



Złożenie pracy online:
2025-10-11 12:25:40
Kod pracy:
27013/50019/CloudA

Piotr Kapera
(nr albumu: 28427)

Praca magisterska

Samoocena jako szkodliwy konstrukt? Od oceniania siebie do bezwarunkowego poczucia własnej wartości - studium przypadku i alternatywne ramy teoretyczne

Self-Esteem as a Harmful Construct? From Self-Evaluation to Unconditional Self-Worth - A Case Study and Alternative Theoretical Frameworks

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Katarzyna Marchewka

Pragnę wyrazić najgłębszą wdzięczność wszystkim osobom, które w tak znaczący sposób wsparły mnie podczas tworzenia tej pracy magisterskiej. Bez ich nieocenionej pomocy i życzliwości nie byłbym w stanie zrealizować tego projektu.

Przede wszystkim dziękuję Pani dr Katarzynie Marchewce, mojej Promotorce, za jej merytoryczne wsparcie, inspirujące wskazówki oraz bezcenne uwagi, które znacząco wzbogaciły tę pracę.

Wyrazy wdzięczności kieruję również do mojej żony, Agatki, za jej nieustające wsparcie emocjonalne, cierpliwość oraz wiarę we mnie w chwilach zwątpienia.

Na koniec pragnę wyrazić wdzięczność moim bliskim – rodzinie i przyjaciołom – za okazane zrozumienie i pomoc w trudnych momentach badawczego wyzwania. Ich życzliwa obecność i nieustające dobre słowo dodawały mi otuchy na każdym etapie powstawania tej pracy.

Żdeż z tych osób jestem niezmiernie wdzięczny – to dzięki Wam ta praca mogła ujrzeć światło dzienne.



Streszczenie

Pomimo popularności interwencji wspierających samoocenę, istnieją istotne wątpliwości, czy wysoka samoocena rzeczywiście bezpośrednio prowadzi do pozytywnych korzyści oraz kwestia „ciemnych stron” tego konstruktów. Ponadto brak jest empirycznego potwierdzenia fundamentalnego założenia, że wartość człowieka jest zmienna, a więc wymaga samooceny do jej oszacowania. Celem badania było sprawdzenie możliwości funkcjonowania jednostki bez polegania na konstrukcie samooceny oraz osiągnięcia bezwarunkowego poczucia własnej wartości poprzez zastosowanie zaproponowanych alternatywnych ram teoretycznych obejmujących postrzeganie samooceny jako szkodliwego konstruktów, założenie stałości wartości człowieka oraz interwencji nieprovokujących ego: bezwarunkowa samoakceptacja, samowspółczucie oraz przenoszenie uwagi z samooceny na refleksję nad zachowaniem. Przeprowadzono studium przypadku z udziałem pięciu mężczyzn (20–39 lat) uczestniczących w 10-miesięcznej grupie wsparcia. Badanie prowadzono w trzech etapach: przed interwencją, w trakcie oraz rok po zakończeniu. Zastosowano kwestionariusze CSWS-PL i USAQ, skale SES, NGSEpl i SCS-PL oraz pogłębione wywiady. Czterech z pięciu badanych osiągnęło bezwarunkowe poczucie własnej wartości (120–140 punktów w USAQ) oraz zrezygnowało z polegania na samoocenie. Odnotowano wzrost poczucia własnej skuteczności i umiejętności samowspółczucia, poprawę jakości relacji interpersonalnych oraz istotne zmniejszenie doświadczania wstydu. Nieprecyzyjne sformułowanie części pytań w narzędziach CSWS-PL, USAQ oraz SES oraz subiektywny charakter samoopisów. Badanie wykazało obiecujący potencjał alternatywnych ram teoretycznych mogących zastąpić interwencje związane ze wzmacnianiem samooceny. Ma to istotne implikacje dla praktyki klinicznej, edukacji i procesów wychowawczych.

Słowa kluczowe

samoocena, poczucie własnej wartości, wartość przypisana z natury, bezwarunkowa samoakceptacja, współczucie dla samego siebie, wstyd, studium przypadku

Abstract

Despite the popularity of self-esteem enhancing interventions, there are significant doubts about whether high self-esteem actually leads directly to positive benefits, as well as concerns regarding the "dark sides" of this construct. Furthermore, there is a lack of empirical confirmation of the fundamental assumption that human worth is variable and therefore requires self-esteem for its assessment. The aim of the study was to examine the possibility of individual functioning without reliance on the self-esteem construct and achieving unconditional self-worth through the application of proposed alternative theoretical frameworks encompassing: perceiving self-esteem as a harmful construct, assuming the constancy of human worth and implementing non-ego-provoking interventions including unconditional self-acceptance, self-compassion, and shifting attention from self-evaluation to behavioral reflection. A case study was conducted with five men (ages 20–39) participating in a 10-month support group. The study was conducted in three stages: pre-intervention, during intervention, and one year post-completion. The CSWS-PL and USAQ questionnaires, SES, NGSEpl, and SCS-PL scales, as well as in-depth interviews were used. Four out of five participants achieved unconditional self-worth (120-140 points on the USAQ) and abandoned reliance on self-esteem. Increases in self-efficacy and self-compassion skills were observed, along with improved quality of interpersonal relationships and significant reduction in shame experiences. Imprecise formulation of certain items in the CSWS-PL, USAQ, and SES instruments, as well as the subjective nature of self-reports. The study demonstrated promising potential for alternative theoretical frameworks that could replace self-esteem enhancement interventions. This has significant implications for clinical practice, education, and parenting processes.

Keywords

self-esteem, self-worth, inherent self-worth, unconditional self-acceptance, self-compassion, shame, case study



Spis treści

1 Wstęp	5
1.1 Luka i problem w literaturze	6
1.2 Cele badania	6
1.3 Pytania badawcze	6
1.4 Osobiste motywacje oraz perspektywy	7
1.5 Definicje	8
1.5.1 Samoocena	9
1.5.2 Poczucie własnej wartości	11
1.5.3 Różnicowane samooceny od poczucia własnej wartości	12
2. Przegląd literatury	14
2.1 Ciemne strony samooceny	16
2.1.1 Samoocena jako zniekształcenie poznawcze	16
2.1.2 Samoocena jest subiektywna	18
2.1.3 Samoocena jest zmienna	19
2.1.4 Samoocena zwiększa podatność na wpływ i manipulację	21
2.1.5 Dążenie do samooceny wiąże się z kosztami	23
2.2 Samoocena jako potrzeba i funkcja	29
2.2.1 Samoocena jako potrzeba	29
2.2.2 Samoocena jako funkcja	30
2.3 Alternatywne ramy teoretyczne	33
2.3.1 Czy zostało empirycznie wykazane, że wartość człowieka jest zmienna, a więc wymagającą konstruktowi samooceny do jej oszacowania?	34
2.3.2 Jaką mamy alternatywę dla zmiennej wartości człowieka?	35
2.3.3 Czy jest możliwe, aby empirycznie wykazać wartość człowieka jako stałą?	35
2.3.4 Stała (bezwarunkowa) wartość człowieka z perspektywy ontologicznej	35
2.3.5 Stała (bezwarunkowa) wartość człowieka z perspektywy antropologii teologicznej	37
2.3.6 Dlaczego lepiej przyjąć założenie o stałej wartości człowieka	38
2.3.7 Propozycja alternatywnych ram teoretycznych	41



2.4 Podsumowanie przeglądu literatury w odniesieniu do luki i problemu badawczego	43
2.5 Przypomnienie pytań badawczych	43
3. Metodologia	45
3.1 Uzasadnienie wyboru podejścia metodologicznego	45
3.2 Sposób doboru osób badanych	45
3.3 Kryterium wykluczenia	45
3.4 Charakterystyka osób badanych	46
3.5 Sposób pozyskania danych	46
3.6 Procedura badania	49
3.7 Kwestie etyczne	50
4. Wyniki	51
4.1 Osoba badana: Kamil	51
4.1.1 Wyniki kwestionariuszy i skal	51
4.1.2 Studium przypadku: Kamil	53
4.2 Osoba badana: Grzegorz	60
4.2.1 Wyniki kwestionariuszy i skal	60
4.2.2 Studium przypadku: Grzegorz	63
4.3 Osoba badana: Paweł	65
4.3.1 Wyniki kwestionariuszy i skal:	65
4.3.2 Studium przypadku: Paweł	67
4.4 Osoba badana: Sebastian	73
4.4.1 Wyniki kwestionariuszy i skal	73
4.4.2 Studium przypadku: Sebastian	75
4.5 Osoba badana: Adam	80
4.5.1 Wyniki kwestionariuszy i skal	80
4.5.2 Studium przypadku: Adam	82
4.6 Zbiorcze zestawienie wyników z kwestionariuszy i skal pomiędzy osobami badanymi	92



5. Dyskusja wyników	96
5.1 Podsumowanie wniosków dt. pytań badawczych	96
5.2 Czy jednostka może funkcjonować bez polegania na konstrukcie samooceny?	96
5.3 Czy jest możliwe osiągnięcie bezwarunkowego poczucia własnej wartości?	98
5.4 Czy zastosowanie alternatywnych ram teoretycznych dla interwencji przekłada się na korzyści w obszarach: autonomii, nauki i kompetencji, relacji międzyludzkich, odczuwania wstydu, skuteczności oraz współczucia dla samego siebie?	99
5.4.1 Autonomia	99
5.4.2 Nauka i kompetencja	100
5.4.3 Relacje międzyludzkie	100
5.4.4 Odczuwanie wstydu	100
5.4.5 Skuteczność	101
5.4.6 Współczucie dla samego siebie	101
5.5 Ograniczenia badania własnego	101
5.5.1 Wątpliwości dotyczące pytań w kwestionariuszach i skalach	101
5.5.2 Brak upewnienia się jak osoby badane definiują określone pojęcia	102
5.5.3 Brak/niewystarczająca ilość danych dla pytania badawczego nr 3 oraz 4	103
5.5.4 Subiektywne samoopisy i efekt autoprezentacji	103
5.5.5 Komentarz do badań retrospektywnych	103
5.5.6 Udział w grupie wsparcia	104
5.5.7 Brak polskiej adaptacji kwestionariusza Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ)	104
5.6 Praktyczne możliwości wykorzystania badania własnego	104
5.6.1 Praktyka kliniczna	104
5.6.2 Zmiana w kształtowaniu nowego pokolenia	104
5.6.3 Nowa etyka edukacyjna	105
5.7 Propozycje dalszych badań	105
5.7.1 Potrzeba badań na większej ilości osób	105
5.7.2 Zmienne zakłócające	105



6. Zakończenie	106
Literatura cytowana	110
Spis tabel	127
Spis rysunków	131



1 Wstęp

Ostatnia synteza danych z 40 unikalnych metaanaliz, obejmujących łącznie ponad 2000 badań i 1 milion uczestników, mająca na celu zbadanie przekrojowego związku między samooceną, a ogólnym stanem zdrowia/dobrostanem wykazała, że samoocena ma silny ogólny związek ze zdrowiem/dobrostanem ($r = .31$; Zell i Johansson, 2025). Na szczególną uwagę zasługuje silny związek samooceny ze zdrowiem psychicznym ($r = .42$) oraz z przystosowaniem psychicznym ($r = .29$; Zell i Johansson, 2025). Wyniki te sugerują, że konstrukt samooceny może mieć istotne kliniczne implikacje.

W 2019 roku 1 na 8 osób, czyli 970 milionów ludzi na całym świecie, żyła z zaburzeniami psychicznymi, przy czym najczęstsze były zaburzenia depresyjne i lękowe (World Health Organization [WHO], 2022). Według WHO (2022) 31% osób cierpiało na zaburzenia lękowe, 28,9% na zaburzenia depresyjne, 4,1% na zaburzenia afektywne dwubiegunowe oraz 1,4% na zaburzenia odżywiania. W 2020 roku liczba osób żyjących z zaburzeniami depresyjnymi i lękowymi istotnie wzrosła z powodu pandemii COVID-19. Wstępne szacunki wskazują na wzrost o 28% w przypadku dużych zaburzeń depresyjnych i wzrost o 26% w przypadku zaburzeń lękowych w ciągu zaledwie jednego roku (Santomauro i in., 2021). Według raportu Mental Health (European Commission: Directorate-General for Health and Food Safety i Ipsos European Public Affairs, 2023) dotyczącego zdrowia psychicznego wynika, że w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy 46% respondentów z Unii Europejskiej doświadczyło problemów psychospołecznych lub emocjonalnych, takich jak zaburzenia lękowe lub nastroje depresyjne. Problemy psychiczne występują częściej w młodszych grupach: 59% wśród 16–24 rok życia oraz 56% wśród 25–39 rok życia (European Commission: Directorate-General for Health and Food Safety i Ipsos European Public Affairs, 2023). W międzynarodowym przeglądzie obejmującym 29 krajów, dokonano analizy danych respondentów biorących udział w The World Mental Health Survey. Zdaniem autorów, około 50% osób do osiągnięcia wieku 75 lat może spodziewać się wystąpienia jednego lub więcej z 13 zaburzeń psychicznych uwzględnionych w artykule (McGrath i in., 2023). Uważa się, że czynnikiem wspólnym łączącym powyższe psychopatologie może być niska i krucha samoocena (Zeigler-Hill, 2011).

Przegląd artykułów naukowych z użyciem słowa kluczowego *self-esteem* pokazuje, że zmienna ta jest jednym z najczęściej badanych konstruktów w naukach behawioralnych i społecznych (Orth i Robins, 2022). Naukowcy skupiają swoją uwagę szczególnie na rozwoju samooceny w ciągu życia człowieka, wpływie: niskiej, wysokiej, kruchej i stabilnej



samooceny, na różne aspekty życia jednostki. Badają ten konstrukt pod kątem cechy jak i stanu oraz interwencji mających na celu jej zwiększenie, utrzymanie bądź ochronę.

Interwencje mające na celu dążenie do samooceny, wiążą się z kosztami ponoszonymi przez jednostkę, przy jednoczesnym braku pewności osiągnięcia zamierzonych celów (Crocker i Park, 2004). Kwestia ta nasuwa następujące pytanie. Czy istnieją alternatywne ramy teoretyczne dla interwencji mających na celu osiągnięcie korzyści przypisywanych samoocenie, przy jednoczesnym wyeliminowaniu kosztów?

1.1 Luka i problem w literaturze

W trakcie przeglądu literatury zidentyfikowano lukę badawczą w postaci niewielkiej ilości badań naukowych dotyczących alternatywnych ram teoretycznych dla interwencji w obszarze konstruktów samooceny, które by nie polegały na zwiększeniu, utrzymaniu bądź jej ochronie. Ponadto, istnieje problem polegający na braku konsensusu naukowego dotyczącego definiowania terminu samoocena (*self-esteem*) oraz wyrażenia poczucie własnej wartości (*self-worth*) zarówno w literaturze anglojęzycznej jak i polskojęzycznej. Uważa się, że problem ten ma daleko idące negatywne konsekwencje, gdyż istotnie wpływa na formułowane przez badaczy wnioski, powodując wiele niespójności. Zostaną one po części omówione w niniejszej pracy.

1.2 Cele badania

Celami niniejszej pracy jest zbadanie, czy zastosowanie alternatywnych ram teoretycznych dla interwencji:

1. Powoduje, że jednostka jest w stanie osiągnąć *bezwarunkowe poczucie własnej wartości*, przy jednoczesnym porzuceniu polegania na konstrukcie samooceny.
2. Wiąże się z kosztami, które są przypisywane samoocenie, w sześciu obszarach: autonomia, nauka i kompetencje, relacje międzyludzkie, samoregulacja, zdrowie fizyczne oraz zdrowie psychiczne.
3. Przekłada się na korzyści w sześciu powyższych obszarach.
4. Przyczynia się do istotnego ograniczenia częstotliwości odczuwania wstydu, a także do zwiększenia poczucia skuteczności oraz współczucia dla samego siebie.

1.3 Pytania badawcze

1. Czy jednostka może funkcjonować bez polegania na konstrukcie samooceny?
2. Czy jest możliwe osiągnięcie bezwarunkowego poczucia własnej wartości?



3. Czy bezwarunkowe poczucie własnej wartości wiąże się z kosztami przypisywanymi samoocenie w obszarach:
 - autonomii
 - nauki i kompetencji
 - relacji międzyludzkich
 - samoregulacji
 - zdrowia fizycznego
 - zdrowia psychicznego?

4. Czy zastosowanie alternatywnych ram teoretycznych dla interwencji przekłada się na korzyści w obszarach:
 - autonomii
 - nauki i kompetencji
 - relacji międzyludzkich
 - samoregulacji
 - zdrowia fizycznego
 - zdrowia psychicznego
 - odczuwania wstydu
 - skuteczności
 - współczucia dla samego siebie?

1.4 Osobiste motywacje oraz perspektywy

Powodem wyboru niniejszego tematu są osobiste doświadczenia pracy nad poczuciem własnej wartości i samooceną badacza. Po wielu nieudanych próbach, prawdopodobnie osiągnął on to coś, co może wydawać się utopijne, czyli bezwarunkowe poczucie własnej wartości. Swoje doświadczenia i wiedzę wdraża w pracy z mężczyznami osiągając bardzo obiecujące rezultaty. Praca ta stanowi kolejny etap, czyli próbę opracowania alternatywnych ram teoretycznych, mających na celu udoskonalenie procesu pracy z pacjentem/klientem, aby w przyszłości możliwe było zebranie grupy osób z bezwarunkowym poczuciem własnej wartości, która mogłaby pełnić rolę grupy badanej w porównaniu do grupy kontrolnej, składającej się z osób otrzymujących interwencje ukierunkowane na podnoszenie, utrzymanie bądź ochronę samooceny.



1.5 Definicje

Pomimo tak olbrzymiej ilości publikacji naukowych dotyczących samooceny (Orth i Robins, 2022), wciąż wzbudza ona liczne kontrowersje (Baumeister i Vohs, 2018; Donnellan i in., 2011). Jedną z nich jest brak przejrzystości co do samej definicji samooceny (Szpitalak i Polczyk, 2015). Przegląd literatury wykazuje, że samoocena (self-esteem) jest używana synonimicznie (J. D. Brown i in., 2001; Crisp i in., 2009; Crocker i Park, 2004; Donnellan i in., 2011; Franken i Przylipiak, 2005; Huflejt-Łukasik, 2010; Moskowitz i in., 2009; Orth i Robins, 2022; Pelham i Swann, 1989; Pyszczynski i in., 2004; Reitz, 2022), a co wykazują również Birni i Eryilmaz (2024) z wyrażeniem „poczucie własnej wartości” (self-worth), zarówno przez psychologów osobowości, rozwoju i społecznych (Batchelder i Hagan, 2023), bądź jako dwa odrębne konstrukty (Batchelder i Hagan, 2023; Birni i Eryilmaz, 2024; Fila-Jankowska, 2009; Reykowski i in., 1992; Wałęjko, 2025). W 1917 roku Freud rozdzielił pojęcie bezwartościowości od samooceny (Freud, 1917/1993), które również przytoczył Rogers (1959) w swoich warunkach wartości. Podobne rozróżnienie samooceny od poczucia własnej wartości odnajdziemy u Ellisa (2005) z jego koncepcją *bezwarunkowej akceptacji siebie* (*unconditional self-acceptance* [USA]). W języku polskim również istnieje brak przejrzystości gdyż termin self-esteem tłumaczony jest jako „samoocena”, „poczucie własnej wartości” bądź „globalne samowartościowanie” (Dymkowski, 1993). Natomiast Słownik języka polskiego PWN definiuje termin „samoocena” jako „ocenie samego siebie” (Słownik języka polskiego PWN, b.d.b), a wyrażenie „poczucie własnej wartości” jest połączeniem wyrazów, którego znaczenie jest sumą znaczeń tych wyrazów, gdzie „poczucie” oznacza „zdawanie sobie sprawy z pewnych faktów, zjawisk zachodzących w otaczającym świecie, stanów wewnętrznych itp.” (Słownik języka polskiego PWN, b.d.a), „własnej” oznacza „właściwy tylko temu, o kim mowa” (Słownik języka polskiego PWN, b.d.e), „wartość” oznacza „posiadanie zalet” (Słownik języka polskiego PWN, b.d.d). Na poziomie semantycznym nie są to synonimy, gdyż samoocena może być negatywna bądź pozytywna oraz dokonuje się ją, a nie ma się ją. Natomiast poczucie własnej wartości występuje w znaczeniu pozytywnym, je się „ma”, a nie dokonuje się go.

Brak klarownej definicji powyższego terminu i wyrażenia, które nakładają się na siebie, a są prawdopodobnie odrębnymi aspektami jaźni, wpłynął na niedocenie roli poczucia własnej wartości w rozwoju, ekspresji i leczeniu zaburzeń psychicznych (Batchelder i Hagan, 2023). Rozróżnienie między samooceną, a poczuciem własnej wartości nie jest jedynie semantyczne, ponieważ ma ono ogromne implikacje kliniczne. Zważywszy na



powyższe, aby móc przejść do kolejnego rozdziału istnieje potrzeba zdefiniowania wspomnianych konstruktów.

1.5.1 Samoocena

Uważa się, że William James jako pierwszy skonceptualizował samoocenę jako odrębny konstrukt psychologiczny w 1890 roku (De La Cámara i Lobo, 2020). Obecnie autorzy nie są zgodni co do jego konceptualizacji i operacjonalizacji (Guindon, 2009). Poniżej przedstawiono wybrane definicje samooceny potwierdzające brak klarowności w definiowaniu tego konstruktu.

Według Jamesa (1890) samoocena jest określana przez stosunek naszych rzeczywistych osiągnięć do naszego potencjału, gdzie ułamkiem tego stosunku jest nasz sukces jako licznik, a nasze pretensje jako mianownik. Twierdził, że możemy zwiększać samoocenę poprzez zwiększanie licznika, jak i zmniejszanie mianownika.

W dwudziestym wieku Rosenberg (1965) stwierdził, że samoocena to pozytywne lub negatywne nastawienie do samego siebie. Zaobserwował, że ma ona dwa zupełnie różne znaczenia. Jednym z nich jest wysoka samoocena, dotycząca sytuacji kiedy osoba uważa się za „bardzo dobrą”, a drugim zupełnie innym znaczeniem jest samoocena dotycząca sytuacji kiedy osoba uważa się za „wystarczająco dobrą”. Wspomniane rozróżnienie uzasadniał tym, że możliwa jest sytuacja, w której dana osoba uważa się za lepszą od większości innych, ale czuje się nieadekwatna w stosunku do pewnych standardów, które sama sobie wyznaczyła. I odwrotnie, że dana osoba może uważać się za przeciętną, ale być całkiem zadowolona z siebie. Co powoduje, że w pewnym sensie samoocena danej osoby może być wysoka, podczas gdy w innym sensie może być średnia lub niska. Rosenberg przedstawił również swoje rozumowanie wysokiej i niskiej samooceny. Według niego ta pierwsza, wyraża poczucie, że jest się „wystarczająco dobrym”. Osoba taka czuje, że jest kimś wartościowym. Wie, kim jest, jest świadoma swoich zalet i wad oraz akceptuje to, co widzi, bez żalu. Szanuje siebie za to, kim jest, ale nie podziwia siebie ani nie oczekuje, że inni będą ją podziwiać. Niekoniecznie uważa się za lepszą od innych, ale na pewno nie uważa się za gorszą. Nie czuje, że jest doskonała, ale przeciwnie, zdaje sobie sprawę ze swoich ograniczeń oraz oczekuje rozwoju i poprawy. Osoba o wysokiej samoocenie nie tylko akceptuje siebie takim, jakim jest, ale także chce się rozwijać, poprawiać i przewyższać swoje braki. Szanuje siebie, ale też dostrzega swoje niedoskonałości i niedostatki oraz ma nadzieję połączoną z pewnością siebie i oczekiwaniem sukcesu, że uda jej się przewyżżyć te braki. Ta druga, czyli niska samoocena oznacza odrzucenie siebie, niezadowolenie z siebie oraz pogardę dla siebie. Osoba



nie szanuje siebie, tę którą obserwuje. Obraz siebie jest nieprzyjemny i chciałaby, aby było inaczej.

Z kolei Coopersmith (1967) przez termin samoocena rozumiał ocenę, jaką dana osoba dokonuje i zwykle utrzymuje w odniesieniu do siebie samego. Wyraża ona stosunek aprobaty lub dezaprobaty i wskazuje, w jakim stopniu dana osoba uważa się za zdolną, znaczącą, odnoszącą sukcesy i wartościową. Samoocena jest osobistą oceną wartości, która wyraża się w postawie jednostki wobec siebie samego. Jest to subiektywne doświadczenie, które jednostka przekazuje innym poprzez werbalne wypowiedzi i inne jawne zachowania ekspresyjne.

Ponad dwie dekady później Pope i in. (1988) przedstawili definicję samooceny rozumiejąc ją jako ocenę informacji zawartych w koncepcji własnej osoby i wynikającą z odczuć danej osoby dotyczących wszystkich aspektów jej osobowości. Samoocena danej osoby opiera się zatem na połączeniu obiektywnych informacji o sobie samym i subiektywnej oceny tych informacji. Samoocena wynika z rozbieżności między postrzeganym sobą, czyli koncepcją siebie (obiektywnym spojrzeniem na siebie), a idealnym sobą (tym, co dana osoba ceni lub czym chciałaby być). Duża rozbieżność skutkuje niską samooceną, podczas gdy niewielka rozbieżność zazwyczaj wskazuje na wysoką samoocenę. Tego rodzaju ocena ma miejsce w wielu dziedzinach życia, w zależności od rodzaju przedsięwzięć i zainteresowań danej osoby. Według Pope i in. wysoka samoocena jest uważana za zdrowy pogląd na siebie czyli taki, który realistycznie uwzględnia niedociągnięcia, ale nie ocenia ich zbyt surowo. Osoba, która ma pozytywną samoocenę, ocenia siebie w pozytywny sposób i czuje się dobrze ze swoimi mocnymi stronami. Zadowolenie z większości aspektów siebie nie oznacza, że dana osoba nie ma pragnienia, aby być inną. Wręcz przeciwnie, osoba pewna siebie często ciężko pracuje nad poprawą swoich słabych stron jednocześnie wybacza sobie, gdy czasami nie osiąga swoich celów. Pozytywna ogólna samoocena znajduje odzwierciedlenie w przekonaniach takich jak „Jestem dobrym człowiekiem” lub „Lubię większość rzeczy w sobie”. Natomiast osoba o niskiej samoocenie często wykazuje sztucznie pozytywne nastawienie do świata, desperacko próbując udowodnić innym oraz sobie samej, że jest odpowiednią osobą. Może też zamknąć się w sobie, obawiając się kontaktu z innymi w obawie, że ci inni ostatecznie ją odrzucą. Osoba o niskiej samoocenie to zasadniczo osoba, która nie ma zbyt wielu powodów do dumy z siebie.

W dwudziestym pierwszym wieku Ellis (2005) przedstawił definicję warunkowej samooceny, która jest ogólną oceną osobowości jednostki na podstawie częściowej oceny jej obecnych lub przeszłych cech. Uważa, że jednostka ocenia siebie jako dobrą, kiedy robi



dobre, społecznie akceptowane rzeczy. Natomiast złą, kiedy robi złe rzeczy. Twierdzi, że ocena ta nigdy nie jest całkowita i ostateczna, ponieważ myśli, uczucia i zachowania jednostki są tymczasowo dobre i złe i ciągle się zmieniają.

Ostatnia definicja samooceny została przedstawiona przez Zella i Johansson (2025), którzy rozumieją ją jako stopień, w jakim ludzie ogólnie postrzegają siebie jako osoby wartościowe, kompetentne i sympatyczne.

Próbując dokonać syntezy powyższych definicji można stwierdzić, że samoocena jest wielowymiarowym, z założenia warunkowym konstruktem psychologicznym reprezentującym ewaluacyjną oraz subiektywną ocenę siebie samego (a tym samym swojej wartości) przez pryzmat informacji zawartych w koncepcji siebie. Przy czym to jednostka decyduje przez pryzmat, których informacji warunkuje swoją samoocenę. Samoocena charakteryzuje się stopniem w jakim osoba postrzega siebie co wynika z oceny zgodności pomiędzy ja realnym a ja idealnym. Samoocena występuje w różnych formach: jawna versus utajona (Greenwald i Farnham, 2000), autentyczna versus fałszywa (Deci i Ryan, 1995), stabilna versus niestabilna (Kernis i Waschull, 1995), globalna versus specyficzna (Dutton i Brown, 1997) oraz jako stan bądź cecha (Crocker i Park, 2004). Posiada zarówno aspekt poznawczy jak i afektywny (Crocker i Park, 2004).

