

Wydział Pedagogiki i Psychologii
Zakład Psychopedagogiki Specjalnej

ZOFIA PALAK

*Samoakceptacja jako jeden z czynników
warunkujących funkcjonowanie jednostki*

Self-Acceptance as a Factor Conditioning the Functioning of an Individual

Jednym z twórców koncepcji samoakceptacji jest C. R. Rogers (1951). Określa on akceptację siebie jako „dążenie do: spostrzegania siebie jako osoby wartościowej, godnej raczej szacunku aniżeli potępienia; postrzegania swoich wartości, jako opartych na własnym doświadczeniu, niż na postawach i pragnieniach innych; postrzegania swoich własnych uczuć, motywów oraz społecznych i osobistych doświadczeń bez wypaczania podstawowych danych zmysłowych; do spokojnego działania zgodnie z tymi percepcjami”.

Liczne rozważania teoretyczne i badania eksperymentalne wskazują na olbrzymie znaczenie samoakceptacji w zachowaniu się jednostki. Większość autorów przyjmuje za Rogersem operacyjne rozumienie samoakceptacji – jako zgodności pomiędzy realnym i idealnym obrazem własnej osoby. Tak rozumiana akceptacja siebie stanowi o poczuciu własnej wartości.

Samoakceptacja w tym ujęciu okazała się bardzo ważną zmienną psychologiczną – wzrasta ona bowiem w trakcie skutecznej psychoterapii, jest ściśle związana z wieloma pozytywnymi i społecznie pożądanymi cechami i większą dojrzałością osobowości.

SAMOAKCEPTACJA A FUNKCJONOWANIE SPOŁECZNE

Nie zagrożone poczucie własnej wartości uważa się za jeden z najbardziej istotnych warunków efektywnego funkcjonowania. Zdaniem J. Reykowskiego (1966), chociaż zagrożenie doraźne, sytuacyjne, w tzw. warunkach stresowych

może – paradoksalnie – przyczyniać się do podwyższenia poziomu wykonania zadań, to jednak zagrożenie o charakterze globalnym uważane jest za przyczynę wielu poważnych ludzkich niepowodzeń. Rzutuje ono bowiem i na wybór celów: na poziom aspiracji i motywacji do osiągnięć, i na tzw. subiektywne prawdopodobieństwo sukcesu (ocenę szans własnego powodzenia w realizacji celu), i na poziom napięć towarzyszących realizacji celu determinujących poziom wykonywania czynności, a także na odporność w sytuacjach stresowych, gdy takie towarzyszą realizacji celu. Samoakceptacja jest jednym z głównych czynników determinujących społeczne funkcjonowanie jednostki.

Wiele badań nad tym problemem przeprowadzili badacze ze szkoły Rogersa. Podstawowa metoda, którą się posłużyli, polegała na wykorzystaniu tzw. techniki Q-sort. Technika ta polega na tym, że osoba badana otrzymuje zbiór stwierdzeń charakteryzujących różne aspekty własnej osoby i ma za zadanie posortować te twierdzenia na kilka (7–11) grup ułożonych w formie skali: od tych, które charakteryzują ją najbardziej, do tych, które charakteryzują ją najmniej. Przy sortowaniu tym musi być spełnione dodatkowe wymaganie – badający podaje, ile twierdzeń powinno znaleźć się przy każdej grupie, przy czym liczby twierdzeń są ustalone według zasady rozkładu normalnego. Tak więc na grupę środkową przypada najwięcej kartek, a następnie liczba ich maleje według określonych z góry reguł.

Dzięki przestrzeganiu tego wymogu osiąga się dwa ważne rezultaty. Przede wszystkim osoba badana zmuszona jest do starannego rozłożenia kartek i nie może kierować się takimi zniekształcającymi ocenę tendencjami, jak skłonność do grupowania ocen w jakimś określonym przedziale skali. Większość ocen odpowiada jednostce tylko częściowo, natomiast tych, które odpowiadają całkowicie lub są zupełnie nieodpowiednie, jest znacznie mniej – rozmieszczenie ocen zgodnie z rozkładem normalnym uwzględnia tę właściwość ocen. Drugą konsekwencją zastosowania rozkładu normalnego jest możliwość dokonania pewnych obliczeń statystycznych, których bez tego zabiegu nie dałoby się wykonać.

