimno). Niemowlę nie jest w stanie doznawać tych przeciwnych odczuć jednocześnie, dlatego je rozdziela i tworzy całkowicie odrębne, rozszczerzone reprezentacje „ja”. W tym samym czasie tworzy pierwsze reprezentacje psychiczne innej osoby (najczęściej matki, a raczej jej różnych części) w oparciu o swe doświadczenia z nią. Reprezentacje są pozytywne i przyjemne, gdy matka jest obecna i zaspokaja potrzeby dziecka oraz negatywne i nieprzyjemne, gdy matka jest nieobecna i przeżywana jako niezaspokajająca potrzeb dziecka – niemowlę doznaje frustracji. Reprezentacje pozytywne i negatywne innej osoby (obiekta) także są rozszczerzone (dziecko nie jest w stanie tolerować w jednej osobie dobra i zła). Pozytywna reprezentacja „ja” wchodzi w relację, wiąże się z pozytywną reprezentacją obiektu, a negatywna reprezentacja „ja” – z negatywną reprezentacją obiektu. W ten sposób powstaje self-obiekt – pierwotna rzeczywistość psychiczna dziecka porządkująca jego wczesne doświadczenia. Taka organizacja psychiczna nie jest zintegrowana, jest rozszczerzona i silnie połączona z obiektem. Dziecko przeżywa

silne lęki przed atakami negatywnych części na pozytywne, przed którymi broni je jedynie mechanizm rozszczepienia – trzymający te części w oddaleniu.

W toku rozwoju w sprzyjających warunkach dziecko nabywa zdolność tolerowania tego, co dobre i złe w jednym, a więc zarówno w sobie, jak i w matce. Osłabia to lęki i inne pochodne, negatywne emocje, a w konsekwencji prowadzi do integracji rozszczepionych części, a więc pozytywnych i negatywnych części „ja” oraz pozytywnych i negatywnych części obiektu. Z tego procesu wyłania się silne, zintegrowane ego i niezależna od niego, odrębna reprezentacja matki i innych ludzi. Proces ten dokonuje się około trzeciego roku życia i postępuje dalej w kolejnych okresach rozwojowych. Zintegrowane ego toleruje ambiwalencję, ma zdolność do odraczania gratyfikacji oraz utrzymywania satysfakcjonującego związku z matką (a później z innymi osobami) mimo doświadczanych okresowo frustracji. Zintegrowana struktura „ja” dobrze radzi sobie z lękami, co pozwala jednostce sprawnie i satysfakcjonująco funkcjonować w zmiennym środowisku, natomiast niska integracja lub jej brak, poprzez utrzymujące się lęki, prowadzi do dysfunkcyjnych sposobów radzenia sobie z nimi, czego efektem są zaburzenia psychiczne. Zatem w ujęciu teorii relacji z obiektem proces integrowania „ja” jest konieczny dla zdrowia psychicznego i prawidłowego funkcjonowania człowieka.

### **Teorie cech**

Przedstawiciele teorii cech (Allport 1961; Cattell 1965; Eysenck 1977) zgodnie uznają, że głównymi składnikami osobowości są cechy tworzące indywidualną konfigurację dla każdej jednostki, która jest względnie stała. Allport (1961) odnosił pojęcie cechy do pewnych prawidłowości w zachowaniu człowieka, które pozwala scharakteryzować podstawowe różnice między ludźmi. Innymi słowy, cechy to predyspozycje do reagowania. Zachowanie człowieka jest stałe i spójne, ponieważ cechy pozwalają traktować wiele bodźców jako równoważne, co ujednotacza znaczenie wielu zachowań. Cecha objawia się gotowością do reagowania w określony sposób, ponieważ osoba różne sytuacje traktuje podobnie. Cechy istnieją rzeczywiście i są osadzone w „systemie neuropsychicznym”, wynikają z biologicznych i fizycznych różnic między ludźmi. Istnieją cechy dominujące, centralne i wtórne. Cechy są powiązane, tworząc układ służebności (Cattell 1965). Pewne elementy służą jako środki do celów.

Z kolei Eysenck (1977) pisał bardziej o typach niż o cechach osobowości. Cechy definiował jako nawykowe reakcje, które występują w pewnych konfiguracjach, a na wyższych poziomach występują typy. Typ obejmuje kontinuum, a ludzi można sytuować w jego różnych punktach. Podstawowe są trzy typy występujące na wymiarach: introwersja–ekstrawersja, neurotyczność i psychotyczność.

Spśród przedstawicieli teorii cech jedynie Allport (1961) odwołuje się do struktury „ja”, choć woli używać sformułowania *proprium*. *Proprium* jest wrodzone i rozwija się w czasie. Autor dokonuje zestawienia ośmiu znaczeń pojęcia „ja”:

- „ja” poznające – podobne do „ja” empirycznego Jamesa,
- „ja” cielesne – rozumiane jako przedmiot wiedzy,
- „ja” jako prymitywny egocentryzm – ma charakter motywacyjny,
- „ja” jako popęd wyższości – domagający się wysokiego statusu i uznania,
- „ja” jako bierna organizacja procesów umysłowych,
- „ja” jako siła walcząca o osiągnięcie celu,
- „ja” jako system zachowań,
- „ja” jako subiektywna organizacja wpływów kulturowych – odnosi się do „ja” jako ogniska doświadczeń socjalizacyjnych i systemu wartości społecznych.

W toku rozwoju wszystkie znaczenia „ja” integrują się, a w procesie tym ważną rolę odgrywa zaangażowanie „ja”, bowiem tylko wtedy, gdy człowiek zachowuje się osobiście (*personally*) to jego „ja” może funkcjonować na wszystkich wymiarach. Pojęcie „ja” według Allporta to *proprium* osobowości człowieka, pełniące funkcje autonomiczne, gdyż niezależnie od zmieniających się warunków środowiska człowiek pielęgnuje swe zainteresowania, wartości, normy, zamiary, uczucia, dyspozycje osobiste, obraz samego siebie oraz styl życia. *Proprium* jest źródłem wewnętrznej spójności człowieka, a cechuje je niezwykła „żarliwość” (zaangażowanie) i „poczucie doniosłości”.

We wczesnym dzieciństwie (niemowlęctwie) istnieje wysoki stopień jedności, który stopniowo ustępuje zróżnicowaniu. Następnie zróżnicowanie jest niwelowane dzięki wyuczonemu procesowi integracji. Allport nazywa to „dialektyką dzielenia i jednoczenia”. Mechanizmy homeostatyczne organizmu utrzymują jedność (lub przynajmniej równowagę) o charakterze funkcjonalnym, chociaż statycznym, nierozwojowym. Mobilizacja energii w celu urzeczywistnienia

zintegrowanego kierunku postępowania (zasada konwergencji) jest pewną formą scalania, choć mobilizacja ta jest zwykle chwilowa i zogniskowana. To właśnie dyspozycje dominujące (np. makiawelizm, autorytaryzm, sadyzm) zapewniają jedność osobowości oraz to, że cechy i dyspozycje są wzajemnie powiązane – „splcione jak gobelin”. Jednak główną rolę w integrowaniu osobowości autor przypisuje funkcjom propriacyjnym, a więc związanym z „ja”.

