

Samowiedza osób z niepełnosprawnością w okresie wczesnej dorosłości

Streszczenie

Samowiedza to jeden z ważnych czynników regulujących relacje międzyludzkie. Stanowi efekt zainteresowania własną osobą, wynikającego nie z egoizmu, lecz poszukiwania i odkrywania samego siebie, określania własnego miejsca w otaczającym świecie, uświadamiania sobie własnych odczuć i czynów, podejmowania decyzji, działań oraz przewycięzania przeszkód. Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie wyników badań nad samowiedzą osób w okresie wczesnej dorosłości, z dysfunkcją wzroku, z niepełnosprawnością ruchową i z niepełnosprawnością intelektualną.

Słowa kluczowe: samowiedza, dysfunkcja wzroku, niepełnosprawność ruchowa, niepełnosprawność intelektualna, wczesna dorosłość

Self-knowledge of Disabled Persons in their Early Adulthood

Summary

Self-knowledge is one of the important factors regulating interpersonal relations. It constitutes the effect of self-interest resulting not from egotism but from searching and discovering one's self, from determining one's own place in the surrounding world, realizing one's own feelings and actions, from taking decisions and actions as well as from overcoming obstacles. The aim of this article is to present the outcomes of the research on self-knowledge of young adults with diagnosed visual impairment and motor or intellectual disability.

Keywords: self-knowledge, visual impairment, motor disability, intellectual disability, early adulthood

Okres wczesnej dorosłości to czas, w którym jednostka ma w miarę ukształtowaną tożsamość indywidualną, poczucie własnej wartości, a jednocześnie określając swoje cele życiowe, podejmując nowe role społeczne, intensywnie doświadcza zmian oczekiwań społecznych względem własnej osoby, konfrontacji z wymogami społecznymi dotyczącymi osób dorosłych¹ i staje wobec nowych trudności, musi dokonywać wyborów, rozwiązywać problemy, które dotąd nie-

¹ Por. A. Brzezińska, *Spoleczna psychologia rozwoju*, Warszawa, Wydawnictwo Scholar, 2000; A. Brzezińska, P. Krzywicki, *Właściwości samowiedzy na przełomie późnej adolescencji i wczesnej dorosłości*, „Czasopismo Psychologiczne” 2001, Nr 1, s. 1 i nast.

jednokrotnie rozwiązywali za nią rodzice czy opiekunowie². To również czas, gdy jednostka ma już ukształtowaną wiedzę o samej sobie, zwaną samowiedzą, jednak wciąż ją weryfikuje, porównując ze społecznymi oczekiwaniami i opiniami dotyczącymi jej osoby, konfrontując ze zmieniającą się rzeczywistością, w której uznawane za zasadne i obowiązujące w pewnym okresie normy po pewnym czasie tracą na znaczeniu³. W literaturze przedmiotu samowiedza jest rozumiana najczęściej jako specyficzna struktura poznawcza⁴, stanowiąca składową indywidualnego doświadczenia oraz istotny element struktury osobowości, zapewniającej jej integrację, stabilizację, warunkującej: podejmowane decyzje, działania, postawy, motywację i aspiracje. Obejmuje sądy i przekonania dotyczące wyglądu zewnętrznego, intelektu, charakteru. Samowiedza jest „niezbędna w codziennej orientacji, samorozumieniu, samokontroli, samorealizacji”⁵. Umożliwia odpowiedź na pytania: „kim jestem?”, „jaki jestem?”, „dokąd zmierzam?”.

Ustalenia terminologiczne

W literaturze przedmiotu oraz w życiu codziennym pojęcie samowiedza bywa zastępowane innymi, takimi jak: *ego* (Z. Freud)⁶, *self* (C. G. Jung, H. B. i A. C. English)⁷, *obraz własnej osoby* (J. Reykowski, A. Brzezińska, M. Kofta)⁸, *obraz samego siebie* (R. Ossowski)⁹, *obraz siebie* (S. Siek, M. Łaguna, R. Walczak)¹⁰,

² A. Malina, *Wczesna dorosłość w cyklu życia człowieka: współczesne problemy z realizacją zadań rozwojowych młodych dorosłych*, Bydgoszcz, Wydawnictwo UKW, 2014, s. 12

³ E. Karmolińska-Jagodziki, *Samowiedza, samoocena i standardy osobiste jako determinanty rozwoju jednostki*, „Studia Edukacyjne” 2012, Nr 20, s. 277

⁴ Zob. np. W. Łukaszewski, *Struktura ja a działanie w sytuacjach zadaniowych. Empiryczne studium nad funkcjami osobowości*, Wrocław, Wydawnictwo UWr, 1978; J. Reykowski, *Motywacja, postawy prospołeczne a osobowość*, Warszawa, PWN, 1986; J. Koziński, *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Warszawa, PWN, 1986; H. Markus, *JA w myśli i pamięci*, [w:] *Poznanie, afekt, zachowanie*, red. T. Maruszewski, Warszawa, PWN, 1993

⁵ R. Zimińska, *Samoświadomość i samowiedza*, „Analiza i Egzystencja” 2008, Nr 7, s. 48

⁶ Z. Freud, *Wstęp do psychoanalizy*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2010

⁷ C. G. Jung, *Archetypy i symbole. Pisma wybrane*, Warszawa, Czytelnik, 1981; H. B. English, A. C. English, *A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms*, New York, Longmans, 1958, s. 595

⁸ Zob. np. J. Reykowski, *Obraz własnej osoby jako mechanizm regulujący postępowanie*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 1970, Nr 3, s. 45–58; A. Brzezińska, *Struktura obrazu własnej osoby i jego wpływ na zachowanie*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 1973, Nr 3, s. 87–97; A. Brzezińska, M. Kofta, *Stabilność obrazu własnej osoby, odporność na stres i lęk przed egzaminacyjnym*, „Psychologia Wychowawcza” 1973, Nr 5, s. 603–611

⁹ R. Ossowski, *Kształtowanie obrazu własnej sytuacji i siebie u inwalidów wzroku w procesie rehabilitacji*, Bydgoszcz, Wydawnictwo WSP, 1982

¹⁰ S. Siek, *Rozwój potrzeb psychicznych, mechanizmów obronnych i obrazu siebie*, Warszawa, NK, 1984; M. Łaguna, *Budować obraz siebie*, Lublin, Redakcja Wydawnictw KUL, 1996; R. Walczak, *Obraz siebie u kobiet długotrwale bezrobotnych*, Lublin, Towarzystwo Naukowe KUL, 2000

obraz własnego „ja” (B. Hornowski)¹¹, *autoportret* (B. Zawadzki)¹², *orientacja w sobie* (S. Gerstmann)¹³, *struktura „ja”* (W. Łukaszewski)¹⁴, *autocharakterystyka* (S. Ossowski)¹⁵, *autoprezentacja* (B. Wojciszke)¹⁶, *proprium* (G. W. Allport)¹⁷, *koncepcja siebie* (R. Wylie)¹⁸, *pojęcie o sobie* (H. Kulas)¹⁹, *self-system* (H. S. Sullivan)²⁰, *self-perception* (S. Harter)²¹, *self-image* (P. Greenberg)²² i *self-representations* (J. D. Brown, S. A. Smart)²³. Jakkolwiek *obraz własnej osoby, postawa, nastawienie względem samego siebie oraz samowiedza* wzajemnie warunkują się, to – zdaniem autorek niniejszego artykułu – pojęć tych nie należy utożsamiać. Będą one przywoływane jedynie dla zachowania terminologii stosowanej przez badaczy i autorów cytowanych rozpraw.