Przeprowadza się dwie serie sortowań: 1) w celu uzyskania realnego obrazu własnej osoby – „jaki jestem”, 2) dla uzyskania idealnego obrazu własnej osoby – „jaki chciałbym być”.

Dzięki tym dwóm sortowaniom można porównać dwa opisy własnego „ja”: „ja realne” i „ja idealne”. Porównania tego dokonuje się przez obliczanie współczynników korelacji: im wyższy współczynnik, tym większa zbieżność „ja realnego” i „ja idealnego”, a więc tym wyższy poziom samoakceptacji.

Za pomocą tej metody badano wiele grup osób. Badania empiryczne udowodniły, że osoby wykazujące zaburzenia emocjonalne mają bardzo niski poziom samoakceptacji (współczynnik korelacji bliski zeru), podczas gdy u osób dobrze funkcjonujących społecznie współczynnik korelacji jest średni (w granicach 0,50–0,60). Okazało się także, że bardzo wysoki poziom samoakceptacji

(wysoki współczynnik korelacji) charakteryzuje ludzi o poważnych zaburzeniach psychicznych – osiągają go nieraz psychopaci, a także psychotycy (Reykowski 1970).

E. Tracewicz (1973) badała samoakceptację własnej osobowości u neurotyków. Okazało się, że wszyscy badani, choć w różnym stopniu, nie akceptują swojej osobowości, chcą mieć jednak więcej cech pozytywnych niż rzeczywiście mają, pragną mieć zaufanie do siebie, realizować potrzebę akceptacji przez innych oraz nie poniżać siebie w takim jak dotychczas stopniu.

Przeprowadzono interesujące badania nad problemem zależności pomiędzy poziomem akceptacji siebie a przystosowaniem wśród młodzieży. T. E. Hanlon, P. R. Hofstaetter i J. P. O'Conner (1954) przetestowali 78 chłopców z *high school*. Ich realne i idealne obrazy siebie uzyskali przy pomocy 100-zdaniowego Q-sortu Stephensona, pomiaru przystosowania zaś dokonali przy pomocy Kalifornijskiego Testu Osobowości (*California Test of Personality*). Współczynnik korelacji pomiędzy poziomem samoakceptacji a stopniem osobistego przystosowania badanych wynosił 0,70 ($pu < 0,01$). Natomiast współczynnik korelacji pomiędzy poziomem samoakceptacji a stopniem społecznego przystosowania wynosił 0,59 ($pu < 0,001$).

J. M. Fuster (1963), posługując się tymi samymi metodami co Hanlone, Hofstaetter i O'Conner, przebadał 52 uczniów college'u (13 chłopców i 39 dziewcząt) w Bombaju. Badanie to miało na celu stwierdzenie, jak przedstawia się związek pomiędzy akceptacją siebie a przystosowaniem u młodzieży hinduskiej. Współczynnik korelacji uzyskany przez Fustera wyniósł 0,66 ($pu < 0,01$). Badania te wskazują na istotną zależność pomiędzy poziomem samoakceptacji a przystosowaniem młodzieży.

Nieco inny sposób podejścia do problemu zależności pomiędzy akceptacją siebie a przystosowaniem reprezentują badania B. Chodorkoffa (1954). Ustalił on najpierw stopień przystosowania 30 osób na podstawie danych biograficznych oraz wyników dwóch testów projekcyjnych – Testu Rorschacha i Testu Apercepcji Tematycznej (TAT). Następnie przy pomocy Q-sortu uzyskał realne oraz idealne obrazy siebie osób badanych, a także stopień ich rozbieżności. Opierając się na tych danych ustalił, że osoby najlepiej przystosowane wykazują największą zgodność pomiędzy realnym a idealnym obrazem własnej osoby. Jednostki najgorzej przystosowane nie wykazywały najmniejszej zgodności pomiędzy obydwojma obrazami siebie.