Dla Cattella „ja” to jeden z sentymentów, szczególnie ważny, ponieważ wszystkie postawy odzwierciedlają w mniejszym lub większym stopniu sentyment dotyczący „ja”. System sentymentów skoncentrowanych wokół „ja” odgrywa decydującą rolę w integracji osobowości, umożliwiając powiązanie między sobą ekspresji różnych ergów i sentymentów.

Przedstawiciele teorii cech traktowali spójność osobowości jako względną zgodność cech z zachowaniem. Wyróżniali dwa aspekty spójności osobowości:

- stabilność – niezmiennosc określonych cech mimo upływu czasu,
- właściwa spójność – te same cechy uwidaczniają się w różnych sytuacjach.

Podobnie uważają autorzy współczesnych teorii cech, na przykład Pięcioczynnikowego Modelu Osobowości. Badania McCrae i Costa (1991) pokazały, że w ciągu 30 lat nie odnotowano poważniejszych zmian w zakresie żadnego z pięciu podstawowych czynników, i choć badania te poddano krytyce, to uznano, że wskazują one na jeden składnik spójności osobowości – jej stabilność.

Spójność osobowości określa się poprzez konsekwencję w zachowaniu danego człowieka w określonych sytuacjach. Różne zachowania mogą być przejawem tej samej cechy w zależności od okoliczności. Jest to zasada agregacji – dana cecha nie wyraża się określonym zachowaniem w danej sytuacji, ale rozmaitymi zachowaniami w różnych sytuacjach. Trzeba dokonać łącznej (agregacyjnej) oceny zachowań. Badania Epsteina (1983) potwierdziły dużą stabilność osobowości w różnych sytuacjach (badano tzw. zdrowe psychicznie osoby).

### **Podejście fenomenologiczne**

W podejściu fenomenologicznym na pierwsze miejsce wysuwa się teoria Rogersa (1959). Osobowość nie jest głównym przedmiotem zainteresowań jego podejścia, bowiem osoba człowieka jest czymś więcej niż sumą swoich części i jest zawsze niepowtarzalna – stanowi pewną unikalną całość, którą tworzy „ja” jednostki i jej organizm. „Ja” jest najważniejszą częścią osobowości. Ludzie spo-



strzegają siebie i świat w bardzo indywidualny sposób. Ich spostrzeżenia składają się na indywidualne pole fenomenologiczne – obejmujące zarówno dane świadome, jak i nieświadome. Najważniejsza część pola fenomenologicznego dotyczy „ja” danego człowieka, składa się z tych spostrzeżeń i znaczeń, które da się przedstawić w kategoriach Ja, Mnie i Siebie.

Pojęcie własnej osoby stanowi zorganizowany i spójny wzór spostrzeżeń. Z definicji Rogers uznaje, że „ja” jest strukturą zintegrowaną: „«ja»... jest spójną postacią pamięciową, składającą się ze spostrzeganych własności «ja», czyli samego siebie oraz ze spostrzeganych relacji między «ja» a innymi i między «ja» a różnymi aspektami życia, a także z wartości przypisywanych tym spostrzeżeniom. Postać ta jest dostępna świadomości, aczkolwiek niekoniecznie w niej obecna. Obraz «ja» jest płynny i zmienny, jest procesem, lecz w każdym momencie stanowi specyficzną całość” (Rogers 1959: 200). „Ja” może ulegać zmianom, jednak zachowuje ten sam, uporządkowany charakter, jednocześnie odzwierciedla doświadczenie i je kształtuje. Takie „ja” Rogers nazywa „ja” realnym, oprócz niego jest jeszcze „ja” idealne – wymarzony obraz siebie.

Pojęcie „ja” u Rogersa ma jeszcze szersze znaczenie – obejmuje również pojęcie „zgodności „ja” i doświadczenia”. Dziecko czując aprobatę i wsparcie rodziców, włącza w obręb „ja” nowe doświadczenia i kształtuje poczucie własnej wartości. Jeśli nie dostaje aprobaty i wsparcia, to doświadczenia niezgodne z „ja” zostają zniekształcone lub odrzucone – co powoduje rozbieżność między „ja” a doświadczeniem. Jest to istotny mechanizm chroniący integrację wewnętrzną.

Rogers podkreślał znaczenie spójności „ja”, opierając się na spójności Lecky’ego (1945), zgodnie z którą ważna jest spójność fenomenologiczna człowieka z jego systemem „ja”. Spostrzeżenia na własny temat powinny do siebie pasować. Później Rogers uznał, że potrzeba utrzymywania własnej wartości jest ważniejsza od utrzymywania spójności. Innymi słowy, dla człowieka ważniejszy jest pozytywny wizerunek własnej osoby niż jego spójność. Ważna jest także zgodność lub niezgodność między spostrzeganym „ja” a rzeczywistym doświadczeniem organizmu. Jeśli przedstawione w symbolicznej formie doświadczenia tworzące „ja” jakiejś osoby odzwierciedlają wiernie, bez zniekształceń, doświadczenia organizmu – to tę osobę można uznać za dobrze przystosowaną, dojrzałą i funkcjonującą w sposób pełny. Zatem integracja to dojrzałość. Natomiast niezgodność między „ja” a organizmem prowadzi do poczucia zagrożenia i niepokoju, do zachowań obronnych, myślenia zawężonego i sztywnego.

Rogers uwzględnia jeszcze dwa inne przejawy zgodności–niezgodności. Pierwszy przejaw to zgodność lub jej brak między rzeczywistością subiektywną (polem fenomenologicznym) a rzeczywistością zewnętrzną (realnością). Brak tej zgodności powoduje poważne zagrożenie dla zdrowia psychicznego jednostki. Drugi przejaw to stopień zbieżności między „ja” realnym a „ja” idealnym. Przy dużej rozbieżności jednostka jest niezadowolona z siebie i nieprzystosowana.

Ponadto spójna lub nie może być tendencja do samourzeczywistniania się. Jeśli pojęcie „ja” jest stosunkowo zgodne z całością doświadczeń organizmu, to tendencja do samourzeczywistniania się jest jednolita. Natomiast gdy pojęcie „ja” jest niezgodne z doświadczeniem, wtedy ogólna tendencja do samourzeczywistniania organizmu staje się rozbita i sprzeczna sama w sobie.

Ze źródeł fenomenologii i teorii dyskursu powstała teoria dialogowego „ja” Hermansa (1999, 2000). „Ja” jest przestrzenne, dynamiczne, złożone z wielu autonomicznych pozycji podmiotowych. Poszczególne pozycje różnią się interpretacją doświadczeń, a w szczególności sposobem wartościowania zdarzeń. „Ja” podmiotowe może przyjmować dowolną pozycję, a nawet „poruszać się” między nimi. Każda pozycja podmiotowa to odrębna perspektywa spostrzegania i interpretowania doświadczenia, w każdej z nich „ja” podmiotowe może tworzyć specyficzną opowieść o jakimś „ja” przedmiotowym.