1.5.2 Poczucie własnej wartości

Konstrukc ten występuje w formie warunkowej i bezwarunkowej bądź zależnej i niezależnej od obszarów zależności wartości ja, jak u Crocker i Park (2004). Warunkowe poczucie własnej wartości jest definiowane jako odczuwalne postrzeganie własnego znaczenia i zasługiwania na równość oraz zasoby psychologiczne, społeczne i materialne wynikające z indywidualnego zestawu elementów obejmujących wiele poziomów społeczno-ekologicznych, które w wyraźny sposób wpływają na postrzeganie siebie samego i zachowanie (Batchelder i Hagan, 2023). Poczucie własnej wartości ma charakter relacyjny i wynika z postrzegania oraz internalizacji aktualnych i historycznych kontekstów społecznych i kulturowych danej osoby. Poczucie własnej wartości jako poznawczo-emocjonalna konstrukcja samooceny, składająca się z elementów i ich interpretacji, unikalnych dla każdej osoby, które można podzielić na cztery poziomy społeczno-ekologiczne: intrapersonalny, interpersonalny, społeczno-kulturowy i strukturalny. Elementy te obejmują przekonania dotyczące wartości, godności i niegodności w relacji z innymi, które wynikają z aspektów własnej osoby, w tym tożsamości społecznej, cech biologicznych lub fizycznych, umiejętności, systemów wartości i/lub innych indywidualnie



definiowanych aspektów związanych z własną osobą, a także postrzegania i interpretacji dynamiki i znaczenia relacji międzyludzkich, społeczno-kulturowych i strukturalnych (Batchelder i Hagan, 2023).

Bezwarunkowe poczucie własnej wartości nazywane przez Ellisa (2005) jako USA, to ocenianie siebie zawsze i w każdych okolicznościach jako wartościową i dobrą osobę niezależnie od jakiegokolwiek warunków. USA jest arbitralna, definiowana i zależy od wyboru jednostki.

1.5.3 Różnicowane samooceny od poczucia własnej wartości

Analizując definicje samooceny, zaobserwowano czynnik który prawdopodobnie mógł spowodować, że termin samoocena oraz wyrażenie poczucie własnej wartości są przez część badaczy traktowane jako konstrukty tożsame. Prawdopodobnie wynika to z jednowymiarowych modeli samooceny utożsamiających samoocenę opartą na skuteczności (wynikach i kompetentnych zachowaniach) z poczuciem własnej wartości (Coopersmith, 1967; Leary i in., 1995; Rosenberg, 1965; Solomon i in., 1991). Szczególnie widać to w rozbieżności dotyczących wymiarowości *Skali samooceny* (SES) Morrisa Rosenberga (Gray-Little i in., 1997; Marsh, 1996; Shevlin i in., 1995). Kilka badań sugeruje, że skala SES odzwierciedla model dwuwymiarowy (Ang i in., 2006; Farruggia i in., 2004; Kahng i Mowbray, 2004, 2005; Martin i in., 2006). Pierwszym wymiarem jest wartość instrumentalna (oparty na kompetencjach) a drugim wartość wewnętrzna (oparty na wartości; K. M. Brown i in., 1998; Gecas, 1972; Tafarodi i Swann Jr., 1995). Rosenberg (1965) założył, że samoocena i poczucie własnej wartości, to synonimy opisujące ten sam konstrukt, co wykazano poprzez przytoczenie jego definicji samooceny. SES cieszy się bardzo dużą popularnością, tym samym utwierdzając kolejne pokolenia co do synonimicznego używania terminu i wyrażenia.

Czym różnią się oba konstrukty?

Samoocena jest konstruktem ewaluacyjnym, oceniającym wartość jednostki przez pryzmat różnych aspektów wchodzących w skład koncepcji siebie. Ocena wartości człowieka wpływa na warunkowe poczucie własnej wartości jednostki. Warunkowe poczucie własnej wartości opiera się na odczuwalnym postrzeganiu znaczenia/wartości i zasługiwania, które mogą, ale nie muszą wynikać z samoocen dotyczących zdolności, umiejętności, wyników (Batchelder i Hagan, 2023). Samoocena jest jedynie elementem warunkowego poczucia własnej wartości ponieważ jest jednym z czynników warunkujących je (Birni i Eryilmaz,



2024). Samoocena może być również rozumiana jako funkcja warunków wartości jednostki (Crocker i Wolfe, 2001). Samoocena odnosi się do pytania oceniającego: „Jaki ja jestem?”. Ewaluuje mnie poprzez pryzmat różnych aspektów koncepcji siebie jak kompetencje, zdolności, wyniki, wartość. Czyli samoocena zawiera element samoewaluacji. Z zasady jest warunkowa i subiektywna.

Natomiast poczucie własnej wartości jest konstruktem egzystencjalnym. Poczucie własnej wartości odnosi się do pytania egzystencjalnego „Czy mam wartość?”. Poczucie własnej wartości jest powiązane z pojęciem akceptacji, samoakceptacji (Ellis, 2005) oraz wstydem (B. Brown, 2013). Poczucie własnej wartości może być warunkowe (Batchelder i Hagan, 2023) jak i bezwarunkowe (Ellis, 2005).

Odpowiedź na pytanie „Czy mam wartość?” wykracza poza empiryczne ramy. Jednocześnie jest kluczowym aspektem proponowanych przez badacza alternatywnych ram teoretycznych. Z tego powodu w podrozdziale 2.3.3 *Stala (bezwarunkowa) wartość człowieka z perspektywy ontologicznej* oraz w podrozdziale 2.3.4 *Stala (bezwarunkowa) wartość człowieka z perspektywy antropologii teologicznej* zostaną omówione kwestie z zakresu ontologii oraz antropologii teologicznej.



2. Przegląd literatury

Dokładne przestudiowanie literatury przedmiotu uwidocznilo ogromne zainteresowanie konstruktem samooceny i przykładaniem do niego istotnej wagi. W efekcie powstaje założenie, że skoro wysoka samoocena przynosi wiele pozytywnych korzyści w porównaniu do niskiej samooceny, to powinniśmy skupić się na poszukiwaniu interwencji mających na celu podniesienie poziomu samooceny jednostki. Z tego powodu ogromna ilość badań naukowych jest skupiona na tym jak zwiększać, utrzymywać bądź chronić samoocenę. Zakłada się również, że skoro samoocena jest silnie powiązana ze zdrowiem psychicznym i dobrostanem, to ów fakt tylko wzmacnia przekonanie o praktycznej użyteczności samooceny jako konstruktu psychologicznego (Zell i Johansson, 2025). Przynajmniej autorzy twierdzą, że zebrane przez nich badania sugerują, że samoocena jest prawdopodobnie jednym z najsilniejszych psychologicznych korelatów ogólnego zdrowia/dobrostanu i z tego powodu może stanowić główny filar zdrowia i dobrostanu (Zell i Johansson, 2025). Ustalenie czy faktycznie to samoocena jest jednym z najsilniejszych korelatów zdrowia psychicznego i dobrostanu wymaga dalszych badań, kładących nacisk na oddzielenie samooceny od wielu zmiennych zakłócających (Baumeister i Vohs, 2018).

Badacz zgadza się z tym, że wysoka samoocena może mieć pozytywny wpływ niemniej, nie aż tak duży jak się powszechnie uznaje. Pewne jest, że pozytywny wpływ wysokiej samooceny przedstawia się poprzez zwiększenie inicjatywy (w sensie samodzielnego działania) oraz powoduje, że czujemy się dobrze i nic ponadto (Baumeister i Vohs, 2018). Brakuje spójnych danych, które wykazałyby, że podniesienie samooceny sprawi, że ludzie staną się lepszymi uczniami, bardziej moralnymi i prawymi obywatelami, lepszymi lub bardziej stabilnymi partnerami w związkach, lepszymi przywódcami lub spowoduje, że ludzie będą mniej agresywni, bardziej popularni, mniej skłonni do wczesnych inicjacji seksualnych, eksperymentowania z alkoholem lub papierosami bądź, że przyniesie jeszcze inne korzyści (Baumeister i Vohs, 2018).

Badacz nie zgadza się z interpretacją jakoby samoocena mogłaby stanowić główny filar zdrowia i dobrostanu. Szczególnie, że sami autorzy twierdzą, że badania w oparciu o które tworzyli swój artykuł naukowy nie sprawdzały czy samoocena ma ciemną stronę (Zell i Johansson, 2025). Autorzy również twierdzą, że istnieją wątpliwości co do przyczynowości wysokiej samooceny do pozytywnych korzyści. Baumeister i Vohs (2018) twierdzą, że to powszechne przekonania, odnośnie ogromnych korzyści z posiadania wysokiej samooceny wynika z pomylenia korelacji z przyczynowością oraz metodologii badań, które mierzyły



samoocenę głównie w oparciu o subiektywne samoopisy, a nie obiektywne dowody. Twierdzi się też, że związek między samooceną, a konkretnymi wskaźnikami zdrowia/dobrostanu jest często dwukierunkowy (Harris i Orth, 2020; Krauss i Orth, 2022). Co może oznaczać, że wysoka samoocena jest efektem dobrych osiągnięć jednostki, a nie, że wysoka samoocena sama w sobie powoduje dobre osiągnięcia czyli de facto byłaby epifenomenem. Orth i in. (2012) na podstawie 30-letnich badań longitudinalnych doszli do wniosku, że samoocena przynosi znaczące korzyści co jak twierdzą Baumeister i Vohs tylko potwierdza ich własne obserwacje dotyczące pochodzenia danych w badaniu Ortha i in. prawie wyłącznie z samoopisów mierzących samoocenę. W odpowiedzi na artykuł Baumeistera i Vohs, Orth i Robins w swoim artykule naukowym zatytułowanym *Is High Self-Esteem Beneficial? Revisiting a Classic Question* z 2022 roku, słusznie zauważyli, że od czasu artykułu Baumeistera i in. (Baumeister i Vohs w swoim artykule z 2018 roku dokonują tylko ponownego spojrzenia na temat korzyści z samooceny bazując na swoich badaniach z 2003 roku) pojawiło się ogrom badań naukowych, a konkretnie ponad 26 000 artykułów pomiędzy 2002 a 2022 rokiem (Orth i Robins, 2022). Twierdzą, że nowe artykuły są metodologicznie silniejsze niż badania dostępne na moment dokonywania przeglądu w 2003 roku co powoduje, że mogą prowadzić one do znacznie innych wniosków niż te wyciągnięte przez Baumeistera i in. Co istotne Orth i Robins twierdzą, że samoocena odnosi się do subiektywnej ewaluacji wartości jednostki jako osoby. A to prowadzi ich do konkluzji, że skoro samoocena z definicji jest subiektywnym konstruktem, to niekoniecznie odzwierciedla obiektywne cechy i kompetencje jednostki. Uważają to jako argument uzasadniający badanie samooceny poprzez używanie metod samoopisowych. Orth i Robins konkludują, że obszerne badania sugerują, że wysoka samoocena pomaga jednostkom dostosować się i odnieść sukces w różnych dziedzinach życia, w tym w nawiązywaniu bardziej satysfakcjonujących relacji, osiąganiu lepszych wyników w szkole i pracy, cieszeniu się lepszym zdrowiem psychicznym i fizycznym oraz powstrzymywaniu się od zachowań antyspołecznych. Co więcej, korzyści te utrzymują się na różnych etapach życia, w różnych grupach rasowych i etnicznych, zarówno w przypadku mężczyzn, jak i kobiet. Związek przyczynowy samooceny z jakością relacji społecznych został zakwestionowany przez Sorjonen i in. (2023), którzy ujawnili niespójne perspektywne skutki między jakością relacji społecznych, a samooceną. Proponują, aby zaobserwowane powiązanie uznać za artefakt wynikający z korelacji z błędami pomiarowymi i regresją do średniej.

Badacz chciałby zwrócić uwagę, że Orth i Robins (2022) używają terminu samoocena jako synonim warunkowego poczucia własnej wartości. Prawdopodobnie z tego powodu nie



badali poczucia własnej wartości (rozumianego jak w podrozdziale 1.5 *Definicje*) jako potencjalnej zmiennej oraz jeszcze innej zmiennej, która mogłaby odpowiadać za wymienione przez nich korzyści tj. samokontrolę (Baumeister i Vohs, 2018).

Dopuszczalne jest, że teoretyczne koncepcje samooceny jako cechy adaptacyjnej, która może mieć szeroki wpływ na zdrowie i przystosowanie się oraz sugestia Ortha i Robinsa (2022), że interwencje mające na celu zwiększenie samooceny mogą przynieść korzyści zarówno jednostkom, jak i całemu społeczeństwu, mogą zaistnieć. Jak sugeruje Zell i Johansson (2025) potrzebujemy dalszych badań nad długoterminowymi i potencjalnymi skutkami przyczynowymi samooceny, aby rozstrzygnąć debatę.

W następującym podrozdziale skupiono się na pominiętych przez Zella i Johansson (2025) potencjalnych ciemnych stronach samooceny.

2.1 Ciemne strony samooceny

2.1.1 Samoocena jako zniekształcenie poznawcze

Wydaje się to oczywiste niemniej przestudiowana literatura sugeruje, że to co wydaje się oczywiste wcale nie musi takie być. Istnieje niewielka ilość badaczy (Ellis, 2005; Korzybski, 2005), która zwraca uwagę na ten problem. Wyrażenia przypisywane samoocenie czyli między innymi „Jestem inteligentny”, „Jestem głupi”, „Jestem dobry”, „Jestem zły”, „Jestem lepszy” oraz „Jestem gorszy” są zniekształceniami poznawczym nazywanymi nadmiernym uogólnianiem.

W niektórych dziedzinach życia widzimy, że świat nauki dostrzega problematykę używania nadmiernych uogólnień (Best i in., 2022). Przykładowo, kiedyś na porządku dziennym na osobę z niepełnosprawnością zwykło się mówić „niepełnosprawny”, nawet jeśli tylko jego jeden organ nie był w pełni sprawny, np. częściowy niedosłuch prawostronny. Termin „niepełnosprawny” zakłada, że wszystkie organy tego człowieka są niepełnosprawne. Nawet nie tylko jego organy, ale też jego sfera psychiczna! Czyli patrząc na tego człowieka zakładamy okulary z soczewkami sprawiającymi, że cała ta istota w każdym aspekcie życia widziana jest jako „niepełnosprawna”. Jak możemy sprowadzać całą osobę do jego niedosłuchu. Czy ten człowiek jest tylko słuchem? Nie, w olbrzymiej ilości innych aspektów życia funkcjonuje pełnosprawnie, posiadając pełnosprawne organy poza jednym. To oczywiście zakłamanie może wpływać na czyjaś samoocenę, a nawet poczucie własnej wartości. Obecnie społeczeństwo uczy się nazywania rzeczy zgodnie z rzeczywistością tj. używać terminu „osoba z niepełnosprawnością” czyli stosować język zorientowany na osobę (Best i in., 2022). Również w psychiatrii obserwuje się tę zmianę szczególnie do



stygmatyzowanej choroby jaką jest schizofrenia. Używamy wyrażenia osoba chorująca na schizofrenię, a na pewno nie, schizofrenik. To rozróżnienie jest szczególnie istotne, gdyż obecnie dzięki leczeniu farmakologicznemu i psychoterapeutycznemu, taka osoba może na co dzień funkcjonować podobnie do osoby niechorującej, z wyłączeniem epizodycznych nawrotów objawów chorobowych.

Z punktu widzenia logiki nie ma żadnego uzasadnienia, aby używać nadmiernych uogólnień do opisu siebie samego. Bo co oznacza, że „ktoś jest głupi”? Oznacza to, że w każdym aspekcie życia jest głupi? Czy może każda komórka jego ciała jest głupia? Nadmierne uogólnienia są zniekształceniem poznawczym ponieważ nie jesteśmy w stanie ocenić człowieka, bardzo złożonego w swojej istocie za pomocą jednego słowa. Ten błąd „konstrukcyjny” samooceny dostrzegł już Albert Ellis w swojej książce *The Myth of Self-esteem* pisząc, że samoocena jest ogólną oceną osobowości na podstawie częściowej oceny obecnych i przeszłych cech. Czyli ktoś ocenia siebie jako dobrego kiedy robi dobre społecznie akceptowalne rzeczy, a ocenia siebie jako złego kiedy robi rzeczy społecznie traktowane jako złe. Konkluduje, że ocena ta w rzeczywistości nie może być ostateczna i całkowita, ponieważ uczucia, myśli i zachowania są tymczasowo dobre i złe i zmieniają się w ciągu całego życia. Na zakończenie Ellis (2005) zadaje pytanie „Czy jesteś tym co robisz?”. Również Korzybski (2005) zwrócił na to uwagę, że nie możemy oceniać siebie jako całościowych i stale dobrych bądź złych. Twierdzi, że prawdopodobnie wynika to z tego, że dana osoba przekształca swoje uogólnienie „często robię złe rzeczy” w nadmierne uogólnienie „jestem złym człowiekiem”. Kolejną z możliwych opcji doprowadzającej do nadmiernego uogólniania czyli oskarżenia całej osoby co w efekcie prowadzi do obniżenia samooceny, jest niemożność zlekceważenia krytyki i porażki (Crocker i in., 2002). Nadmierne uogólnianie porażki ma miejsce kiedy poniosłem porażkę w danym obszarze warunkującym samoocenę i ją nadmiernie uogólniam do stwierdzenia „jestem porażką”. Taki zabieg utrudnia realistyczną ocenę swoich słabych i mocnych stron bądź wyciągnięcie wniosków z własnych porażek i błędów. Jednostki które nie uogólniają, tylko traktują porażkę jako po prostu porażkę w konkretnym obszarze i nic ponadto, wykazują większą konstruktywną samokrytykę niż osoby nadmiernie uogólniające porażkę do „jestem porażką” (Crocker i Park, 2004). Kurman (2003) wykazał to w swoim badaniu gdzie porażka jednostki w teście percepcji kształtów powodowała mniej nieprzyjemnych reakcji emocjonalnych niż globalna porażka w teście inteligencji. Interpretowanie porażki w konkretnej dziedzinie jako porażkę całego siebie powoduje jedynie niekonstruktywne skupienie uwagi na sobie samym



i nieprzyjemnych emocjach, zamiast na ewaluacji tego co sprawiło, że poniosłem porażkę i co mogą zrobić, aby uniknąć jej w przyszłości (Crocker i Park, 2004).

Wniosek nasuwa się taki, że aby uniknąć zniekształcenia poznawczego w postaci nadmiernego uogólniania, w tym przypadku samooceny, byłoby zasadne zmiana nawyku samoocenia siebie jako całości, na oceniania tylko i wyłącznie swoich jednostkowych myśli, emocji i zachowań bez rzutowania tego na obraz własnej osoby, co w konsekwencji definiowałoby wartość tej osoby. Bo jaki jest sens postrzegać siebie w zniekształcony sposób? Czy nie jest to oszukiwaniem samego siebie?

2.1.2 Samoocena jest subiektywna

Jak wskazali Orth i Robins (2022), samoocena odnosi się do subiektywnej oceny własnej wartości jako osoby. Zatem samoocena jest z definicji konstruktem subiektywnym i niekoniecznie odzwierciedla obiektywne cechy i kompetencje danej osoby (Orth i Robins, 2022).

Przenosząc się do świata zwierząt, ogar posiada około 200 milionów receptorów węchu i jego postrzegania rzeczywistości opiera się na zapachu (Gomes i Marques, 2022). Pies podejmując decyzję opiera się na zapachu czyli czymś co jest rzeczywiste i mierzalne. Samiec nie dywaguje nad tym czy jest wystarczająco przystojny, aby podejść do suczki. Jego decyzja o podejściu do niej, opiera się na rzeczywistych danych, a nie w oparciu o jego subiektywne oceny. Człowiek natomiast potrafi tworzyć idee i postrzega świat przez swój umysł, bazując bądź nie na informacjach ze swojego ciała. Efektem tego jest podejmowanie decyzji w oparciu o idee. Przykładowo, mężczyzna może obiektywnie posiadać kompetencje wystarczające, aby podejść do nieznannej kobiety i z sukcesem rozpocząć rozmowę. Niemniej, w jego subiektywnej samoocenie uważa on, że jest nieatrakcyjny. Idea ta powoduje, że pomimo realnych szans na sukces, mężczyzna ponosi porażkę już na starcie, gdyż jego zaniżona subiektywna samoocena hamuje go przed podjęciem decyzji tj. podejścia do kobiety. Ciemna strona subiektywnego aspektu samooceny nie dotyczy się tylko jej negatywnej oceny. Ktoś kto posiada subiektywną ocenę siebie jako inteligentnego, w oparciu o pomiar inteligencji może się okazać, że jego inteligencja jest na poziomie przeciętnym. W efekcie może skutkować to tym, że kiedy wykonuje jakieś zadanie wymagającej większego poziomu inteligencji, może się okazać, że nie będzie w stanie go wykonać, przez co ucierpi jego samoocena, bo okaże się, że nie jest na tyle inteligentny jak wcześniej sądził. Potwierdzają to badania, które wykazują, że osoby z wysoką samooceną oceniają siebie jako bardziej inteligentne, atrakcyjne fizycznie, posiadające większe umiejętności interpersonalne



niż inne osoby. Te pozornie pożądane cechy były sprzeczne z wynikami testów inteligencji, ocenami wyglądu przez rówieśników i raportami współlokatorów na temat umiejętności interpersonalnych (Buhrmester i in., 1988; Diener i in., 1995; Gabriel i in., 1994). Może to wynikać z efektu „lepszy od średniej” (Sedikides i Gregg, 2008). Jest to dowód na to, że niektórzy ludzie oceniają siebie bardziej pozytywnie, niż wynikałoby to z obiektywnych faktów. Czyli mają ogólną tendencję do wystawiania sobie pozytywnej ocen, z których część nie jest uzasadniona.

Jest niemożliwym, aby obiektywnie ocenić siebie samego, człowieka złożonego z wielu aspektów. Nie posiadamy takiego wglądu we własną osobą. Tym bardziej inne osoby wokół nas, które dokonują oceny naszej istoty. Zatem dokonując samooceny popełniamy błąd w ocenie siebie samego. Nawet jeśli społeczeństwo określa mnie jako kulturalnego, to wystarczy, że przeniosę się w inny rejon świata o odrębnych standardach kulturowych i może się okazać, że zachowując się w ten sam sposób co w Polsce, w innej kulturze zostanę oceniony jako niekulturalny.

2.1.3 Samoocena jest zmienna

Samoocena wystawia nas na ryzyko polegające na tym, że nasza wiara w ocenę własnej osoby może ulec zmianie. Potwierdzają to ponad 30-letnie badania longitudinalne, gdzie autorzy konkludują, że samoocena ludzi zmienia się w sposób systematyczny i normatywny w ciągu całego życia (Orth i in., 2018) w odpowiedzi na warunki środowiskowe i wydarzenia życiowe (Reitz, 2022). Samoocena nie jest stałą wartością. Ona jest zmienna. Możemy wyobrazić sobie ją na kontinuum na którym samoocena zmniejsza się bądź zwiększa się. Dużą słabością jest to, że samoocena zmienia się pod wpływem bardzo wielu zmiennych zależnych. Na samoocenę (warunkową w swej naturze) mogą wpływać czynniki intrapsychiczne, interpersonalne, społeczno-kulturowe oraz strukturalne (Batchelder i Hagan, 2023). Oznacza to, że ktoś może wpływać na moją samoocenę, albo lepiej ujmując, ja pozwalam komuś/czemuś kształtować moją samoocenę. Skoro samoocena ma ogromny wpływ na moje życie, to dlaczego miałbym pozwolić innym ludziom/kulturze wpływać na nią? Ten wpływ innych/kultury powoduje, że tracę autentyczność w podejmowaniu decyzji. Część moich decyzji jest podejmowane z niewłaściwej motywacji. Przykładowo, jeśli czuję się gorszy od moich znajomych ponieważ oni jeżdżą droższymi samochodami niż ja, to aby nie czuć się gorszym kupuję droższy samochód, aby im pokazać, że jestem taki jak oni. W rzeczywistości nie potrzebuję takiego drogiego samochodu. Moją potrzebą jest, aby dostać się z punktu A do B. Jeśli byłbym jedyną żyjącą istotą na świecie, to byłoby dla mnie

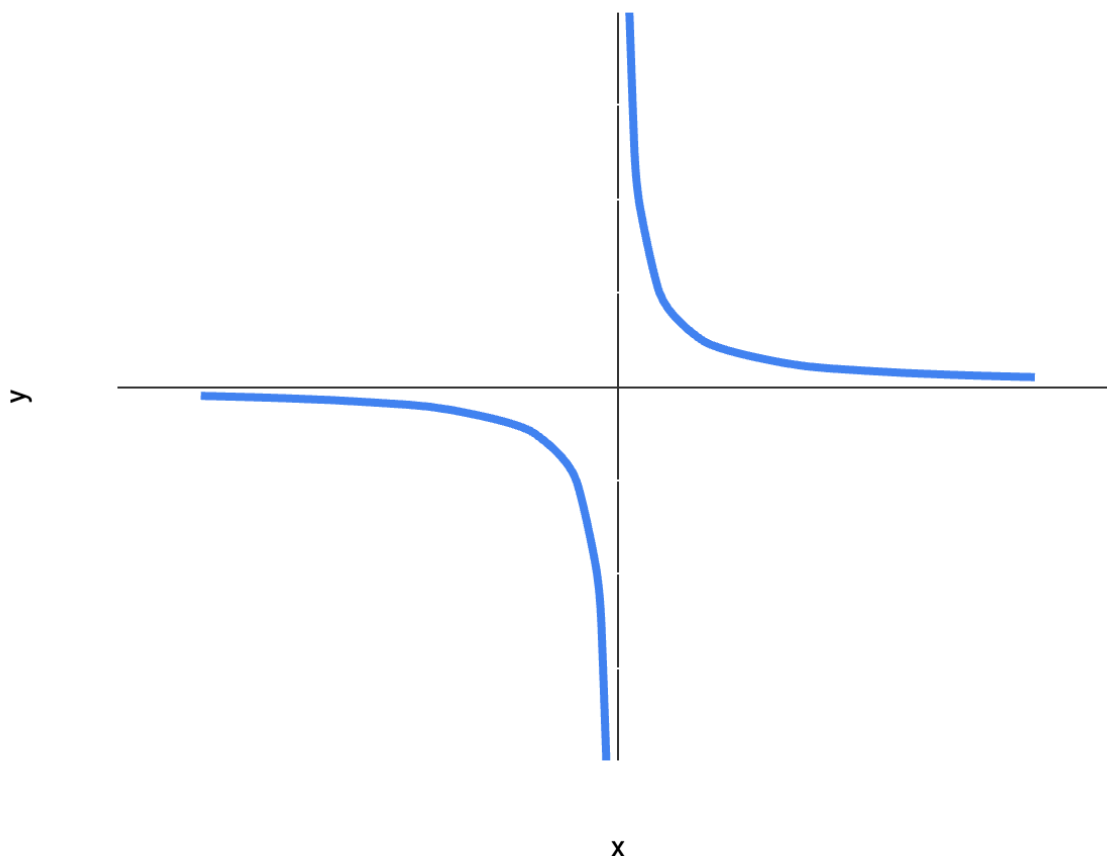


obojętne jakim samochodem jeżdżę, byleby pomógł mi przemieścić się od punktu A do B. Ale skoro żyję wśród innych osób które jeżdżą droższymi samochodami, to kupuję droższy, nie dlatego że go potrzebuję, ale jako rodzaj walidacji swojej wartości wśród znajomych. A co jak stracę ten samochód? Będę gorszy od innych?

Ułożenie samooceny na kontinuum sprawia, że nie da się czuć w 100% wartościowym i mieć 100% wysoką samoocenę niezależnie od wysiłku jednostki. Świetną ilustracją tego problemu jest hiperbola prostokątna czyli rodzaj krzywej, która ma asymptoty (zob. Rysunek 1; jedna asymptota to oś x, a druga to oś y) do których wykres nieskończenie zbliża się do 0, ale nigdy ich nie dotyka, czyli nie osiąga wartości 0, które w naszym przypadku byłoby odpowiednikiem czucia się 100% wartościowym i posiadającym 100% wysoką samoocenę.

Rysunek 1

Wykres hiperboli $y=1/x$



Zmienność samooceny sprawia, że z logicznego punktu widzenia nie da się czuć w pełni wartościowym w świecie warunkowej samooceny i warunkowego poczucia własnej wartości.



2.1.4 Samoocena zwiększa podatność na wpływ i manipulację

Wykorzystywanie warunkowej samooceny stanowi wyrafinowaną formę wpływu i manipulacji psychologicznej, która jest ukierunkowana na fundamentalną ludzką tendencję czucia się wartościowym. Konstruktor ten tworzy słaby punkt, który może być systematycznie wykorzystywane do kontrolowania, wpływania i manipulowania jednostkami w różnych kontekstach m.in. w marketingu i social media.

Marketing

Specjaliści od marketingu przez różne procesy poprzez które konsumpcja wpływa na samoocenę, mogą wpływać bądź manipulować samooceną konsumenta poprzez jej zmniejszenie bądź zwiększenie (Consiglio i Van Osselaer, 2022). Poniżej omówiono trzy procesy.