Interesujące badania dotyczące omawianego zagadnienia przeprowadziła Mary Engel (1959). Autorka przetestowała 172 uczniów (104 z VIII kl. i 64 z X kl.) 100-zdaniowym Q-sortem w celu uzyskania ich obrazu własnej osoby oraz skalami: Depresji, Psychopatii i kluczem K z Testu WISKAD dla oceny ich przystosowania i postawy obronnej. Tych samych uczniów przebadła tymi samymi testami po upływie dwóch lat. Na podstawie uzyskanych wyników autorka stwierdziła, że:

1. Badani, którzy w powtórny badaniu Q-sortem wykazali różnice w obrazie własnej osoby na minus, znacząco pogorszyli się również pod względem przystosowania według wyników skal Ps i D z Testu WISKAD.

2. Badani, którzy przetrwali przez okres dwóch lat w negatywnym pojęciu o sobie, byli znacząco gorzej przystosowani aniżeli osoby, które zachowały przez ten okres pozytywne pojęcie o sobie.

3. Badani, którzy wykazali różnice w obrazie własnej osoby na plus, uzyskali również wyższe oceny przystosowania.

Z przedstawionych badań wynika, że akceptacja siebie i dobre przystosowanie są zmiennymi współzależnymi. Im większa akceptacja siebie, tym lepsze przystosowanie, i odwrotnie. Zmiany jednego czynnika powodują zmiany drugiego (Jakubowski 1968).

Analizą teoretyczną zależności pomiędzy samoakceptacją a przystosowaniem zajęła się E. Paszkiewicz (1974). Autorka, analizując wyniki niektórych badań empirycznych dotyczących tego tematu, doszła do wniosku, że należy zastąpić hipotezę o prostoliniowej zależności „ja realne – ja idealne” i nieprzystosowanie hipotezą o zależności krzywoliniowej: zarówno bardzo wysokie, jak i bardzo niskie wskaźniki rozbieżności „ja realne – ja idealne” wskazują na nieprzystosowanie, podczas gdy wskaźniki o średnim poziomie wskazują na przystosowanie.

Na poparcie tej hipotezy autorka przytacza badania Friedmana (Byrne 1966) porównujące poziom samoakceptacji osób zdrowych, neurotyków i schizofreników. Według tych badań najniższą rozbieżność „ja realne – ja idealne” mieli neurotycy, natomiast grupa ludzi zdrowych i schizofreników charakteryzowała się wysokimi zbieżnościami. Taki układ wyników tłumaczono tym, że opis neurotyków i zdrowych był adekwatny, a opis schizofreników miał charakter obronny.

Podobnie układają się wyniki badań nad stopniem zbieżności „ja realne – ja idealne” a typem mechanizmów obronnych mierzonych w Skali Represja – Sensytyzacja (Byrne 1966). Okazało się, że stosowaniu mechanizmu represji towarzyszy wysoka zbieżność „ja realne – ja idealne”, a mechanizmu sensytyzacji – niska zbieżność. Oznacza to, że ten sam wysoki wskaźnik może uzyskać osoba, która nie stosuje mechanizmów obronnych (dobrze przystosowana) i osoba stosująca mechanizm represji.

W świetle tych badań propozycja E. Paszkiewicz (1974) wydaje się mieć pewne uzasadnienie. Ponieważ istnieje wiele badań wskazujących jednak na istnienie zależności prostoliniowej pomiędzy samoakceptacją i przystosowaniem, wydaje mi się, że bardzo interesujące i pożądane byłoby podjęcie rzetelnych, wieloaspektowych badań mających na celu jednoznaczne wyjaśnienie omawianego problemu.

Istnieje również związek pomiędzy samoakceptacją a gotowością do tzw. zachowań prospołecznych. Badania Ankiewicz i Turskiej (Jarymowicz 1979) nad

gotowością do zachowań prospołecznych grup osób o różnych poziomach samoakceptacji poddawanych i nie poddawanych oddziaływaniom ukierunkowanym na wzmocnienie poczucia wartości „ja” badanych wykazały, że:

– osoby „bez problemów wokół własnej wartości”, o względnie pozytywnej samoocenie, spójnej z oczekiwaną ze strony otoczenia, o wysokiej samoakceptacji, nie poddane żadnym oddziaływaniom, uzyskały stosunkowo wyższe wskaźniki gotowości do zachowań prospołecznych, niż nie poddane oddziaływaniom osoby „z problemami wokół własnej wartości”, związanymi najczęściej z niską samoakceptacją lub z niespójnością samooceny z oceną oczekiwaną ze strony otoczenia,

– osoby „bez problemów wokół własnej wartości”, poddane oddziaływaniom ukierunkowanym na wzmocnienie poczucia wartości „ja” badanych, uzyskały wskaźniki gotowości do zachowań prospołecznych podobne do wskaźników osób „bez problemów wokół własnej wartości” nie poddanych żadnym oddziaływaniom.