Pomysł, że „ja” podmiotowe jest autorem opowieści o „ja” przedmiotowym jako głównym bohaterze pochodzi od Mancuso i Sarbine (1983) oraz od McAdamsa (1985), ale tym, co nowe w koncepcji Hermansa, to polifoniczność (wielogłosowość), a więc to, że nie tylko może być wielu opowieści o „ja”, ale też wielu autorów tych opowieści, choć osoba pozostaje zawsze ta sama. „Ja” podmiotowe może naprzemiennie przybierać różne pozycje i wieść wewnętrzny dialog. Źródłem dialogowego „ja” jest socjalizacja i wielość interakcji społecznych. Różne cele i pozycje społeczne są wykorzystywane do konstruowania koncepcji siebie w autonarracjach i przyczyniają się do ukształtowania takich a nie innych pozycji podmiotowych.

Dialogowe „ja” nie jest luźnym zbiorem znanych jednostce pozycji podmiotowych, lecz strukturą, w której poszczególne pozycje są zorganizowane w pewną całość. Dojrzała, sprzyjająca rozwojowi wielość „ja” wiąże się ze zdolnością poszczególnych pozycji do wchodzenia w dialog z innymi pozycjami – dialog, w którym subiektywne punkty widzenia, wartości, sposoby przeżywania stają się znane innym pozycjom. Dzięki niemu możliwe są „wewnętrzne negocjacje”

co do działania podejmowanego przez osobę. Tym, co integruje wielość głosów „ja” jest dialog.

Zarówno klasyczna koncepcja Rogersa, jak i bardziej współczesna Hermana podkreślają wagę jednoczenia wielości „ja” w całość, gdyż tylko zintegrowana wielość tworzy całość, co daje szansę na przystosowanie, a co za tym idzie – zdrowie psychiczne.

### **Podejście społeczno-poznawcze**

Poznawcze podejście do osobowości koncentruje się głównie na sposobach myślenia ludzi o sobie, o świecie i o sposobach funkcjonowania. Osobowość definiuje się jako poglądy i przekonania na temat rzeczywistości i siebie oraz jako sposób przetwarzania informacji i wyjaśniania wydarzeń. Na poznawcze składniki osobowości składają się zarówno same informacje, jak i sposoby ich przetwarzania. Ważne są treść i proces poznania.

Wczesne badania z lat 50. koncentrowały się na różnicach w stylach poznawczych, na przykład takich, jak zależność–niezależność od pola, analitycznych–globalnych itp. (Witkin 1962). Szczególną rolę odegrała teoria konstruktów osobistych Kelly’ego (1955), dotycząca sposobu, w jaki człowiek konstruuje i interpretuje rzeczywistość. Teoria ta z jednej strony kładzie nacisk na wyjątkowość, swoistość jednostronnej interpretacji świata. Z drugiej opisuje wspólne wszystkim ludziom procesy funkcjonowania poznawczego. Podstawowym pojęciem jest konstrukt – sposób spostrzegania, konstruowania i interpretowania rzeczywistości. Każdy konstrukt ma dwa bieguny (np. dobry–zły), które nie muszą być logicznymi przeciwieństwami (np. dawać–dostawać lub dawać–brać). Konstrukty dotyczą zarówno siebie, jak i innych ludzi. Dzielą się na centralne – o podstawowym znaczeniu dla funkcjonowania jednostki – i peryferyjne – mniej ważne. Istnieją konstrukty werbalne i niewerbalne, nadrzędne i podrzędne. Wszystkie konstrukty składają się na system poznawczy danego człowieka, który może być prosty lub złożony. Złożony zawiera wiele połączonych ze sobą konstruktów o wielopoziomowej organizacji. Proste składają się z niewielkiej ich liczby i nie są powiązane, zorganizowane są na jednym poziomie.

W teorii konstruktów osobistych „ja” to osoba lub rola, do której odnoszą się konstrukty. Samo „ja” też może być konstruktem i to centralnym, nadrzędnym. Można wyróżnić konstrukty „ja” – dobre, „ja” – złe, „ja” – zadowolony,

„ja” – niezadowolony, wszystkie są podporządkowane centralnemu konstruktowi „ja”.

Kelly podkreślał wagę spójności systemu konstruktyw. Jest ona warunkiem dokonywania przewidywań. Niespójny system konstruktyw, w którym przewidywania wykluczają się nawzajem, nie może działać. Zakłócenie spójności konstruktyw rodzi niepokój i poczucie zagrożenia.

W teorii społeczno-poznawczej Mischela (1968) także podkreślana jest spójność i stabilność osobowości. Teoria przyjmuje trzy podstawowe założenia:

- zachowanie człowieka jest zmienne i zależy od układu bodźców sytuacyjnych;
- ludzie różnicują bodźce, nagrody oraz wymagania związane z sytuacją i odpowiednio do nich zmieniają swoje zachowanie;
- człowiek ma zdolności adaptacyjne, jest wyposażony w systemy samoregulacji.

Kompletna teoria osobowości zawiera pięć elementów (Mischel 1973):

- ludzie tworzą konstrukty osobiste i strategie kodowania informacji;
- ludzie posiadają wartości subiektywne, preferencje i cele;
- ludzie mają oczekiwania dotyczące prawdopodobnych konsekwencji swoich działań;
- ludzie cechuje różny poziom kompetencji behawioralnych i poznawczych (różnią się zasobem posiadanych informacji i użytkowaniem, jaki potrafią z nich robić, a także repertuarem zachowań);
- ludzie są wyposażeni w systemy samoregulacji – chodzi o umiejętność układania i realizowania długotrwałych planów, ustanawiania norm i trzymania się ich.

Podstawowymi elementami osobowości są konstrukty osobiste i strategie kodowania informacji, cele, oczekiwania, kompetencje oraz systemy samoregulacji.

Najbardziej znaną w psychologii poznawczej teorią „ja” jest teoria schematów społecznych Markus (1977). Autorka rozumie strukturę „ja” jako system zorganizowanych reprezentacji przeszłego doświadczenia, który działa jako baza interpretowania i kategoryzowania nowych informacji odnoszonych do „ja”. Wprowadza pojęcie schematu „ja” jako części składowej struktury „ja”. Schemat „ja” – to substruktura zawierająca wszystkie informacje jednostki o sobie w danym obszarze zachowania. Powstaje w wyniku powtarzających się podobnych kategoryzacji podmiotu w określonych sytuacjach. Nazwy różniące schematy

„ja” pochodzą od przymiotników określających cechy osobowości. Są schematy „ja”: „twórczości”, „samodzielności”, „niezależności”, „atrakcyjności”. Każdy schemat jest zbiorem podstawowych informacji o tym, jak dana osoba spostrzega się w danej dziedzinie. Są w nim reprezentacje wszystkich określeń, umiejętności, dyspozycji oraz przykłady zachowań świadczących o tych właściwościach.