Rozbieżność ja

Jest to niezgodność między aktualnym ja, a idealnym ja będącym wynikiem zinternalizowanych lub zewnętrznych standardów porównania (Higgins, 1987). Przykładem jest prezentowanie nieosiągalnych standardów piękna, posiadania, doświadczeń i stylu życia co może prowadzić do tego, że konsument czuje się gorszy w porównaniu z nimi (López-Guimerà i in., 2010; Moldes i Ku, 2020). Po stworzeniu potrzeby, prezentowany jest produkt, który obiecuje, że kupując go jesteśmy w stanie osiągnąć te nieosiągalne standardy. Warto zwrócić również uwagę na to, że kupując luksusowe przedmioty z jednej strony konsument może zwiększyć swoją samoocenę (zakładając, że jest to jego istotna domena walidacji) i tym samym warunkowe poczucie wartości, a z drugiej strony istnieje ryzyko, że konsument poczuje się nieautentyczny, tworząc coś, co Consiglio i Van Osselaer (2022) nazywają syndromem oszusta z konsumpcji luksusu (Goor i in., 2020). Jak na ironię konsumpcja luksusu może przynieść odwrotny skutek do zamierzonego powodując, że konsument będzie zachowywał się mniej pewnie z powodu podważania poczucia własnej autentyczności. Czuje się jak oszust, co z kolei pogarsza jego samoocenę.

Podsumowując, stwarzanie potrzeb u konsumentów (wykorzystując rozbieżność ja), które w rzeczywistości nie są autentycznymi potrzebami konsumentów powoduje, że kupują oni (dokonują wyboru) produkty, które normalnie by nie kupili. Niemniej kupują je, żeby osiągnąć nieosiągalne standardy, aby potwierdzić swoją wartość, a tym samym być akceptowalnym przez innych.



Zgodność ja

Teoria spójności zakłada, że konsumenci wybierają lub unikają produktów i marek w oparciu o postrzeganą spójność między idealnym lub rzeczywistym obrazem siebie, a wizerunkiem produktu lub marki (Consiglio i Van Osselaer, 2022). Postrzegana zgodność wpływa na wybór konsumentów, którzy wybierają marki zgodne z pozytywnym (rzeczywistym lub idealnym) obrazem siebie i unikają tych, które są z nim niezgodne. Na przykład producenci odzieży stosują „rozmiary próżności”, czyli rozmiary na metkach są mniejsze niż rzeczywiste rozmiary odzieży. „Rozmiary próżności” mogą sprawić, że ludzie poczują się lepiej, ponieważ ubranie z mniejszą niż oczekiwano metką rozmiaru jest zgodne z idealnym, szczuplejszym obrazem siebie co sprawia, że konsumenci czują się szczuplejsi (Aydinoğlu i Krishna, 2012). Co to oznacza? Stworzony wcześniej nieosiągalny standard szczupłej bądź niezdrowo szczupłej sylwetki okazuje się, że jest on osiągalny tym samym potwierdzając, że nieosiągalne jest osiągalne, co w rzeczywistości jest nieprawdą i może doprowadzić konsumenta do rozczarowań co od własnej osoby i poczucia, że jednak on nie osiąga nieosiągalnych standardów, a ta świadomość z kolei obniża jego samoocenę. Wpływa też to na wybory konsumenta bo będzie wolał odzież droższej marki z „rozmiarami próżnościowymi” niż np. tańsze od konkurencji, ale z realnymi rozmiarami.

Skojarzenie ja z obiektem

Marki wykorzystują walidację swoje wartości u klientów przez przywiązywanie ich do siebie poprzez wykorzystanie skojarzenia ja z marką (Consiglio i Van Osselaer, 2022). Konsumenci tworzą silne więzi ze swoimi rzeczami, nawet do tego stopnia, że mogą włączać je do swojego obrazu ja. Konsumenci mogą tworzyć silne więzi z produktami bądź markami (Belk, 1988; Wheeler i Bechler, 2021). Takie skojarzenia między sobą, a przedmiotami mogą mieć znaczący wpływ na samoocenę. Silne powiązania między sobą, a przedmiotami umożliwiają bezpośrednie przenoszenie skojarzeń między przedmiotem a konsumentem, który jest jego właścicielem. Na przykład posiadanie estetycznego produktu może sprawić, że konsumenci poczują się bardziej atrakcyjni fizycznie (Weiss i Johar, 2016). W związku z tym, gdy cechy produktów są pozytywne, może to podnieść samoocenę. Odwrotna sytuacja może mieć miejsce, gdy cechy produktów są negatywne. Przykładem są niektórzy posiadacze samochodów Tesli, którzy kupili samochód tej marki przed tym jak Elon Musk zaczął angażować się politycznie. Posiadanie Tesli podnosiło prestiż, jednak w momencie, gdy Elon Musk zaangażował się w politykę, niektórzy kierowcy w celu obrony swojej samooceny zaczęli umieszczać naklejki na samochodzie z następującą informacją „I bought this before



Elon went crazy” czyli „Kupiłem Teslę zanim Musk oszalał” (Kay, 2023; tłum. własne). Sytuacja ta pokazuje, że wpływając na samoocenę można związać ze sobą klienta. Czyli sukcesy i porażki firmy są sukcesami i porażkami jednostki wpływającymi na jej samoocenę.

Social Media

Social Media zachęcają do porównywania się z innymi i pokazują konsumentom głównie pozytywne wizerunki innych osób w sieci (Gonzales i Hancock, 2011). Porównywanie się w social media powoduje obniżanie samooceny (Midgley i in., 2021) oraz obniżanie wdzięczności za to co się obecnie ma. Aby podnieść swoją samoocenę niektóre osoby tworzą nierealistyczne wersje siebie w social media. Paradoksalnie powoduje to rozbieżność ja i efekt jest odwrotny do zamierzonego. Czyli osoba porównuje siebie w rzeczywistości do siebie wykreowanego w social media, co tylko obniża jej samopoczucie (Consiglio i Van Osselaer, 2022).

2.1.5 Dążenie do samooceny wiąże się z kosztami

Crocker i Park (2004) twierdzą, że istota samooceny nie powinna być zawężona tylko do tego czy jest ona wysoka bądź niska. Wykazują, że równie istotne jest to jak ludzie dążą do niej. Dążenie do samooceny definiują jako, to wszystko co ludzie robią, aby osiągnąć wzrost samooceny oraz unikanie jej obniżania w codziennym życiu.

Wzrost samooceny sprawia, że czujemy się dobrze z sobą samym, natomiast spadek powoduje, że czujemy się źle z sobą samym. Wynika z tego, że samoocena jako stan ma wysoką wartość motywacyjną. Kiedy ludzie jako cel mają potwierdzenie swojej wartości w dziedzinie (obszarze zależności wartości ja), którą uznali za walidującą ich wartość, mogą czuć się szczególnie zmotywowani do osiągnięcia sukcesu w tej dziedzinie, ale jednocześnie reagują w sposób destrukcyjny lub autodestrukcyjny w momencie zagrożenia bądź potencjalnego zagrożenia w tej dziedzinie. Interpretują wydarzenia lub informacje zwrotne przez pryzmat tego co one mówią o nich samych tj. o ich wartości, a nie interpretują wydarzeń lub informacji zwrotnych przez pryzmat tego co one mówią o ich kompetencjach bądź umiejętnościach. Kiedy sukces staje się niepewny, odczuwają niepokój, który prowadzi do robienia rzeczy oddalających ich od sukcesu i stwarza to przestrzeń do szukania wymówek dla porażki na przykład reakcje autodestrukcyjne: od myślenia negatywnie o sobie samym, samookaleczenie, prokrastynację czy zbyt duże skupienie na sobie samym. Generalnie w momencie zagrożenia osoby reagują w sposób, który osłabia proces uczenia się, relacje



międzyludzkie, autonomię i samokontrolę, a z czasem także zdrowie psychiczne i fizyczne (Crocker i Park, 2004).

Crocker i Park (2004) twierdzą, że dążenie do samooceny w sytuacji, kiedy jest skuteczne przynosi korzyści emocjonalne i motywacyjne niemniej jednocześnie jednostka ponosi krótkoterminowe oraz długoterminowe koszty odwracając jej uwagę od zaspokajania jej podstawowych potrzeb ludzkich w zakresie kompetencji, relacji i autonomii, a także prowadząc do słabej samoregulacji oraz złego stanu zdrowia psychicznego i fizycznego (Baumeister i Leary, 1995; Crocker, 2002; Ryan i Deci, 2000). Jednostki dążą do samooceny na różne sposoby, jedne wymagają poniesienia niższych a inne wyższych kosztów. Nawet jeśli niektóre sposoby uznawane są za zdrowsze to i tak trzeba ponieść ich koszty.

Koszty w obszarze autonomii

Autonomia to poczucie bycia przyczyną własnych zachowań (DeCharms, 1968). Własne zachowania są motywowane zinternalizowanym ja. Autonomiczne zachowania są samodzielnie determinowane, wynikają z woli jednostki, która ma poczucie wyboru (Deci i Ryan, 2000). Dążąc do samooceny poprzez jej podnoszenie, utrzymanie bądź ochronę jednostka poświęca własną autonomię, gdyż źródłem motywacji własnych zachowań nie jest zinternalizowane ja, a presja ze strony wewnętrznych i/lub zewnętrznych wymagań, oczekiwań i/lub standardów. Deci i in. (1994) sugerowali, że jest to przykład wewnętrznej kontroli regulacyjnej wynikającej z introjeckji. Czyli jednostka zachowuje się w dany sposób nie dlatego, że tak chce tylko dlatego, że czuje taką powinność. Wewnętrzna kontrola regulacji tworzy podatność na stres, niepokój i presję, ponieważ porażka prowadzi do utraty samooceny (Deci i Ryan, 1995; Ryan, 1982). Studenci, którzy warunkują swoją samoocenę od wyników w nauce odczuwają presję, aby odnieść sukces i tracą wewnętrzną motywację (Deci i in., 1981; Deci i Ryan, 2000; Ryan i Deci, 2000). Dodatkowo ci sami studenci zgłaszają większe: trudności w nauce, presję czasu, presję podejmowania decyzji dotyczących nauki oraz konflikty z profesorami i asystentami niż studenci mniej zależni od wyników (Crocker i Luhtanen, 2003). Powyższe koszty nie zależą od poziomu samooceny, zmiennych osobowościowych czy średniej ocen (Crocker i Park, 2004).

Koszty w obszarze nauki i kompetencji

Przed przejściem do meritum należy zwrócić uwagę na to, że termin kompetencje jest definiowany przez Crocker i Park (2004) jako zdolność oraz chęć uczenia się i rozwoju na podstawie doświadczeń, a nie jako treść wiedzy danej jednostki bądź poziom jej umiejętności.



Dążenie do samooceny zaburza proces nauki i nabywania biegłości (Covington, 1984; Deci i Ryan, 2000; Dweck, 2013).

Nauka środkiem do potwierdzenia swojej wartości, a nie okazją do nauki

Jednostka, która jako cel stawia sobie potwierdzenie samooceny nie traktuje swoich błędów, porażek, krytyki i negatywnych opinii jako okazji do nauki albo doskonalenie, ale jako zagrożenie. Dla niej najważniejszym celem jest osiągnięcie wyników, które potwierdzają jej wartości co powoduje, że nauka stanowi środek do osiągnięcia oczekiwanych wyników, które mają potwierdzić jej wartość zamiast być okazją do nauki (Crocker i Park, 2004).

Przypisywanie sobie zasług za sukces

Jednostka której celem jest dążenie do samooceny w momencie osiągnięcia sukcesu chętnie przypisuje sobie zasługi (Blaine i Crocker, 1993; Bradley, 1978; Greenberg i Pyszczynski, 1985; Miller i Ross, 1975). W chwili osiągnięcia sukcesu w obszarze warunkującym wartość, jednostka uznaje że osiągnęła to co chciała i na tym kończy. Pomija etap ewaluacyjny, podczas którego mogłaby się zastanowić co konkretnie doprowadziło do tego sukcesu (Carver, 2003). Kończy z myślą, że osiągnęła sukces ponieważ np. „jest inteligentna”. Skłonność do przypisywania sobie zasług za sukces (osiągnąłem sukces, bo jestem inteligentny) może przeszkadzać w uczeniu się na doświadczeniach. Podnosząc swoją samoocenę, jednostka przypisuje sobie całą zasługę za sukces zamiast zbadać jakie konkretnie czynniki pomogły osiągnąć ten sukces np. wysiłki innych osób, zmiany okoliczności itp. W efekcie prowadzi to do tego, że osoba nie uczy się tego wszystkiego co jest potrzebne, aby powtórzyć ten sukces (Crocker i Park, 2004).

Opieranie się i kwestionowanie negatywnych informacji dotyczących własnej osoby

Negatywne informacje o własnej osobie w dziedzinie warunkowej samooceny implikują, że dana osoba nie posiada cech na której opiera swoją samoocenę, co powoduje opieranie się i kwestionowanie tych informacji (Baumeister, 1998). Przejawia się to w dwa następujące sposoby. Po pierwsze osoby wybiórczo zapominają o porażkach i negatywnych informacjach, jednocześnie pamiętając o swoich sukcesach i pozytywnych informacjach (Crary, 1966; Mischel i in., 1976). Po drugie w sytuacji porażki ludzie szukają wymówek (Blaine i Crocker, 1993; Bradley, 1978; Greenberg i Pyszczynski, 1985; Miller i Ross, 1975). Przykładem są testy. Kiedy jednostka ponosi porażkę zaczyna dyskredytować test uznając go jako nieważny lub niedokładny, czego już nie czyni w przypadku sukcesu (Frey, 1978;



Shrauger, 1975). Dodatkowo interpretuje dowody dotyczące ważności testu tak, aby służyły jej własnym interesom (Pyszczyński i in., 1985). Zauważono, że szukanie wymówek po porażce jest charakterystyczne dla osób o wysokiej i niestabilnej samoocenie (Kernis i Waschull, 1995).

Brak możliwości wyjaśnienie porażki bądź negatywnej opinii

W sytuacji braku możliwości znalezienia wyjaśnienia porażki lub negatywnej opinii, osoba zaczyna szukać innych sposobów przywrócenia swojej samooceny. Przybierają one formę kompensacyjnego wzmacniania własnej wartości (Baumeister i Jones, 1978; Greenberg i Pyszczyński, 1985), zapamiętywania negatywnych informacji o innych (Crocker, 1993), porównania w dół (Wood i in., 1999), dystansowania się od osób osiągających lepsze wyniki (Tesser, 1988, 2000) aż po dyskredytowanie zewnętrznych grup, przedstawiając je jako gorsze od nich samych (Aberson i in., 2000; Spencer i in., 1998). To wszystko po to, aby przywrócić samoocenę po jej zagrożeniu.

Uniknięcie porażki

Aby uniknąć porażki jednostki są w stanie posunąć się do kłótni oraz oszukiwania (Covington, 1984, 2000). Studenci którzy opierają swoje poczucie własnej wartości na wynikach akademickich są skłonni do oszukiwania w przypadku, gdy nie wiedzą jak wykonać zadanie (Covington, 1984).

Stres i niepokój

Współistniejący stres i niepokój związany z zagrożeniem własnej wartości jest kolejnym czynnikiem utrudniającym proces uczenia się (Crocker i Park, 2004).

Podsumowanie

Powyższe strategie będące reakcją na zagrożenie własnej wartości powodują, że ludzie skupiają się na podnoszeniu, utrzymaniu bądź ochronie samooceny, a nie na wyciąganiu wniosków z doświadczeń. Tracą możliwość realistycznej oceny swoich niedociągnięć czy wad w celu uświadomienia sobie potencjalnych przestrzeni do nauki oraz rozwoju siebie bądź akceptacji tych wad. Sprowadza się to do tego, że zamiast skupiać się na rzeczywistym problemie skupiają się na wymyślonym problemie.



Koszty w obszarze relacji międzyludzkich

Jednostka dążąca do samooceny sprawia, że jej relacje międzyludzkie ulegają pogorszeniu, gdyż skupia się bardziej na sobie kosztem uczuć i potrzeb innych (Crocker i Park, 2004). Jednostka obiera wtedy następujące strategie. Dążąc do samooceny chce być lepsza od innych (J. D. Brown, 1986; Taylor i Brown, 1988). W momencie zagrożenia samooceny reaguje unikaniem, wycofywaniem się, dystansowaniem się poprzez szukanie wymówek, gniew, agresję, antagonizmy, obwinianie (Baumeister i in., 2000; Heatherton i Vohs, 2000). Jak wykazano powyżej strategie te utrudniają troskę o innych jak i stworzenie przestrzeni by inni zatroszczyli się o jednostkę. Konsekwencją tego jest izolacja i odcięcie się od innych oraz trudności w tworzeniu autentycznych relacji opartych na wsparciu (Pyszczynski i in., 2003). Poziom samooceny jako cechy wpływa na sposób w jaki jednostki dążą do niej. Zaobserwowano, że osoby o wysokiej samoocenie dążą do jest podnoszenia, utrzymania bądź ochrony poprzez osiągnięcia kosztem relacji z innymi (Heatherton i Vohs, 2000; Vohs i Heatherton, 2001). Natomiast osoby o niskiej samoocenie dążące do jej podniesienia poprzez szukanie akceptacji i szacunku od innych, zachowując się jednocześnie w sposób, który w perspektywie długoterminowej pogarsza relacje (Crocker i Park, 2004). Osoby, które opierają swoją samoocenę na opiniach i aprobachie innych reagują na zagrożenie ich samooceny poprzez szukanie wsparcia u innych (Murray i in., 2001). Niemniej nadmierne poszukiwanie zapewnień od innych jest nieadaptacyjną strategią interpersonalną, której celem jest rozładowanie wątpliwości dotyczących własnej osoby oraz wątpliwości dotyczących przyszłych perspektyw i bezpieczeństwa (Joiner i in., 1999, 2001). Dążenie do akceptacji i zapewnień od innych powoduje wrażliwość na wymagowane i rzeczywiste sygnały odrzucenia (Downey i in., 1998, 2000). Jednostka, która szuka aprobaty innych przy jednoczesnej obawie odrzucenia przez innych, tworzy sobie sytuację, której tak naprawdę chciałaby uniknąć. Ich obawy przed odrzuceniem i próby uzyskania zapewnienia o akceptacji kończą się jak na ironię odrzuceniem (Joiner i in., 1999; Murray i in., 2000).

Koszty w obszarze samoregulacji

Dążenie do samooceny może wiązać się z samoregulacją w aspekcie zachowań oraz emocji. Niektóre osoby samoregulują swoje zachowania, aby osiągnąć sukces, który potwierdzi ich wartość. Inne natomiast porzucają wysiłki związane z samoregulacją zachowań na rzecz strategii np. obwinianie innych, które chronią ich poczucie własnej wartości (Tice i Bratslavsky, 2000). Kiedy samoregulacja występuje wraz z dążeniem do samooceny, której



przypisywany jest najwyższy priorytet wtedy ludzie doświadczają trudności w samoregulacji ich zachowań (Crocker i Park, 2004).

Istnieją dwa systemy samokontroli i samoregulacji (Metcalfe i Mischel, 1999). „Chłodny”, czyli system poznawczy, dzięki któremu osoba pamięta o celach podczas ich realizacji oraz jest w stanie monitorować swoje postępy w tych celach. „Gorący”, czyli system emocjonalny, który jest szybkim, odruchowym i prostym systemem uwytłonionym na stres oraz podlegający kontroli bodźców. Jako że samoocena ma silną możliwość modulowania emocjami dlatego jest w dużej mierze kontrolowana przez system emocjonalny. W momencie zagrożenia jednostka często reaguje impulsywnie, aby chronić swoją samoocenę (a tym samym poprawiając swoje samopoczucie) nadając w ten sposób wyższy priorytet dążeniu do samooceny niż innym celom związanym z samoregulacją (Tice i in., 2001; Tice i Bratslavsky, 2000). Na przykład, kiedy osoba obawia się czy zrealizuje projekt (a od jego realizacji uzależnia samoocenę) zaczyna prokrastynować i sabotować własne działania poprzez wymówki, aby nie ponieść porażki. Tym samym oddala od siebie możliwość zrealizowania projektu czyli osiągnięcia sukcesu (Tice, 1991).

Koszty w obszarze zdrowia fizycznego

Dążenie do samooceny zwiększa poziom stresu i lęku (Suinn, 2001). Stres i lęk wpływają na wydzielanie kortykosteroidów z kory nadnerczy (Hellhammer i Wade, 1993) co powoduje zwiększenie poziomu trójglicerydów i cholesterolu we krwi. Z tego powodu chroniczny stres jest łączony z chorobami serca. Kortykosteroidy osłabiają również funkcjonowanie układu odpornościowego (Kiecolt-Glaser i in., 1992; Sgoutas-Emch i in., 1994).

Pogorszenie zdrowia fizycznego osób dążących do samooceny może również dochodzić poprzez zachowania zagrażające życiu (Leary i in., 1994; Leary i Jones, 1993). Jeśli jednostka uzależnia samoocenę od opinii innych, przejawia wtedy tendencje do nadużywania alkoholu (Farber i in., 1980), opalania się (Leary i Jones, 1993), palenia tytoniu (Camp i in., 1993), poddawania się operacjom plastycznym (Schouten, 1991), nadmiernego odchudzania (Gritz i Crane, 1991), prowadzenia samochodów w sposób niebezpieczny (Jonah, 1990), stosowania sterydów (Schrof, 1992) oraz podejmowania ryzykownych zachowań seksualnych (Abraham i in., 1992; Schlenker i Leary, 1982) w celu uzyskania aprobaty rówieśników.



Koszty w obszarze zdrowia psychicznego

Dążenie do samooceny jest czynnikiem ryzyka rozwoju depresji i lęku (Crocker i Park, 2004). Skłonność do nadmiernego uogólniania przykrych wydarzeń na całą swoją osobę, która jest charakterystyczna u osób dążących do samooceny jest powiązana z depresją i pozwala przewidywać rozwój objawów depresyjnych (Carver i in., 1988; Carver i Scheier, 1998). Natomiast niestabilność samooceny, która jest wynikiem sukcesów i porażek w obszarach zależności wartości ja, może również przyczyniać się do wystąpienia objawów depresji (Kernis i in., 1998; Roberts i Gotlib, 1997).

2.2 Samoocena jako potrzeba i funkcja

2.2.1 Samoocena jako potrzeba

Dokonując przeglądu literatury można odnieść wrażenie, że samoocena jest fundamentalną ludzką potrzebą (Maslow, 1954/1970; Pyszczynski i in., 2004), której nie można pominąć ani porzucić (Sheldon, 2004). Niemniej pierwsze wrażenie w tym przypadku jest zgubne. Pomocnym będzie przyjrzenie się temu jak Maslow (1954/1970) oraz Pyszczynski i in. (2004) definiują termin samoocena. Maslow rozumiał samoocenę jako zbiór dwóch komponentów tj. kompetencji [potrzeby osiągnięć (sukcesu), mistrzostwa (umiejętności) i pewności siebie (własnej skuteczności)] i wartości/godności czyli pragnienia pewnego rodzaju samowiedzy dotyczącej siebie jako osoby. Wiąże się to z byciem rozpoznawanym lub cenionym jako ktoś, kto zasługuje na takie rzeczy jak szacunek, uznanie i godność. Czyli „potrzeba” samooceny jest wynikiem dwóch odrębnych potrzeb, które po zaspokojeniu tworzą poczucie pewności siebie, wartości, siły, zdolności, adekwatności, bycia użytecznym i niezbędnym w świecie (Maslow, 1954/1970). Wynika z tego, że Maslow traktował poczucie własnej wartości jako element składowy samooceny. W rzeczywistości połączył pod jednym terminem tj. samoocena, dwie inne potrzeby czyli kompetencji i godności, której elementem składowym jest poczucie własnej wartości. Z kolei Pyszczynski i in. traktują samoocenę jako ten sam konstrukt psychologiczny co poczucie własnej wartości. Co w konsekwencji pozwala im założyć, że samoocena to potrzeba.

Z poglądem, że samoocena nie jest potrzebą ludzką zgadzają się Crocker i Park (2004). Niektórzy badacze uważają, że jest ona szkodliwym dla jednostki konstruktem (Crocker i Park, 2004; Ellis, 2005; Wałęjko, 2025). Natomiast Leary (2005) twierdzi, że samoocena jako monitor lub miernik wartości relacyjnej nie ma wartości wewnętrznej per se, dlatego ludzie nie odczuwają potrzeby utrzymania samooceny. Samoocena (definiowana jak w podrozdziale 1.5.1 *Samoocena*) nie jest potrzebą ludzką.



2.2.2 Samoocena jako funkcja

Istnieje kilka wyjaśnień, dlaczego ludzie potrzebują samooceny. Pokróćce zostaną omówione dwie dominujące teorie czyli Teoria Opanowania Trwogi (*Terror Management Theory* [TMT]) oraz Sociometer Theory [ST].

Teoria Opanowania Trwogi

Pyszczynski i in. (2004) w swojej ponownej analizie samooceny w ramach TMT definiują samoocenę jako poczucie własnej wartości, które uzyskuje się poprzez wiarę w słuszność własnego kulturowego światopoglądu oraz to, że spełnia się standardy będące częścią tego światopoglądu. TMT zakłada, że ludzie potrzebują samooceny, ponieważ stanowi ona tarczę chroniącą przed głęboko zakorzenionym strachem przed śmiercią, nieodłącznie związanym z ludzką kondycją (Pyszczynski i in., 2004). Innymi słowy, samoocena pełni funkcję buforowania niepokoju. Autorzy twierdzą, że TMT jest obecnie jedynym wyjaśnieniem funkcji istnienia motywu samooceny, które (jak twierdzą autorzy) jest poparte istniejącymi dowodami empirycznymi. Uważają również, że ludzka świadomość nieuchronności śmierci utrzymuje się niezależnie od tego, czy ktoś świadomie myśli o tym problemie czy też nie. Bez samooceny ludzie byliby przytłoczeni trwogą wynikającą ze świadomości nieuchronności i nieprzewidywalności własnej śmierci. Trwoga ta może być paraliżująca. Bez mechanizmu pozwalającego ją opanować i zmniejszyć, ludzie nie mieliby „siły, by iść dalej” (Pyszczynski i in., 2004). Prawdopodobnie z tego powodu Pyszczynski i in. (2004) traktują samoocenę jako fundamentalną ludzką potrzebę.

Komentarze do TMT od Crocker i Nuera (2004)

Crocker i Nuer (2004) twierdzą, że pomimo imponujących dowodów empirycznych spójnych z aspektami TMT, kilka fundamentalnych założeń teorii pozostaje niesprawdzona oraz nie ma poparcia. Uważają, że autorzy TMT nie wykazali, że (a) ludzie potrzebują samooceny, (b) dążenie do samooceny jest skutecznym sposobem zmniejszenia lęku, (c) dążenie do samooceny pomaga ludziom osiągnąć ich ważne cele, (d) posiadanie lub dążenie do samooceny jest jedynym sposobem radzenia sobie z lękiem, aby osiągnąć ważne cele, oraz (e) śmierć jest prawdziwym problemem napędzającym dążenie do samooceny. Crocker i Nuer dzielą się wątpliwościami, które mają na celu zainicjować dyskusję naukową, niż przedstawiają konkretne dowody empiryczne. Poniżej odniesiono się tylko do kilku powyższych wątpliwości mających istotne znaczenie dla niniejszej pracy.



(a) ludzie potrzebują samooceny

Pyszczynski i in. (2004), bazując na setkach badań wykazujących tendencję do podnoszenia, utrzymania bądź ochrony samooceny stwierdzają, że ludzie potrzebują samooceny. Niemniej Crocker i Nuer (2004) zauważają, że założenie, że skoro ludzie często coś robią, to muszą to robić jest zbyt daleko idącym wnioskiem. Pyszczynski i in. nie dostarczają dowodów, że samoocena jest potrzebą, a jedynie bazują na powyższym założeniu, że skoro ludzie coś często robią to muszą to robić. Crocker i Nuer uważają, że samoocena pełniąca funkcję buforowania niepokoju, jest jedną ze strategii radzenia sobie z niepokojem, a nie jedyną opcją bez której ludzie byliby sparaliżowani tym niepokojem.

(e) śmierć jest prawdziwym problemem napędzającym dążenie do samooceny

Nawet gdyby ludzie mieli gwarancję, że nigdy nie umrą, Crocker i Nuer (2004) przewidują, że nadal będą zmagać się z poszukiwaniem sensu i wartości, które nadadzą kierunek ich życiu. Być może podstawowym dylematem egzystencjalnym człowieka nie jest doświadczanie lęku przed śmiercią, ale znalezienie celu i wartości w życiu, które nadają mu sens i kierunek (Frankl, 2008; Wong i Fry, 1998).