AKCEPTACJA SIEBIE A NIEKTÓRE CECHY OSOBOWOŚCI

Szereg badań empirycznych poświęcono ustalaniu zależności między poziomem samoakceptacji a wybranymi cechami osobowości.

J. Jakubowski (1968) analizował związek pomiędzy samoakceptacją a niektórymi cechami osobowości studentów. W swoich badaniach stosował Test Przymiotników (ACL) Gougha i Heilbruna („ja realne” i „ja idealne”) oraz Kalifornijski Inwentarz Psychologiczny (CPI) Gougha. Na podstawie przeprowadzonych badań autor sformułował następujące twierdzenie: im wyższy stopień akceptacji siebie, mierzonej zgodnością pomiędzy realnym i idealnym obrazem własnej osoby, tym:

- wyższy stopień zainteresowań i motywacji, które ułatwiają osiągnięcia w środowisku,
- większa wolność od niepokoju, narzekania, niedowierzania sobie i rozczarowań,
- większa zdolność do wytwarzania korzystnego wrażenia i większa umiejętność zyskiwania sobie innych,
- wyższy stopień zainteresowania wewnętrznymi potrzebami, motywami i doświadczeniami innych,
- bardziej towarzyskie usposobienie, bardziej nastawione na współdziałanie z innymi,
- wyższy stopień i większa adekwatność samokontroli oraz wolności od impulsywności i egocentryzmu,
- wyższy stopień intelektualnej oraz ogólnej wydajności,
- większa tolerancja i bardziej nie osądzające nastawienie wobec społecznych postaw i przekonań,

– wyższe zdolności do podejmowania społecznej inicjatywy, do wytrwałości, pełnej dominacji i często przywództwa,

– więcej cech i przymiotników, które stanowią podstawę uzdolnień do objęcia jakichś pozycji społecznych i osiągnięć w społeczeństwie,

– wyższe poczucie osobistej wartości i zdolności do niezależnego myślenia i działania tam gdzie ceni się autonomię i niezależność.

Zdaniem Jakubowskiego (1968), w omawianych zależnościach zachodzi stosunek odwrotny: im niższy stopień akceptacji siebie, tym niższy stopień wymienionych zespołów cech.

J. Jakubowski, F. Dobrzyńska, D. Śleszyński (1975) przeprowadzili badania na 185-osobowej grupie studentek w wieku 20–25 lat Testem Przymiotników Gougha i Heilbruna, Skalą Sensu Życia Crumbaughol i Maholicka oraz Wieloobjawową Skalą Diagnostyczną (MMPI). Wyniki tych badań wskazują na istnienie wysokiej współzależności między brakiem akceptacji siebie, brakiem poczucia sensu własnego życia oraz pewnymi zaburzeniami osobowościowymi. Osoby o niskiej akceptacji siebie cechuje brak odporności psychicznej, brak zaufania do siebie i niewiara w swoje możliwości, trudności w nawiązywaniu kontaktów z innymi. Osoby te są często napięte, mają trudności w podejmowaniu decyzji – nawet w sprawach nie będących najważniejszymi w ich życiu – są egocentryczne, nastrojowe, zmienne, bardzo łatwo obrażające się i nadmiernie analizujące swoje postępowanie.

Badania nad związkiem wysokiego lub niskiego poziomu samoakceptacji z cechami osobowości 894-osobowej grupy młodzieży warszawskiej przeprowadziła Kwak (1980). W wyniku badań Testem Przymiotników Gougha otrzymano różne obrazy osobowości dla obu badanych grup młodzieży. W porównaniu z młodzieżą o niskiej samoakceptacji młodzież z wysoką akceptacją siebie ma większe zaufanie do siebie, jest bardziej zrównoważona, pewna siebie, ma większe poczucie własnej wartości i bardziej wierzy w swoje uzdolnienia. Ma pozytywną postawę wobec życia. Jest lepiej przystosowana od innych, czuje się bardziej akceptowana przez otoczenie, szuka przyjaźni, utrzymuje kontakty towarzyskie i jest w nich bardziej szczerą i bezpośrednią. Chętnie udziela pomocy, potrafi współczuć innym i wychodzić im naprzeciw. Młodzież z wysoką akceptacją siebie jest bardziej wytrwała w działaniu, pracowita, zorganizowana, planująca. Ma wyższą potrzebę osiągnięć – chce być widziana jako osoba inteligentna, stara się robić wszystko dobrze. Jest bardziej dominująca, pełna energii, inicjatywy i silnej woli.