Autorka bardzo mocno podkreślała konsekwencje posiadania wyodrębnionego schematu „ja” w danej dziedzinie, bowiem tylko wtedy jednostka może przetwarzać i integrować dużą liczbę informacji na własny temat. Schematy „ja” mają organizację hierarchiczną, na szczycie hierarchii znajdują się te, które dotyczą najbardziej typowych sytuacji i zachowań jednostki, na dole schematy najmniej typowe. Podstawową funkcją schematu „ja” jest przetwarzania informacji o jednostce, w określonym przez schemat zakresie zachowania. Markus uszczegóławia tę funkcję, podkreślając, że osoba posługująca się danym schematem potrafi spostrzegać i oceniać nowe informacje ze względną łatwością, przytaczać przykłady własnych zachowań, przewidywać swe przyszłe zachowania oraz odrzucać informacje sprzeczne ze schematem.

Później Markus (1977) rozwija swą koncepcję, wprowadzając jeszcze inny rodzaj schematów „ja” – „ja” możliwe – reprezentujące siebie takimi, jakimi jednostka mogłaby się stać, chciałaby lub boi się stać. „Ja” możliwe są podstawą do przetwarzania informacji, ale stanowią także potężną siłę motywacyjną, kierując jednostkę ku jednym celom, a od innych odwodząc. Taka wielość schematów „ja” wymaga nie tylko organizacji hierarchicznej, ale także integracji w ramach wspólnych kategorii obszarów, do których odnoszą się poszczególne schematy „ja”.

Z czasem powstają inne, rozwinięte teorie „ja” w obrębie psychologii społeczno-poznawczej. Jedną z nich jest teoria Higginsa (1987). Zdaniem autora spójny obraz siebie pozwala skutecznie zwalczać stres i wzmacnia odporność organizmu. Higgins pisze o uwarunkowaniach „ja”, które mogą być rozbieżne lub zgodne. Uwarunkowania „ja” to standardy, którym jednostka ma sprostać. Są to struktury poznawcze wpływające na sposób przetwarzania informacji. Mają właściwości konstruktów chronicznie dostępnych (schematów aktywowanych niewielką liczbą informacji). Mogą być automatyczne i nieświadome, człowiek może nie wiedzieć, że się nimi posługuje.

Ukierunkowania „ja” są wynikiem wczesnych doświadczeń społecznych i emocjonalnych konsekwencji sprostania lub niesprostania pewnym wymogom. Szczególnie znaczenie mają dwa rodzaje ukierunkowań „ja”: „ja” idealne i „ja”

powinnościowe. „Ja” idealne określa właściwości, które chcielibyśmy mieć, opinie ważnych dla nas ludzi oraz nasze własne. „Ja” powinnościowe obejmuje takie właściwości, którymi – jak nam się wydaje – powinniśmy się charakteryzować. Należą do nich obowiązki i zobowiązania nakładane na nas przez innych oraz przez nas samych. „Ja” idealne wiąże się z pozytywnymi osiągnięciami i wywodzi się z uczucia przyjemności wynikającego ze spełnienia standardów. „Ja” powinnościowe wiąże się z porażkami i wywodzi się z przykrych uczuć wynikających z niewypełnienia zobowiązań.

Zgodnie z teorią ukierunkowań „ja” Higginsa, dążymy do zmniejszenia różnicy między tym, jak siebie spostrzegamy, a tym, jakimi chcielibyśmy być (rozbieżność między „ja” realnym a „ja” idealnym), lub tymi, jakimi powinniśmy być (rozbieżność między „ja” realnym a „ja” powinnościowym). Dzieje się tak dlatego, że w dzieciństwie doszło do powiązania przyjemnych uczuć ze sprostaaniem ideałom i powinnościom, a przykrych uczuć z niesprostaniem im.

Rozbieżność między „ja” realnym a „ja” idealnym wiąże się z uczuciami smutku, z rozczarowaniem i niezdecydowaniem. Rozbieżność między „ja” realnym a „ja” powinnościowym wiąże się z niepokojem, lękiem i poruszeniem oraz osłabia układ immunologiczny. Natomiast pozytywny, spójny obraz siebie pozwala skutecznie zwalczać stres i wzmacnia odporność organizmu.

Kolejną koncepcją wskazującą na wielość „ja” jest teoria Cantora i Kihlstroma (1987, 1989). Autorzy ci piszą wręcz o rodzinie „ja”, w której można wyróżnić liczne rodzaje „ja” (zawodowe, rodzinne, społeczne, prywatne). W ramach każdego z nich istnieją podrodzaje, na przykład w ramach rodzinnego „ja”: Ja-dziecko, Ja-brat, lub Ja-rodzic. Organizacja „ja” jest hierarchiczna, podobnie jak zorganizowane są wszystkie schematy poznawcze. Autorzy zastanawiają się, jak przy tak dużej różnorodności „ja” powstaje poczucie jedności naszej osobowości? Cantor i Kihlstrom znajdują trzy podstawy integracji „ja”:

- każde „ja” zawiera prototyp, a więc część wspólną dla wszystkich „ja”;
- poczucie jedności daje zyciorys i poczucie ciągłości „ja” w czasie;
- istnieje podstawowe „ja”, choć w życiu codziennym uruchamiamy różne „ja” w zależności od sytuacji, to jednak zawsze możemy wrócić do podstawowego poziomu wiedzy o sobie.

Podstawowy poziom wiedzy o sobie rozumiany jest za Markus i Kundą (1986) jako emocjonalny wkład w każde „ja” cząstkowe, który jest także podstawą kategoryzacji.

Cantor i Kihlstrom kładą nacisk na proces autoweryfikacji. Jest to proces dążenia do uspoźnienia (zintegrowania) obrazu własnej osoby. Spójność jest bardzo ważna, bowiem:

- daje poczucie integralności wewnętrznej, której brak wiąże się z konfliktem i stresem;
- umożliwia przewidywanie własnych zachowań.

Zatem spójność jest ważna z powodów poznawczych i emocjonalnych. Poznawczych – bo umożliwia przewidywanie wydarzeń, emocjonalnych – bo jej brak wiąże się z konfliktem i stresem. Potrzeba spójności „ja” prowadzi do autoweryfikacji – skonfrontowania naszych wyobrażeń na swój temat z opiniami innych, uzgodnienia „ja” prywatnych z publicznymi (Fleming, Rudman 1993). Mamy tendencję do wybierania sytuacji potwierdzających posiadany obraz siebie, nawet jeśli wpływa on niekorzystnie na naszą samoocenę. Dla zachowania spójnego obrazu siebie jesteśmy skłonni zaakceptować nawet negatywne opinie na swój temat, co uzupełnia proces integracji wewnętrznej.

Poznawcza potrzeba spójności może wchodzić w konflikt z emocjonalną potrzebą autoweryfikacji, powstaje wtedy konflikt poznawczo-afektywny (Swann 1992). Autorzy przypuszczają, że potrzeba autoeryfikacji jest tak silna, że dokonuje się nawet kosztem akceptacji nieprzychylnych dla „ja” ocen.