W toku badań nad obrazem siebie podejmowano wiele prób zdefiniowania tego pojęcia. Za jedną z pierwszych przyjmuje się definicję V. C. Raimy’ego²⁴, zgodnie z którą obraz siebie jest rozumiany jako obiekt mniej lub bardziej zorganizowany, wynikający z obserwowania siebie zarówno tego obecnego, jak i w przeszłości. Jest on również pewnym rodzajem mapy, dzięki której jednostka może zrozumieć siebie, szczególnie w momentach podejmowania decyzji i kryzysów psychicznych.

W naszym kraju jedną z pierwszych koncepcji własnego „ja” przedstawił socjolog Adam Podgórecki²⁵. Wyróżnił on następujące rodzaje własnego „ja”:

- 1) jaźń pierwiastkowa, czyli system samoocen, formułowanych na własny użytek;

¹¹ B. Hornowski, *Psychologia różnic indywidualnych*, Warszawa, WSiP, 1985

¹² B. Zawadzki, *Wstęp do teorii osobowości*, Warszawa, PWN, 1970

¹³ S. Gerstmann, *Uwagi o pojęciu orientacji w sobie*, „Psychologia Wychowawcza” 1971, Nr 1, s. 3–12

¹⁴ W. Łukaszewski, *Struktura ja a działanie w sytuacjach zadaniowych. Empiryczne studium nad funkcjami osobowości*, Wrocław, Wydawnictwo UWr, 1978

¹⁵ S. Ossowski, *Z zagadnień psychologii społecznej*, [w:] S. Ossowski, *Dziela*, t. III, Warszawa, PWN, 1967

¹⁶ B. Wojciszke, *Struktura „Ja”, wartości osobiste i zachowanie*, Wrocław, Ossolineum, 1986

¹⁷ G. W. Allport, *Osobowość i religia*, Warszawa, IW PAX, 1988

¹⁸ R. Wylie, *The self-concept: A critical of pertinent research literature*, Lincoln, University of Nebraska, 1961

¹⁹ H. Kulas, *Samoocena młodzieży*, Warszawa, WSiP, 1986

²⁰ H. S. Sullivan, *The interpersonal theory of psychiatry*, New York, Norton and Company, 1953

²¹ S. Harter, *Manual for the Perceived Competence Scale for children*, Denver, University of Denver, 1985

²² P. Greenberg, *Positive Self-Image: More than mirrors*, „Jung Children” 1988, No 43(4)

²³ J. D. Brown, S. A. Smart, *The self and social conduct: Linking self-representations to pro-social behavior*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1991, No 60

²⁴ V. C. Raimy, *Self reference in counseling interviews*, „Journal of Consulting Psychology” 1948, No 12(3), s. 153–163, zob. także S. Siek, *Struktura i formowanie osobowości*, Warszawa, ATK, 1986, s. 255

²⁵ Zaproponowane przez niego cztery rodzaje ujęcia własnego ja odnoszą się do koncepcji wartości opracowanej przez Stanisława Ossowskiego.

- 2) jaźń odzwierciedlona – system przekonań jednostki dotyczących sądów na jej temat, wyrażanych przez inne osoby oraz jej stosunku do otaczających ją ludzi;
- 3) jaźń fasadowa, tj. system samoocen prezentowanych (afiszowanych) przez jednostkę na zewnątrz, system ocen, jakie jednostka chciałaby uzyskać od innych;
- 4) jaźń zobiiektywizowana – „zespół wiadomości, wiedzy, mądrości, doświadczenia, które dana jednostka zakumulowała w toku swego osobniczego rozwoju”²⁶.

Z kolei Janusz Reykowski mianem własnego „ja” określa zespół opinii i przeświadczeń odnoszących się do:

- własnego wyglądu zewnętrznego i cech fizycznych,
- własnych umiejętności i zdolności,
- własnych postaw i potrzeb,
- własnej pozycji wśród innych osób

oraz opinie i przeświadczenia dotyczące tego, co należy się jednostce od innych²⁷.

Nieco inną koncepcję obrazu własnej osoby zaproponowała Anna Brzezińska²⁸. Zgodnie z nią obraz własnej osoby to zbiór wiedzy, wiadomości o swoich cechach, możliwościach i umiejętnościach, zależny od rozwoju świadomości jednostki.

Cechą wspólną wyżej przedstawionych podejść i koncepcji jest ujmowanie problematyki obrazu własnej osoby w kategoriach poznawczych. Wydaje się jednak, że na gruncie polskim najpełniej teorię samowiedzy przedstawił Józef Koziellecki. Zatem w niniejszym opracowaniu przyjmuje się zaproponowane przezeń ujęcie samowiedzy oraz opis jej struktury. Zgodnie z definicją zaproponowaną przez J. Kozielleckiego samowiedza stanowi zbiór sądów i wyobrażeń na temat własnego wyglądu zewnętrznego, intelektu, charakteru, dojrzałości emocjonalnej, stosunków z innymi ludźmi czy aspiracji życiowych, budowanych przez jednostkę w toku intencjonalnego lub niezamierzonego samopoznania²⁹. Ten system wiedzy ma określoną strukturę i może posiadać różną jakość, warunkowaną zewnętrznymi i wewnętrznymi.

²⁶ A. Podgórecki, *Cztery rodzaje samego siebie*, „Studia Socjologiczne” 1968, Nr 2, s. 188

²⁷ J. Reykowski, *Obraz własnej osoby, jako mechanizm regulujący postępowanie*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 1970, Nr 3, s. 48

²⁸ A. Brzezińska, *Struktura obrazu własnej osoby i jego wpływ na zachowanie*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 1973, Nr 3, s. 188

²⁹ J. Koziellecki, *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Warszawa, PWN, 1986, s. 14

Struktura, właściwości i rozwój samowiedzy

Informacje o własnej osobie, gromadzone w ciągu życia jednostki, podlegają ocenie własnej i innych ludzi. Stają się one podstawą formułowania trzech następujących rodzajów sądów stanowiących centralne (osiowe) składniki samowiedzy³⁰:

- 1) sądy opisowe,
- 2) sądy wartościujące,
- 3) sądy o standardach osobistych.