Komentarze do TMT od Ryana i Deciego (2004)

Ryan i Deci (2004) twierdzą, że poszukiwanie sensu i znaczenia (elementy składowe samooceny według TMT) przez ludzi nie może być całkowicie sprowadzone do procesów obronnych (czyli do obrony przed świadomością śmierci), gdyż odzwierciedlają one również wewnętrzne procesy rozwojowe. Twierdzą również, że samoocena wynikająca z mechanizmów obronnych przed niepokojem z powodu śmierci jest odzwierciedleniem samooceny warunkowej. Według nich samoocena prawdziwa/stabilna (przeciwieństwo warunkowej – tak jak Ryan i Deci to rozumieją) bazuje na ciągłym zaspokajaniu potrzeb kompetencji, autonomii i relacji. Uważają, że TMT przedstawia niepełny obraz samooceny i należy ją uzupełnić o ich teorię samostanowienia (*Self-Determination Theory* [SDT]; Deci i Ryan, 2000; Ryan i Deci, 2000). Nie zgadzają się oni z TMT szczególnie w zakresie, który twierdzi że unikanie świadomości śmierci jest głównym czynnikiem sprzyjającym rozwojowi, integracji lub poczucia więzi. W przeciwieństwie do TMT, które utrzymuje, że ludzie na świadomość śmierci reagują niepokojem, SDT prezentuje bardziej zróżnicowane podejście. Uważają, że świadomość śmierci poza reakcją defensywną może być doświadczeniem, które uświadamia co jest najbardziej autentyczne i cenne w życiu jednostki (Ryan i Deci, 2004).



Komentarze do TMT od Learyiego (2004)

Leary (2004) nie zgadza się z TMT w punkcie rzekomej funkcji samooceny czyli łagodzenia niepokoju związanego ze śmiercią, gdyż nie jest ona silnie podparta dowodami. Leary zgadza się z tym, że wysoka samoocena łagodzi reakcje ludzi w obliczu świadomości śmierci i powoduje niższy poziom niepokoju. Jednocześnie uważa, że jest niewiele dowodów potwierdzających pogląd, że funkcją samooceny jest chronienie ludzi przed niepokojem spowodowanym myśleniem o własnej śmierci. Leary odnosząc się do stwierdzenia, że „TMT is currently the only account for why this motive exists that is supported by the existing empirical evidence” czyli „TMT jest obecnie jedynym wyjaśnieniem istnienia tego motywu, które jest poparte istniejącymi dowodami empirycznymi” (Pyszczynski i in., 2004; tłum. własne) stwierdza, że jest ono po prostu nieprawdą.

Sociometer theory

ST zakłada, że samoocena jest częścią systemu psychologicznego, który monitoruje wartość relacyjną ludzi, innymi słowy ich akceptację lub odrzucenie przez innych (Leary, 2005). Samoocena jest definiowana jako wyznacznik wartości relacyjnej osoby w stosunku do innych ludzi (Leary i Baumeister, 2000).

Komentarze do ST od Ryana i Deciego (2004)

Ryan i Deci (2004) również jak przy TMT twierdzą, że samoocena nie może być sprowadzona do wymiaru obronnego, w tym przypadku przed wykluczeniem. Skupienie się tylko i wyłącznie na przynależności nie pozwala samoocenie sprostać wielorakim potrzebom leżącym u jej podstaw tj. kompetencji, autonomii i relacji. Uważają, że ST przedstawia niepełny obraz samooceny i należy ją uzupełnić o ich teorię. STD proponuje hipotezę, że osoby z prawdziwą samooceną (opartą na zaspokojeniu podstawowych potrzeb) zwyczajnie nie przejmują się nią. Czyli nie skupiają zbyt wiele uwagi na patrzenie na miernik monitorujący wartość relacyjną. Natomiast osoby, dla których samoocena jest istotnym motywem są podatne na nieautonomiczną samoregulację, w której kluczową rolę odgrywa warunkowa samoocena (Ryan i Deci, 2004).

Komentarze do ST od Sorjonena i in. (2023)

Sorjonen i in. (2023) dokonali ponownej analizy przeprowadzonej przez Harrisa i Ortha (2020) metaanalizy, gdzie ujawnili niespójne perspektywne skutki między jakością relacji społecznych, a samooceną wskazując jednocześnie zarówno na skutki zwiększające,



jak i zmniejszające. W związku z tym proponują, aby zaobserwowane powiązania uznać za artefakt wynikający z korelacji z błędami pomiarowymi i regresją do średniej, a nie, jak twierdzą Harris i Orth, z prawdziwego wzajemnego związku. Sorjonen i in. twierdzą, że wyniki ich analizy podważają ST, która twierdzi, że jakość relacji jest przyczyną, a samoocena skutkiem.

W związku z tym sugerują, że interwencje mające na celu zwiększenie samooceny lub jakości relacji społecznych jako środek poprawy jednego z tych elementów mogą nie być najlepszym sposobem wykorzystania ograniczonych zasobów.

Podsumowanie

Jak zostało wykazane powyżej zarówno TMT jak i ST nie są w stanie wykazać jakby samoocena pełniła niezbędną funkcję dla ludzkiego istnienia. Wysoka samoocena w TMT faktycznie może niwelować niepokój przed śmiercią niemniej jest to tylko jedna ze strategii, a nie jedyna jak twierdzą jej autorzy. Samoocena jako miernik wartości relacyjne wzbudza wątpliwości w obszarze przyczynowości.

2.3 Alternatywne ramy teoretyczne

Dokonany przegląd literatury wykazał, że konstrukt samooceny nie jest ani potrzebą ludzką ani nie spełnia funkcji, która byłaby niemożliwa do zastąpienia. Dążenie do wyższej samooceny posiada korzyści w formie wpływu na zwiększenie inicjatywy (w znaczeniu samodzielnego działania) oraz sprawia, że czujemy się dobrze (Baumeister i Vohs, 2018). Pomimo silnego związku samooceny ze zdrowiem psychicznym ($r = .42$) oraz z przystosowaniem psychicznym ($r = .29$; Zell i Johansson, 2025) obecnie nie ma konsensusu co do związku przyczynowo skutkowego. Potrzebujemy dalszych badań nad długoterminowymi i potencjalnymi skutkami przyczynowymi samooceny, aby rozstrzygnąć debatę.

Poza wyżej wymienionymi korzyściami, dążenie do samooceny wiąże się z licznymi kosztami w następujących obszarach: autonomii, nauki i kompetencji, relacji międzyludzkich, samoregulacji, zdrowia fizycznego i psychicznego. Dodatkowo konstrukt samooceny z założenie ma wiele słabych punktów a) wynik samooceny jednostki jest zniekształceniem poznawczym tj. nadmiernym uogólnieniem, b) samoocena jest subiektywna c) zmienna, co powoduje kolejne słabe punkty czyli d) podatność na wpływ bądź manipulację, co może powodować, że jednostka straci autonomię w podejmowaniu decyzji. Patrząc na powyższe, słusznym jest zadanie pytania czy w obszarze klinicznego zastosowania konstrukt



samooceny podejmowanie interwencji mających na celu zwiększenie, utrzymanie, ochronę samooceny jest optymalnym wyborem? Idąc o krok dalej, czy w praktyce klinicznej praca z pacjentem/klientem nad jego samooceną, a tym samym utwierdzenie pacjenta/klienta w słuszności hipotezy, że samoocena faktycznie wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne oraz fizyczne, dobrostan oraz inne aspekty pomimo braku naukowego konsensusu co do istnienia takowej korzyści, jest zgodna z zasadą *primum non nocere*?

Zważywszy na powyższe, badacz zaprezentował alternatywne ramy teoretyczne dla interwencji, pozbawione wymienionych wcześniej wad. Poniżej omówiono również, ich zastosowanie w praktyce klinicznej.

2.3.1 Czy zostało empirycznie wykazane, że wartość człowieka jest zmienna, a więc wymagającą konstrukt samooceny do jej oszacowania?

Zmienność wartości człowieka wydaje się tak oczywiste, że zapominamy zdać sobie to podstawowe pytanie. Przyjmujemy założenie o zmienności wartości, a więc i konstrukcie samooceny poprzez proces konsensualnej walidacji (Pyszczynski i in., 2004). Skoro „wszyscy” dążą do samooceny, to przecież wszyscy nie mogą się mylić. Z tego powodu uznajemy to jako opis rzeczywistości w której żyjemy czyli prawdę. Powyższe nabiera jeszcze większego sensu kiedy przyjrzymy się podstawowym założeniom TMT. TMT twierdzi, że samoocena (a więc i założenie o zmienności wartości) jest konstruktem stricte kulturowym (Pyszczynski i in., 2004).

Na marginesie, stwierdzenie że samoocena jest stricte konstruktem kulturowym może nie być w pełni poprawne. Sami Pyszczynski i in. (2004) przyznali, że obawy związane z relacjami społecznymi poprzedzają świadomość śmierci zarówno ontogenetycznie jak i filogenetycznie. Niemniej opracowanie alternatywnych ram teoretycznych i ich implikacja w praktyce klinicznej nie wymaga analizy funkcji samooceny przed powstaniem kultury czyli ST oraz Hierometer Theory (Mahadevan i in., 2016).

Samoocena z perspektywy konstrukt kulturowego została idealnie oddana przez Pyszczynskiego i in. (2004) tj. „Everything cultural [w tym samoocena] is fabricated and given meaning by the mind, a meaning that was not given by physical nature” czyli „Wszystko, co kulturowe [w tym samoocena], jest wytworem umysłu i nadaje mu znaczenie, które nie zostało nadane przez naturę fizyczną” (tłum. własne).

Według Pyszczynskiego i in. (2004) samoocena to poczucie własnej wartości, które uzyskuje się poprzez wiarę (a) w słuszność swojego kulturowego światopoglądu nabytego



poprzez introjekcję i internalizację oraz (b) w to, że żyje się zgodnie z normami wyznawanymi w tym światopoglądzie.

Samooceńca (tym samym zmienna wartość człowieka) z perspektywy kulturowej jest wynikiem procesu konsensualnej walidacji. Oszacowanie wartości człowieka jest poza ramami empirycznymi. Nauka może jedynie mierzyć m.in. poziom samooceny i poczucia własnej wartości oraz jej skutki, ale nie jest w stanie oszacować wartość człowieka.

2.3.2 Jaką mamy alternatywę dla zmiennej wartości człowieka?

Naturalnym przeciwieństwem zmiennej (warunkowej) wartości człowieka jest *stała wartość* człowieka. Jak to należy rozumieć? Osoba taka posiada bezwarunkowe poczucie własnej wartości wynikające z założenia, że jego wartość jako człowieka jest stała tj. niezależna od czynnika czasu oraz obszarów zależności wartości ja.

2.3.3 Czy jest możliwe, aby empirycznie wykazać wartość człowieka jako stałą?

Prawdopodobnie tak jak w przypadku zmiennej (warunkowej) wartości jednostki, tak samo ze stałą (bezwarunkową) wartością człowieka nie jesteśmy w stanie empirycznie tego udowodnić.

W tym miejscu należy wspomnieć o Worth-Conscious Theory, której autorzy twierdzą, że jest ona sprawdzalna empirycznie i zachęcają badaczy do jej testowania (Daigneault i Brown, 2023). Teoria ta zwraca uwagę na uszanowanie wartości (niezmiennej na przestrzeni czasu) wynikającej z prawa urodzenia (*birthright self-worth* [BSW]). Niemniej teoria będącą nowym spojrzeniem na wartość człowieka, na chwilę obecną nie doczekała się empirycznego sprawdzenia. Z tego powodu na moment pisania tej pracy przyjęto założenie, że stała (bezwarunkowa) jak i zmienna (warunkowa) wartość człowieka jest prawdopodobnie empirycznie niemożliwa do udowodnienia.

2.3.4 Stała (bezwarunkowa) wartość człowieka z perspektywy ontologicznej

Skoro nie jesteśmy w stanie empirycznie udowodnić wartości człowieka, w takim razie zostaje nam przyrzeć się tematowi od strony ontologicznej.

Perspektywa ontologiczna

Złożoność

Darwall (1977) pisał o obowiązkach, uprawnieniach i prawach jednostki wynikających z faktu posiadania przez nią godności osobistej. Wałęjko (2025) bazując na



koncepcjach Darwalla zakłada, że jedną ze specyficznych cech osobistych jest złożoność, wewnętrzna tajemnica oraz niepoznawalność wyjątkowej osobowości jednostki. Z tego powodu jednostka powinna być chroniona prawem do nieoceniania jej jako całości. Skoro inna osoba nie jest w stanie poznać złożoności danej osoby, którą ocenia, to tym bardziej powinna się powstrzymać od wydawania ocen, która z założenia będą błędne, ponieważ nie bazują na pełnym obrazie danej osoby. Jednocześnie jednostka dokonująca samooceny, nawet gdyby wykazała się największą starannością w zrozumieniu motywów swoich zachowań oraz warunków biograficznych powinna się od niej powstrzymać, gdyż i w tym przypadku skazana jest z góry na błędne oszacowanie siebie jako całości za pomocą oceny (Wałęjko, 2025). Także ogólna ocena jednostki jest niemoralna oraz ontologicznie niemożliwa (Wałęjko, 2025). Podobne założenie znajdujemy u Ellisa (2005), który twierdził, że nie ma odpowiedzi na kompleksowe oceny samych siebie. Jego odpowiedź na pytanie „Kim jestem?” brzmi „Jeśli jestem kimś, to jestem bardzo złożoną osobą”.

Kantyzm

Ideę, że każdy człowiek ma stałą wartość, która jest niezmienna możemy odnaleźć w imperatywie praktycznym będącym fundamentem kantowskiej moralności, która nakazuje traktować inne osoby oraz siebie samego zawsze jako cel sam w sobie: „Postępuj tak, byś człowieczeństwa tak w twojej osobie, jako też w osobie każdego innego używał zawsze zarazem jako celu, nigdy tylko jako środka” (Kant, 1785/1984, s. 62). W ten sposób wskazując na to, że każda istota ma wartość per se. Natomiast ocenianie innych czy też siebie, to instrumentalny sposób traktowania, który zakłada, że jego wartość zależy od jego przydatności tj. posiadania cech lub umiejętności, co sprawiłoby, że jednostka stanowiłaby wtedy środek do realizacji czyichś celów bądź celów samej jednostki.

Rodzaje wartości

Wartość przypisana z natury (*inherent self-worth*)

Wartość przypisana z natury została opisana przez Sevida i in. (2000) jako poczucie własnej wartości, które jest nieodłączną częścią istnienia oraz nie jest warunkowane przez czynniki takie jak wiek, płeć, religia, rasa czy sprawność fizyczna.

Wartość wynikająca z prawa przysługującego z urodzenia (BSW)

BSW jest wyrażeniem bliskim wyrażeniu wartość przypisana z natury, niemniej Daigneault i Brown (2023) tworząc to wyrażenie chcieli podkreślić potężne znaczenia, jakie



ma obdarzenie nas prawem przysługującym nam z tytułu urodzenia. Wartość człowieka jest niezmienna na przestrzeni czasu. BSW zakłada, że wartość człowieka jest stała i wymaga od jednostki uznania i zaakceptowania swojej wartości, nawet gdy mniejsze (np. rodzina) i większe (np. społeczność i społeczeństwo) systemy nie wspierają ich w potwierdzaniu i naprawianiu swojej wartości. Pogląd ten znajdziemy również u Friedrichsa (2016), który uważa, że poczucie własnej wartości, oparte na godności, jest prawem przysługującym nam od urodzenia, na które nie trzeba zasługiwać. Podobnie wypowiada się Brené Brown twierdząc, że poczucie własnej wartości jest prawem przysługującym nam od urodzenia i nie ma żadnych warunków wstępnych, aby na nie zasłużyć (Hai Lash, 2012).

Wartość człowieka wynikająca wyłącznie z jego istnienia, to pogląd typowy dla filozofii personalistycznej. Godność osobista jest tutaj cechą ontyczną; stałą wartością, niezależną od działań, świadomości czy warunków osoby (Chudy i Szudra-Barszcz, 2009). Jak stwierdzili Juul i in. (2011): „Jestem w porządku, mam swoją wartość po prostu dlatego, że istnieję” (s. 89) bez konieczności udowadniania czegokolwiek, komukolwiek.

2.3.5 Stała (bezwarunkowa) wartość człowieka z perspektywy antropologii teologicznej

Ideę, że wartość człowieka jest stała tj. niezmienna w czasie oraz niezależna od obszarów zależności wartości, odnajdziemy również w świętych księgach w różnych religiach w formie presupozycji. Należy zwrócić uwagę, że odwołano się do konkretnych fragmentów świętych ksiąg, a nie do różnych interpretacji wartości człowieka istniejących w poszczególnych denominacjach danych religii.

Tora

Presupozycja, że wartość człowieka jest stała wynika z poniższych pesukim: „26 I rzekł Bóg: «Uczyńmy ludzi na obraz Nasz i podług podobieństwa Naszego, (...)!» 27 I stworzył Bóg człowieka na obraz Swój, na obraz Boga stworzył go; mężczyznę i niewiastę stworzył ich.” (Pięcioksiąg Mojżesza 1 Mojż. 1,26-27) Skoro każdy człowiek nosi w sobie **צלם אלהים** (tselem elohim tj. obraz Boga) to każdy człowiek ma taką samą wartość, która jest przypisana z natury (inherent self-worth).

Nowy Testament

Presupozycja stałej oraz identycznej wartości każdego człowieka została potwierdzona w następujących wersetach: „16 Tak bowiem Bóg umiłował świat, że dał swego Jednorodzonego Syna, aby każdy, kto w Niego wierzy, nie zginął, ale miał życie wieczne.”



(Biblia Ekumeniczna, J 3,16) oraz „9 Przez to objawiła się miłość Boga wśród nas, że posłał On na świat swojego jednorodzonego Syna, abyśmy żyli dzięki Niemu. 10 W tym przejawia się miłość, że nie my umiłowaliśmy Boga, ale że On nas umiłował i posłał swojego Syna, jako ofiarę przebłagalną za nasze grzechy.” (Biblia Ekumeniczna, 1 J 4,9-10). Natomiast założenie, że wartość Boga jest stała wynika z Jego atrybutu tj. niezmienności, potwierdzona w następującym wersecie „17 Każdy dobry dar i każde doskonałe dobro pochodzi z góry. Zstępuje od Ojca światła, w którym nie ma zmiany ani cienia zmienności.” (Biblia Ekumeniczna, Jk 1,17).

Koran

Koran zapożyczył z Tory presupozycję stałej wartości, która została zapisana w 4 surze, ajat 1 „O ludzie! Bójcie się waszego Pana, który stworzył was z jednej istoty i stworzył podobną jej do pary. Z nich dwojga rozproszdził wielu mężczyzn i kobiet. (...)” (Koran, 4:1).

2.3.6 Dlaczego lepiej przyjąć założenie o stałej wartości człowieka

Dlaczego pomimo braku empirycznych dowodów na stałą wartość człowieka mam przyjąć, że wartość jednostki jest niezmienna tylko w oparciu o perspektywę ontologiczną bądź z antropologii teologicznej?

Crocker i Knight (2005) twierdzą, że oparcie poczucia własnej wartości na czynnikach zewnętrznych (aprobata innych, wygląd i osiągnięcia w nauce) ma większe negatywne konsekwencje niż oparcie poczucia własnej wartości na czynnikach wewnętrznych (cnota i miłość Boga). Tym samym wyznaczają kierunek, który warto obrać. Zamiast opierać poczucie własnej wartości na czynnikach zewnętrznych lepiej jest oprzeć ją na wewnętrznych (Crocker i Knight, 2005). Crocker i Knight idą dalej w swoich przemyśleniach. Sugerują, że bezwarunkowe poczucie własnej wartości (Deci i Ryan, 1995; Kernis, 2003; Rogers, 1961) byłoby efektywnym sposobem uniknięcia dążenia do samooceny. Niemniej przywołując swoje badania (Crocker, 2002) zauważają, że na 750 przebadanych studentów tylko 4% wykazuje bezwarunkowe poczucie własnej wartości. Na tej podstawie uważają, że ludzie raczej rzadko je osiągają i nie mają pewności czy coś takiego jak bezwarunkowe poczucie własnej wartości jest w ogóle osiągalne (Crocker i Knight, 2005). Z tego powodu proponują inną alternatywną opcję, czyli przejście od nadrzędnego celu jakim jest bycie wartościową osobą do innego celu, który obejmuje innych. Czyli przeniesienie uwagi z siebie na innych.



Nie wchodząc w szczegóły ich alternatywnej opcji w niniejszej pracy skupiono się na samej idei przeniesienia uwagi z siebie na innych.

Skupianie się na sobie prowokuje ego

Kiedy ktoś czuje się zawstydzony tj. jego poczucie własnej wartości zostało zagrożone, to całą swoją uwagę skupia na sobie. Negatywne zachowania lub porażka są traktowane jako odzwierciedlenie bardziej globalnej i trwałej wady całej osoby (Tangney i in., 1996). Gilbert i Irons (2005) uważają w oparciu o social mentality theory – modelu opartym na zasadach biologii ewolucyjnej, neurobiologii i teorii przywiązania (Gilbert, 1989) – że osoba która dokonuje samooceny aktywuje system zagrożenia (związany z układem limbicznym, poczuciem niepewności i postawą obronną). Samoocena związana jest z pobudzaniem, impulsami energetyzującymi i aktywacją dopaminy (Gilbert i in., 2008; Longe i in., 2010; Rockliff i in., 2008). Tłumaczy to sytuację, w której w momencie wystąpienia zagrożenia warunkowego poczucia własnej wartości, osoba impulsywnie dąży do niego poprzez zwiększenie, utrzymanie lub jego ochronę. W efekcie jednostka ponosi koszty tego dążenia.

Neff (2011) proponuje inne rozwiązanie, które jest pozbawione kosztów związanych z samooceną, czyli współczucie dla samego siebie (*self-compassion*). Umiejętność ta oznacza traktowanie siebie z życzliwością, uznanie wspólnego człowieczeństwa i uważność podczas rozważania negatywnych aspektów własnej osoby. Według jej definicji składa się ono z trzech głównych elementów, które nakładają się na siebie i wzajemnie oddziałują: życzliwość wobec siebie w przeciwieństwie do osądzania siebie, uważność versus nadmierna identyfikacja oraz poczucie wspólnego człowieczeństwa versus izolacja (Neff, 2011). Gilbert i Irons (2005) uważają, że współczucie dla siebie samego w przeciwieństwie do samooceny dezaktywuje system zagrożenia, jednocześnie aktywując system samouspokajania (związany z poczuciem bezpiecznego przywiązania, bezpieczeństwem oraz układem oksytocyny i opioidów). Jednostka zamiast samooceniać siebie czyli skupiać na sobie uwagę, która aktywuje system zagrożenia, może przenieść uwagę na bycie życzliwym wobec siebie w obliczu porażek oraz negatywnych opinii (Neff, 2011). Rosnąca liczba badań (por. np. Neff, 2011) sugeruje, że współczucie dla samego siebie jest silnie związane ze zdrowiem psychicznym. Wyższy poziom współczucia dla siebie samego wiąże się z większą satysfakcją z życia, inteligencją emocjonalną, więziami społecznymi, mądrością, celami edukacyjnymi, inicjatywą osobistą, szczęściem, ciekawością, optymizmem i pozytywnymi emocjami, a także mniejszą samokrytyką, depresją, lękiem przed porażką, perfekcjonizmem, tłumieniem myśli, celami



związanymi z osiągnięciami i zaburzeniami odżywiania. Należy zwrócić uwagę na dwie korzyści wynikające z współczucia dla samego siebie tj. inicjatywę osobistą oraz przyjemne emocje. Są to jedyne korzyści o udowodnionym związku przyczynowo-skutkowym przypisywane samoocenie (Baumeister i Vohs, 2018). Oznacza to tylko tyle, że współczucie dla samego siebie pozwala osiągnąć między innymi te same korzyści, które są przypisywane samoocenie z tą różnicą, że współczucie dla samego siebie jest pozbawione ciemnych stron samooceny. Fakt ten znacząco osłabia argumenty strony opowiadającej się za samooceną.

Przeniesienie uwagi z samoocenia na zachowanie

Mueller i Dweck (1998) przeprowadzili sześć badań, w których dwie grupy dzieci wykonywały te same zadania. Różnica polegała na tym, że po wykonaniu z sukcesem pierwszych zadań jedna grupa dzieci była chwalona za ich inteligencję, a druga była chwalona za wysiłek, który włożyła w wykonanie danego zadania. W kolejnych zadaniach zaobserwowali zróżnicowany wpływ pochwał za inteligencję i pochwał za ciężką pracę na zachowania i przekonania dzieci związane z osiągnięciami. Dzieci chwalone za inteligencję po osiągnięciu sukcesu wybierały zadania, które pozwalały im nadal wykazywać się dobrymi wynikami (co stanowiło cel związany z dążeniem do samooceny poprzez osiągnięcia), podczas gdy dzieci chwalone za ciężką pracę wybierały zadania, które obiecywały wyzwanie (co stanowiło cel związany z nauką per se). Pochwała inteligencji może być postrzegana jako promowanie warunkowego poczucia własnej wartości w odniesieniu do inteligencji i potrzeby potwierdzenia jej poprzez osiągnięcia (Mueller i Dweck, 1998). Osoby, które otrzymały pochwały za inteligencję, wybierały zadania, które zapewniały dalsze potwierdzenie ich inteligencji i częściej niż inne grupy postrzegały porażkę jako zaprzeczenie swojej inteligencji. Dzieci, które były chwalone za ciężką pracę wybierały trudniejsze zadania, gdyż nie obawiały się, że porażka może wpłynąć na ocenę ich inteligencji, a więc na ich poczucie własnej wartości.

Pragmatyzm

Wybranie idei stałej wartości można również dokonać bez 100% przekonania co do jej słuszności. Można założyć, że prawdopodobnie przyjęcie tego założenia może przynieść korzyści (Ellis, 2005). Zacząć żyć zgodnie z tym przekonaniem poprzez jego praktyczne zastosowanie, a ocenić słuszność tego założenia dopiero na końcu procesu zmiany. Wtedy dokonać porównania pomiędzy stałą wartością, z której wynika stałe poczucie własnej wartości, a zmienną wartością oznaczającą warunkowe poczucie własnej wartości.



Podsumowanie

Odpowiedzią na pytanie „Dlaczego lepiej przyjąć założenie o stałej wartości człowieka” jest: a) brak prowokowania ego czyli aktywowania systemu zagrożenia, b) brak kosztów związanych z dążeniem do samooceny, c) założenie, że inicjatywę oraz przyjemne emocje przypisywane samoocenie można osiągnąć np. poprzez współczucie dla siebie samego oraz d) pragmatyzm.

2.3.7 Propozycja alternatywnych ram teoretycznych

Alternatywne ramy teoretyczne zakładają rezygnację przez jednostkę z polegania na konstrukcie samooceny jednocześnie uznając go za szkodliwy (Crocker i Park, 2004; Ellis, 2005; Wałęjko, 2025). Zgodnie z założeniami Terapii racjonalno-emotywniej (REBT), że zmiana fundamentalnego nieracjonalnego przekonania może wpłynąć na zmiany w innych obszarach, takich jak emocje i zachowania, doprowadzając w efekcie do poprawy klinicznej, jednostka wybiera jedną z perspektyw ontologicznych lub z perspektyw antropologii teologicznej bądź dokonuje pragmatycznego wyboru dotyczącego stałej wartości, którą przyjmie jako swoje przekonanie kluczowe. Następnie jednostka jest zapoznawana z definicją bezwarunkowego poczucia własnej wartości czyli odczuwalnego postrzegania (aspekt poznawczy i afektywny) siebie jako osoby wartościowej/godnej i zasługującej na równość oraz zasoby psychologiczne, społeczne i materialne bez spełniania żadnych warunków, bazując jedynie na przyjętym przez siebie przekonaniu kluczowym poprzez wybranie jednej z perspektyw jako prawdy, że posiada się wartość, rozumianą w systemie binarnym (0 1), gdzie 1 oznacza, że mam wartość, a 0, że nie mam wartości.

Wstyd versus poczucie winy

Jednostka uczy się rozróżniać pojęcie wstydu od wyrażenia poczucie winy. Wstyd pojawia się wtedy kiedy osoba zrobi coś złego i nadmiernie uogólnia to wydarzenie do przekonania, że jest złą osobą. Poczucie winy pojawia się wtedy kiedy osoba zrobiła coś złego i oznacza to dla niej, że jej zachowanie było złe i nic ponad to. Osoba uczy się w ten sposób przeniesienia uwagi z siebie na swoje zachowanie, gdyż przecież nie jest tym co robi, a skupia się wyłącznie; na ocenie swoich zachowań (Wałęjko, 2025). Dzięki temu nie aktywuje systemu zagrożenia (Gilbert i Irons, 2005). Jest to szczególnie istotne gdyż wstyd to „niezwykle bolesne uczucie [aspekt afektywny] lub przeświadczenie [aspekt poznawczy], że posiadamy skazę, która sprawia, że nie zasługujemy na miłość lub przynależność” (B. Brown, 2013, s. 66). Poczucie wstydu sprawia, że osoba przestaje czuć się akceptowana (zarówno



przez siebie jak i otoczenie), z powodu tego, że posiada skazę bądź zrobiła coś co sprawiło, że jest mniej wartościowa (B. Brown, 2013). Bezpośrednio wpływa to na jej poczucie własnej wartości.