### **Poziom zróżnicowania w strukturze „ja” a przystosowanie**

W życiu osobistym i społecznym pełniemy wiele ról, uczestniczymy w wielu sytuacjach społecznych wymagających od nas efektywnego działania i adekwatnego do nich zachowania. Niektórzy ludzie widzą się tymi samymi w wielu różnych rolach społecznych, podczas gdy inni widzą się całkiem różnymi. Człowiek może spozstrzegać się jako kochający, wesoły i dostępny jako kolega, ale bardzo poważny i odpowiedzialny w relacji z rodzicami. Inny człowiek może spozstrzegać się jako kochający, wesoły i dostępny w obu rolach. Która z tych osób jest lepiej przystosowana? Pierwsza, która ma zróżnicowaną strukturę „ja”, czy druga, która ma niski poziom zróżnicowania? Badania na ten temat prowadziła Donahue wraz ze współpracownikami (Donahue, Robins, Roberts, John 1993). Wprowadziła miarę SCD (Self-Concept Differentiation) – zróżnicowania „ja”. Założyła, że nasze „ja” składa się z wielu komponentów lub tożsamości, a ludzie różnią się w poziomie ich zróżnicowania. Ponadto nasze dobre samopoczucie i doświadczenia płynące z pełnienia ról mogą mieć związek z poziomem zróżnicowania

w strukturze „ja”. Od dawna wiadomo, że „ja” zorganizowane jest wokół wielu komponentów i że jego struktura kształtuje się pod wpływem interakcji społecznych. Ludzie tworzą swoje tożsamości wokół ról, które pełnią. Dla jednych te tożsamości będą bardzo różne, dla innych bardzo podobne. SCD odzwierciedla stopień, w którym „ja” jest zróżnicowane lub spójne w odniesieniu do pełnionych ról. Jakie czynniki wpływają na stopień, w którym „ja” jest zróżnicowane? Różni teoretycy „ja” wskazywali na odmienne mechanizmy wyjaśniające to zjawisko i sugerowali procesy wiążące SCD z przystosowaniem. SCD może odzwierciedlać adaptację jednostki do zmieniających się warunków środowiskowych oraz pełnionych ról społecznych. Aby efektywnie odgrywać swoje role społeczne, trzeba być świadomym różnych reguł i oczekiwań co do tych ról oraz umieć się do nich dostosować. Być może osoby z wysokim współczynnikiem SCD (duży poziom zróżnicowania w strukturze „ja”) będą posiadać wyspecjalizowane tożsamości, które ułatwią im elastyczne adaptowanie się do różnych ról społecznych, udoskonalać relacje interpersonalne i ogólnie lepiej społecznie funkcjonować. Natomiast słabo zróżnicowane „ja” (niskie SCD) będzie charakteryzować jednostki „sztywne”, nieelastyczne i bardzo ograniczone w społecznym funkcjonowaniu. Kliniczne podejście w psychologii interpretuje duże zróżnicowanie w strukturze „ja” jako fragmentację osobowości, brak integracji oraz możliwość występowania zaburzeń psychicznych. Wysokie SCD odzwierciedla wtedy brak psychologicznej integracji wypływającej z nierozwiązanych wewnątrz psychicznych konfliktów. Z kolei teoretycy socjologii kładą nacisk na przyczyny zróżnicowania w „ja”, wynikające z wymagań społecznych, obsadzania nas w różnych rolach i sposobie spostrzegania nas przez innych ludzi w tych rolach. Ludzie różnią się w poziomie SCD prawdopodobnie dlatego, że środowiska społeczne, w jakich pełnią swe role, różnią się w normach, oczekiwaniach i wymaganiach wobec nich. Społeczne charakterystyki poszczególnych ról, sposoby ich pełnienia oraz percepcja społeczna będą wpływały na poziom SCD. Na przykład osoby, które są zaangażowane w wiele różnych ról społecznych, które doświadczyły wielu zmian ról w ciągu życia, mogą posiadać bardziej zróżnicowane „ja” niż osoby pełniące niewiele ról i niedoświadczające zmian w życiu. Zatem perspektywa socjologiczna rozpatruje pewien poziom SCD jako normalny, a nawet konieczny, u osób żyjących w zróżnicowanym środowisku.

Pytanie dotyczy związku poziomu zróżnicowania w strukturze „ja” z przystosowaniem rozumianym jako sprawne i adekwatne funkcjonowanie społeczne, a szczególnie – jako dobre pełnienie ról społecznych oraz sprawne funkcjonowa-



nie psychiczne bez oznak depresyjności, neurotyzmu i emocjonalnego cierpienia (Donahue 1993).

Wczesne badania nad SCD i jego powiązaniem z przystosowaniem, osobowością i pełnieniem ról społecznych (Block 1961) sugerują prostoliniową zależność pomiędzy poziomem zróżnicowania w strukturze „ja” a przystosowaniem rozumianym jako brak neurotyzmu. W badaniach Donahue i współpracowników (1993) mierzono poziom SCD w pięciu rolach społecznych: studenta, kolegi, syna lub córki, partnera w związku i pracownika. Badano związki pomiędzy poziomem SCD a cechami osobowości, satysfakcją z życia i zaangażowaniem w pełnione role oraz emocjonalnym przystosowaniem (rozumianym jako posiadanie wysokiej samooceny i brak emocjonalnego cierpienia). Uzyskane wyniki wskazują na istotne zależności pomiędzy poziomem SCD a emocjonalnym cierpieniem, neurotycznością i depresyjnością oraz negatywną zależność z samooceną. Z wymiarów osobowości najsilniej z SCD negatywnie korelowała sumienność i nieco mniej ugodowość (wymiary osobowości testu Wielkiej Piątki – McCrae, Costa 1991). SCD negatywnie korelowało z poczuciem satysfakcji z pełnienia roli (dotyczyło to wszystkich pięciu ról), natomiast zaangażowanie w role nie miało żadnych związków z SCD. Podsumowując, okazało się, że osoby, które widzą się bardzo różnie w poszczególnych rolach (wysokie SCD) mają tendencję do większej depresyjności, neurotyczności oraz niższej samooceny niż osoby, które widzą się dość podobnie w różnych rolach. Można zatem przypuszczać, że większe zróżnicowanie w strukturze „ja” wiąże się z większym emocjonalnym kosztem i mniejszym przystosowaniem. Osoby z mniejszym zróżnicowaniem miały wyższe wskaźniki sumienności i ugodowości oraz większą satysfakcję z pełnienia ról społecznych. Powiązania te sugerują możliwość związku poziomu SCD z respektowaniem norm społecznych, a także z sukcesami w pełnieniu ról społecznych.