Sądy opisowe (zwane inaczej samoopisem) formułowane są na podstawie faktów z indywidualnej biografii i mają najczęściej charakter informacyjny. Przyjmują postać twierdzeń, np. „studiuje biologię”.

Sądy wartościujące, które jednostka odnosi do samej siebie, zwane samoocenami, dotyczą jej różnych indywidualnych cech jednostki³¹, takich jak: właściwości fizyczne (np. wygląd), cechy osobowości (np. dojrzałość emocjonalna), stosunki interpersonalne (np. miejsce w rodzinie). Mogą dotyczyć również własnych czynów, np. „nie panuję nad sobą”.

Sądy o standardach osobistych, czyli życzenia, pragnienia i aspiracje dotyczące stanu idealnego lub odnoszące się do stanu niepożądanego budzącego awersję³².

Standardy osobiste charakteryzują się pewnymi właściwościami odróżniającymi je od samoopisów i samoocen, a mianowicie:

- jednostka może posiadać tylko jeden sąd opisowy i jedną samoocenę na dany temat, ale może mieć wiele pragnień dotyczących tego samego przedmiotu;
- pragnienia te, zwane również reprezentacjami poznawczymi oczekiwań względem własnej osoby, są subiektywnie cenniejsze niż stany aktualne, będące treścią samoocen. Mogą dotyczyć też stanów, zachowań czy cech wzbudzających niechęć czy odrazę³³ (jaki nie chciałbym być).

W pewnych jednak sytuacjach wartości stanów pożądanых i aktualnych są identyczne – jednostka dąży wówczas do utrzymania aktualnego obrazu siebie. Ma to miejsce w przypadku osób w pełni zadowolonych z siebie lub w sytuacjach dla człowieka kryzysowych i przejściowych.

³⁰ Tamże, s. 72–85; zob. także M. Jankowska, *Dar życia w aspekcie odkrywania prawdy o sobie i pogłębiania godności*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio” 2011, Nr 2(6), s. 55–57; W. Bąk, *Standardy Ja. Hierarchiczny model samowiedzy*, Warszawa, Liberi Libri, 2017, s. 27–28

³¹ P. Krzywicki, *Właściwości samowiedzy młodzieży z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim oraz młodzieży nieupośledzonej*, „Roczniki Psychologiczne” 2003, t. III, s. 3

³² J. Koziński, dz. cyt., s. 82; W. Bąk, dz. cyt., s. 24 i nast.

³³ W. Bąk, dz. cyt., s. 27 i nast.

Sądy opisowe i samooceny tworzą tzw. *ja realne*. Dotyczy ono postrzegania się przez jednostkę taką, jaką jest w rzeczywistości. Natomiast standardy osobiste to tzw. *ja idealne* należące do wiedzy normatywnej³⁴.

Poza składnikami osiowymi J. Kozielecki wyróżnia tzw. składniki peryferyczne samowiedzy. Są nimi:

- 1) sądy o regułach generowania wiedzy o sobie, które wiążą się ze świadomością jednostki odnośnie do źródeł własnych przekonań o posiadanych cechach, kompetencjach czy zachowaniach;
- 2) sądy o regułach komunikowania wiedzy o sobie, dotyczące tego, jak jednostka prezentuje siebie otoczeniu, jak przekształca „ja realne” w „ja publiczne”³⁵.

W procesie rozwoju samowiedzy, ze względu na zmiany jakościowe treści, struktury i pełnionej roli w zachowaniu, J. Kozielecki³⁶ wyróżnia trzy kluczowe stadia: *wiedzy elementarnej*, *samowiedzy zróżnicowanej* i *samowiedzy dojrzałej*. Przechodzenie z jednego stadium do kolejnych jest ściśle związane z rozwojem biologicznym, pojawieniem się i doskonaleniem umiejętności samodzielnej refleksji i autorefleksji oraz z rozwojem społecznym. Granice między tymi stadiami są względnie płynne.

Stadium wiedzy elementarnej (okres od 0 do 3/4 lat) w dużym stopniu pokrywa się z okresem niemowlęcym i poniemowlęcym. Dziecko w tym okresie zaczyna zdawać sobie sprawę ze swej odrębności fizycznej i psychicznej, pojawiają się elementarne sądy osobiste, odnoszące się przede wszystkim do wyglądu fizycznego, konkretnych życzeń czy zachowań i nie tworzące żadnego systemu.

Z kolei stadium samowiedzy zróżnicowanej (okres od 4 do 11/12 lat) pokrywa się z okresem przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Kształtują się wówczas pierwsze samooceny oraz standardy osobiste. Dziecko zaczyna wartościować siebie i wyrażać swoje pragnienia. Szczególne znaczenie dla rozwoju samowiedzy w okresie późnego dzieciństwa ma samoakceptacja, czyli ogólna postawa wobec siebie, zawierająca zarówno aspekty poznawcze, jak i emocjonalne³⁷. Samowiedza staje się w tym okresie różnorodna i nadal nie stanowi spójnej całości.

Ostatnie stadium, zwane stadium samowiedzy dojrzałej, dotyczy okresu od 12. do 24. lat, w którym dzięki rozwojowi myślenia abstrakcyjnego i nowej sytuacji społecznej młodzież po raz pierwszy tworzy sobie obraz własnej osoby. Obraz ten zawiera takie elementy, jak: sądy opisowe, samooceny, standardy osobiste, reguły komunikacji. Te ostatnie pozwalają na zaprezentowanie się w zależności od celów i pełnionych ról społecznych, co ułatwia przystosowanie się do nowej sytuacji społecznej. Samowiedza młodzieży po raz pierwszy tworzy pewną ca-

³⁴ Por. J. Kozielecki, dz. cyt., s. 73; M. Jankowska, dz. cyt., s. 4

³⁵ J. Kozielecki, dz. cyt., s. 76–83

³⁶ Tamże, s. 229–251

³⁷ Tamże, s. 118

łość. Staje się coraz bardziej zintegrowana, a dzięki autorefleksji i refleksji jest także bardziej stabilna. Ponadto pełni już następujące funkcje:

- *poznawczą* – umożliwia zrozumienie siebie, zaspokojenie ciekawości i zobaczenie siebie na tle innych ludzi;
- *instrumentalną* – w dużym stopniu determinuje wybór dalszej drogi życiowej (w tym edukacyjnej i zawodowej);
- *motywacyjną* – rozbieżności między samoocenami a standardami, między ja idealnym i ja realnym wywołują napięcie motywacyjne i stają się impulsem do podjęcia działań kształtujących własną osobowość;
- *generatywną* – stanowi podłoże kształtowania się samowiedzy ogólnej³⁸.