Przeniesienie uwagi z samooceny na współczucie dla siebie samego

Jednostka w momencie usłyszenia negatywnej opinii bądź poniesienia porażki uczy się przenoszenia uwagi z samoocenia się na budowanie umiejętności współczucia dla siebie samego.

Terapia racjonalno-emotywna

REBT i jego kluczowe założenie tj. USA może skutecznie pomóc w budowie kluczowego przekonania odnośnie stałej wartości człowieka. Popov i in. (2016) wykazali, że przewidywania teorii REBT dotyczące ochronnej roli USA w reakcjach emocjonalnych typu depresyjnego i lękowego na sytuacje stresowe są uzasadnione. Ich wyniki wskazują, że dla jakości reakcji emocjonalnej ważniejsza jest osobista interpretacja wydarzeń niż same wydarzenia. Jest to spójne z podstawową ideą REBT tj. „Nie rzeczy niepokoją człowieka, lecz wyobrażenia o nich” (Epiktet, za: Ellis, 1977). Popov i in. podkreślili również, że chociaż wyniki są zgodne z oczekiwaniami, badane predyktory nie osiągnęły istotności statystycznej w przypadku zmiennych afektywnych. Po czym dodają, że uzyskane przez nich wyniki nie mogą być uznane za wystarczający dowód na przydatność terapeutyczną USA. Dopiero w swoim artykule naukowym (Popov, 2019) zbadała związek między cechami afektywności, USA, samooceną i wskaźnikami zdrowia psychicznego, takimi jak subiektywny dobrostan, stany pozytywnej afektywności i negatywnej afektywności, a także stany lęku i depresji. Jej wyniki sugerują, iż USA będzie lepszym predyktorem zdrowia psychicznego niż samoocena, jeśli uwzględni się w modelu cechy afektywności. Najbardziej wpływowymi predyktorami lęku, depresji oraz afektów pozytywnych i negatywnych są cechy afektywności dyspozycyjnej. USA wykazało również rolę ochronną w zakresie wskaźników zdrowia psychicznego. USA w kierunku negatywnym przewiduje stany lęku, depresji i negatywnej afektywności. Z drugiej strony, USA w kierunku pozytywnym przewiduje subiektywny dobrostan. Jediną zmienną kryterialną, której USA nie przewiduje, jest stan pozytywnej afektywności, co jest teoretycznie oczekiwane, ponieważ USA dąży do wywołania uczuć funkcjonalnych, a nie pozytywnych (David i in., 2013).



2.4 Podsumowanie przeglądu literatury w odniesieniu do luki i problemu badawczego

W ramach przeglądu literatury wykazano, że istnieje luka badawcza polegająca na niewielkiej ilości badań naukowych dotyczących alternatywnych ram teoretycznych dla interwencji w obszarze konstruktów samooceny, które by nie polegały na zwiększaniu, utrzymaniu bądź jej ochronie, która faktycznie istnieje. Należy zauważyć, że nieliczne publikacje (Birni i Eryilmaz, 2024; Daigneault i Brown, 2023; Wałęjko, 2025) są artykułami przeglądowymi. Zidentyfikowano również dwa artykuły badawcze (Popov, 2019; Popov i in., 2016) odnoszące się do REBT (Ellis, 1994), której jednym z założeń jest USA. Niemniej Popov i in. (2016) stwierdzili, że USA nie została jeszcze wystarczająco zbadana empirycznie, a zwłaszcza eksperymentalnie. Obecny stan dorobku naukowego uzasadnia sensowność podejmowania badań w tym obszarze czego efektem jest niniejsza praca.

Zidentyfikowano również problem w postaci braku konsensusu naukowe dotyczącego definiowania pojęcia samoocena oraz wyrażenia poczucie własnej wartości. W niniejszym rozdziale wykazano daleko idące negatywne konsekwencje braku konsensusu co do definicji, który przekłada się na wyciąganie przez badaczy sprzecznych wniosków. Badacz osobiście doświadczył tych konsekwencji, które w pewnym momencie skutkowały potrzebą ponownego czytania części artykułów naukowych, zwracając szczególną uwagę na sposób definiowania ów konstruktów przez każdego badacza. Niestety badacz rozpoczął przegląd literatury od artykułów naukowych traktujących poczucie własnej wartości jako synonimu samooceny, co spowodowało, że przez mechanizm introjekcji przyjął powyższe założenie.

2.5 Przypomnienie pytań badawczych

1. Czy jednostka może funkcjonować bez polegania na konstrukcie samooceny?
2. Czy jest możliwe osiągnięcie bezwarunkowego poczucia własnej wartości?
3. Czy bezwarunkowe poczucie własnej wartości wiąże się z kosztami przypisywanymi samoocenie w obszarach:
 - autonomii
 - nauki i kompetencji
 - relacji międzyludzkich
 - samoregulacji
 - zdrowia fizycznego
 - zdrowia psychicznego?



4. Czy zastosowanie alternatywnych ram teoretycznych dla interwencji przekłada się na korzyści w obszarach:

- autonomii
- nauki i kompetencji
- relacji międzyludzkich
- samoregulacji
- zdrowia fizycznego
- zdrowia psychicznego
- odczuwania wstydu
- skuteczności
- współczucia dla samego siebie?



3. Metodologia

W dążeniu do osiągnięcia celów badania wybrano podejście jakościowe, a jako metodę badawczą – studium przypadku.

3.1 Uzasadnienie wyboru podejścia metodologicznego

Przyczyna wyboru studium przypadku wynika przede wszystkim z pierwszego celu badawczego tj. czy zastosowanie alternatywnych ram teoretycznych dla interwencji powoduje, że jednostka jest w stanie osiągnąć bezwarunkowe poczucie własnej wartości, przy jednoczesnym porzuceniu polegania na konstrukcie samooceny. Tak skonstruowany cel badawczy zakłada, że jednostką analizy jest proces zmiany, który zawiera w sobie a) przejście z warunkowego poczucia własnej wartości na bezwarunkowe oraz b) proces rezygnacji z polegania na konstrukcie samooceny. Dla pozostałych trzech celów badawczych jednostką analizy również jest proces zmiany.

Metoda jakościowa pozwala na uważne przyjrzenie się procesowi zmiany dzięki wykorzystaniu różnych metod badawczych (Shaughnessy i in., 2002) co przy niniejszych celach badania jest kluczowe, gdyż jak wykazano w przeglądzie literatury (por. np. 2. *Przegląd literatury*, s. 15) na jakość formułowanych wniosków ma ogromny wpływ m.in. sposób definiowania terminu samoocena oraz wyrażenia poczucie własnej wartości zarówno przez badacza jak i osobę badaną. Dodatkowo pozwala ona dowiedzieć się czy przyjęcie idei stałej wartości stało się u osoby badanej przekonaniem kluczowym czy może pozostało tylko na poziomie wiedzy bez realnego wpływu na jego życie.

3.2 Sposób doboru osób badanych

Osoby badane to uczestnicy grupy wsparcia, które zgłosiły się na nią z powodu problematycznego korzystania z pornografii (*Problematic Pornography Use* [PPU]). Jednym z głównych filarów tej grupy wsparcia jest zmiana postrzegania swojej wartości jako człowieka tj. przejście z warunkowego poczucia własnej wartości na bezwarunkowe oraz rezygnacja z samoocenia się.

3.3 Kryterium wykluczenia

Kryterium wykluczenia z badania stanowiło występowanie aktualnych zaburzeń psychicznych poza PPU oraz brak pełnoletności. Każdy badany podczas wstępnego wywiadu był pytany o obecny stan zdrowia psychicznego i fizycznego, w tym o aktualne występowanie



zdiagnozowanych zaburzeń psychicznych, przyjmowanie leków psychotropowych oraz korzystanie z pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i/lub psychiatrycznej. Wszyscy zakwalifikowani badani zaprzeczyli występowaniu aktualnie trwających zaburzeń psychicznych (poza wyżej wspomnianym wyjątkiem) bądź aktualnemu korzystaniu ze wsparcia wspomnianych specjalistów. Uzyskane informacje zostały potwierdzone podczas wywiadów kwalifikujących do grupy wsparcia oraz w trakcie jej trwania. Podczas wstępnego wywiadu przeprowadzono badanie przesiewowy za pomocą *Inwentarza Depresji Becka* (BDI-I). Wyniki nie wskazywały na występowanie objawów depresyjnych.

3.4 Charakterystyka osób badanych

Grupa badana $N = 5$ to mężczyźni narodowości polskiej, mieszkający na stałe w Polsce oraz aktywni zawodowo. Wszystkie osoby na moment rozpoczęcia badania tj. 2023 rok, to osoby pełnoletnie, w tym dwie osoby w przedziale wiekowym 20–29 lat oraz trzy osoby w przedziale 30–39 lat. Cztery osoby posiadają wykształcenie wyższe tj. tytuł magistra bądź magistra inżyniera oraz jedna osoba w trakcie pisania pracy licencjackiej. Osoby deklarowały się jako chrześcijanie głęboko wierzący i praktykujący co powodowało, że ich wybór koncepcji stałej wartości bazował na antropologii teologicznej, a dokładnie Starym i Nowym Testamencie.

3.5 Sposób pozyskania danych

W celu zebrania potrzebnych danych wybrano następujące metody badawcze, które przyporządkowano poszczególnym pytaniom badawczym:

1. Czy jednostka może funkcjonować bez polegania na konstrukcie samooceny?
 - *Kwestionariusz obszarów zależności wartości ja* (CSWS-PL; Martyna i in., 2018)
 - pogłębiony wywiad częściowo-ustrukturyzowany
 - obserwacja.
2. Czy jest możliwe osiągnięcie bezwarunkowego poczucia własnej wartości?
 - *Kwestionariusz obszarów zależności wartości ja* (CSWS-PL; Martyna i in., 2018)
 - *Unconditional Self-Acceptance Questionnaire* (USAQ) (Chamberlain i Haaga, 2001)
 - *Skala samooceny* (SES; Dzwonkowska i in., 2008)
 - pogłębiony wywiad częściowo-ustrukturyzowany



- obserwacja.
3. Czy bezwarunkowe poczucie własnej wartości wiąże się z kosztami przypisywanymi samoocenie w obszarach:
- autonomii
 - nauki i kompetencji
 - relacji międzyludzkich
 - samoregulacji
 - zdrowia fizycznego
 - zdrowia psychicznego?

Wykorzystane metody badawcze dla pytania badawczego nr 3:

- pogłębiony wywiad częściowo-ustrukturyzowany
 - obserwacja.
4. Czy zastosowanie alternatywnych ram teoretycznych dla interwencji przekłada się na korzyści w obszarach:
- autonomii
 - nauki i kompetencji
 - relacji międzyludzkich
 - samoregulacji
 - zdrowia fizycznego
 - zdrowia psychicznego
 - odczuwania wstydu
 - skuteczności
 - współczucia dla samego siebie?

Wykorzystane metody badawcze dla pytania badawczego nr 4:

- *Skala współczucia dla samego siebie* (SCS-PL; Kocur i in., 2022) dla podpunktu współczucie dla samego siebie
- *Nowa skala uogólnionej własnej skuteczności* (NGSEpl; Baran i Janowski, 2024) dla podpunktu skuteczność
- pogłębiony wywiad częściowo-ustrukturyzowany
- obserwacja.



Komentarze do wybranych metod badania

Kwestionariusz obszarów zależności wartości ja (CSWS-PL)

Kwestionariusz bada obszary zależności wartości ja czyli zależne (warunkowe) poczucie własnej wartości niemniej może również badać niezależne (bezwarunkowe) poczucie własnej wartości. Osoba badana wypełniając kwestionariusz może zaznaczyć jedną z poniższych odpowiedzi na pytanie:

1 – Zdecydowanie się nie zgadzam

2 – Nie zgadzam się

3 – Raczej się nie zgadzam

4 – Trudno powiedzieć

5 – Raczej się zgadzam

6 – Zgadzam się

7 – Całkowicie się zgadzam

Jeśli przeliczony wynik dla każdego z obszarów zależności wartości ja wyniesie między 1 punkt a 2 punkty (założenie niniejszego badania), to będzie to interpretowane jako, posiadanie niezależnego (bezwarunkowego) poczucia własnej wartości.

Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ)

Kwestionariusz bada poziom USA, gdzie wysoki poziom USA tj. pomiędzy 120 a 140 punktów (założenie niniejszego badania) oznacza, że osoba badana posiada przekonanie kluczowe o stałości swojej wartości.

Kwestionariusz na moment przeprowadzania badania nie miał dostępnej polskiej adaptacji [por. podrozdział 5.5.7 *Brak polskiej adaptacji kwestionariusza Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ)*]

W trakcie badania niniejszym kwestionariuszem upewniono się czy każda osoba badana wyraża gotowość na wypełnienie USAQ w wersji angielskiej. Uzyskano pozytywną odpowiedź. Badani zostali również poinstruowani, że w razie jakiegokolwiek wątpliwości odnośnie pytania mogą się zwrócić bezpośrednio do badanego w każdym momencie wypełniania USAQ.

Skala samooceny (SES)

Na podstawie kilku badań sugerujących, że skala SES odzwierciedla model dwuwymiarowy (Ang i in., 2006; Farruggia i in., 2004; Kahng i Mowbray, 2004, 2005;



Martin i in., 2006) gdzie pierwszym wymiarem jest wartość instrumentalna (oparta na kompetencjach), a drugim wartość wewnętrzna (oparta na wartości), postanowiono przy analizowaniu skali SES skupić się tylko na pytaniach dotyczących wymiaru wartości wewnętrznej tj. pytania 1, 8, 9, 10).

Jeśli przeliczony wynik dla każdego z powyższych pytań będzie równy 3 lub 4 punkty (założenie niniejszego badania), to będzie to interpretowane jako, posiadanie bezwarunkowego poczucia własnej wartości.

3.6 Procedura badania

Procedura badania obejmowała trzy etapy i została zaprojektowana w następujący sposób:

Etap 1

Przedział czasowy: od września do października 2023 roku.

W trakcie pierwszego etapu badania przeprowadzono pogłębiony wywiad częściowo-ustrukturyzowany wraz z obserwacją, jednocześnie sprawdzając czy któryś z badanych nie spełnia kryterium wykluczenia. Kolejnym krokiem było wypełnienie przez badanych kwestionariusza CSWS-PL oraz skali SES w wersji papier-ołówek.

Etap 2

Przedział czasowy: od października 2023 roku do lipca 2024 roku.

W trakcie drugiego etapu badani uczestniczyli w grupie wsparcia, w trakcie której przerabiali temat stałości wartości począwszy od teorii, a skończywszy na praktyce. W międzyczasie dokonywano obserwacji procesu zmiany.

Etap 3

Przedział czasowy: lipiec 2025 roku

Ostatni etap odbył się około jednego roku po zakończeniu grupy wsparcia dzięki czemu możliwe było sprawdzenie czy osiągnięty efekt w temacie poczucia własnej wartości utrzymywał się w ciągu tego czasu.

W pierwszym kroku przeprowadzono krótki wywiad po czym badani wypełnili następujące kwestionariusze i skale w wersji papier-ołówek w przytoczonej kolejności:

1. NGSEpl
2. SCS-PL
3. CSWS-PL



4. SES
5. USAQ

W kolejnym kroku przeprowadzono pogłębiony wywiad częściowo-ustrukturyzowany wraz z obserwacją. Trzeci krok obejmował krótki wywiad wraz z wypełnieniem przez badanych kwestionariusza USAQ oraz skal NGSEpl i SCS-PL w wersji papier-ołówek w formie badania retrospektywnego (por. podrozdział 5.5 *Ograniczenia badania własnego*).

3.7 Kwestie etyczne

Badani zarówno na etapie 1 oraz etapie 3 zostali poinformowani o dobrowolnym udziale w badaniu. Przed rozpoczęciem badań zostali szczegółowo poinstruowani o celu, procedurach, potencjalnych korzyściach i ryzykach oraz o możliwości wycofania się z badania w każdym momencie. Zapewniono anonimowość poprzez zastosowanie zmiany imienia oraz poprzez nieumieszczanie w niniejszej pracy danym mogących umożliwić identyfikację osób badanych.



4. Wyniki

4.1 Osoba badana: Kamil

4.1.1 Wyniki kwestionariuszy i skal

Tabela 1

Przedstawienie wyników przeliczonych dla Kwestionariusza obszarów zależności wartości ja (CSWS-PL) - Kamil

Obszary zależności wartości Ja	Etap 1	Etap 3
Przestrzeganie zasad	5,8	1,2
Miłość Boga	5,6	6,2
Kompetencje	3,8	3,2
Wsparcie rodziny	3,2	2
Rywalizacja	5,4	1
Akceptacja innych	3,2	1,6

Adnotacja. Obszar zależności wartości ja – Wygląd, nie został uwzględniony w tabeli, gdyż nie należy go brać pod uwagę w trakcie obliczania wyników, ponieważ odtworzenie tego czynnika w grupie polskiej było niemożliwe (Martyna i in., 2018).

Tabela 2

Przedstawienie wyników przeliczonych dla Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) - Kamil

Zmienna	Etap 1	Etap 3
Poziom bezwarunkowej samoakceptacji	88	130



Tabela 3

Przedstawienie wyników przeliczonych dla Skali samooceny (SES) - Kamil

Pytanie	Etap 1	Etap 3
1. Uważam, że jestem osobą wartościową przynajmniej w takim samym stopniu, co inni.	4	4
8. Chciałbym mieć więcej szacunku dla samego siebie.	4	4
9. Czasami czuję się bezużyteczny.	3	4
10. Niekiedy uważam, że jestem do niczego.	3	4

Tabela 4

Przedstawienie wyników dla Nowej skali uogólnionej własnej skuteczności (NGSEpl) - Kamil

Zmienna	Etap 1	Etap 3
Uogólniona własna skuteczność	23	32

Tabela 5

Przedstawienie wyników surowych dla Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Kamil

Subkomponent samowspółczucia	Etap 1	Etap 3
Życzliwość wobec siebie	14	18
Osądzanie siebie	21	12
Wspólnota doświadczeń	9	12
Izolacja	18	8
Uważność	13	18
Nadmierna identyfikacja	16	13



Tabela 6

Przedstawienie wyników przeliczonych dla Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Kamil

Subkomponent samowspółczucia	Etap 1 [sten]	Kategoryzacja wyniku	Etap 3 [sten]	Kategoryzacja wyniku
Życzliwość wobec siebie	5	średnie	7	podwyższone
Osądzanie siebie	8	wysokie	4	obniżone
Wspólnota doświadczeń	4	obniżone	6	średnie
Izolacja	9	wysokie	4	obniżone
Uważność	5	średnie	9	wysokie
Nadmierna identyfikacja	8	wysokie	6	średnie

Tabela 7

Przedstawienie wyników surowych dla ogólnego poziomu samowspółczucia w Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Kamil

Zmienna	Etap 1	Etap 3
Ogólny poziom samowspółczucia	57	88

Tabela 8

Przedstawienie wyników przeliczonych dla ogólnego poziomu samowspółczucia w Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Kamil

Zmienna	Etap 1 [sten]	Kategoryzacja wyniku	Etap 3 [sten]	Kategoryzacja wyniku
Ogólny poziom samowspółczucia	3	niskie	6	średnie

4.1.2 Studium przypadku: Kamil

Kamil rozpoczął spotkanie z bardzo dobrym samopoczuciem. Stwierdził, że to efekt dobrze układającego się jego związku romantycznego, trwającego już od kilku miesięcy.



Kwestionariusz obszarów zależności wartości ja (CSWS-PL)

Po wstępnej rozmowie wywiad został skierowany na pytania, które zawierają w sobie wyrażenia „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”.

Wyrażenie „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”

Tabela 9

Zestawienie pytań zawierających wyrażenie „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty

Pytanie	Odpowiedź
1. Świadomość, że wyglądam atrakcyjnie, sprawia, iż dobrze się ze sobą czuję.	Zgadzam się - 6 pkt.
31. Gdy myślę, że postępuję wbrew woli Boga, źle się ze sobą czuję.	Zgadzam się - 6 pkt.
33. Źle się ze sobą czuję, gdy moje wyniki w pracy są słabe.	Trudno powiedzieć - 4 pkt.

Pytanie nr 1. Świadomość, że wyglądam atrakcyjnie, sprawia, iż dobrze się ze sobą czuję (Zgadzam się = 6 pkt.)

Zapytany o to co dokładnie rozumie pod wyrażeniem „sprawia, iż dobrze się ze sobą czuję” w tym kontekście, odpowiedział że kiedy ma świadomość, że wygląda atrakcyjnie, to wpływa to na jego samopoczucie. Sprawia, że lepiej się czuje. Na pytania czy świadomość, że wygląda atrakcyjnie, poza wpływem na jego samopoczucie powoduje, że czuje się lepszy, podnosi to jego poczucie własnej wartości bądź zaczyna myśleć, że jest bardziej wartościową osobą, odpowiedział przecząco. Stwierdził, że „Nie ma to związku z jego wartością”. Natomiast odpowiadając na pytanie „Czy jakbyś miał świadomość, że wyglądasz nieatrakcyjnie, jak wpłynęłoby to na to, jak się ze sobą czujesz?”, odpowiedział „Czułbym się z tym gorzej”. Odpowiadając na pytanie „A czy wtedy myślałbyś o sobie, że jesteś z tego powodu gorszy lub mniej wartościowy od innych?” odpowiedział, że nie czułby się gorszy ani mniej wartościowy. W trakcie rozmowy nie zaobserwowano, aby w rozumieniu Kamila wyrażenie „sprawia, iż dobrze się ze sobą czuję” odnosiło się do kwestii poczucia własnej wartości.



Pytanie nr 31. Gdy myślę, że postępuję wbrew woli Boga, źle się ze sobą czuję (Zgadzam się - 6 pkt.)

Kamil odpowiadając na pytanie co w tym kontekście oznacza dla niego „źle się ze sobą czuję.” odniósł się do nieprzyjemnych emocji między innymi poczucia winy. Został dopytany czy jedną z tych emocji może też być wstyd. Odpowiedział, że nie. Przywołał wtedy spotkanie z grupy wsparcia, na którym nauczył się różnicować wstyd od poczucia winy.

Pytanie nr 33. Źle się ze sobą czuję, gdy moje wyniki w pracy są słabe (Trudno powiedzieć - 4 pkt.)

Odpowiedz Kamila była bardzo zbliżona jak przy pytaniu nr 1.

Domena „Miłość Boga”

Kolejne pytania dotyczyły domeny „Miłość Boga”. Odpowiedzi Kamila zostały zamieszczone w tabeli 10.

Tabela 10

Zestawienie pytań z domeny „Miłość Boga”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty

Pytanie	Odpowiedź
2. Moje poczucie własnej wartości wynika z tego, że Bóg mnie kocha.	Całkowicie się zgadzam - 7 pkt.
8. Czuję się wartościowy(-a), gdy Bóg mnie kocha.	Całkowicie się zgadzam - 7 pkt.
18. Moje poczucie własnej wartości by ucierpiało, gdyby Bóg mnie nie kochał.	Raczej się zgadzam - 5 pkt.
26. Moje poczucie własnej wartości wzrasta, gdy czuję, że Bóg mnie kocha.	Zgadzam się - 6 pkt.

Z rozmowy wynikało, że Kamil ma przekonanie, że stwierdzenie „Bóg mnie kocha” jest niezmiennie w czasie oraz niezależne od jego zachowań i decyzji. Przywołał wersety biblijne z których wynika, że Bóg kocha ludzi i że jest to niezmiennie w czasie oraz niezależne od ludzkich działań. Stwierdził, że to Bóg nadał jemu stałą wartość. Mówił, że zakładając taki abstrakcyjny scenariusz, że Bóg mógłby go przestać kochać, to on nie wie dokładnie jakby to wpłynęło na jego samopoczucie, prawdopodobnie znacznie obniżyłoby je. Niemniej podkreślał, że to jest abstrakcyjny scenariusz, i że nie ma go co rozważać, bo on się nie



wydarzy. Z rozmowy wyniesiono wrażenie, że Kamil łączy miłość Boga z pełną akceptacją jego osoby przez Boga oraz ze stałą wartością nadaną mu przez Boga. Tak jakby były to dla niego tożsame kwestie.

Domena „Kompetencje”

Kolejne pytania dotyczyły domeny „Kompetencje”. Odpowiedzi Kamila zostały zamieszczone w tabeli 11.

Tabela 11

Zestawienie pytań z domeny „Kompetencje”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty

Pytanie	Odpowiedź
13. Moje zdanie o sobie nie zależy od tego, jak dobrze radzę sobie w pracy.	Trudno powiedzieć - 4 pkt.
19. Osiągnięcia w pracy zwiększają mój szacunek dla samego siebie.	Trudno powiedzieć - 4 pkt.

Pytanie nr 13. Moje zdanie o sobie nie zależy od tego, jak dobrze radzę sobie w pracy (Trudno powiedzieć - 4 pkt.)

Odnosnie pytania 13 Kamil stwierdził, że to jak radzi sobie w pracy jest dla niego istotną informacją. Po zadaniu pytania jakie pojawiają się u niego myśli, kiedy dobrze radzi sobie w pracy nie udało się zidentyfikować, aby u Kamila dobre radzenie sobie w pracy wpływało na jego poczucie własnej wartości.

Pytanie nr 19. Osiągnięcia w pracy zwiększają mój szacunek dla samego siebie (Trudno powiedzieć - 4 pkt.)

Kamil wskazał na trudności w odpowiedzeniu na pytanie nr 13 oraz 19 i z tego powodu wybierał odpowiedzi „Trudno powiedzieć - 4 pkt.” Wyjaśnił to w taki sposób, że zależy mu na osiągnięciach w pracy, oraz że chce podnosić swoje kompetencje. Lubi mieć świadomość, że jego kompetencje wzrastają. Mówił, że coś mu nie odpowiadało w tym pytaniu. Czuł „zgrzyt” pomiędzy tym, że osiągnięcia miałyby wpływać na szacunek dla siebie samego. Stwierdził, że potrzebowałby sobie na spokojnie zdefiniować wyrażenie „szacunek dla samego siebie”. Po zapytaniu czy osiągnięcia w pracy wpływają na zmianę jego wartości jako człowieka, odpowiedział przecząco.



Domena „Przestrzeganie zasad”

Kolejne pytania dotyczyły domeny „Przestrzeganie zasad”. Odpowiedzi Kamila zostały zamieszczone w tabeli 12.

Tabela 12

Zestawienie pytań z domeny „Przestrzeganie zasad”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty

Pytanie	Odpowiedź
5. Robienie rzeczy, o których wiem, że są złe, sprawia, że tracę szacunek dla siebie.	Raczej się nie zgadzam - 3 pkt.
11. Gdy postępuję zgodnie z moimi zasadami moralności, zaczynam bardziej siebie szanować.	Trudno powiedzieć - 4 pkt.
28. Moje poczucie własnej wartości by ucierpiało, gdybym zrobił(-a) coś nieetycznego.	Raczej się nie zgadzam - 3 pkt.
34. Moje poczucie własnej wartości zależy od tego, czy przestrzegam swoich zasad moralnych.	Raczej się nie zgadzam - 3 pkt.

W tej części rozmowy Kamil stwierdził, że próbując odpowiedzieć na wcześniejsze pytania w trakcie wywiadu zdał sobie sprawę, że teraz odpowiedziałby na te pytania inaczej tj. wybrałby odpowiedzi „Zdecydowanie się nie zgadzam” na powyższe pytania z domeny „Przestrzeganie zasad”. Stwierdził, że wypełniając kwestionariusz zgodnie z poleceniem czyli, aby nie analizować pytań tylko odpowiadać pierwszym skojarzeniem/pierwszą myślą, powodowało to, że niewłaściwie odpowiadał na niektóre pytania. W trakcie wywiadu, kiedy mógł dłużej pomyśleć nad tym co spowodowało, że wybrał akurat taką odpowiedź doszedł do wniosku, że jego pierwsze skojarzenia nie są adekwatne do tego co on faktycznie uważa o poczuciu własnej wartości oraz szacunku.

Domena „Rywalizacja”

Badający i badany po przeczytaniu pytań z kategorii „Rywalizacja” obopólnie stwierdzili, żeby pominąć je gdyż na obecnym etapie rozmowy osoba badana zmieniłaby odpowiedzi na „Zdecydowanie się nie zgadzam - 1 pkt.”



Obserwacje

Podsumowując kwestionariusz CSWS-PL Kamil stwierdził, że jakby miał go teraz ponownie wypełnić, to w pytaniach, które były omawiane w trakcie wywiadu odpowiedziałby inaczej tj. zgodnie z jego przekonaniem, że jego wartość jest stała i nic nie może na nią wpłynąć.

Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ)

W kolejnym etapie zostały poruszone pytania ze skali USAQ, dla których wartość odpowiedzi była mniejsza niż 6 punktów.