Autorzy sprawdzili te przypuszczenia w kolejnym eksperymencie (Donahue, Robins, Roberts, John 1993), gdzie badano kobiety w wieku około pięćdziesięciu lat, które doświadczyły w życiu wielu ról społecznych, konfliktów między nimi, wielu zmian w życiu, takich jak małżeństwo, rozwód, wychowywanie dzieci, awansowanie w pracy, choroby, śmierć rodziców, małżonka lub przyjaciół. U kobiet tych zmierzono trzydzieści lat wcześniej poziom emocjonalnego przystosowania i akceptację norm społecznych, a w wieku pięćdziesięciu lat SCD. Wyniki pokazały, że poziom SCD korelował pozytywnie z wynikami na skali psychoneurotyzmu i niepokoju oraz negatywnie z dobrym samopoczuciem i po-

czuciem samorealizacji. Korelacje pomiędzy SCD a skalami mierzącymi poziom akceptacji norm także były istotne:  $-0,40$  z socjalizacją,  $-0,38$  z samokontrolą,  $-0,25$  z przestrzeganiem norm. Dalsze analizy wykazały, że kobiety, które w wieku pięćdziesięciu lat miały wyższy wynik SCD, doświadczały objawów cierpienia emocjonalnego trzydzieści lat wcześniej, miały też wtedy wyższe wskaźniki psychoneurotyzmu i niepokoju oraz gorsze samopoczucie niż kobiety z niższymi wynikami SCD. Podobnie było z akceptacją norm – jeśli w wieku dwudziestu kilku lat miały niższe wyniki na tych skalach, to w wieku pięćdziesięciu lat miały wyższe wyniki SCD. Zależność pomiędzy odczuwaną satysfakcją z pełnienia roli a SCD była silna i istotna: im wyższa satysfakcja z roli, tym niższe SCD. Podobnie silnie korelowały zmiany w pełnionych rolach w ciągu życia z SCD – im więcej było tych zmian, tym wyższe było SCD w wieku pięćdziesięciu lat. A zatem emocjonalne przystosowanie, akceptacja norm, satysfakcja z roli oraz zmiana ról w ciągu życia mają wpływ na poziom SCD w wieku średnim.

Wyniki przedstawione przez autorów zdają się nie potwierdzać tezy, że większe zróżnicowanie w strukturze „ja” adaptuje jednostkę do lepszego pełnienia różnych ról społecznych. Wyniki bardziej skłaniają się ku koncepcji klinicznej, interpretującej wysokie SCD jako wskaźnik psychologicznej fragmentacji „ja” i braku zintegrowanego jądra „ja”. Wyniki pokazały, że osoby gorzej przystosowane i mniej przestrzegające norm społecznych mają wyższe zróżnicowanie w strukturze „ja”, a zależność ta jest wysoce stabilna w czasie, bowiem słabsze przystosowanie i niższa akceptacja norm w wieku dwudziestu kilku lat przewidywały wyższe wyniki SCD. Ponadto osoby, które przeżyły wiele zmian w pełnionych rolach (małżeństwa, rozwody, zmiany pracy itp.), w wieku średnim także posiadają większe zróżnicowanie w strukturze „ja”. Posiadanie różnych wizerunków siebie w pełnionych rolach społecznych, których miarą jest poziom SCD, ma przyczyny w intrapsychicznych i interpersonalnych trudnościach przejawiających się emocjonalnymi kosztami, niższą akceptacją norm społecznych oraz licznymi zmianami w rolach partnerskich i pracowniczych.

Powyższe analizy koncentrują się na samym zróżnicowaniu w strukturze „ja” i jego związkach z przystosowaniem, pomijając charakter tego zróżnicowania. Dodatkowych, bardzo ważnych informacji o typach zróżnicowania i integracji struktury „ja” dostarczają badania Showers i współpracowników.

Showers (1992) zakłada, że reprezentacja „ja” jest wielowymiarowa, specyficzne fragmenty samowiedzy są zorganizowane w zestawach kategorii reprezentujących różne dziedziny życia, role, doświadczenia, stany i cechy osobowości

jednostki. Samowiedza może być zorganizowana albo w sposób „przedziałowy”, albo „zintegrowany”. Decyduje o tym ewaluacja przekonań o sobie. W „przedziałowej” organizacji „ja” następuje polaryzacja kategorii opisujących „ja” na pozytywne i negatywne. Oznacza to, że w pewnych dziedzinach jednostka używa jedynie pozytywnych kategorii do samoopisu, a w innych tylko negatywnych. Zupełnie inaczej wygląda „zintegrowana” struktura „ja” – wszystkie aspekty „ja” koegzystują ze sobą, a więc to, co pozytywne nie jest oddzielane od tego, co negatywne. Na przykład student może organizować przekonania o sobie w dwóch oddzielnych aspektach: „ja” jako student literatury Renesansu – zmotywowany, kreatywny, a jako zdający egzaminy – rozkojarzony i zestresowany. Jeśli te pozytywne i negatywne określenia są rozdzielone do różnych aspektów „ja”, to ma on przedziałową organizację „ja”, jeśli jednak koegzystują one razem we wspólnej reprezentacji „ja”-student, to ma zintegrowaną organizację „ja”.

Model Showers uwidacznia także wysoką interakcję typu organizacji samowiedzy (oscylującą między dużą „przedziałowością” a dużą „integracją”) i względną wagę pozytywnych i negatywnych aspektów „ja”. Gdy ważne są kategorie wyrażające pozytywne aspekty „ja”, to przedziałowa struktura „ja” wypełnia świadomość jednostki tylko pozytywnymi przekonaniem o sobie, co prowadzi do bardzo pozytywnego nastroju i wysokiej samooceny. Pozytywne „przedziały ja” minimalizują dostęp do świadomości negatywnych przekonań i w ten sposób „przedziałowa” organizacja „ja” jest bardziej związana z pozytywnymi odczuciami jednostki niż „zintegrowana”. Jednakże gdy z jakiegoś powodu na pierwszy plan wysuwają się negatywne aspekty „ja”, wtedy „przedziałowa” organizacja „ja” wypełnia świadomość jednostki samymi negatywnymi przekonaniem o sobie, co prowadzi do obniżonego nastroju i niskiej samooceny. W takiej sytuacji znacznie bardziej przystosowawcza okazuje się „zintegrowana” organizacja „ja”, bowiem wypełnia ona świadomość jednostki nie tylko negatywnymi opisami „ja”, lecz także zintegrowanymi z nimi aspektami pozytywnymi. Wtedy jednostka może myśleć o sobie, że wprawdzie w danej dziedzinie nie jest z nią najlepiej, za to w innej całkiem nieźle. „Przedziałowa” organizacja „ja” prowadzi zatem albo do euforii, albo do depresji, wypełniając świadomość jednostki albo tylko pozytywnymi aspektami, albo tylko negatywnymi. Bardziej przystosowawcza i sprzyjająca zdrowiu psychicznemu jest zatem „zintegrowana” organizacja „ja”.

Badania Showers i współpracowników (1992, 1998) potwierdziły tezę, że typ organizacji wiedzy o sobie koreluje z aktualnym nastrojem i samooceną.