Z dotychczasowych rozważań wynika, że jakkolwiek podstawy samowiedzy kształtują się przede wszystkim w okresie dzieciństwa i dorastania, to w okresie wczesnej dorosłości jednostka nadal ją rozwija, czasem modyfikuje w konfrontacji ze społecznymi opiniami i oczekiwaniami.

Samowiedza osób niepełnosprawnych i jej warunkowania

Wiedza osoby z niepełnosprawnością o samej sobie budowana jest stopniowo, poprzez gromadzenie różnorodnych informacji na swój temat, a ich wartość zależy m.in. od wieku tej osoby oraz czynników zewnętrznych. Źródłem owych informacji są:

- własne doświadczenia jednostki związane z jej niepełnosprawnością, dzięki którym może poznać, wartościować swoje możliwości i umiejętności, a także określić swoją pozycję społeczną;
- opinie, oceny osób znaczących oraz innych ludzi, z którymi zetknęła się jednostka (rodziców, rodzeństwa, krewnych, rówieśników, nauczycieli, sąsiadów i innych);
- dojrzewanie biologiczne, czyli informacje płynące z organizmu jednostki.

Istotne jest, z jakimi opiniami i ocenami dotyczącymi swojej osoby spotyka się dziecko już od najwcześniejszych lat w różnych środowiskach, przede wszystkim w środowisku rodzinnym. Wszakże informacje te wielokrotnie powtarzane, zwłaszcza przez osoby znaczące, mogą z czasem poprzez bierne, nieselektywne uwewnętrznienie zostać uznane za własne (introjekcja). Jeśli opinie te mają pozytywny charakter, wówczas sprzyjają budowaniu poczucia wartości i kształtowaniu pozytywnego obrazu własnej osoby. Jeśli natomiast mają negatywny charakter, naznaczają, kształtują przekonanie jednostki, że jest gorsza, mniej wartościowa, co z kolei sprzyja budowaniu negatywnego obrazu siebie. Do kształtowania się poczucia mniejszej wartości oraz negatywnego obrazu siebie u osób z niepełnosprawnością – nawet w sposób niezamierzony – mogą przyczynić się nauczyciele i wychowawcy, jeśli traktują je inaczej niż pozostałych

³⁸ Tamże, s. 250

uczniów, wyrażają negatywne sądy wartościujące, deprecjonują ich starania i osiągnięcia, ograniczają możliwości odniesienia sukcesu. Równie niekorzystną sytuacją wychowawczą będzie otaczanie osób z niepełnosprawnością nadmierną opieką, utrudniającą bądź uniemożliwiającą podejmowanie decyzji, sprawdzanie się w sytuacjach trudnych, doświadczanie sukcesów lub ich braku. W konsekwencji jednostka odczuwa brak poczucia sprawstwa, nie wierzy w swoje możliwości, łatwo też rezygnuje z podejmowania dalszych wysiłków w przypadku wystąpienia trudności. Traci motywację do działania. Wycofuje się lub unika kontaktów społecznych, obawia się odrzucenia³⁹.

W budowaniu pozytywnego wizerunku własnej osoby oraz adekwatnej samowiedzy niezbędne będzie:

- umożliwianie poznawania własnych zasobów i obszarów do dalszej pracy;
- zachęcanie do podejmowania codziennych obowiązków w domu, przedszkolu czy szkole, właściwych wszystkim dzieciom czy nastolatkom, oczywiście uwzględniając indywidualne predyspozycje do ich wykonania;
- wykazywanie dziedzin, w których mogą odnieść sukces, być lepszymi od innych;
- tworzenie środowiska sprzyjającego rozwojowi kompetencji miękkich niezbędnych w nawiązywaniu właściwych relacji społecznych, podejmowaniu zadań i pełnieniu różnych ról społecznych odpowiednich dla wieku jednostki.

W okresie wczesnej młodości ważne jest, aby osoba z niepełnosprawnością zaakceptowała siebie taką, jaką jest jako istota ludzka, mając świadomość swoich możliwości i ograniczeń, z gotowością budowania swojej przyszłości, w oparciu o posiadane kompetencje oraz wartości, dla których warto żyć i wyznaczać cele życiowe. Nie mniej ważne jest, aby świadomość własnej niepełnosprawności nie stała się głównym wyznacznikiem jej sądów o sobie. Oczywiście jednostka z niepełnosprawnością, tak jak każda inna, powinna zdawać sobie sprawę z trudności i ograniczeń związanych ze swoją niepełnosprawnością, ale jednocześnie powinna umieć czerpać z wcześniejszych doświadczeń związanych z rozwiązywaniem sytuacji problemowych i „odnajdywaniem się” w sytuacjach nowych. Nie osiągnie tego jednak w pojedynkę, bez pomocy bliskich, znaczących osób, które w procesie wychowania mogą pomóc jej ukształtować postawę akceptacji nie tylko swoich możliwości, ale też ograniczeń, zaszczepią chęć mierzenia się z trudnościami i wiarę w siebie. Konieczna jest tu uczciwość dorosłych, gotowość do udzielania odpowiedzi na pytania związane z niepełnosprawnością jednostki, wspierania, a nie chronienia jej za wszelką cenę. Tylko wówczas osoba z niepełnosprawnością może prawidłowo budować sądy w obszarze swego ja realnego, potencjalnego i idealnego, wyznaczać cele życiowe oraz strategie ich osiągnięcia.

³⁹ T. Majewski, *Tyflopsychologia rozwojowa. Psychologia dzieci niewidomych i słabo widzących*, „Zeszyty Tyflogiczne” 2002, Nr 20, s. 275

W przeciwnym razie może ukształtować negatywny lub pseudopozytywny (polegający na nadmiernym akcentowaniu lub niesłusznym przypisywaniu sobie cech pozytywnych i zupełnym ignorowaniu negatywnych) obraz własnej osoby oraz nieadekwatną samoocenę. Dotychczasowe badania pokazują, że niejednokrotnie osoby z niepełnosprawnością ruchową niżej cenią same siebie niż ich pełnosprawni rówieśnicy⁴⁰. Poza tym sama niepełnosprawność nie jest jedynym regulatorem poziomu samooceny i standardów osobistych, istotny jest stopień i czas trwania niepełnosprawności⁴¹.