Tabela 13

Zestawienie pytań dla odpowiedzi poniżej 6 punktów

Pytanie	Odpowiedź
1. Being praised makes me feel more valuable as a person.	More Often True Than Untrue - 3 pkt.
2. I feel worthwhile even if I am not successful in meeting certain goals that are important to me.	More Often True Than Untrue - 5 pkt.
4. I feel that some people have more value than others.	Usually Untrue - 6 pkt.
5. Making a big mistake may be disappointing, but it doesn't change how I feel about myself overall.	More Often True Than Untrue - 5 pkt.
8. I set goals for myself with the hope that they will make me happy (or happier).	Usually Untrue - 2 pkt.
16. I feel that the best part about being praised is that it helps me to know what my strengths are.	More Often True Than Untrue - 5 pkt.
19. When I am criticized or when I fail at something, I feel worse about myself as a person.	Usually Untrue - 6 pkt.

Pytanie nr 1. Being praised makes me feel more valuable as a person (More Often True Than Untrue - 3 pkt.)

W tym pytaniu Kamil stwierdził, że lubi jak ktoś go docenia niemniej zaczął zastanawiać się dlaczego dał taką właśnie odpowiedź. Zapytany o to jaką w tym momencie



zaznaczyłby odpowiedź, stwierdził że „Almost Always Untrue” gdyż nie może czuć się bardziej wartościowy jako osoba, gdyż jego wartość jest stała i nie może być mniej lub bardziej wartościowym. To, że go ktoś docenia nie ma mocy sprawczej, aby zmieniło jego wartość.

Pytanie nr 2. I feel worthwhile even if I am not successful in meeting certain goals that are important to me (More Often True Than Untrue - 5 pkt.)

Kamil stwierdził, że podobnie jak w pytaniu nr 1 zmieniłby odpowiedź na „Almost Always True”. Stwierdził, że chyba przeczytał pobieżnie te dwa pytania.

Pytanie nr 4. I feel that some people have more value than others (Usually Untrue - 6 pkt.)

Kamil stwierdził, że jak teraz się nad tym pytaniem zastanawia, to powinien odpowiedzieć „Almost Always Untrue” bo przecież każdy ma taką samą wartość. Ta skorygowana odpowiedź pokrywa się z jego odpowiedzią na pytanie nr 11. tj „I believe that I am worthwhile simply because I am a human being.” gdzie odpowiedź Kamila to „Almost Always True”.

Pytanie nr 5. Making a big mistake may be disappointing, but it doesn't change how I feel about myself overall (More Often True Than Untrue - 5 pkt.)

Kamil odpowiedział, że czasami w zależności od rodzaju popełnionego błędu wpływa to na jego ogólne samopoczucie.

Pytanie nr 8. I set goals for myself with the hope that they will make me happy (or happier) (Usually Untrue - 2 pkt.)

Kamil stwierdził, że czasami cele, które sobie stawia są po to, aby poczuł się szczęśliwy, ale nie wszystkie. W trakcie omawiania tego pytania nie udało się zaobserwować, aby bycie szczęśliwym wpływało na poczucie własnej wartości Kamila.

Pytanie nr 16. I feel that the best part about being praised is that it helps me to know what my strengths are (More Often True Than Untrue - 5 pkt.)

Odpowiedział, że dla niego to jest informacja zwrotna odnośnie jego kompetencji. Po prostu miło jest dostać informację od innej osoby, że dana jego umiejętność jest dobrze rozwinięta.



Pytanie nr 19. When I am criticized or when I fail at something, I feel worse about myself as a person (Usually Untrue 6 pkt.)

Kamil wyrażenie „I feel worse about myself as a person.” odnosił tylko do sfery emocjonalnej. Twierdził, że nie ma to nic wspólnego z wpływem na jego poczucie własnej wartości.

Korzyści w obszarze relacji międzyludzkich

Kamil zaobserwował, że w jego obecnej relacji romantycznej komunikaty wypowiedziane przez jego dziewczynę, które w przeszłości dotykałyby go bardzo i powodowały obniżenie poczucia własnej wartości, obecnie potrafi odpowiednio je zinterpretować co sprawia, że jego poczucie własnej wartości pozostaje stabilne. Dodatkowo wspominał, że kiedy jego dziewczyna używa w stosunku do siebie samej komunikatów, które wskazują na to że mogłyby one wpływać na obniżenie jej poczucia własnej wartości, to on wtedy z nią rozmawia i tłumaczy, dlaczego to coś nie może wpłynąć na jej poczucie własnej wartości. Wyjaśnia, że w tej konkretnej sytuacji nie chodzi o nią jako ogół, ale np. o kwestię jej kompetencji.

Korzyści w obszarze odczuwania wstydu

Kamil stwierdził, że odczuwa znaczną poprawę poprzez rzadsze odczuwanie wstydu. Niemniej zdarzają się czasami sytuacje w których odczuwa wstyd, jednakże jest tego świadomy i zaraz potem wykonuje procedurę, której nauczył się w trakcie grupy wsparcia.

Obserwacje

W trakcie wywiadu Kamil wykazywał zrozumienie koncepcji stałej wartości. Jego wypowiedzi świadczyły o tym, że jest przekonany, że jego wartość jako istoty ludzkiej jest niezmienna. Zauważono, że stosuje część technik, których nauczył się na grupie, a które pomagają mu w momentach jak pojawiają się wątpliwości odnośnie stałości jego wartości.



4.2 Osoba badana: Grzegorz

4.2.1 Wyniki kwestionariuszy i skal

Tabela 14

Przedstawienie wyników przeliczonych dla Kwestionariusza obszarów zależności wartości ja (CSWS-PL) - Grzegorz

Obszary zależności wartości Ja	Etap 1	Etap 3
Przestrzeganie zasad	6,8	5,6
Miłość Boga	5	6,6
Kompetencje	6,6	5,8
Wsparcie rodziny	6,4	6,6
Rywalizacja	5,4	3,4
Akceptacja innych	5,8	4,2

Adnotacja. Obszar zależności wartości ja – Wygląd, nie został uwzględniony w tabeli, gdyż nie należy go brać pod uwagę w trakcie obliczania wyników, ponieważ odtworzenie tego czynnika w grupie polskiej było niemożliwe (Martyna i in., 2018).

Tabela 15

Przedstawienie wyników przeliczonych dla Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) - Grzegorz

Zmienna	Etap 1	Etap 3
Poziom bezwarunkowej samoakceptacji	69	87

Tabela 16

Przedstawienie wyników przeliczonych dla Skali samooceny (SES) - Grzegorz

Pytanie	Etap 1	Etap 3
1. Uważam, że jestem osobą wartościową przynajmniej w takim samym stopniu, co inni.	4	4
8. Chciałbym mieć więcej szacunku dla samego siebie.	1	4
9. Czasami czuję się bezużyteczny.	3	4
10. Niekiedy uważam, że jestem do niczego.	4	4



Tabela 17

Przedstawienie wyników dla Nowej skali uogólnionej własnej skuteczności (NGSEpl)
 - Grzegorz

Zmienna	Etap 1	Etap 3
Uogólniona własna skuteczność	19	27

Tabela 18

Przedstawienie wyników surowych dla Skali współzucia dla samego siebie (SCS-PL)
 - Grzegorz

Subkomponent samowspółzucia	Etap 1	Etap 3
Życzliwość wobec siebie	11	19
Osądzanie siebie	14	8
Wspólnota doświadczeń	8	11
Izolacja	19	10
Uważność	7	16
Nadmierna identyfikacja	15	9

Tabela 19

Przedstawienie wyników przeliczonych dla Skali współzucia dla samego siebie (SCS-PL)
 - Grzegorz

Subkomponent samowspółzucia	Etap 1 [sten]	Kategoryzacja wyniku	Etap 3 [sten]	Kategoryzacja wyniku
Życzliwość wobec siebie	4	obniżone	7	podwyższone
Osądzanie siebie	5	średnie	2	niskie
Wspólnota doświadczeń	3	niskie	5	średnie
Izolacja	10	bardzo wysokie	5	średnie
Uważność	1	bardzo niskie	7	podwyższone
Nadmierna identyfikacja	7	podwyższone	4	obniżone



Tabela 20

Przedstawienie wyników surowych dla ogólnego poziomu samowspółczucia w Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Grzegorz

Zmienna	Etap 1	Etap 3
Ogólny poziom samowspółczucia	46	93

Tabela 21

Przedstawienie wyników przeliczonych dla ogólnego poziomu samowspółczucia w Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Grzegorz

Zmienna	Etap 1 [sten]	Kategoryzacja wyniku	Etap 3 [sten]	Kategoryzacja wyniku
Ogólny poziom samowspółczucia	1	bardzo niskie	8	wysokie

4.2.2 Studium przypadku: Grzegorz

Grzegorz rozpoczął spotkanie lekko zmęczony. Opowiadał, że przez ostatnie dwa tygodnie był liderem na obozach dla młodzieży. Wspominał, że czuje ogromną satysfakcję, że mógł mieć pozytywny wpływ na młodych ludzi.

Kwestionariusz obszarów zależności wartości ja (CSWS-PL)

Po wstępnej rozmowie wywiad został skierowany na pytania, które zawierają w sobie wyrażenia „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”.



Wyrażenie „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”

Tabela 22

Zestawienie pytań zawierających wyrażenie „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty

Pytanie	Odpowiedź
1. Świadomość, że wyglądam atrakcyjnie, sprawia, iż dobrze się ze sobą czuję.	Całkowicie się zgadzam - 7 pkt.
31. Gdy myślę, że postępuję wbrew woli Boga, źle się ze sobą czuję.	Całkowicie się zgadzam - 7 pkt.
33. Źle się ze sobą czuję, gdy moje wyniki w pracy są słabe.	Trudno powiedzieć - 4 pkt.

Grzegorz wytłumaczył, że wyrażenie „sprawia, iż dobrze się ze sobą czuję” oznacza dla niego emocje, które mu wtedy towarzyszą. Dopytany o te emocje badany nie wspominał nic o tym aby np. świadomość, że wyglądam atrakcyjnie, sprawiała że czuje się lepszy od innych bądź, aby czuł się gorszy od innych kiedy myśli, że postępuje wbrew woli Boga. Grzegorz został poproszony, aby wyobraził sobie wszystkie trzy powyższe sytuacje, a następnie został poproszony o to, aby podzielił się tym o czym wtedy myślał. Z odpowiedzi Grzegorza nie udało się zidentyfikować myśli, które mogłyby wpływać na podnoszenie bądź obniżanie jego poczucia własnej wartości.

Obserwacje

Odpowiedzi udzielone przez Grzegorza w kwestionariuszu CSWS-PL oraz USAQ wskazują, że Grzegorz nie przyjął koncepcji stałej wartości. Jego odpowiedzi wskazywały, że jego poczucie własnej wartości jest warunkowe. W trakcie wywiadu zaczął sobie przypominać o koncepcji stałej wartości. Niemniej nie mógł sobie przypomnieć o co dokładnie chodziło. Badający zadał pytania mające na celu upewnienie się jaki jest stan wiedzy Grzegorza w temacie koncepcji stałej wartości. Jego odpowiedzi potwierdziły wcześniejsze przypuszczenia. Grzegorz pamiętał tylko szczątkowe informacje z grupy wsparcia w temacie stałej wartości. Badający stwierdził, że u badanego nie doszło do zmiany przekonania kluczowego w temacie wartości. Z tego powodu badający postanowił pominąć pytania dotyczące następujących pytań badawczych: „Czy bezwarunkowe poczucie własnej wartości wiąże się z kosztami przypisywanymi samoocenie w danych obszarach?” oraz „Czy



zastosowanie alternatywnych ram teoretycznych dla interwencji przekłada się na korzyści w danych obszarach?”

4.3 Osoba badana: Paweł

4.3.1 Wyniki kwestionariuszy i skal:

Tabela 23

Przedstawienie wyników przeliczonych dla Kwestionariusza obszarów zależności wartości ja (CSWS-PL) - Paweł

Obszary zależności wartości Ja	Etap 1	Etap 3
Przestrzeganie zasad	3	1
Miłość Boga	3	1,6
Kompetencje	6,2	1,6
Wsparcie rodziny	2	1
Rywalizacja	6,4	1
Akceptacja innych	7	3,4

Adnotacja. Obszar zależności wartości ja – Wygląd, nie został uwzględniony w tabeli, gdyż nie należy go brać pod uwagę w trakcie obliczania wyników, ponieważ odtworzenie tego czynnika w grupie polskiej było niemożliwe (Martyna i in., 2018).

Tabela 24

Przedstawienie wyników przeliczonych dla Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) - Paweł

Zmienna	Etap 1	Etap 3
Poziom bezwarunkowej samoakceptacji	52	128



Tabela 25

Przedstawienie wyników przeliczonych dla Skali samooceny (SES) - Paweł

Pytanie	Etap 1	Etap 3
1. Uważam, że jestem osobą wartościową przynajmniej w takim samym stopniu, co inni.	1	4
8. Chciałbym mieć więcej szacunku dla samego siebie.	1	4
9. Czasami czuję się bezużyteczny.	1	4
10. Niekiedy uważam, że jestem do niczego.	2	4

Tabela 26

Przedstawienie wyników dla Nowej skali uogólnionej własnej skuteczności (NGSEpl) - Paweł

Zmienna	Etap 1	Etap 3
Uogólniona własna skuteczność	15	36

Tabela 27

Przedstawienie wyników surowych dla Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Paweł

Subkomponent samowspółczucia	Etap 1	Etap 3
Życzliwość wobec siebie	6	22
Osądzanie siebie	20	8
Wspólnota doświadczeń	6	14
Izolacja	18	7
Uważność	7	15
Nadmierna identyfikacja	13	7



Tabela 28

Przedstawienie wyników przeliczonych dla Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Paweł

Subkomponent samowspółczucia	Etap 1 [sten]	Kategoryzacja wyniku	Etap 3 [sten]	Kategoryzacja wyniku
Życzliwość wobec siebie	1	bardzo niskie	9	wysokie
Osządzanie siebie	8	wysokie	2	niskie
Wspólnota doświadczeń	2	niskie	7	podwyższone
Izolacja	9	wysokie	3	niskie
Uważność	1	bardzo niskie	7	podwyższone
Nadmierna identyfikacja	6	średnie	3	niskie

Tabela 29

Przedstawienie wyników surowych dla ogólnego poziomu samowspółczucia w Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Paweł

Zmienna	Etap 1	Etap 3
Ogólny poziom samowspółczucia	44	105

Tabela 30

Przedstawienie wyników przeliczonych dla ogólnego poziomu samowspółczucia w Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Paweł

Zmienna	Etap 1 [sten]	Kategoryzacja wyniku	Etap 3 [sten]	Kategoryzacja wyniku
Ogólny poziom samowspółczucia	1	bardzo niskie	9	wysokie

4.3.2 Studium przypadku: Paweł

Paweł rozpoczął wywiad skarżąc się na przemęczenie związane z jego pracą. Zapytane czy nie chciałbym z tego powodu przenieść spotkania na inny termin odpowiedział, że nie gdyż to przemęczenie jest fizyczne a nie psychiczne.



Kwestionariusz obszarów zależności wartości ja (CSWS-PL)

Po wstępnej rozmowie wywiad został skierowany na pytania, które zawierają w sobie wyrażenia „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”.

Wyrażenie „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”

Tabela 31

Zestawienie pytań zawierających wyrażenie „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty

Pytanie	Odpowiedź
1. Świadomość, że wyglądam atrakcyjnie, sprawia, iż dobrze się ze sobą czuję.	Trudno powiedzieć - 4 pkt.
31. Gdy myślę, że postępuję wbrew woli Boga, źle się ze sobą czuję.	Trudno powiedzieć - 4 pkt.
33. Źle się ze sobą czuję, gdy moje wyniki w pracy są słabe.	Trudno powiedzieć - 4 pkt.

Pytanie nr 1. Świadomość, że wyglądam atrakcyjnie, sprawia, iż dobrze się ze sobą czuję (Trudno powiedzieć - 4 pkt.)

Paweł zapytany o to co sprawiło, że dał taką odpowiedź odpowiedział, że nie do końca miał pewność o co chodzi w tym pytaniu. Stwierdził, że jakby końcówka tego pytania brzmiała „iż dobrze się czuję” to nie miałby problemu z odpowiedzią i zaznaczyłby „Zgadza się”. Ale z powodu tego, że miał odpowiadać pierwszą myślą bądź pierwszym skojarzeniem, to nie miał przestrzeni się zastanowić co dokładnie dla niego znaczy „dobrze się ze sobą czuję”. Dla bezpieczeństwa odpowiedział, że „Trudno powiedzieć”. Zapytany o to czy świadomość, że wygląda atrakcyjnie sprawia, że myśli o sobie jako o lepszej osobie bądź, że czuje się lepszy od innych ludzie, którzy według niego wyglądają mniej atrakcyjnie od niego, stwierdził że generalnie nie, ale jeśli by mu się taka myśl pojawiła, to skonfrontowałby ją z przekonaniem, które w sobie pielęgnuje, czyli że jego wartość jest stała. Tłumaczył, że świadomość wyglądanania atrakcyjnie z punktu logiki nie może sprawić, aby był lepszy od innych albo żeby to zwiększało jego poczucie własnej wartości.



Pytanie nr 31. Gdy myślę, że postępuję wbrew woli Boga, źle się ze sobą czuję (Trudno powiedzieć - 4 pkt.)

Paweł stwierdził, że w tym pytania odpowiedział tak jak w pierwszym czyli z bezpieczeństwa wybrał „Trudno powiedzieć”.

Pytanie nr 33. Źle się ze sobą czuję, gdy moje wyniki w pracy są słabe (Trudno powiedzieć - 4 pkt.)

Paweł odpowiedział, że tu też miał taką samą wątpliwość jak w pytaniu 1 i 31.

Domena „Akceptacja innych”

Kolejne pytania dotyczyły domeny „Akceptacja innych”. Odpowiedzi Pawła zostały zamieszczone w tabeli 32.

Tabela 32

Zestawienie pytań z domeny „Akceptacja innych”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty

Pytanie	Odpowiedź
6. Nie obchodzi mnie to, że inni mają złą opinię na mój temat.	Nie zgadzam się - 6 pkt.
15. Nie dbam o to, co myślą o mnie inni.	Raczej się nie zgadzam - 5 pkt.
23. To, co myślą o mnie inni, nie ma żadnego wpływu na to, co sam o sobie myślę.	Trudno powiedzieć - 4 pkt.

Pytanie nr 6. Nie obchodzi mnie to, że inni mają złą opinię na mój temat (Nie zgadzam się - 6 pkt.)

Zapytany o to co sprawiło, że zaznaczył taką odpowiedź odpowiedział, że jeśli ktoś z osób na którym mu zależy ma złą opinię na jego temat, to chciałby się od tej osoby dowiedzieć co sprawia, że ma takie zdanie o nim. Paweł uważa, że w ten sposób może otrzymać feedback, który może mógłby pokazać mu coś czego nie jest świadomy. Na pytanie, czy jakby bliska mu osoba miała na jego temat złe zdanie to czy wpłynęłoby to na jego poczucie własnej wartości, odpowiedział, że byłoby mu przykro jednakże opinia bliskiej osoby nie może zmienić jego wartości. Stwierdził, że jak ktoś ma złą opinię o kimś, to nie oznacza to, że ma złą opinię o każdej sferze jego życie tylko prawdopodobnie jakby dopytać



tej oceniającej osoby, to okazałoby się, że chodzi o jakieś konkretne zachowania bądź przekonania.

Pytanie nr 15. Nie dbam o to, co myślą o mnie inni (Raczej się nie zgadzam - 5 pkt.)

Zapytany o to co sprawiło, że wybrał taką odpowiedź stwierdził, że on lubi jak i chce aby wybrane przez niego osoby mówiły mu co myślą o tym co robi oraz o decyzjach jakie podejmuje. Paweł powiedział, że przecież nie jest nieomylną osobą i woli uczyć się na błędach innych osób niż na swoich.

Pytanie nr 23. To, co myślą o mnie inni, nie ma żadnego wpływu na to, co sam o sobie myślę (Trudno powiedzieć - 4 pkt.)

Paweł stwierdził, że tutaj miał trudność z odpowiedzeniem na to pytanie, gdyż z jednej strony informację od innych ważnych dla niego ludzi w pewien sposób wpływają na to co myśli o sobie, ale z drugiej strony on stara się analizować informacje od tych osób i jeśli uzna, że faktycznie mają sens, to on pozwala tym informacją wpływać na to co sam o sobie myśli. Na pytanie czy jeśli jego żona powiedziałaby mu, że „jest głupi”, to czy zacząłby myśleć, że może faktycznie jest głupi. Odpowiedział, że nie. Paweł stwierdził, że jeśli by taki komunikat usłyszał od swojej żony, to wtedy by jej zaprzeczył, powiedziałby że to nieprawda i odpowiedziałby, że np. „głupio się zachowałem (jeśli komunikat od jego żony dotyczyłby jego zachowania), a nie że jest generalnie głupi”.

Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ)

W kolejnym etapie zostały poruszone pytania, na których wartość odpowiedzi był mniejsza niż 6 punktów.

Tabela 33

Zestawienie pytań dla odpowiedzi poniżej 6 punktów

Pytanie	Odpowiedź
3. When I receive negative feedback, I take it as an opportunity to improve my behavior or performance.	Equally Often True And Untrue - 4 pkt.
8. I set goals for myself with the hope that they will make me happy (or happier).	Almost Always Untrue - 1 pkt.



Pytanie nr 3. When I receive negative feedback, I take it as an opportunity to improve my behavior or performance. (Equally Often True And Untrue - 4 pkt.)

Paweł odpowiedział, że to zależy od tego kto dawałby mu ten negatywny feedback, czy osoba posiada kompetencje na podstawie, których daje taką informację zwrotną oraz od tego jakimi motywacjami kieruje się ta osoba, kiedy daje negatywny feedback.

Pytanie nr 8. I set goals for myself with the hope that they will make me happy (or happier) (Almost Always Untrue - 1 pkt.)

Paweł odpowiedział, że jeśli dobrze sobie przetłumaczył wyrażenie „will make me happy (or happier)” tj. że będę szczęśliwy (szczęśliwszy), to podtrzymuje swoją odpowiedź. Zapytany co sprawiało, że wybrał taką odpowiedź, Paweł odpowiedział, że wyrażenie „będę szczęśliwy” jest nadmierny uogólnieniem.

Korzyści w obszarze autonomii

W przeszłości mówił, że jego wybory były motywowane przede wszystkim tym, czego oczekiwało od niego społeczeństwo. Paweł pochodzi z mniej zamożnej rodziny, dlatego często jego rodziców nie było stać na zakup różnych rzeczy, co powodowało, że czuł się gorszy od rówieśników. Kiedy zaczął zarabiać, otrzymywał niskie wynagrodzenie, co ponownie potęgowało poczucie niższości wobec kolegów, którzy mogli pozwolić sobie na lepsze samochody czy droższe wakacje. Nawet w sytuacjach, gdy udało mu się kupić coś, co posiadali inni, jego samoocena wzrastała jedynie na krótki czas. Potem znów pojawiała się potrzeba udowodnienia swojej wartości w innej sferze.

Obecnie Paweł, po zmianie kluczowego przekonania na takie, że jego wartość jest stała i nic nie może jej umniejszyć, zauważył, że nie odczuwa już wewnętrznej presji, by zachowywać się w określony sposób czy posiadać rzeczy, które oczekiwałoby od niego społeczeństwo. Kupując przedmioty, skupia się na tym, czy faktycznie są mu potrzebne. Przestał porównywać się do innych. Mówił, że oczywiście zdarzają się myśli, które sprawiają, że czuje się gorszy lub lepszy od innych, jednak nie pozwala im się „zagnieździć” w swojej głowie. Zamiast tego konfrontuje je z przyjętym przez siebie przekonaniem i krok po kroku stosuje procedurę, która pomaga mu poradzić sobie z taką sytuacją.

Korzyści w obszarze nauka i kompetencje

W przeszłości Paweł odczuwał presję ze strony rodziców, którzy mówili mu, że powinien zdobyć wyższe wykształcenie, bo to sprawi, że będzie kimś i będzie się liczył wśród



ludzi. Dlatego starał się mieć piątki i szóstki ze wszystkich przedmiotów. Nie miał przez to czasu, aby skupić się na tym, co naprawdę lubił, ponieważ aby utrzymać tak wysokie oceny, musiał poświęcać dużo czasu na naukę. Kiedy nie udawało mu się uzyskać wysokich stopni, słyszał od swojej mamy, że jest gorszy od kolegów z klasy. Mówiła, że skoro Dawid potrafił zdobyć piątkę, to dlaczego on nie mógł. Między innymi dlatego zaniedbał relacje z rówieśnikami i nie miał czasu na dodatkowe aktywności, które naprawdę sprawiały mu radość. Kiedy zdobył wyższe wykształcenie i zaczął pracować, okazało się, że niektórzy jego koledzy, mimo że uczyli się znacznie gorzej od niego, zarabiają dużo więcej niż on.

Obecnie, kiedy zrozumiał znaczenie poczucia własnej wartości, postanowił rozpocząć proces przebranzowienia się. Zaczął samemu się uczyć się poprzez uczestniczenie w kursach i szkoleniach w dziedzinie, która sprawia mu przyjemność, czyli w tworzeniu i malowaniu figurek do gier planszowych, a także w modelowaniu budynków, pojazdów i innych konstrukcji. W przyszłości chciałby otworzyć firmę oferującą tego typu usługi. Teraz czuje, że robi to przede wszystkim dla siebie, a nie po to, by udowodnić swoją wartość rodzicom czy innym osobom.

Korzyści w obszarze relacji międzyludzkich

W przeszłości Paweł miał trudności z przyjmowaniem krytyki od swojej żony. Czuł, że nie radzi sobie, i że nie nadaje się do małżeństwa. Krytykę odbierał jako atak na swoją osobę, co powodowało u niego pojawianie się gniewu, wycofywanie się z relacji, kłamstwa oraz szukanie i wypominanie wad żony, aby podnieść swoją samoocenę.

Obecnie Paweł pracuje nad tym aspektem. Mówi, że jeszcze ma przed sobą dużo pracy, ale już dostrzega pierwsze sukcesy. Uczy się właściwie interpretować komunikaty od żony. Kiedy słyszy krytykę dotyczącą swojej osoby, dopytuje się jej co dokładnie ma na myśli. Stara się nie odbierać tego jako ataku na siebie, lecz jako krytykę konkretnego zachowania. Dzięki temu czuje większą sprawczość, ponieważ łatwiej jest zmienić pojedyncze zachowanie, które drażni żonę, niż zmieniać całą swoją osobowość.

Korzyści w obszarze odczuwania wstydu

Paweł wychowując się w domu rodzinnym, żył z silnym poczuciem wstydu. Często czuł się gorszy od innych. Obecnie jest bardzo zaskoczony, że przyjęcie koncepcji stałej wartości oraz stosowanie odpowiedniego protokołu sprawiają, że znacznie rzadziej odczuwa wstyd. Jest bardzo zdumiony uzyskanymi efektami.



4.4 Osoba badana: Sebastian

4.4.1 Wyniki kwestionariuszy i skal

Tabela 34

Przedstawienie wyników przeliczonych dla Kwestionariusza obszarów zależności wartości ja (CSWS-PL) - Sebastian

Obszary zależności wartości Ja	Etap 1	Etap 3
Przestrzeganie zasad	6,2	1
Miłość Boga	5,2	2
Kompetencje	5,8	2,8
Wsparcie rodziny	3	2,2
Rywalizacja	4,8	1
Akceptacja innych	6,8	2,4

Adnotacja. Obszar zależności wartości ja – Wygląd, nie został uwzględniony w tabeli, gdyż nie należy go brać pod uwagę w trakcie obliczania wyników, ponieważ odtworzenie tego czynnika w grupie polskiej było niemożliwe (Martyna i in., 2018).

Tabela 35

Przedstawienie wyników przeliczonych dla Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) - Sebastian

Zmienna	Etap 1	Etap 3
Poziom bezwarunkowej samoakceptacji	79	129



Tabela 36

Przedstawienie wyników przeliczonych dla Skali samooceny (SES) - Sebastian

Pytanie	Etap 1	Etap 3
1. Uważam, że jestem osobą wartościową przynajmniej w takim samym stopniu, co inni.	2	4
8. Chciałbym mieć więcej szacunku dla samego siebie.	1	4
9. Czasami czuję się bezużyteczny.	2	4
10. Niekiedy uważam, że jestem do niczego.	2	4

Tabela 37

Przedstawienie wyników dla Nowej skali uogólnionej własnej skuteczności (NGSEpl) - Sebastian

Zmienna	Etap 1	Etap 3
Uogólniona własna skuteczność	19	33

Tabela 38

Przedstawienie wyników surowych dla Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Sebastian

Subkomponent samowspółczucia	Etap 1	Etap 3
Życzliwość wobec siebie	8	19
Osądzanie siebie	17	9
Wspólnota doświadczeń	9	12
Izolacja	13	10
Uważność	12	20
Nadmierna identyfikacja	17	9



Tabela 39

Przedstawienie wyników przeliczonych dla Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Sebastian

Subkomponent samowspółczucia	Etap 1 [sten]	Kategoryzacja wyniku	Etap 3 [sten]	Kategoryzacja wyniku
Życzliwość wobec siebie	2	niskie	7	podwyższone
Osządzanie siebie	6	średnie	3	niskie
Wspólnota doświadczeń	4	obniżone	6	średnie
Izolacja	6	średnie	5	średnie
Uważność	5	średnie	10	bardzo wysokie
Nadmierna identyfikacja	8	wysokie	4	obniżone

Tabela 40

Przedstawienie wyników surowych dla ogólnego poziomu samowspółczucia w Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Sebastian

Zmienna	Etap 1	Etap 3
Ogólny poziom samowspółczucia	59	97

Tabela 41

Przedstawienie wyników przeliczonych dla ogólnego poziomu samowspółczucia w Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Sebastian

Zmienna	Etap 1 [sten]	Kategoryzacja wyniku	Etap 3 [sten]	Kategoryzacja wyniku
Ogólny poziom samowspółczucia	3	niskie	8	wysokie

4.4.2 Studium przypadku: Sebastian

Sebastian zapytany jak się czuje stwierdził, że dobrze. Powiedział, że dziś ma wolny dzień w pracy więc spędza czas na relaksowaniu się.