W eksperymentach proszono badanych o opisywanie się w pięciu rolach lub aktywnościach za pomocą listy pozytywnych i negatywnych przymiotników. Obliczano współczynnik phi, którego wysoka wartość była wskaźnikiem dużej przedziałowości w strukturze „ja”, a niska – dużej integracji. Współczynnik ten korelowano z nastrojem, samooceną oraz występowaniem zaburzeń emocjonalnych. Wyniki pokazały istotny związek pomiędzy pozytywną organizacją przedziałową a wysokim nastrojem i samooceną. Natomiast negatywna organizacja przedziałowa łączyła się z negatywnym nastrojem i obniżoną samooceną. Zintegrowana organizacja struktury „ja” korelowała z umiarkowanym nastrojem i bardziej adekwatną samooceną. Ponadto badania autorki pokazały, że zintegrowana organizacja struktury „ja” sprzyja zdrowiu psychicznemu i dobremu przystosowaniu (jednostka unika zarówno depresji, jak i manii).

Showers i Kevlyn (1999) dowiodły też, że sposób organizacji wiedzy o sobie wpływa na organizację wiedzy o innych ludziach. Autorki badały organizację wiedzy o partnerach, z którymi badane osoby pozostawały w bliskich związkach. Rozdzielanie lub integracja wiedzy o partnerze może wpływać na dostępność pozytywnych i negatywnych przekonań o nim. W sytuacji gdy negatywne charakterystyki partnera stają się bardziej widoczne, model „przedziałowy” jest niekorzystny, gdyż świadomość jednostki wypełnia się negatywnymi przekonaniemiami o partnerze, co źle wpływa na sposób przeżywania relacji z nim. Z kolei, gdy pozytywne charakterystyki partnera stają się bardziej widoczne, „przedziałowy” model może prowadzić do idealizacji partnera. Korzystniejsza jest „zintegrowana” organizacja wiedzy o partnerze, ponieważ może ona dostarczać jednostce pozytywnych informacji o partnerze, gdy włączają się negatywne charakterystyki, a to pozwala łatwiej utrzymać związek. „Przedziałowa” organizacja wiedzy o partnerze prowadzi albo do idealizowania go, albo do demonizowania. Istnieje związek między rozdzielaniem pozytywnych i negatywnych elementów w strukturze „ja”, a podobnym procesem odnośnie partnera.

Wyniki badań Showers mają wiele wspólnego z teorią relacji z obiektem, gdzie współwystępuje rozszczepienie w obrębie self i obiektu, a poki się utrzymuje, to jednostka nie osiąga dojrzałości, dobrego przystosowania i zdrowia psychicznego. Najistotniejszym wkładem Showers do badań nad związkiem zróżnicowania w strukturze „ja” z przystosowaniem jest wykazanie ewaluatywnej organizacji tego zróżnicowania oraz wykazanie, że zintegrowana organizacja „ja”, w której współwystępują jego zarówno pozytywne jak i negatywne aspekty, bardziej sprzyja przystosowaniu.

## Podsumowanie

Większość przedstawionych koncepcji kładzie nacisk na spójność lub integrację struktury „ja”. Wiąże się to głównie z problemem, przed którym staje zawsze autor teorii składającej się z wielu różnych elementów. Jeśli jakaś struktura jest polimorficzna, to trzeba rozwiązać problem pozostawiania różnych jej części w jednej całości. Większość teorii „ja” ma charakter polimorficzny i dlatego autorzy starają się znaleźć czynniki łączące i integrujące. Są zgodni, że „ja” powinno stanowić całość, jeśli jest inaczej, pojawiają się kłopoty w przystosowaniu i sprawnym funkcjonowaniu jednostki. Według Cantor i Kihlstroma istnieje wręcz potrzeba utrzymywania spójności w strukturze „ja”. Za potrzebą tą stoją co najmniej dwa powody: poznawczy (spójne „ja” umożliwia tworzenie przewidywań) i emocjonalny (brak spójności wiąże się z lękiem i konfliktami). Zróznicowana, ale zintegrowana struktura „ja” zapewnia jednostce elastyczność i przystosowanie w obliczu zmiennych okoliczności i wymogów związanych z pełnieniem wielu ról w świecie społecznym. Szczególnie mocno Locky (1945) i Rogers (1959) utrzymywali, że posiadanie spójnego, zintegrowanego „ja” jest autentyczną oznaką zdrowia psychicznego. Człowiek posiadający podzielone, fragmentaryczne „ja” jest pełen niepokoju, desperacji, gdyż nie może się odwołać do niczego stabilnego i spójnego w sobie. Współczesne badania Cambell, Assananda i DiPaula (2004) to potwierdzają, gdyż wysoka samoocena, niski neurotyzm i afekt negatywny korelują z wysokim poziomem integracji. Według autorów integracja jest stosunkowo stałym czynnikiem towarzyszącym lepszemu przystosowaniu, a co za tym idzie – zdrowiu psychicznemu.

## Literatura

- Allport G. W. 1961, *Pattern and Growth in Personality*, Holt, New York.
- Block J. 1961, *Ego-identity, Role Variability and Adjustment*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology”, 25, 392–397.
- Campbell J.D., Assanand S., DiPaula A. 2004, *Cechy strukturalne pojęcia Ja a przystosowanie*, w: A. Tester, R.B. Felson, J.M. Suls, *Ja i tożsamość*, GWP, Gdańsk.
- Cantor N., Kihlstrom J.F. 1987, *Personality and Social Intelligence*, Prentice Hall, New Jersey.
- Cantor N., Kihlstrom J.F. 1989, *Social Intelligence and Cognitive Assessments of Personality*, „Advances in Social Cognition” 2, 1–59.
- Cattel R.B. 1965, *The Scientific Analysis of Personality*, Penguin, Baltimore.
- Dollard J., Miller N.E. 1967, *Osobowość i psychoterapia*, PWN, Warszawa.