Samowiedza osób z niepełnosprawnością w świetle badań własnych

Do udziału w badaniach zaproszono 64. osoby z niepełnosprawnością. Niektóre odmówiły, inne nie w pełni wypełniły narzędzie badawcze. W związku z powyższym analizie poddano materiał badawczy uzyskany od 37. osób w wieku od 19. do 27. lat, czyli znajdujących się w fazie wczesnej dorosłości. Wśród respondentów znalazło się 9. mężczyzn i 28 kobiet. Ze względu na rodzaj dysfunkcji czy niepełnosprawności rozkład badanej grupy przedstawiał się następująco: 9 osób słabo widzących, 1 osoba niewidoma, 14 osób z niepełnosprawnością ruchową, 13 osób z niepełnosprawnością intelektualną. Respondenci wypełniali inwentarz samowiedzy stanowiący modyfikację inwentarza opracowanego przez Renatę Wiechnik i Radosława Ł. Drwala⁴², dokonując samooceny, tj. orzekając, w jakim stopniu dana cecha u nich występuje. W pierwszej części inwentarz obejmował 30 skal, obrazujących graficznie natężenie posiadanych cech opisanych za pomocą przymiotników określających umiejętności i zdolności w następujących sferach: umysłowej, emocjonalno-motywacyjnej, społecznej, fizycznej oraz sprawności w działaniu. Uczestnicy badań mieli za zadanie oznaczenie „x” miejsca na skali, odpowiadającego natężeniu, w jakim, w ich przekonaniu, poszczególne cechy u nich występują. Następnie badani zostali poproszeni o wyrażenie ogólnej samooceny na 9-stopniowej skali oraz jej uzasadnienie. Kolejnym etapem badań było udzielenie odpowiedzi na 7 pytań otwartych, dotyczących sądów osobistych respondentów odnośnie do ich relacji społecznych (kontakty z rodziną, ze znajomymi), pozytywnych cech i umiejętności oraz cech i zachowań, które chcieliby u siebie zmienić.

Badani, wskazując cechy, które ich charakteryzują, najwyżej (9 pkt.) oceniali cechy pozytywne, takie jak: uczciwy (14 wskazań), życzliwy (9 wskazań), opty-

⁴⁰ P. Majewicz, *Obraz samego siebie a zachowania młodzieży niepełnosprawnej ruchowo*, Kraków, Wydawnictwo Naukowe AP, 2002

⁴¹ A. Besz, *Jak postrzegają siebie niepełnosprawni sportowcy?*, „Niepełnosprawność i Rehabilitacja” 2010, Nr 2

⁴² *Techniki kwestionariuszowe w diagnostyce psychologicznej. Wybrane zagadnienia*, red. R. Ł. Drwał, Lublin, Wydawnictwo UMCS, 1987, s. 183–188

mista, towarzyski (po 6 wskazań), kulturalny (5 wskazań), pracowity, zaradny (po 3 wskazania), ale tylko jedna uczestniczka badań określiła siebie jako osobę pewną siebie, a inna jako atrakcyjną. Niektórzy respondenci przypisali najwyższe wartości również negatywnym cechom: nieatrakcyjny (4 osoby), niemądry, niezdolny (po 3 wskazania), leniwy (2 osoby), wolno myślący, niesamodzielny (po jednym wskazaniu)⁴³.

Wśród wskazań przeważały te, które dotyczyły cech pozytywnych. U żadnego z badanych nie przeważały cechy negatywne. Średnia samooceny w zakresie 30. cech w badanej grupie wynosiła 5,91. Analiza samooceny wyrażanych przez badanych w zakresie podanych 30. cech pozwala na wysunięcie wniosku, że jakkolwiek respondenci wykazali pozytywne nastawienie do siebie, podkreślając swoje dobre strony, to jednocześnie nie pomijali swoich negatywnych cech. A zatem dostrzegają cechy i zachowania, które chcieliby u siebie zmienić.

Następnie uczestnicy badań zostali poproszeni o wyrażenie ogólnej samooceny na jednej skali 9-stopniowej, której biegunami były następujące określenia: „oceniam siebie wysoko” – „oceniam siebie nisko” oraz uzasadnienie tej deklaracji ogólnej samooceny. Analiza uzyskanych odpowiedzi pozwala na wysunięcie wniosku, iż wszyscy respondenci mają pozytywny stosunek do swojej osoby. Średnia arytmetyczna ogólnych samooceny w badanej grupie wynosi 6,08. Wartości samooceny ogólnych wyrażanych przez badanych mieszczą się w granicach między 4 a 8. Samoocenę ogólną o wartości 4 przyznały sobie 4 osoby, a o wartości 8 dwie osoby. Badani przypisujący sobie najniższe wartości samooceny ogólnych, uzasadniali swoje deklaracje w następujący sposób (wypowiedzi badanych są cytowane z zachowaniem oryginalnego brzmienia – przyp. auterek):

- „Bo jestem bardzo wrażliwa, brzydka i słaba psychicznie”,
- „Wiem, że w wielu obszarach mógłbym być lepszy, gdybym się bardziej postarał”,
- „Jestem przeciętna, niczym się nie wyróżniam”,
- „Nie mam zbyt wielu dobrych cech, inni są ode mnie lepsi”.

Inne osoby pisały np.: „Jestem dość przeciętna – chodzi o zdolności, inteligencję, wytrwałość, jednak potrafię ciężko pracować i się zaangażować, by udowodnić sobie lub innym dany cel” (ogólna samoocena: 6 pkt.), „Jestem osobą pracowitą i życzliwą innym, choć może mniej zdolną i mniej mądrą jak inni” (ogólna samoocena: 6 pkt.), „Oceniam siebie na 5 punktów w skali, ponieważ uważam, że jak każdy człowiek mam zalety i wady, nad którymi należy pracować” (ogólna samoocena: 5 pkt.). Osoby o średniej samoocenie o wartości 7 pkt. podawały następujące uzasadnienia: „Jestem atrakcyjna, zgrabna, znam swoją wartość i wiem, że mogę być jeszcze lepsza”, „Akceptuję siebie takiego, jaki jestem, choć może mógłbym pozbyć się niektórych wad”, „Lubię samego siebie”, „By lubić

⁴³ Liczba wskazań jest wyższa niż ilość respondentów, ponieważ każdy z nich mógł przypisać daną ocenę więcej niż jednej cesze.

i szanować innych trzeba zacząć od samego siebie”, „*Uważam, że każdy powinien lubić i akceptować siebie takim, jakim jest, to chyba normalne, że człowiek lubi siebie*”, „*Na początku nie akceptowałem siebie i swoich problemów*”, „*Mam kompleksy, jednak mnie nie ograniczają*”, „*Wiem, że mimo niepełnosprawności dużo mogę*”. Z kolei osoby o najwyższej ogólnej samoocenie (8 pkt.) pisały: „*Jestem niepełnosprawny, ale znam swoją wartość – jestem pracowity, ambitny, życzliwy i pomysłowy*”, „*Ludzie mnie lubią, staram się być jak najlepsza*”.