Młodzież z niską samoakceptacją charakteryzuje się głębszym poczuciem niższości. Jest bardziej niezadowolona z życia, narzekająca na swoje warunki, częściej krytykująca siebie i innych. Jest bardziej skryta i nieufna, ma więcej niż inni problemów i większą tendencję do ciągłego zajmowania się własnymi problemami i rozwodzenia się nad nimi. Mniej uwagi zwraca na pragnienia i potrzeby innych. Ujawnia wyższą potrzebę akceptacji przez otoczenie.

Młodzież ta jest bardziej niecierpliwa, nie zrównoważona, bardziej impulsywna, uparta, arogancka, szybciej ulega znudzeniu i zniecierpliwieniu w sytuacjach, w których szybkie działanie jest niemożliwe (Kwak 1980).

W badaniach tych analizowano również związek pomiędzy samoakceptacją a sytuacją społeczną rodzin badanych. Stwierdzono następujące prawidłowości:

- rodziny obu grup młodzieży nie różnią się pod względem wieku rodziców,
- brak zależności między poziomem samoakceptacji badanych a kolejnością ich urodzenia,

- istnieje związek między liczbą dzieci w rodzinie a poziomem akceptacji siebie badanej młodzieży – więcej młodzieży z niskim poziomem samoakceptacji pochodziło z rodzin dwudziestnych, ponadto w rodzinach tych maksymalna liczba dzieci wynosiła troje; natomiast młodzież z wysoką akceptacją siebie pochodziła również z rodzin wielodzietnych, posiadających czworo i sześcioro dzieci;

- istnieje związek między wyższym i podstawowym wykształceniem rodziców a poziomem samoakceptacji młodzieży – wbrew oczekiwaniom więcej młodzieży z niską samoakceptacją miało rodziców (matki i ojców) z wyższym wykształceniem, a więcej młodzieży z wysoką samoakceptacją siebie miało ojców z wykształceniem podstawowym.

Tyszkowa (1978), analizując osobowościowe determinanty syndromu nieśmiałości, stwierdza, że jedną z istotnych przyczyn nieśmiałości jest uświadamianie znaczenia rozbieżności między „ja realnym” i „ja idealnym” jednostki. „Ja idealne” osób nieśmiałych zawiera wysoce wyidealizowane modele i wzorce osobowościowe, które stają się źródłem wysokich wymagań stawianych sobie. Akceptowanie wspólnych standardów wykonania zadań i stawiania sobie dużych wymagań bywa także motorem rozwoju i wysokich osiągnięć jednostki, stając się czynnikiem organizującym działania samowychowawcze, źródłem silnych wewnętrznych motywów aktywności i dążeń do samodoskonalenia. Stąd możliwość „wielkich nieśmiałych”. U osób nieśmiałych jednak przy tych wygórowanych wymaganiach i standardach osobowych samoocena, powstająca w rezultacie porównywania informacji na temat własnej osoby w rzeczywistości z informacjami zakodowanymi w idealnym modelu własnego „ja”, jest przeważnie niska. W strukturze obrazu własnej osoby jednostek nieśmiałych – zdaniem Tyszkowej (1978) – dominującą pozycję zajmuje „ja idealne”, a wewnątrz „ja idealnego” zaznacza się przewaga modeli czy wizji normatywnych dotyczących własnej osoby.

Brak samoakceptacji lub jej niski poziom oraz dominująca pozycja „ja idealnego” w strukturze obrazu własnej osoby sprawiają, że funkcje regulacyjne zostają przejęte przez idealne wizje własnej osoby, gdyż oczekiwania jednostki co do własnych zachowań i rezultatów aktywności znajdują się poniżej wymagań, jakie sobie stawia.