Kwestionariusz obszarów zależności wartości ja (CSWS-PL)

Po wstępnej rozmowie wywiad został skierowany na pytania, które zawierają w sobie wyrażenia „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”.

Wyrażenie „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”

Tabela 42

Zestawienie pytań zawierających wyrażenie „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty

Pytanie	Odpowiedź
1. Świadomość, że wyglądam atrakcyjnie, sprawia, iż dobrze się ze sobą czuję.	Zgadzam się - 6 pkt.
7. Świadomość, że moja rodzina mnie kocha, sprawia, iż dobrze się ze sobą czuję.	Całkowicie się zgadzam - 7 pkt.
22. Świadomość osiągania dobrych wyników w pracy sprawia, że lepiej się ze sobą czuję.	Zgadzam się - 6 pkt.
31. Gdy myślę, że postępuję wbrew woli Boga, źle się ze sobą czuję.	Zgadzam się - 6 pkt.
33. Źle się ze sobą czuję, gdy moje wyniki w pracy są słabe.	Raczej się zgadzam - 5 pkt.

Zapytany przez badacza o to co rozumie pod wyrażeniem „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję” w kontekście pytań nr 1, 7, 22, 31, 33, Sebastian przy każdym z pytań odnosił się do odczuwania emocji. Tłumaczył, że jak dobrze się ze sobą czuje to odczuwa przyjemne emocje, a nieprzyjemne jak źle się ze sobą czuje. Natomiast odnośnie wyrażenia „lepiej się ze sobą czuję” stwierdził, że wtedy ma po prostu lepsze samopoczucie. Badany w trakcie rozmowy z Markiem dotyczącej tych pytań, pomimo zadawania dodatkowych pytań nie zidentyfikował, aby wyrażenie „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję” Sebastian łączył z poczucie własnej wartości.

Wyrażenie „co sam o sobie myślę”

Kolejne pytanie dotyczyło wyrażenia „co sam o sobie myślę”. Odpowiedz Sebastiana została zamieszczona w tabeli 43.



Tabela 43

Przedstawienie pytania zawierającego wyrażenie „co sam o sobie myślę”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty

Pytanie	Odpowiedź
23. To, co myślą o mnie inni, nie ma żadnego wpływu na to, co sam o sobie myślę.	Raczej się nie zgadzam - 5 pkt.

Sebastian tłumacząc swoją odpowiedź zaznaczył, że żyje wśród ludzi więc z tego powodu interesuje się tym co inni o nim myślą. Zależy mu na dobrych relacjach z osobami ważnymi dla niego. Jeśli jego żona ma jakieś złe myśli o nim, to on chce o tym wiedzieć. Wtedy może się nad tym zastanowić, przemyśleć to i w razie potrzeby dokonać korekty w swoim zachowaniu. Konkludując Sebastian powiedział, że wpływa na niego to co inni o nim myślą, choćby w takim sensie, że poddaje to pod analizę i pod wpływem tej analizy może zmienić postrzeganie jakiegoś swojego zachowania.

Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ)

W kolejnym etapie zostały poruszone pytania, na których wartość odpowiedzi był mniejsza niż 6 punktów.

Tabela 44

Zestawienie pytań dla odpowiedzi poniżej 6 punktów

Pytanie	Odpowiedź
5. Making a big mistake may be disappointing, but it doesn't change how I feel about myself overall.	Equally Often True Than Untrue - 4 pkt.
16. I feel that the best part about being praised is that it helps me to know what my strengths are.	More Often True Than Untrue - 5 pkt.
19. When I am criticized or when I fail at something, I feel worse about myself as a person.	More Often True Than Untrue - 3 pkt.



Pytanie nr 5. Making a big mistake may be disappointing, but it doesn't change how I feel about myself overall (Equally Often True Than Untrue - 4 pkt.)

Zapytany o to co sprawiła, że wybrał odpowiedź pośrodku, Sebastian odpowiedział, że niektóre duże porażki są w stanie zmienić całkowicie jak w danym momencie się czuje. Szczególnie jak bardzo mu na czymś zależy. Powiedział, że bywało, że kiedy coś mu istotnego nie wyszło to potrafił mieć „zrujnowany” cały dzień oraz kilka całych dni po tym wydarzeniu. Zapytany o to czy popełnienie dużego błędu w pracy może sprawić, że zacznie myśleć, że szef uzna, że jest gorszym pracownikiem od jego kolegów z pracy. Sebastian odpowiedział, że „Nie mogę być gorszym pracownikiem nawet jak popełnię duży błąd.” Stwierdził, że popełnienie błędów nie może wpływać na postrzeganie jego całej osoby jako pracownika. Dodatkowo podkreślił, że „Nie mogę być gorszym pracownikiem. Co najwyżej mogę gorzej wykonać jakieś zadanie.” Zapytany przez badanego o to rozróżnienie, Sebastian powiedział, że jakby pozwolił sobie myśleć, że jest gorszym pracownikiem to jego poczucie wartości mogłoby ulec obniżeniu. Z tego powodu zamiast koncentrować się na ocenie siebie samego stara się koncentrować na ocenie swoich zachowań, aby uniknąć poddawania w wątpliwość swojej wartości.

Pytanie nr 16. I feel that the best part about being praised is that it helps me to know what my strengths are (More Often True Than Untrue - 5 pkt.)

Odpowiedział, że dalej się zgadza z odpowiedzią, którą zakreślił. Zaznaczył jednak, że warto być uważnym jakimi motywacjami kieruje się osoba, która kogoś chwali. Stwierdził, że osoby które uzależniają swoją wartość od pochwał mogą narażać się na bycie podatnym na wpływ przez osoby które je chwala. Stwierdził, że mimo wszystko warto mieć kogoś zaufanego, kogoś kto pochwali coś co się robi. Dzięki temu można zdać sobie sprawę, że umiejętność, którą uważało się za normalną, tak naprawdę jest na wysokim poziomie.

Pytanie nr 19. When I am criticized or when I fail at something, I feel worse about myself as a person (More Often True Than Untrue - 3 pkt.)

Sebastian zastanawiając się nad tym pytaniem stwierdził, że jak zakreślał odpowiedź, to miał na myśli, że powoduje to pogorszenie samopoczucia, a nie że to wpływa na postrzeganie całej swojej osoby bądź jego wartości. Odpowiedział pierwszą myślą, która mu się wtedy pojawiła.



Korzyści w obszarze autonomii

Sebastian przywołał sytuację ze spotkań z jego kumplami z pracy. Czasami po pracy idą do barów. Mówił, że niektórzy z jego kumpli lubią sobie dużo wypić. Przed grupą wsparcia odczuwał wewnętrzny przymus, żeby jak to powiedział „nie odstawać od kumpli w ilości wypitego alkoholu”. Nie chciał, aby jego kumple gorzej o nim myśleli. Zaznaczył też, że jakby chciał, to mógłby nie pić tak dużo, bo raczej rzadko się zdarza, aby ktoś z jego grupy namawiał kogoś innego do picia kiedy ktoś odmawia. Chyba że ten ktoś jest już mocno pijany. Konsekwencją jego obawy przed odmową i tym samym wracania do domu w stanie nietrzeźwym, były kłótnie z żoną i dawanie złego przykładu swojemu synowi. Najbardziej boli go to, że daje kiepski przykład swojemu dziecku. Pamięta, że jak sam był dzieckiem bardzo mu się nie podobało jak jego ojciec wracał pijany. Obiecywał sobie wtedy, że w przyszłości nie będzie jak jego ojciec. Niestety nie udawało mu się dotrzymać tej obietnicy co powodowało, że czuł się jeszcze gorzej ze sobą.

Kiedy zrozumiał koncepcję stałego poczucia własnej wartości zaczął ją testować w sytuacji, kiedy idzie z kumplami do baru. Za pierwszym razem bardzo się stresował kiedy miał oznajmić, że dziś już więcej nie pije kiedy ktoś by go spytał. Powtarzał sobie wtedy w głowie, że jego wartość jest stała i że odmowa picia nie ma logicznej możliwości wpłynąć na jego wartość. Okazało się, że w trakcie całego spotkania nikt się nie dopytywał, dlaczego nie zamawia kolejnego piwa. Opowiadał, że czuł po tym spotkaniu ogromną satysfakcję. A jak wrócił do domu i witał się ze swoim synem, to wreszcie poczuł w sobie moc do tego, aby dotrzymać obietnicę, którą kiedy sobie dał. Zauważył też, że dzięki temu, że był trzeźwy to miał jeszcze trochę czasu, aby porozmawiać z synem przed snem.

Korzyści w obszarze relacji międzyludzkich

W kontekście relacji międzyludzkich Sebastian dokonał zmiany w sposobie komunikacji ze swoim synem. Twierdził, że wcześniej na porządku dziennym było używanie w stosunku do swojego syna wyrażen: „wstydzilibyś się” oraz „nie wstydz się”. Odkąd zrozumiał, że w ten sposób sprawia, że jego syn będzie żył w poczuciu wstydu i prawdopodobnie niskim poczuciu własnej wartości, stara się eliminować te wyrażenia z codziennego życia. Obecnie w sytuacji jak np. jego syn nie chce czegoś wykonać w otoczeniu ludzi, to zamiast zakładać, że to na pewno chodzi o to, że on się wstydzi, to teraz próbuje zrozumieć co hamuje jego syna i stara się mu pomóc w przełamaniu jego blokad.



Korzyści w obszarze odczuwania wstydu

Sebastian wychowywał się w rodzinie, gdzie kultywowano kulturę wstydu. Z tego powodu bardzo często odczuwał wstyd i niskie poczucie własnej wartości co przekładało się na to, że nie podejmował działań które mogłyby sprawić, że poniesie porażkę. Wspominał, że na grupie wsparcia zrozumiał np. to, że wstyd to nie jest to samo co poczucie winy oraz to, że poczucie winy nie musi występować wraz ze wstydem. Teraz jak coś źle zrobi, to zamiast jak to bywało kiedyś czuć wstyd, odczuwa poczucie winy. Wspominał, że było dla niego odkryciem, że na różne przykre sytuacje został nauczony, aby reagować wstydem. Teraz ma świadomość, że adekwatną emocją w konkretnej sytuacji może być np. poczucie winy, złość, upokorzenie bądź zakłopotanie. Poproszony o podanie przykładu odpowiedział: kiedyś jak szef krytykował go przy jego kolegach z pracy to odczuwał wstyd i czuł, że jego poczucie własnej wartości spada w dół. Obecnie kiedy taka sytuacja następuje to Sebastian uważa, że po pierwsze, zachowanie szefa jest nieprofesjonalne, gdyż jeśli chce go skrytykować, to powinien zrobić to na spotkaniu 1 na 1. Po drugie, w razie powtórzenia się takiej sytuacji adekwatną reakcją zamiast wstydu jest po prostu złość. Złość jest wyrazem jego niezgody na nieprofesjonalne traktowanie jego osoby przez szefa.

4.5 Osoba badana: Adam

4.5.1 Wyniki kwestionariuszy i skal

Tabela 45

Przedstawienie wyników przeliczonych dla Kwestionariusza obszarów zależności wartości ja (CSWS-PL) - Adam

Obszary zależności wartości Ja	Etap 1	Etap 3
Przestrzeganie zasad	6,2	2
Miłość Boga	1,8	5,2
Kompetencje	6,2	4,4
Wsparcie rodziny	6,8	2,6
Rywalizacja	6,2	2,2
Akceptacja innych	6,6	1,6

Adnotacja. Obszar zależności wartości ja – Wygląd, nie został uwzględniony w tabeli, gdyż nie należy go brać pod uwagę w trakcie obliczania wyników, ponieważ odtworzenie tego czynnika w grupie polskiej było niemożliwe (Martyna i in., 2018).



Tabela 46

Przedstawienie wyników przeliczonych dla Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) - Adam

Zmienna	Etap 1	Etap 3
Poziom bezwarunkowej samoakceptacji	40	123

Tabela 47

Przedstawienie wyników przeliczonych dla Skali samooceny (SES) - Adam

Pytanie	Etap 1	Etap 3
1. Uważam, że jestem osobą wartościową przynajmniej w takim samym stopniu, co inni.	2	4
8. Chciałbym mieć więcej szacunku dla samego siebie.	1	3
9. Czasami czuję się bezużyteczny.	1	3
10. Niekiedy uważam, że jestem do niczego.	1	3

Tabela 48

Przedstawienie wyników dla Nowej skali uogólnionej własnej skuteczności (NGSEpl) - Adam

Zmienna	Etap 1	Etap 3
Uogólniona własna skuteczność	21	33

Tabela 49

Przedstawienie wyników surowych dla Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Adam

Subkomponent samowspółczucia	Etap 1	Etap 3
Życzliwość wobec siebie	5	19
Osądzanie siebie	21	10
Wspólnota doświadczeń	9	12
Izolacja	15	8
Uważność	7	14
Nadmierna identyfikacja	18	11



Tabela 50

Przedstawienie wyników przeliczonych dla Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Adam

Subkomponent samowspółczucia	Etap 1 [sten]	Kategoryzacja wyniku	Etap 3 [sten]	Kategoryzacja wyniku
Życzliwość wobec siebie	1	bardzo niskie	7	podwyższone
Osądzanie siebie	8	wysokie	3	niskie
Wspólnota doświadczeń	4	obniżone	6	średnie
Izolacja	7	podwyższone	4	obniżone
Uważność	1	bardzo niskie	6	średnie
Nadmierna identyfikacja	9	wysokie	5	średnie

Tabela 51

Przedstawienie wyników surowych dla ogólnego poziomu samowspółczucia w Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Adam

Zmienna	Etap 1	Etap 3
Ogólny poziom samowspółczucia	42	91

Tabela 52

Przedstawienie wyników przeliczonych dla ogólnego poziomu samowspółczucia w Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Adam

Zmienna	Etap 1 [sten]	Kategoryzacja wyniku	Etap 3 [sten]	Kategoryzacja wyniku
Ogólny poziom samowspółczucia	1	bardzo niskie	7	podwyższone

4.5.2 Studium przypadku: Adam

Na wstępie Adam został zapytany o jego samopoczucie. Odpowiedział, że czuje się dobrze, ale troszkę zmęczony. Stwierdził, że wykonał dużo zadań ze swojej listy na ten dzień i z tego powodu ocenia go jako efektywny.



Kwestionariusz obszarów zależności wartości ja (CSWS-PL)

Po wstępnej rozmowie wywiad został skierowany na pytania, które zawierają w sobie wyrażenia „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”.

Wyrażenie „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”

Tabela 53

Zestawienie pytań zawierających wyrażenie „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty

Pytanie	Odpowiedź
1. Świadomość, że wyglądam atrakcyjnie, sprawia, iż dobrze się ze sobą czuję.	Całkowicie się zgadzam - 7 pkt.
7. Świadomość, że moja rodzina mnie kocha, sprawia, iż dobrze się ze sobą czuję.	Zgadzam się - 6 pkt.
22. Świadomość osiągnięcia dobrych wyników w pracy sprawia, że lepiej się ze sobą czuję.	Zgadzam się - 6 pkt.
31. Gdy myślę, że postępuję wbrew woli Boga, źle się ze sobą czuję.	Zgadzam się - 6 pkt.
33. Źle się ze sobą czuję, gdy moje wyniki w pracy są słabe.	Zgadzam się - 6 pkt.

Pytanie nr 1. Świadomość, że wyglądam atrakcyjnie, sprawia, iż dobrze się ze sobą czuję (Całkowicie się zgadzam - 7 pkt.)

Adam został zapytany o to co w kontekście pytania oznacza dla niego wyrażenie „dobrze się ze sobą czuję”. Wypowiedzi Adama sugerowały, że wyrażenie „dobrze się ze sobą czuję” rozumiał jako „dobrze się czuję”. Mówił, że dobrze się czuje, kiedy ma świadomość, że wygląda atrakcyjnie czyli wtedy kiedy spełnione są jego warunki tj. ubrania, które ma założone są estetyczne, schludne i czyste. Zapytany o to co implikuje fakt, że dobrze się ze sobą czuje odpowiedział, że wtedy ma dobry nastrój, że jest bardziej pogodny, że ma wtedy większą ochotę rozmawiać z ludźmi oraz, że ma więcej zapału do robienia różnych rzeczy. Adam również wspominał, że np. kiedy idzie do kościoła chce wyglądać schludnie. Następnie usłyszał pytanie, po co ma wyglądać schludnie w kościele? W tym momencie Adam zorientował się, że badający dąży do tego, aby dowiedzieć się czy to, że w kościele stara się schludnie wyglądać, że to tak naprawdę chodzi o to, aby się przed ludźmi pokazać.



Stanowczo zaprzeczył i odpowiedział, że taki ma standard. Stwierdził, że „rzeczy, które wtedy zakładałam na siebie nie muszą być nowiusieńkie, albo zgodne z modą aktualna, ale mają być czyste, ładnie dopasowane mam wyglądać estetycznie, mam się w tym dobrze czuć i mam wizualnie dobrze wyglądać, bo lubię jak rzeczy do siebie pasują i jak wyglądam dobrze”. Stwierdził, że robi to dla siebie, a nie dla innych ludzi.

Pytanie nr 7. Świadomość, że moja rodzina mnie kocha, sprawia, iż dobrze się ze sobą czuję (Zgadzam się - 6 pkt.)

Adam został zapytany o to co w kontekście pytania oznacza dla niego wyrażenie „dobrze się ze sobą czuję”. Odpowiadając stwierdził, że zależy mu na rodzinie oraz, żeby mieć dobre stosunki ze sobą. Świadomość, że jego rodzina kocha go powoduje, że czuje przyjemne emocje. Zapytany o te emocje odpowiedział: zadowolenie, szczęście oraz poczucia bycia kochanym.

Ad 22, 31 oraz 33

Adam stwierdził, że jego odpowiedź będzie podobna jak w pytaniu nr 1.

Wyraz „szacunek”

Kolejne pytanie dotyczyło wyrazu „szacunek”. Odpowiedź Adama została zamieszczona w tabeli 54.

Tabela 54

Przedstawienie pytania zawierającego wyraz „szacunek”

Pytanie	Odpowiedź
5. Robienie rzeczy, o których wiem, że są złe, sprawia, że tracę szacunek dla siebie.	Nie zgadzam się - 2 pkt.

Adam zapytany o to co dla niego oznacza „tracę szacunek dla siebie” odpowiedział, że „W ogóle takie śmieszne to wyrażenie”. Wyjaśniając stwierdził, że jak można stracić szacunek skoro szacunek się „ma” niezależnie od różnych czynników. Stwierdził, że „czemu miałbym tracić szacunek dla siebie, tylko z tego powodu, że zrobiłem coś złego?” Powiedział, że jest godny szacunku generalnie, i że tak samo należy mu się szacunek od innych jak i od siebie samego.



Badający zapytał Adama jak definiuje wyraz szacunek. W odpowiedzi usłyszał „Szacunek to uważanie się za osobę godną dobrego traktowania przez drugą osobę”. Następnie dodał, że szacunek jest to stawianie kogoś w niezmienną pozycji, na którą nie ma wpływ to ile ma pieniędzy, znajomości czy jak jest wykształcony. Oznajmił, że ta osoba już sama w sobie jest godna dobrego traktowania przez fakt bycia istotą ludzką.

Badający zapytał, jak definiuje wyraz godny. Odpowiedział „Zasługujący na coś”. Stwierdził, że każda osoba posiada taką samą godność.

Wyrażenie „moje zdanie o sobie”

Kolejne pytanie dotyczyło wyrażenia „moje zdanie o sobie”. Odpowiedź Adama została zamieszczona w tabeli 55.

Tabela 55

Przedstawienie pytania zawierającego wyrażenie „moje zdanie o sobie”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty

Pytanie	Odpowiedź
13. Moje zdanie o sobie nie zależy od tego, jak dobrze radzę sobie w pracy.	Nie zgadzam się - 6 pkt.

Zapytany o to co sprawiło, że dał taką, a nie inną odpowiedź, Adam odpowiedział „Každy sobie o tym myśli, czy dobrze sobie radzi w pracy, czy sobie nie dobrze radzi”.

Stwierdził, że to czy sobie dobrze radzi w pracy czy też nie dobrze, nie wpływa na to czy on sobie myśli dobrze lub źle o sobie samym w całej sferze życia. Powiedział, że to może wpłynąć na ocenę tylko jego sfery pracy, a nie na przekonanie o sobie samym. Adam uświadomił sobie, że zakreślając odpowiedź, źle rozumiał pytanie i teraz zmieniłby odpowiedź na Całkowicie się zgadzam = 7 pkt.

Domena „Miłość Boga”

Kolejne pytania dotyczyły domeny „Miłość Boga”. Odpowiedzi Adama zostały zamieszczone w tabeli 56.



Tabela 56

Zestawienie pytań z domeny „Miłość Boga”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty

Pytanie	Odpowiedź
2. Moje poczucie własnej wartości wynika z tego, że Bóg mnie kocha.	Zgadzam się - 6 pkt.
8. Czuję się wartościowy(-a), gdy Bóg mnie kocha.	Zgadzam się - 6 pkt.
18. Moje poczucie własnej wartości by ucierpiało, gdyby Bóg mnie nie kochał.	Zgadzam się - 6 pkt.

Pytanie nr 2. Moje poczucie własnej wartości wynika z tego, że Bóg mnie kocha (Zgadzam się - 6 pkt.)

Po przytoczeniu przez badanego pytania „Moje poczucie własnej wartości wynika z tego, że Bóg mnie kocha.”, badany zapytał: „Jak Ty to rozumiesz?” Adam odpowiedział, że „Bóg tak bardzo mnie ukochał, że dał mi stałą wartość”. Zapytany o to co by się stało gdyby Bóg go nie kochał, odpowiedział: „Gdyby mnie nie kochał, to nie miałbym stałej wartości.” Podkreślił jednak, że tym się nie martwi, bo taki scenariusz zgodnie z tym w co wierzy, że w Biblii jest napisane, po prostu nie wystąpi.

Pytanie nr 8. Czuję się wartościowy(-a), gdy Bóg mnie kocha (Zgadzam się - 6 pkt.)

Adam stwierdził, że czuje się wartościowy kiedy Bóg go kocha, ale również wtedy kiedy ma wrażenie, że w danym momencie Bóg jest cicho i nic nie mówi co może wywoływać u niego wrażenie, że Bóg przestał go kochać. Stwierdził, że wynika to z tego, że on jest przekonany, że Bóg go kocha niezależnie od tego czy to czuje czy nie w danym momencie. Powiedział, że kiedy nie czuje, że Bóg go kocha, to wcale to nie zmienia faktu że Bóg go kocha. Stwierdził, że czuje się wartościowy kiedy czuje że Bóg go kocha bo jest to potwierdzeniem, że ma stałą wartość. Badający zapytał co to dla Adama oznacza czuć się wartościowym? Adam odpowiedział „Wartościowy czyli taki w pełni akceptacji samego siebie oraz świadomości, że Bóg mnie w pełni akceptuje. Że żadne czynniki nie sprawią że będę gorszy lub lepszy. To jest poczucie bezpieczeństwa.”



Pytanie nr 18. Moje poczucie własnej wartości by ucierpiało, gdyby Bóg mnie nie kochał (Zgadzam się - 6 pkt.)

Adam stwierdził, że zgadza się z tym stwierdzeniem, bo nie ma w tym zdaniu wyrażenia „gdybym czuł, że Bóg mnie nie kochał” tylko jest „gdyby Bóg mnie nie kochał”. Czyli nie chodzi o jego emocje, a o fakty. Uważa, że to dzięki temu, że Bóg go ukochał posiada stałą wartość. Powiedział, że gdyby go nie wybrał, nie ukochał albo jakby Bóg nie istniał, to jakbyśmy mogli mówić o stałości wartości. Zakończył pytaniem „Gdyby nie było Boga, to kto nadałby mi wartość?”

Domena „Kompetencje”

Kolejne pytanie dotyczyło domeny „Kompetencje”. Odpowiedź Adama została zamieszczona w tabeli 57.

Tabela 57

Przedstawienie pytania z domeny „Kompetencje”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty

Pytanie	Odpowiedź
13. Moje zdanie o sobie nie zależy od tego, jak dobrze radzę sobie w pracy.	Nie zgadzam się - 6 pkt.

Adam odpowiedział, że w tym pytaniu nie miał na myśli, że to jak dobrze radzi sobie w pracy wpływa na jego przekonanie o sobie samym, tylko miał na myśli, że jest to dla niego informacja jak radzi sobie w pracy, czyli w jednej z dziedzin swojego życia.

Domena „Rywalizacja”

Kolejne pytanie dotyczyło domeny „Rywalizacja”. Odpowiedź Adama została zamieszczona w tabeli 58.



Tabela 58

Przedstawienie pytania z domeny „Rywalizacja”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty

Pytanie	Odpowiedź
3 Czuję się wartościowy(a), gdy wykonam jakieś zadanie lepiej niż inni.	Raczej się nie zgadzam - 3 pkt.

Badający zapytał się co sprawiło, że odpowiedział „Raczej się nie zgadzam”, a nie, że „Nie zgadzam się.” Adam odpowiedział, że „czasem czuje się lepiej, że każdy tak ma. Że to nie jest takie czarno-biało, że nie, nigdy się nie porównam z tym jak ktoś robi jakieś zadania. A to sprawia, że czuję się tak i tak”. Stwierdził, że zasadniczo nie porównuje się z ludźmi, ale jeśli ma gorszy dzień, to mu się czasami zdarza tak pomyśleć. Czyli to, że wykonał jakieś zadanie lepiej niż inni, to nie sprawia, że czuje się wartościowym bądź wartościowszym. Bo to czy robi coś gorzej bądź lepiej niż inni nie wpływa na jego wartość.

Domena „Akceptacja innych”

Kolejne pytanie dotyczyło domeny „Akceptacja innych”. Odpowiedź Adama została zamieszczona w tabeli 69.

Tabela 59

Przedstawienie pytania z domeny „Akceptacja innych”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty

Pytanie	Odpowiedź
6 Nie obchodzi mnie to, że inni mają złą opinię na mój temat.	Nie zgadzam się - 6 pkt.

Po przeczytaniu Adamowi pytania oraz jego odpowiedzi, Adam zdziwił się, że tak odpowiedział na to pytanie. Powiedział, że to pomyłka i powinno być „Zgadzam się - 6 pkt.”

Domena „Wygląd”

Kolejne pytanie dotyczyło domeny „Wygląd”. Odpowiedź Adama została zamieszczona w tabeli 60.



Tabela 60

Przedstawienie pytania z domeny „Wygląd”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty

Pytanie	Odpowiedź
21. Moja poczucie własnej wartości spada, gdy myślę, że źle wyglądam.	Raczej się nie zgadzam - 3 pkt.

Adam stwierdził, że to podobne pytanie do pytanie 3, czyli że generalnie jego poczucie własnej wartości jest stałe i to, że źle wygląda nie wpływa na niego, niemniej gdy jest w „emocjonalnym dołku”, to zdarza się, że pojawi się myśl „Jestem gorszy”. Jak jest w „emocjonalnym dołku”, to przychodzą mu do głowy różne myśli, z którymi na co dzień się nie zgadza. Zapytany co wtedy robi z tą myślą odpowiedział, że stara się ją negocjować. W tym miejscu odwołał się do procedury, której nauczył się na grupie wsparcia. Podsumował, że odpowiedział „Raczej się nie zgadzam” zamiast „Nie zgadzam się” gdyż czasami ma momenty słabości, kiedy pojawiają mu się myśli podważające jego wartość.

Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ)

W kolejnym etapie zostały poruszone pytania, na których wartość odpowiedzi był mniejsza niż 6 punktów.

Tabela 61

Zestawienie pytań dla odpowiedzi poniżej 6 punktów

Pytanie	Odpowiedź
1. Being praised makes me feel more valuable as a person.	Equally Often True And Untrue - 4 pkt.
6. Sometimes I find myself thinking about whether I am a good or bad person.	More Often True Than Untrue - 3 pkt.
18. I avoid comparing myself to others to decide if I am a worth-while person.	Equally Often True And Untrue - 4 pkt.