Respondenci byli poproszeni również o ocenę swoich kontaktów z rodziną. Ich samooceny mieściły się w przedziale od 1 do 9. Przy tym najniższą wartość podała jedna osoba, a najwyższą 6 osób. Średnia ocen dotyczących relacji z rodziną w badanej grupie wynosi 7,27. Osoba, która wybrała ocenę 1, napisała: „*Dlaczego? Jak w poprzednim (bo jestem bardzo wrażliwa, brzydka i słaba psychicznie – przyp. autorki) i całe życie jestem najgorsza*”. Natomiast osoby, które zaznaczyły 9, podawały następujące uzasadnienia: „*Moja rodzina była ze mną zawsze, w dobrych i trudnych momentach*”, „*Rodzice nigdy mnie nie zdradzili*”, „*Rodzice nie patrzyli na mnie jak na niepełnosprawnego*”, „*W swojej rodzinie czuję się najlepiej*”. Inne osoby (samooceny o wartości 7–8 pkt.) pisały: „*Uważam, że moje kontakty z rodziną są na dobrym poziomie. Zawsze staram się utrzymywać dobre relacje z bliskimi, pomagać im w potrzebie, być wrażliwą na ich potrzeby*”, „*Moje kontakty z rodziną oceniam na 8. Najbardziej istotne lata mojego życia spędziłam w internacie, gdzie kontakty z rodziną dalszą, jak i bliższą zostały mocno nadwątlone. Jednak mocno nad tym pracuję i już widać efekty lepszych relacji z siostrami i dziadkami*”, „*Moi rodzice trochę za bardzo opiekowali się mną, ale moja starsza siostra wytłumaczyła im, że źle robią, że mogę wiele rzeczy robić sam*”, „*Moja rodzina jest fajna, zawsze mogę na nich liczyć*”. A zatem respondenci pozytywnie oceniali swoje kontakty z najbliższymi. Zastanawiający jest jednak komentarz osoby, która wybrała najniższą wartość. Może on być związany z jej ogólną samooceną (poniżej średniej), brakiem akceptacji własnej niepełnosprawności, ale jednocześnie może też być odzwierciedleniem relacji w rodzinie respondentki.

Uczestnicy badań dokonali także samooceny swoich kontaktów ze znajomymi. Wartości ich samoocen mieszczą się w przedziale 4–7. Ocenę 4 wybrała jedna osoba. Jej uzasadnienie brzmiało: „*Jestem zamknięta w sobie i nie ufam ludziom, bo mnie skrzywdzili*”. Można więc przypuszczać, że ta uczestniczka badań nisko ocenia własną osobę i swoje relacje społeczne. Jakkolwiek wybiera średnie wartości liczbowe, to uzasadnienia dokonanych przez nią wyborów mają negatywny charakter. Większość respondentów, oceniając własne kontakty ze znajomymi, wybrała wartość 7. Wśród uzasadnień znalazły się następujące komentarze: „*Jestem w tym wieku, że coraz więcej czasu spędzam ze znajomymi. Razem idziemy na spacer, odwiedzamy się. Wychodzimy gdzieś razem*”, „*Moja niepełnosprawność powodowała, że znajomi byli czasem nadopiekuńczy, dziś wiedzą, że mogę*

dużo zrobić sam, czasem nawet pozwalają sobie pomóc ;), a jak idziemy gdzieś razem, to często razem śmiejemy się z innych, którzy nie wiedzą jak się zachować – udać, że nie widzą, pomóc czy pozwolić mi samemu”. Osoby wybierające wartość 5–6 w ocenie kontaktów ze znajomymi pisali: „Swoje kontakty ze znajomymi oceniam na 6, nie są wybitne, jednak są trwałe i ciepłe. Jestem osobą, która nie potrzebuje wielu znajomych, starczy kilku porządnym, wtedy mam z nimi bardzo dobry kontakt”, „Moim zdaniem kontakty ze znajomymi są mniej ważne niż kontakty z rodziną, dlatego też poświęcam im mniej uwagi. Jednak uważam, że potrafię utrzymywać dobre relacje ze znajomymi, nawet sporadycznie”, „Jestem raczej typem samotnika, ale mam znajomych, którzy mnie odwiedzają i mogą na nich liczyć”, „Nie lubię być w dużych grupach, mam trochę znajomych i czasem gdzieś z nimi idę, ale najczęściej siedzę w domu”, „Lubię parę osób, a one mnie lubią. Nie potrzebuję wielu osób”. Średnia samoocena w tym obszarze wynosi 6,62. Respondenci pozytywnie postrzegają swoje relacje ze znajomymi. Tylko jedna osoba przedstawiła negatywną samoocenę. Pozostali uczestnicy badań, nawet jeśli mają ograniczone kontakty społeczne, to deklarują, że jest to ich wybór.

Następnie badani mieli za zadanie określić, za co siebie cenią/lubią. W udzielonych odpowiedziach najczęściej wymieniane były cechy charakteru, dalej relacje interpersonalne i umiejętności. Wśród pozytywnych cech charakteru pojawiły się między innymi takie jak: „Jestem osobą otwartą”, „Jestem osobą samodzielną”, „Raczej jestem optymistką”, „Jestem tolerancyjny”. Respondenci pisali też: „Lubię siebie za wrażliwość, ambicje, chęć niesienia pomocy innym, kulturę osobistą oraz umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach”, „Cenię swoją odpowiedzialność i punktualność”, „Potrafię ciągle marzyć i spełniać te marzenia, nie pozwalając dorosłości i monotonności dominować w swoim życiu”. Oceniając swoje relacje interpersonalne, najczęściej wymieniali zachowania takie jak: „Umiem rozmawiać z ludźmi”, „Lubię pomagać innym”, „Ludzie mnie lubią i śmieją się z moich żartów”, „Często słyszę, że mam dobry charakter i znajomi lubią się ze mną spotykać”, „Lubię pracować z innymi, łatwo dogaduję się z innymi”, „Mam łatwość nawiązywania kontaktów”, „Umiem słuchać”. Odnosząc się do swoich umiejętności, pisali: „Umiem naprawić wiele rzeczy”, „Szybko biegam”, „Dobrze gotuję”, „Chętnie i dobrze opiekuję się dziećmi”. Można zauważyć, iż badane osoby z niepełnosprawnością, pisząc o tym, co lubią u siebie, nie odnosiły się do cech fizycznych, koncentrowały się natomiast na swoich cechach psychicznych i zachowaniach.