SAMOAKCEPTACJA A ROZWÓJ INTELEKTUALNY, MOTYWACJA OSIĄGNIĘĆ I WYNIKI SZKOLNE

Jersild (za: Miller 1967) stwierdza pozytywną zależność między samoakceptacją a rozwojem intelektualnym. Jego zdaniem, dziecko, które akceptuje siebie, jest całe pochłonięte „odkrywaniem siebie” poprzez działania w świecie zewnętrznym, ma ono bowiem zaufanie do swoich sił, umie korzystać z instrukcji, nie zraża się niepowodzeniami. Niemożność akceptowania siebie hamuje aktywność, powoduje irracjonalne dążenia, budzi poczucie winy i zagrożenia, a tym samym uniemożliwia właściwy rozwój umysłowy. Jersild uważa, że zadaniem wychowawcy jest pomaganie uczniowi w akceptowaniu siebie i podkreśla, że jest to jedno z zadań podstawowych, jakie trzeba zrealizować, ażeby nie dopuścić do zaburzeń w rozwoju emocjonalnym i intelektualnym wychowanka.

Empirycznie stwierdzono również zależność pomiędzy poziomem samoakceptacji a motywacją osiągnięć. Martire (1956) po przebadaniu 56 studentów stwierdził, że ci, którzy odznaczali się wysoką potrzebą osiągnięć, wykazali większe rozbieżności pomiędzy „ja realnym” i „ja idealnym” w następujących pięciu skalach: inteligencja, inicjatywa, twórczość, motywacja, ogólne powodzenie, aniżeli jednostki o niższej potrzebie osiągnięć. Zatem wyższy stopień rozbieżności „ja realne – ja idealne” charakteryzuje osoby o silnej koncentracji na osiągnięciach, z komponentami lęku przed niepowodzeniem, natomiast niski stopień rozbieżności właściwy jest osobom o niskiej motywacji.

Dyskusyjną sprawą jest problem zależności pomiędzy samoakceptacją a osiągnięciami szkolnymi. Turner i Vanderlippe (1958), badając młodzież techniką Q-sort Chicago, stwierdzili nieco wyższe oceny akademickie ($p < 0,05$) w grupie o wysokiej zgodności między realnym a idealnym obrazem siebie.

Natomiast Spivack (1956, za: Skinner 1971) w wyniku przeprowadzonych za pomocą skali ocen zawierających 132 pozycje stwierdził korelację zerową pomiędzy osiągnięciami w nauce a samoakceptacją. Również Borislow (1962), badając 197 studentów pierwszego roku przy pomocy 24-przymiotnikowej skali Fiedlera, nie stwierdził istotnej różnicy w rozbieżności „ja realne – ja idealne” pomiędzy studentami o wyższych osiągnięciach w nauce i studentami o niższych osiągnięciach.

Poza wymienionymi kierunkami badań prowadzono również próby ustalenia związku pomiędzy poziomem samoakceptacji a postawami rodzicielskimi spostrzeganymi przez dziecko. Interesujące badania tego problemu przeprowadziła Kołodziej (1974). Autorka przebadła 142 dzieci w wieku 14–15 lat (71 chłopców i 71 dziewcząt), stosując do badania postaw Kwestionariusz PCR Roe i Siegelman oraz kwestionariusz do badania samoakceptacji: „ja realne” i „ja idealne”. Wnioski z tych badań można sformułować następująco:

– im wyższy poziom samoakceptacji dziecka, tym postawy rodziców spostrzegane są przez nie jako bardziej akceptujące,

- im bardziej dziecko czuje się odrzucone przez rodziców, tym niższy jest jego poziom samoakceptacji,
- poziom samoakceptacji dziecka jest silniej związany z postawami odrzucania przez rodziców niż z postawami akceptacji,
- postawy przejawiane przez ojca wobec dziecka są silniej związane z samoakceptacją niż postawy matki.

Prezentowane tu wyniki badań wykazują, jak olbrzymie znaczenie ma samoakceptacja w funkcjonowaniu jednostki. Badania przeprowadzone przez Palak (1981) przy pomocy Skali Obserwacyjnej (próbek zachowania się ucznia) wykazały, że samoakceptacja jest zmienną psychologiczną w dużym stopniu uzewnętrzniającą się w zachowaniu młodzieży.