- Donahue E.M., Robins R.W., Roberts B.W., John O.P. 1993, *The Divided Self: Concurrent and Longitudinal Effects of Psychological Adjustment and Social Roles on Self-Concept Differentiation*, „Journal of Personality and Social Psychology” 64, 834–846.
- Epstein S. 1983, *A Research Paradigm for the Study of Personality and Emotions*, w: M.M. Page (red.), *Personality: Current Theory and Research*, University of Nebraska Press, Lincoln.
- Eysenck H.J. 1977, *Personality and Factor Analysis. A Replay to Guilford*, „Psychological Bulletin” 84, 405–411.
- Fleming J.H., Rudman L.A. 1993, *Between a Rock and a Hard Place: Self-Concept Regulating and Communicative Properties of Distancing Behavior*, „Journal of Personality and Social Psychology” 64, 44–59.
- Freud Z. 1992, *Wstęp do psychoanalizy*, PWN, Warszawa.
- Hull C.L. 1943, *Principles of Behavior*, Appleton, New York.
- Hermans H.J.M. 1999, *The Polyphony of the Mind: A Multivoiced and Dialogical Self*, w: J. Rowan, M. Cooper (red.), *The Plural Self. Multiplicity in Everyday Life*, Sage Publications, London.
- Hermans H.J.M., Hermans-Jansen E. 2000, *Autonarracje. Tworzenie znaczeń w psychoterapii*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa.
- Higgins E.T. 1987, *Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect*, „Psychological Review” 94, 319–340.
- James W. 1890, *The Principles of Psychology*, Holt, New York.
- Kelly G.A. 1955, *The Psychology of Personal Constructs*, Norton, New York.
- Kernberg O. 1976, *Object Relations Theory and Clinical Psychoanalysis*, Aronson, New York.
- Klein M. 2007, *Miłość, poczucie winy i reparacja. Pisma*, t. I, GWP, Gdańsk.
- Kohut H. 1971, *The Analysis of the Self*, International Universities Press, New York.
- Lecky P. 1945, *Self-Consistency: A Theory of Personality*, Island, New York.
- Mancuso J., Sarbin T.R. 1983, *The Self-Narrative in the Enactment of Roles*, w: T.R. Sarbin, C. Schiebe (red.), *Studies of Social Identity*, Praeger Press, New York.
- McAdams D.P. 1985, *Power, Intimacy and the Life Story: Personological Inquires into Identity*, Guilford, New York.
- McCrae R.R., Costa P.T. 1991, *Adding Liebe und Arbeit: The Full Five-factor Model and Well-being*, „Personality and Social Psychology Bulletin” 17, 227–232.
- Mahler M.S. 1963, *Thoughts about Development and Individuation*, „Psychoanalytic Study of the Child” 18, 307–324.

- Markus H. 1977, *Self-schematas and Processing Information about Self*, „Journal of Personality and Social Psychology” 35, 63–78.
- Markus H., Kunda Z. 1986, *Stability and Malleability of Self-concept*, „Journal of Personality and Social Psychology” 51, 858–886.
- Mischel W. 1968, *Personality and Assessment*, Wiley, New York.
- Mischel W. 1973, *Toward a Cognitive Social Learning Reconceptualization of Personality*, „Psychological Review” 80, 252–283.
- Segal H. 2005, *Psychoanaliza, literatura i wojna*, GWP, Gdańsk.
- Sękowska Z. 1991, *Przystosowanie społeczne młodzieży niewidomej*, PWN, Warszawa.
- Showers C.J. 1995, *The Evaluative Organization of Self-knowledge*, w: M. Kernis (red.), *Efficacy, Agency and Self-esteem*, Plenum, New York.
- Showers C.J. 1992, *Evaluatively Integrative Thinking about Characteristics of the Self*, „Personality and Social Psychology Bulletin” 18.
- Showers C.J., Abramson L.Y., Hogan M.E. 1998, *The Dynamic Self: How the Content and Structure of the Self-concept Change with Mood*, „Journal of Personality and Social Psychology” 75.
- Showers C.J., Kevlyn S.B. 1999, *Organization of Knowledge About a Relationship Partner: Implications for Liking and Loving*, „Journal of Personality and Social Psychology” 76.
- Skinner B. 1974, *About Behaviorism*, Knopf, New York.
- Skorny Z. 1976, *Proces socjalizacji dzieci i młodzieży*, PWN, Warszawa.
- Swann W.B., Jr. 1992, *Seeking „Truth” finding Despair: Some Unhappy Consequences of a Negative Self-concept*, „Current Directions in Psychological Science” 1, 15–18.
- Szewczuk W. (red.), 1998, *Encyklopedia psychologii*, Fundacja Innowacja, Warszawa.
- Rogers C. 1959, *A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-centered Framework*, w: S. Koch (red.), *Psychology: A Study of Science*, McGraw-Hill, New York.
- Tester A., Felson R.B., Suls J.M. 2004, *Ja i tożsamość*, GWP, Gdańsk.
- Tomaszewski T. 1975, *Psychologia*, PWN, Warszawa.
- Witkin H.A., Dyk R.B., Faterson H.F., Goodenough D.R., Karp S.A. 1962, *Psychological Differentiation*, Wiley, New York.

## INTEGRACJA STRUKTURY „JA” A PRZYSTOSOWANIE

### Streszczenie

Artykuł zawiera przegląd koncepcji „ja” pod względem rozumienia integracji struktury „ja” oraz jej znaczenia w życiu człowieka. Przegląd rozpoczyna się od koncepcji Jamesa, poprzez koncepcje psychoanalityczne, teorie cech i podejście fenomenologiczne, kończąc na teoriach społeczno-poznawczych. W drugiej części artykułu przedstawiono dwie współczesne miary integracji struktury „ja” i ich związki z przystosowaniem. Pierwszą z nich jest miara zróżnicowania struktury „ja” (SCD), opracowana przez Donahue. Miara ta wskazuje na ogromne zróżnicowanie i wielorakość struktury „ja”, a badania pokazały, że wysokie zróżnicowanie (duże zróżnicowanie cech wokół różnych ról społecznych) wiąże się z brakiem spójności i integracji struktury „ja” oraz z mniejszym przystosowaniem. Drugą miarą struktury „ja” jest phi-Showers, odzwierciedlające ewaluatywną organizację „ja”, która może być przedziałowa lub zintegrowana. Prezentowane badania sugerują, że przedziałowa organizacja struktury „ja”, chociaż jest związana z wyższą samooceną, może być niestabilna. Przeciwnie, zintegrowana struktura „ja” wiąże się z większą stabilnością, odpornością i radzeniem sobie ze stresem. Przegląd teorii i badań wskazuje na istotną zależność między integracją struktury „ja” a przystosowaniem.

**Słowa kluczowe:** struktura „ja”, koncepcje „ja”, integracja struktury „ja”, phi-Showers, SCD-Donahue

## SELF-STRUCTURE INTEGRATION AND ADJUSTMENT

### Summary

The article presents a review of self-concept theories on understanding self-structure integration and its functions in human life. The review starts with James' theory, discusses psychoanalytic theories, traits theories, and finally addresses the phenomenological approach to social-cognitive theories. In the second part of the article, two modern measures of self-structure integration are presented. The first one, the Self-Concept Differentiation (SCD) measure was developed and studied by Donahue. The SCD approach provided a slightly varying view of self-concept, arguing that a higher differentiation (a greater variability of one's attributes across different social roles) refers to the lack of coherence and integration and is associated with lower adjustment. The other measure



---

of self-structure addressed in the paper is the phi-Showers – reflecting evaluative organization of the self which can be compartmentalized or integrative. The research and findings suggest that compartmentalized self-structures, typically associated with the highest levels of self-esteem, may be vulnerable to instability. In contrast, the more moderate self-views of individuals with integrative self-structures may offer greater stability, increased resilience, and a means of coping with extreme stress. The review of theories and research shows a significant dependence between integration of self-structure and adjustment.

**Keywords:** self-structure, self-concept, self structure integration, Self-Concept Differentiation, evaluative organization of self