W dalszej kolejności respondenci opisywali własne cechy i zachowania, których nie akceptują. Wśród ich odpowiedzi przeważały informacje o negatywnych cechach charakteru, takich jak: „Łatwo się poddaję. Mama mówi, że mam słomiany zapał i mało co doprowadzam do końca”, „Jestem łatwowerny”, „Często jestem smutna”. Ponadto wymieniali negatywne zachowania: „Przeklinam”, „Łatwo wpadam w złość”, „Obgaduję innych”, „Muszę mieć ostatnie zdanie”,

„Jestem niesamodzielny w niektórych sytuacjach”. Pojawiały się również wypowiedzi: „Nie lubię u siebie strachu, który często mnie blokuje, niskiego poziomu komunikatywności, lenistwa, pesymizmu”, „Nie lubię siebie za to, że muszę się ciągle mobilizować do działania, że nie potrafię ciężko pracować bez celu”, „Nie lubię tego, że jestem brzydka”, „Złości mnie, że łatwo się denerwuję i kłócę”. Znamienne jest to, iż wskazano mniej cech i zachowań negatywnych w porównaniu z pozytywnymi.

Uczestników badań poproszono o wskazanie, co chcieliby u siebie zmienić. Respondenci wymienili dziedziny, w których chcieliby być lepsi, czyli przedstawili projekt zmian siebie w przyszłości. Ich wypowiedzi zostały pogrupowane w następujące kategorie zmian: cechy charakteru, nauka, umiejętności, wygląd. Zazwyczaj wymieniane były cechy charakteru: „Lenistwo”, „Nieśmiałość”, „Kłótność”. Czasem pojawiały się dłuższe odpowiedzi odnoszące się do cech i zachowań: „Chcę poprawić komunikację, stać się bardziej odważną i pewną siebie osobą, która będzie emanowała optymizmem”, „Chcę być bardziej samodzielna w podejmowaniu decyzji i nie bać się zmian”, „Chcę bardziej uwierzyć w swoje siły, być bardziej samodzielny”, „Myślę, że mogę być mniej zazdrosna i cieszyć się z sukcesu innych”. Respondenci chcieli zmienić te cechy, które wcześniej podali jako negatywne. Niektórzy dokonywali samokrytyki. Przykładem może być wypowiedź jednej z respondentek: „Chcę wyrobić w sobie nawyk, w którym robię coś systematycznie, jednak nadal mi się to nie udaje”. W kategorii nauka badani chcieliby nabyć nowe kompetencje: „Nauczyć się języka japońskiego i poznać lepiej kulturę tego kraju”, „Lepiej znać język angielski”, „Nauczyć się lepiej obsługiwać komputer”, „Skończyć studia”. Tylko jedna respondentka zadeklarowała chęć zmian na lepsze w odniesieniu do wyglądu, pisząc: „Chcę być szczuplejsza”. Pojawiły się też wypowiedzi dotyczące zmiany sytuacji życiowej: „Chciałbym być sprawny”, „Chcę być taka jak inni, robić to, co oni”, „Chyba wciąż marzę, żeby poruszać się bez wózka”, „Chcę mieć męża i dzieci, ale boję się, czy dam radę”. Zdarzały się też bardziej ogólne odpowiedzi: „Wprowadziłabym zmiany we wszystkim”, „Zmieniłbym swój świat” czy „Wystarczy mi to, co mam, jestem zadowolony z tego, co osiągam”. Treść tych odpowiedzi niejednokrotnie bardziej nawiązuje do kolejnego pytania, dotyczącego zmian, których dokonaliby uczestnicy badań w przypadku możliwości cofnięcia czasu. Tu deklaracje zmian odnosiły się przede wszystkim do nauki, o czym świadczą odpowiedzi: „Lepiej uczyłbym się w gimnazjum”, „Zdałabym egzamin zawodowy”, „Bardziej przykładałabym się do nauki”, „Uczyłbym się języka”, „Uczyłbym się do matury”.

Zmiany dotyczące własnej osoby przybrały postać stwierdzeń: „Wcześniej stałbym się bardziej samodzielny”, „Nie popełniłbym tylu błędów”, „Odważniej podejmowałabym decyzje, wcześniej zaczęłabym spełniać swoje marzenia”. W kategorii „inne” znalazły się następujące sądy: „Moje życie byłoby inne i na pewno byłabym szczęśliwsza niż dotychczas”, „Zmieniłbym całe życie, wszystko”, „Swoje

otoczenie”. Zdarzały się bardziej rozbudowane odpowiedzi: „*W wieku 15 lat, tak jak chciałam, lecz się bałam, rozpoczęłabym naukę języka japońskiego i zaczęła uprawiać jakiś sport*”, „*Wcześniej zaczęłabym rozwijać zainteresowania, nauczyła się porządnie angielskiego i zaczęła zwiedzać świat*”, „*Zmieniłabym nastawienie do życia oraz czytałabym więcej książek, a także pilniej bym się uczyła*”, „*Zdobyłbym zawód i poszedł do pracy*”.

W badanej grupie tylko jedna osoba nic by nie zmieniła w swoim życiu.

Podsumowanie

Ze względu na sposób doboru grupy, jej liczebność i strukturę trudno dokonać analizy porównawczej wyników czy generalizować sądy, dlatego przedstawione tu wnioski należy odnosić tylko do grupy respondentów. Istotne jest to, iż badani deklarowali pozytywny stosunek do siebie. Najbardziej byli zadowoleni z relacji z rodziną i kontaktów ze znajomymi. Wysoko oceniali posiadane cechy osobowości, zwłaszcza umożliwiające im nawiązywanie relacji społecznych i prawidłowe funkcjonowanie w różnych grupach społecznych. Niejednokrotnie badani wyrażali gotowość i potrzebę usamodzielnienia oraz wprowadzania zmian w swoim dotychczasowym życiu. Badani rzadko odnosili się w swoich wypowiedziach do cech fizykalnych. Tylko jedna osoba oceniła siebie jako atrakcyjną. Negatywny stosunek do wyglądu zewnętrznego wyrażała również tylko jedna osoba, jednakże inne przyznały, iż chciałyby być osobami w pełni sprawnymi. Osoba niezadowolona z własnego wyglądu prezentowała niższą samoocenę także w zakresie własnych cech osobowości, umiejętności oraz interakcji społecznych.

Samowiedza badanych osób zawiera w miarę ugruntowane sądy wartościujące. Większość badanych potrafiła nie tylko wyrazić samooceny, ale też uzasadnić je, przedstawić propozycje zmian we własnej osobie oraz w swoim życiu. Oczywiście trzeba pamiętać, iż przedstawione przez nich przekonania i komentarze mają charakter deklaracyjny, jednak niewątpliwie są wyrazem namysłu nad posiadanymi cechami, umiejętnościami czy przejawianymi zachowaniami. Z wypowiedzi badanych osób wynika, iż wiele ich sądów na własny temat jest pochodną opinii i informacji, które przekazywały i wciąż przekazują im osoby znaczące (rodzice, rodzeństwo, znajomi, nauczyciele).