Dostrzeżenie tej zmiennej i poznanie jej może znacznie ułatwić zrozumienie mechanizmów funkcjonowania jednostki, jak również może być istotnym czynnikiem sugerującym kierunek skutecznych oddziaływań wychowawczych.

BIBLIOGRAFIA

- Borislow B., *Self-evaluation and academic achievement*, „Journal Counsel. Psychol.” 1962, 9.
- Byrne D., *An Introduction to Personality. A Research Approach*. Englewood Cliffs, Prentice-Hall Inc., New Jersey 1966.
- Chodorkoff B., *Adjustment and the discrepancy between the perceived and ideal self*, „Journal Clin. Psychol.” 1954, 10.
- Engel M., *The stability of the self-concept in adolescence*, „Journal of Abnormal and Social Psychology” 1959, 1.
- Fuster J. M., *The self concept approach to personal adjustment*, „Journal of Abnormal and Social Psychology” 1963, 59.
- Hanlon T. E., Hofstaetter P. R., O'Connor I. P., *Congruence of self and ideal self in relation to personality adjustment*, „Journal Counseling Psychology” 1954.
- Jakubowski J., *Zależność pomiędzy samoakceptacją a niektórymi cechami osobowości i akceptacją przez innych*, nie publikowana praca doktorska, KUL, Lublin 1968.
- Jakubowski J., Dobrzyńska E., Śleszyński D., *Akceptacja siebie, realizowane wartości i zdrowie psychiczne*, „Zdrowie Psychiczne” 1975, 3.
- Jarymowicz M., *Modyfikowanie wyobrażeń dotyczących „ja” dla zwiększenia gotowości do zachowań prospołecznych*, PAN, Komitet Nauk Psychologicznych, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk, 1979.
- Kołodziej A., *Poziom samoakceptacji a spostrzeganie postaw rodzicielskich*, „Psychologia Wychowawcza” 1974, 2.
- Kwak A., *Obraz samego siebie u młodzieży z wysoką i niską samoakceptacją* [w:] M. Ziemska (red.), *Nowe tendencje w postępowaniu z młodzieżą społecznie nieprzystosowaną*, Prace Instytutu Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji UW 1980, 5.
- Martire J. G., *Relationships between the self concept and differences in the strength and generality of achievement motivation*, „J. of Personality” 1955/56, 24.
- Miller R., *O potrzebie interwencji wychowania w postrzeganiu i ocenie samego siebie*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 1967, 4.
- Palak Z., *Obraz własnej osoby i poziom samoakceptacji młodzieży niewidomej kończącej szkołę podstawową*, nie publ. praca doktorska UMCS, Lublin 1981.

- Paszkievicz E., *Ja a zachowanie*, „Psychologia Wychowawcza” 1974, 2.
- Reykowski J., *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*, PWN, Warszawa 1966.
- Reykowski J., *Z zagadnień psychologii motywacji*, PWN, Warszawa 1970.
- Rogers C. R., *Client-Centered Therapy its Current Practice Implications and Theory*, New York 1951.
- Skinner Ch., *Psychologia wychowawcza*, PWN, Warszawa 1971.
- Tracewicz E., *Obraz i akceptacja własnej osobowości u neurotyków. Summariium. Sprawozdania i oceny z działalności*. TN KUL 1973.
- Tyszkowa M., *Osobowościowe podstawy syndromu nieśmiałości*, „Psychologia Wychowawcza” 1978, 3.
- Turner R. H., Wanderlippe B. W., *Self-ideal congruence as a index of adjustment*, „J. Abnorm. Soc. Psychol.” 1958, 57.

SUMMARY

The article undertakes an attempt to make a systematic analysis of empirical studies presented in the literature which concern the importance of self-acceptance for different aspects of the functioning of an individual.

The operational meaning of self-acceptance is taken after C. Rogers as consistence between the real and ideal pictures of self. In this view this is a very important psychological variable which is closely bound up with a number of positive and socially desired features of personality.

A review of the existing empirical studies on self-acceptance is made from the point of view of the latter's connection with the social functioning of an individual and with the presented features of personality.

To see this variable and to recognize it can greatly help in understanding mechanisms of the functioning of an individual. Besides, it can also be a significant factor suggesting the direction of efficient activities of educational, revalidation and therapeutic kind.