W świetle uzyskanych danych prawomocny wydaje się postulat dotyczący: wzmocnienia w edukacji osób z niepełnosprawnością starań o kształtowanie ich zainteresowania własną osobą, uczenia rozpoznawania zasobów indywidualnych i zespołowych, stanowienia na ich podstawie celów. Konieczne wydaje się wdrażanie osób z niepełnosprawnością do ustalania możliwości oraz barier utrudniających osiągnięcie tych celów. Uczenie ich patrzenia na siebie tu i teraz jako na osoby mogące dokonywać zmiany, podejmować decyzje, być samodzielne na miarę swoich rzeczywistych możliwości, a nie tylko zgodnie z cudzymi wyobrażeniami na temat ich możliwości. Niezbędne wydaje się także umożliwienie

osobom z niepełnosprawnością doświadczania trudności, zmian, tak, aby były gotowe do wchodzenia w kolejne etapy swego dorosłego życia, pełnienia nowych ról społecznych i realizacji wynikających z nich zadań.

Bibliografia

- Allport G. W., *Osobowość i religia*, Warszawa, IW PAX, 1988
- Bąk W., *Standardy Ja. Hierarchiczny model samooceny*, Warszawa, Liberi Libri, 2017
- Besz A., *Jak postrzegają siebie niepełnosprawni sportowcy?*, „Niepełnosprawność i Rehabilitacja” 2010, Nr 2
- Brown J. D., Smart S. A., *The self and social conduct: Linking self-representations to prosocial behavior*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1991, No 60
- Brzezińska A., *Spółeczna psychologia rozwoju*, Warszawa, Wydawnictwo Scholar, 2000
- Brzezińska A., *Struktura obrazu własnej osoby i jego wpływ na zachowanie*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 1973, Nr 3
- Brzezińska A., Kofta M., *Stabilność obrazu własnej osoby, odporność na stres i lęk przed egzaminacyjnym*, „Psychologia Wychowawcza” 1973, Nr 5
- Brzezińska A., Krzywicki P., *Właściwości samowiedzy na przelomie późnej adolescencji i wczesnej dorosłości*, „Czasopismo Psychologiczne” 2001, Nr 1
- English H. B., English A. C., *A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms*, New York, Longmans, 1958
- Freud Z., *Wstęp do psychoanalizy*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2010
- Gerstmann S., *Uwagi o pojęciu orientacji w sobie*, „Psychologia Wychowawcza” 1971, Nr 1
- Greenberg P., *Positive Self-Image: More than mirrors*, „Jung Children” 1988, No 43(4)
- Harter S., *Manual for the Perceived Competence Scale for children*, Denver, University of Denver, 1985
- Hornowski B., *Psychologia różnic indywidualnych*, Warszawa, WSiP, 1985
- Jankowska M., *Dar życia w aspekcie odkrywania prawdy o sobie i pogłębiania godności*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio” 2011, Nr 2(6)
- Jung C. G., *Archetypy i symbole. Pisma wybrane*, Warszawa, Czytelnik, 1981
- Karmolińska-Jagodzick E., *Samowiedza, samoocena i standardy osobiste jako determinanty rozwoju jednostki*, „Studia Edukacyjne” 2012, Nr 20
- Kozielecki J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Warszawa, PWN, 1986
- Krzywicki P., *Właściwości samowiedzy młodzieży z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim oraz młodzieży nieupośledzonej*, „Roczniki Psychologiczne” 2003, t. III

- Kulas H., *Samoocena młodzieży*, Warszawa, WSiP, 1986
- Łaguna M., *Budować obraz siebie*, Lublin, Redakcja Wydawnictw KUL, 1996
- Łukaszewski W., *Struktura ja a działanie w sytuacjach zadaniowych. Empiryczne studium nad funkcjami osobowości*, Wrocław, Wydawnictwo UWr, 1978
- Majewicz P., *Obraz samego siebie a zachowania młodzieży niepełnosprawnej ruchowo*, Kraków, Wydawnictwo Naukowe AP, 2002
- Majewski T., *Tyflopsychologia rozwojowa. Psychologia dzieci niewidomych i słabo widzących*, „Zeszyty Tyflogiczne” 2002, Nr 20
- Malina A., *Wczesna dorosłość w cyklu życia człowieka: współczesne problemy z realizacją zadań rozwojowych młodych dorosłych*, Bydgoszcz, Wydawnictwo UKW, 2014
- Markus H., *JA w myśli i pamięci*, [w:] *Poznanie, afekt, zachowanie*, red. Maruszewski T., Warszawa, PWN, 1993
- Ossowski R., *Kształtowanie obrazu własnej sytuacji i siebie u inwalidów wzroku w procesie rehabilitacji*, Bydgoszcz, Wydawnictwo WSP, 1982
- Ossowski S., *Z zagadnień psychologii społecznej*, [w:] Ossowski S., *Dziela*, t. III, Warszawa, PWN, 1967
- Podgórecki A., *Cztery rodzaje samego siebie*, „Studia Socjologiczne” 1968, Nr 2
- Raimy V. C., *Self reference in counseling interviews*, „Journal of Consulting Psychology” 1948, No 12(3)
- Reykowski J., *Motywacja, postawy prospołeczne a osobowość*, Warszawa, PWN, 1986
- Reykowski J., *Obraz własnej osoby, jako mechanizm regulujący postępowanie*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 1970, Nr 3
- Siek S., *Rozwój potrzeb psychicznych, mechanizmów obronnych i obrazu siebie*, Warszawa, NK, 1984
- Siek S., *Struktura i formowanie osobowości*, Warszawa, ATK, 1986
- Sullivan H. S., *The interpersonal theory of psychiatry*, New York, Norton and Company, 1953
- Techniki kwestionariuszowe w diagnostyce psychologicznej. Wybrane zagadnienia*, red. Drwal R. Ł., Lublin, Wydawnictwo UMCS, 1987
- Walczak R., *Obraz siebie u kobiet długotrwale bezrobotnych*, Lublin, Towarzystwo Naukowe KUL, 2000
- Wojciszke B., *Struktura „Ja”, wartości osobiste i zachowanie*, Wrocław, Ossolineum, 1986
- Wylie R., *The self-concept: A critical of pertinent research literature*, Lincoln, University of Nebraska, 1961
- Zawadzki B., *Wstęp do teorii osobowości*, Warszawa, PWN, 1970
- Zimińska R., *Samoświadomość i samowiedza*, „Analiza i Egzystencja” 2008, Nr 7