Pytanie nr 1. Being praised makes me feel more valuable as a person (Equally Often True And Untrue - 4 pkt.)

Adam stwierdził, że chodzi o to, że czasami zdarza mu się pomyśleć „O, super jestem” kiedy go ktoś pochwali. Na ogół walczy z takimi myślami. Przypomniał, że uważa, że pochwały nie mogą sprawić, aby czuł się wartościowym. Niemniej podkreślił, że „życie to



życie” i po prostu zdarza mu się w danym momencie myśleć w sposób, który jest niezgodny z jego przekonaniem. Chodzi mu o konkretne momenty w jego życiu. Wspomniął, że nie zawsze ma siłę, bo np. jest zmęczony po całym dniu pracy, aby przeciwstawiać się tym myślą.

Pytanie nr 6. Sometimes I find myself thinking about whether I am a good or bad person (More Often True Than Untrue - 3 pkt.)

Adam przyznał, że czasami faktycznie myśli czy jest dobrą bądź złą osobą. Zapytany o to co dokładnie dla niego znaczy być dobrą bądź złą osobą odpowiedział, że chodzi mu o to czy postępuje zgodnie ze swoimi wartościami moralnymi. Zapytany czy to, że postępuje zgodnie bądź nie ze swoimi wartościami moralnymi ma wpływ na jego wartość jako osoby, odpowiedział, że nie. Stwierdził, że pomimo że tak uważa, to mu się czasami zdarzy debatować nad tym. Dodał, że on się na tym nie skupia, na tym czy jest dobrą czy złą osobą w całości (powiedział, że to taki skrót myślowy dobra/zła osoba) tylko rozważa czy jego zachowania są moralnie właściwe czy nie.

Pytanie nr 18. I avoid comparing myself to others to decide if I am a worth-while person (Equally Often True And Untrue - 4 pkt.)

Adam po chwili zastanowienia stwierdził, że on właśnie unika porównywania się do innych w celu określenia własnej wartości. Stwierdził, że chyba powierzchownie przeczytał pytanie. Na pytanie badacza o to jaką by w takim razie zaznaczył odpowiedź w tym momencie, to odpowiedział, że „Usually True”.

Korzyści w obszarze autonomii

Badający postawił pytanie „Jak przekonanie o stałości wartości wpływa obecnie na decyzje, które podejmujesz w życiu codziennym?” Adam odpowiedział, że teraz mniej się boi w trakcie podejmowania decyzji. Mniej boi się porażki, bo porażka nie wpłynie na to, że będzie gorszy w znaczeniu mniej wartościowy. Teraz uważa, że porażka jest informacją zwrotną odnośnie np. tego, że może czegoś nie miał robić albo, że może miał zrobić coś inaczej, a może po prostu ma się nauczyć czego z tego doświadczenia porażki.

Korzyści w obszarze relacji międzyludzkich

Inaczej zaczął traktować ludzi. Ma obecnie więcej przestrzeni w swojej głowie i sercu, że ktoś może być inny. Mówił, że ktoś nie musi być zgodny z jego standardami. Że ktoś może zrobić coś inaczej i to nie wpływa na to czy jest gorszy bądź lepszy.



Wspominał, że kiedyś uważał przeciwnie do tego co przed chwilą powiedział. Stawiał ludzi w pewnych hierarchiach. Chciał się trzymać z tymi, których uważał za tych pełnych wartości, chociaż mówił, „sam byłem labilny w swojej wartości”.

Korzyści w obszarze samoregulacji

Podał przykład ze swojego życia: „Jak coś co było moją odpowiedzialnością i jej (jego żony) czyli zabezpieczenie grzejnika, aby dziecko nie uderzyło się. Nikt tego nie zrobił i od razu zacząłem obwiniać ją, że tego nie zabezpieczyła.” Stwierdził, że nie wie czy to obwinianie kogoś, a nie obwinianie siebie jest wyrazem ochrony swojej wartości czy może jakiś stary, nabyty w rodzinie schemat postępowania. Wspominał, że to przemyślenie jest dla niego nowe. Zakończył tym, że będzie musiał się nad tym głębiej zastanowić.

Korzyści w obszarze odczuwania wstydu

Badający postawił pytanie: „Jak przekonanie o stałości wartości wpływa obecnie na odczuwanie wstydu w życiu codziennym?”. Adam odpowiedział, że obecnie dużo mniej się wstydzi, niż kiedyś jak nie miał świadomości oraz wiedzy na temat wartości człowieka. Uważa, że wstyd jest narzucany przez społeczeństwo i to powoduje, że ludzie zaczynają wstydzic się swoich ciał, zachowań oraz przekonań.

Zauważył, że przestał w codziennym życiu używać wyrażenia „że się wstydzi”. Kiedyś nagminnie używał wyrażeń jak „wstyd”, „wstydz się” oraz „wstydzę się”. W przeszłości wstydził się robić różnych rzeczy z tego powodu, aby ktoś nie pomyślał, że jest gorszy kiedy poniósłby jakąś porażkę. Wstydził się, że może być inny od innych. Żył wstydem i uważa, że go to ograbiało z życia.

4.6 Zbiorcze zestawienie wyników z kwestionariuszy i skal pomiędzy osobami badanymi

Tabela 62

Zestawienie wyników osób badanych z Kwestionariusza obszarów zależności wartości ja (CSWS-PL)

Obszary zależności wartości Ja	Osoba badana									
	Kamil		Grzegorz		Paweł		Sebastian		Adam	
	Etap 1	Etap 3	Etap 1	Etap 3	Etap 1	Etap 3	Etap 1	Etap 3	Etap 1	Etap 3
Przestrzeganie zasad	5,8	1,2	6,8	5,6	3	1	6,2	1	6,2	2
Miłość Boga	5,6	6,2	5	6,6	3	1,6	5,2	2	1,8	5,2
Kompetencje	3,8	3,2	6,6	5,8	6,2	1,6	5,8	2,8	6,2	4,4
Wsparcie rodziny	3,2	2	6,4	6,6	2	1	3	2,2	6,8	2,6
Rywalizacja	5,4	1	5,4	3,4	6,4	1	4,8	1	6,2	2,2
Akceptacja innych	3,2	1,6	5,8	4,2	7	3,4	6,8	2,4	6,6	1,6

Tabela 63

Zestawienie wyników osób badanych z *Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ)*

Osoba badana	Poziom bezwarunkowej samoakceptacji	
	Etap 1	Etap 3
Kamil	88	130
Grzegorz	69	87
Paweł	52	128
Sebastian	79	129
Adam	40	123



Tabela 64

Zestawienie wyników osób badanych ze Skali samooceny (SES)

Pytanie	Kamil		Grzegorz		Paweł		Sebastian		Adam	
	Etap 1	Etap 3	Etap 1	Etap 3	Etap 1	Etap 3	Etap 1	Etap 3	Etap 1	Etap 3
1. Uważam, że jestem osobą wartościową przynajmniej w takim samym stopniu, co inni.	4	4	4	4	1	4	2	4	2	4
8. Chciałbym mieć więcej szacunku dla samego siebie.	4	4	1	4	1	4	1	4	1	3
9. Czasami czuję się bezużyteczny.	3	4	3	4	1	4	2	4	1	3
10. Niekiedy uważam, że jestem do niczego.	3	4	4	4	2	4	2	4	1	3

Tabela 65

Zestawienie wyników osób badanych z Nowej skali uogólnionej własnej skuteczności (NGSEpl)

Osoba badana	Ogólna skuteczność	
	Etap 1	Etap 3
Kamil	23	32
Grzegorz	19	27
Paweł	15	36
Sebastian	19	33
Adam	21	33

Tabela 66

Zestawienie wyników osób badanych ze Skali współzucia dla samego siebie (SCS-PL)

Osoba badana	Ogólny poziom samowspółzucia			
	Etap 1 [sten]	Kategoryzacja wyniku	Etap 3 [sten]	Kategoryzacja wyniku
Kamil	3	niskie	6	średnie
Grzegorz	1	bardzo niskie	8	wysokie
Paweł	1	bardzo niskie	9	wysokie
Sebastian	3	niskie	8	wysokie
Adam	1	bardzo niskie	7	podwyższone



5. Dyskusja wyników

5.1 Podsumowanie wniosków dt. pytań badawczych

Tabela 67

Pytania badawcze wraz z wnioskami

Pytanie badawcze	Wniosek
1. Czy jednostka może funkcjonować bez polegania na konstrukcie samooceny?	Jednostka może funkcjonować bez polegania na konstrukcie samooceny.
2. Czy jest możliwe osiągnięcie bezwarunkowego poczucia własnej wartości?	Jest możliwe osiągnięcie bezwarunkowego poczucia własnej wartości w wymiarze cechy.
3. Czy bezwarunkowe poczucie własnej wartości wiąże się z kosztami przypisywanymi samoocenie w obszarach: autonomii, nauki i kompetencji, relacji międzyludzkich, samoregulacji, zdrowia fizycznego oraz zdrowia psychicznego?	Brak danych. Nie udało się odpowiedzieć na to pytanie badawcze.
4. Czy zastosowanie alternatywnych ram teoretycznych dla interwencji przekłada się na korzyści w obszarach:	
• autonomii	niewystarczające dane
• nauki i kompetencji	niewystarczające dane
• relacji międzyludzkich	tak
• samoregulacji	brak danych
• zdrowia fizycznego	brak danych
• zdrowia psychicznego	brak danych
• odczuwania wstydu	tak
• skuteczności	tak
• współczucia dla samego siebie?	tak

5.2 Czy jednostka może funkcjonować bez polegania na konstrukcie samooceny?

Dokonany przegląd literatury oraz zaproponowane alternatywne ramy teoretyczne sugerują, że od strony teoretycznej możliwe jest zrezygnowanie przez jednostkę z polegania na konstrukcie samooceny. Wyniki z przeprowadzonego badania potwierdzają założenia



alternatywnych ram teoretycznych. Okazuje się, że jeżeli osoba założy, że konstrukt samooceny jest dla niej szkodliwy i w związku z tym zaprzestanie oceniania siebie samego (samoocena) tj. utożsamiania swoich negatywnych zachowań lub porażek z globalną i trwałą wadą swojej całej osoby (Tangney i in., 1996), spowoduje to dezaktywację systemu zagrożenia (Gilbert i Irons, 2005) poprzez brak prowokowania ego, czego konsekwencją będzie brak odczuwania wstydu, osądzania siebie samego, izolowania się oraz dokonywania nadmiernej identyfikacji. Badanie wykazało, że osoby są w stanie przenieść uwagę z samooceny siebie samego na ocenę swojego zachowania, samowspółczucie oraz proaktywne działania służące dokonywaniu zmian w swoich zachowaniach. Perspektywa zmiany jakiegoś swojego konkretnego zachowania jest bardziej realistycznym oraz wykonalnym celem niż perspektywa zmiany siebie samego. Zrozumienie, że moje złe zachowanie nie oznacza, że jest ze mną coś nie tak bądź, że jestem złą osobą, a tak naprawdę oznacza tylko i wyłącznie, że moje zachowanie jest złe, jest kluczem do proaktywnych działań zamiast szkodliwych decyzji mających na celu zwiększenie, utrzymanie bądź ochronę poczucia własnej wartości/samooceny.

Badanie wykazało również, że osoby badane czasami dokonywały samooceny oraz odczuwały wstyd w momentach dla nich trudniejszych. Niemniej zdarzało się, że nawet w tych trudniejszych sytuacjach podejmowały próbę negacji myśli o charakterze samooceny, wykonując jednocześnie krok po kroku wyuczony protokół przygotowany na takie sytuacje. Przypuszcza się, że rezygnacja z konstruktów samooceny została osiągnięta przez badanych w wymiarze cechy, jednocześnie samoocenie się występuje sporadycznie w wymiarze stanu. Zważywszy na krótki okres tj. około ponad jednego roku praktykowania nowych schematów myślowych w temacie własnej wartości, które zostały diametralnie zmienione w stosunku do niekonstruktywnych schematów myślowych praktykowanych ponad 20 lat przez osoby badane, żyjące w kulturze wstydu oraz kulturze uznającej samoocenie jako normę jednocześnie zachęcając do jej praktykowania, wymaga czasu. Zgodnie z Conscious Competence Learning Model (Curtiss i Warren, 1973) (nieświadoma niekompetencja → świadoma niekompetencja → świadoma kompetencja → nieświadoma kompetencja) zmiana schematów myślowych jest procesem wymagającym czasu. Również zacieranie się starych schematów myślowych jest procesem stopniowym. Przypuszczalnie z biegiem czasu osoby będą dokonywały negatywnej samooceny oraz odczuwały jej konsekwencji w postaci np. wstydu coraz rzadziej przy regularnym praktykowaniu nowej umiejętności, aż osiągnie ona poziom nieświadomej kompetencji.



5.3 Czy jest możliwe osiągnięcie bezwarunkowego poczucia własnej wartości?

Badanie wykazało, że jest możliwe osiągnięcie bezwarunkowego poczucia własnej wartości. Z pięciu osób badanych, cztery dokonały tej zmiany tj. uzyskały w kwestionariuszu USAQ wyniki w zakresie między 120 a 140 punktów, czyli w zakresie zgodnym z założeniami tego badania. Również w skali SES osiągnięto zamierzone wyniki tj. 3 lub 4 punkty w wybranych przez badacza pytaniach.

Część wyników z kwestionariusza CSWS-PL może sugerować, że w niektórych domenach czterech badanych nie uzyskało zakładanego celu tj. wyniku pomiędzy 1 a 2 punkty. Stanowiłyby to istotne wątpliwości co do osiągnięcia bezwarunkowego poczucia własnej wartości przez te osoby. Z tego powodu należy przyjrzeć się odpowiedziom udzielanym przez badanych w trakcie wywiadu dotyczących kwestionariusza CSWS-PL.

Odnosnie domeny „Miłość Boga” dwie osoby osiągnęły zakładany cel, a pozostałe dwie osiągnęły wynik 6,2 oraz 5,2 punktów (max. 7 punktów). Wskazuje to jakoby dwie osoby znacząco uzależniały poczucie własnej wartości od tego czy ich Bóg kocha czy nie. Przeprowadzone wywiady wykazały, że osoby te posiadają dwa założenia: a) konsekwencją tego, że Bóg ich umiłował jest nadanie im stałej wartości oraz b) miłość Boga do ludzi jest niezmienna w czasie i niezależna od ludzkich zachowań. Połączenie tych dwóch koncepcji tj. miłości Boga ku ludziom z nadaniem stałej wartości przez Boga prawdopodobnie wynika z przedstawionej w trakcie grupy wsparcia definicji wstydu tj. wstyd to „niezwykle bolesne uczucie lub przeświadczenie, że posiadamy skazę, która sprawia, że nie zasługujemy na miłość lub przynależność” (B. Brown, 2013, s. 66). Poczucie wstydu sprawia, że osoba przestaje czuć się akceptowana (przez siebie i/lub otoczenie i/lub Boga), z powodu tego, że posiada skazę bądź zrobiła coś co sprawiło, że jest mniej wartościowa (B. Brown, 2013). Skoro zasługuję na miłość Boga, to jestem akceptowany przez Boga, takim jakim jestem. Z kolei akceptacja przez Boga oznacza uznanie, że jestem wartościowy skoro zostałem zaakceptowany. Dodając do tego perspektywę antropologii biblijnej zakładającej stałą wartość człowieka, którą osoby te przyjęły jako ich fundamentalne przekonanie, otrzymujemy wyjaśnienie wysokich wyników w domenie „Miłość Boga”. Prawdopodobnie autorzy kwestionariusza CSWS nie zakładali stałości miłości Boga. Uznali ją za względną. Teoretycznie wynik w przedziale od 1 do 2 punkty prawdopodobnie uzyskałyby osoby o poglądach ateistycznych jak również agnostycznych bądź osoby, które nie łączą koncepcji miłości Boga z stałą wartością jak to prawdopodobnie wydarzyło się przy pozostałych dwóch badanych, którzy uzyskali wynik 1,6 oraz 2 punkty. W przypadku tych dwóch badanych,

k którzy posiadają założenia a) oraz b) należałoby wykluczyć domenę „Miłość Boga” przy analizie, gdyż jest ona u tych osób łączona z koncepcją stałej wartości.

Odnośnie pozostałych domen, w których wynik przekroczył 2 punkty, dokonano w trakcie wywiadu analizy pytań, które osiągnęły więcej niż 2 punkty. Okazało się, że sposób sformułowania tych pytań był nieprecyzyjny bądź zostały one zrozumiane w inny sposób niż zakładali tego autorzy kwestionariusza (patrz. podrozdział 5.5.1 *Wątpliwości dotyczące pytań w kwestionariuszach i skalach*). Przy części pytań niektórzy z badanych po dokładnym zapoznaniu się z wybranymi pytaniami i ich sensie sugerowali, że inaczej odpowiedzieliby na te pytania. Prawdopodobnie, niemniej bazując na wnioskach z wywiadu jest duże prawdopodobieństwo, że przy ponownym wypełnieniu kwestionariusz CSWS-PL osoby uzyskałyby wyniki w przedziale od 1 do 2 punktów. Już sama analiza wywiadu dostarcza wystarczających dowodów, aby przyjąć, że wyniki mieszczą się w założonym przedziale punktowym.

Jedna osoba badana nie uzyskała bezwarunkowego poczucia własnej wartości. Wnioski płynące z wywiadu z tą osobą wskazują na to, że osoba nie przyjęła koncepcji stałej wartości jako swojego przekonania kluczowego. Zgodnie z założeniami REBT, zmiana fundamentalnego nieracjonalnego przekonania może wpłynąć na zmiany w innych obszarach, takich jak emocje i zachowania. Zarówno wywiad jak i odpowiedzi badanego w kwestionariuszach CSWS-PL oraz USAQ potwierdzają te przypuszczenia. Przykład ten mocno podkreśla znaczenie zmiany przekonania kluczowego w temacie własnej wartości. Bez pełnego zrozumienia koncepcji stałości wartości, osoba będzie się zmagala z tym, aby uwierzyć, że stała wartość jest czymś realnym. Konsekwencją tego będzie posiadanie wiedzy o stałości wartości, ale bez wiary co do słuszności tej koncepcji skutkującej brakiem kształtowania się przekonania kluczowego (Young i in., 2014). Brak przekonania kluczowego skutkuje z kolei mniejszą motywacją bądź jej brakiem do regularnego praktykowania nowych schematów myślowych w celu doświadczenia realności stałości wartości.

5.4 Czy zastosowanie alternatywnych ram teoretycznych dla interwencji przekłada się na korzyści w obszarach: autonomii, nauki i kompetencji, relacji międzyludzkich, odczuwania wstydu, skuteczności oraz współczucia dla samego siebie?

5.4.1 Autonomia

Badanie wykazało, że dwie osoby badane (od pozostałych osób nie udało się uzyskać informacji – por. 5.5.3 *Brak/niewystarczająca ilość danych dla pytania badawczego nr 3 oraz 4*) mają większe poczucie bycia przyczyną własnych zachowań (wynikających z ich woli).



Odczuwają mniejszą presję ze strony wewnętrznych i/lub zewnętrznych wymagań, oczekiwań i/lub standardów. Brak obawy przed obniżeniem poczucia wartości sprawia, że podejmują bardziej odważne decyzje/zachowania.

5.4.2 Nauka i kompetencja

Jeden z badanych (od pozostałych osób nie udało się uzyskać informacji – por. 5.5.3 *Brak/niewystarczająca ilość danych dla pytania badawczego nr 3 oraz 4*) przestał uczyć się po to, aby osiągać wyniki, które mają potwierdzić jego wartość w oczach innych osób. Zamiast tego obecnie traktuje naukę jako sposób zaspokajania swoich potrzeb i pragnień.

5.4.3 Relacje międzyludzkie

Badani przestali znacząco odbierać krytyczne komunikaty jako atak na ich własną osobę, w zamian dociekają co tak naprawdę kryje się pod krytycznym komunikatem. Czy faktycznie chodzi tej drugiej osobie o obniżenie jego wartości czy może ta osoba krytykuje jego konkretne zachowania, jednocześnie źle to komunikując poprzez używanie nadmiernych uogólnień. W konsekwencji nie czucia się atakowanym, osoba zaprzestaje obniżania osobie krytykującej jej poczucia własnej wartości w celu podniesienia własnej wartości. Dodatkowo zmniejsza to uczucie gniewu, wycofywania się z relacji oraz kłamstwa. Osoba zaczyna podejmować proaktywne działania skupione na zmianie słusznie krytykowanego zachowania. Dodatkowo badani zaprzestali używania komunikatów typu „wstydz się” oraz „co za wstyd” itp. co sprzyja kształtowaniu kultury braku wstydu tym samym nie ryzykując, że komunikaty te obniżą czyjeś poczucie własnej wartości/samooceny. Zaobserwowano również zmianę w sposobie traktowania innych osób jako posiadających taką samą wartość jak badani i tym samym zasługującym na szacunek. Kolejną zaobserwowaną korzyścią jest pomaganie swoim bliskim osobom interpretować sytuacje w taki sposób, aby nie obniżały ich poczucia własnej wartości. Powyższe zmiany mają potencjalny korzystny wpływ na wzrost jakości relacji.

5.4.4 Odczuwanie wstydu

Badani znacząco odczuwają mniejsze doświadczanie wstydu. Jest to efektem przyjęcia koncepcji stałej wartości jak również prawidłowego nazywania emocji oraz unikania wyrażen jak np. „wstydzę się”. Osoby nabyły umiejętność prawidłowego nazywania emocji towarzyszących w sytuacjach zagrożenia poczucia własnej wartości dzięki rozróżnianiu wstydu od poczucia winy, złości, upokorzenie czy zakłopotania. Czasami odczuwają jeszcze wstyd, ale wiedzą jak właściwie zareagować w takich sytuacjach.



5.4.5 Skuteczność

Wyniki uzyskane przez badanych w skali NGSEpl ukazują wzrost w poczuciu własnej skuteczności. Kiedy osoba przenosi uwagę z siebie samego, nie dopuszczając do aktywacji systemu zagrożenia (Gilbert i Irons, 2005) ma przestrzeń, aby skupić się np. na zmianie zachowania. To sprawia, że zaczyna doświadczać większej ilości skutecznych zmian w swoim życiu co wprost przekłada się na odczuwanie własnej skuteczności.

5.4.6 Współczucie dla samego siebie

Wyniki uzyskane przez badanych w skali SCS-PL prezentują znaczący wzrost w umiejętności samowspółczucia. Jedną z opcji (poza zmianą zachowania) stosowaną po przeniesieniu uwagi z samooceny jest praktykowanie samowspółczucia. W efekcie jednostka nie ryzykuje aktywowaniem systemu zagrożenia (Gilbert i Irons, 2005). Skuteczność tej interwencji została potwierdzona badaniami (Neff, 2011).

5.5 Ograniczenia badania własnego

5.5.1 Wątpliwości dotyczące pytań w kwestionariuszach i skalach

W trakcie przeprowadzania wywiadów jak również podczas późniejszych przemyśleń badacza, doszedł on do wniosków, które mogą sugerować, że część pytań w kwestionariuszach i skali mogą być nieprecyzyjnie sformułowane.

Kwestionariusz obszarów zależności wartości ja (CSWS-PL)

Wyrażenie „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”

Każda z pięciu osób badanych zrozumiała powyższe wyrażenie inaczej, czyli jako „dobrze/lepiej/źle się czuję”. Wskazują na to ich odpowiedzi, które powyższe wyrażenie odnosili do samopoczucia bądź sfery emocjonalnej bez łącznie zmian w samopoczuciu/sferze emocjonalnej ze zmianą poczucia własnej wartości. Jeśli założeniem autorów kwestionariusza było, że zmiana samopoczucia jest skorelowana ze wzrostu/spadku poczucia własnej wartości, to zdaniem badacza nie możemy mieć pewności czy pytania zawierające ww. wyrażenia faktycznie badają tę korelację. Na pogorszenie bądź polepszenie samopoczucie ma wpływ obniżenie/podwyższenie samooceny/poczucia własnej wartości (Baumeister i Vohs, 2018; Zell i Johansson, 2025). Niemniej należy zauważyć, że to samo można osiągnąć poprzez rozwijanie umiejętności samowspółczucia, które w założeniu Neff (2011) ma zastępować samoocenę. Należy również zauważyć, że jedna z osób badanych,



która nie osiągnęła bezwarunkowego poczucia własnej wartości również odniosła ww. wyrażenia tylko do sfery emocjonalnej.

Zwrócono również uwagę, że pytania zawierające wyrażenia „moje zdanie o sobie” i „co sam o sobie myślę” oraz pytania „6. Nie obchodzi mnie to, że inni mają złą opinię na mój temat.” i „15. Nie dbam o to, co myślą o mnie inni.” sprawiały osobom badanym pewne trudności (por. 4. *Wyniki*).

Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ)

Podobnie jak w kwestionariuszu CSWS-PL, tak i w kwestionariuszu USAQ problematyczne były pytania zawierające wyrażenia „how I feel about myself overall” w pytaniu nr 5 oraz „I feel worse about myself” w pytaniu nr 19, które osoby badane również odnosiły tylko do samopoczucia/sfery emocjonalnej.

Natomiast pytanie nr 3 „When I receive negative feedback, I take it as an opportunity to improve my behavior or performance.” gdzie odpowiedź „Usually True” oraz „Almost Always True” traktowane są jako wyznacznik bezwarunkowej samoakceptacji, zakłada, że negatywna informacja zwrotna bez znaczenia czy konstruktywna czy też nie, powinna wywoływać u osoby z bezwarunkową samoakceptacją okazję do zmiany jej zachowania.

Skala samooceny (SES)

W skali SES pytanie nr 9 „Czasami czuję się beзуżyteczny.” oraz 10 „Niekiedy uważam, że jestem do niczego.” zdaniem badacza odnoszą się do samooceny/poczucia własnej wartości w wymiarze stanu, a nie cechy.

Podsumowanie

Powyższe przemyślenia wskazują na potrzebę upewnienia się co dokładnie osoba badana miała na myśli odpowiadając na konkretne pytania. Wydaje się, że może to być czynnikiem dyskwalifikującym powyższe kwestionariusze i skalę do badań grupowych, gdzie nie ma możliwości przeprowadzenia wywiadu z osobami badanymi.

5.5.2 Brak upewnienia się jak osoby badane definiują określone pojęcia

Powyższe przemyślenia sugerują zależność uzyskanych odpowiedzi od osób badanych na ich jakość, w trakcie pierwszego etapu badań, gdzie badający nie przeprowadzał wywiadów stricte skupionych na upewnieniu się co dokładnie osoba badana miała na myśli, kiedy zaznaczała konkretne odpowiedzi.



Pewną sugestią może być, aby przed wykonywaniem powyższych kwestionariuszy i skali dopytać się osoby badanej co rozumie pod pojęciem: poczucie własnej wartości, szacunek, godność oraz wyrażeniem „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję” itd. Uzasadniając tę sugestię warto spojrzeć na odpowiedź Adama, który został poproszony o podanie definicji szacunku i godności. Adam odpowiedział: „Szacunek to uważanie się za osobę godną dobrego traktowania przez drugą osobę” co nie do końca odpowiada definicji słownikowej tj. szacunek to „stosunek do osób lub rzeczy uważanych za wartościowe i godne uznania” (Słownik języka polskiego, b.d.c). Podobnie sytuacja wyglądała przy wyrazie godność (por. 4. *Wyniki*). Szczególnie jest to istotne zważywszy na braku konsensusu co do definicji poczucia własnej wartości i samooceny (por. 1.5 *Definicje*).

5.5.3 Brak/niewystarczająca ilość danych dla pytania badawczego nr 3 oraz 4

Opisane problemy w podpodrozdziale 5.5.1 *Wątpliwości dotyczące pytań w kwestionariuszach i skalach*, które ujawniły się w trakcie, a więc nie były znane badaczowi na moment projektowania badania, spowodowały poświęcenie znacznej części wywiadów próbie zrozumienia co osoby badane miały na myśli w trakcie odpowiadania na konkretne pytania. Uznano, że jest to na tyle istotna kwestia dla pytania badawczego nr 1 oraz 2, że zdecydowano się na pominięcie pytania badawczego nr 3. Kolejną konsekwencją było nieuzyskanie odpowiedzi od wszystkich badanych na poszczególne punkty w pytaniu badawczym nr 4. Niemniej zdecydowano się umieścić te niewystarczające dane, gdyż mogą one być istotną sugestią dla przyszłych badaczy.

5.5.4 Subiektywne samoopisy i efekt autoprezentacji

Zdaniem Szpitalak i Polczyka (2015) na obecną chwilę możemy badać jawną samoocenę/poczucie własnej wartości. Obecne narzędzia do badania utajonej samooceny/poczucia własnej wartości charakteryzują się brakiem trafności zbieżnej pomiędzy miarami samooceny utajonej, niesatysfakcjonującą rzetelnością wewnętrzną jak również retestową. W efekcie nie unikniemy w pełni zagrożenia związanego ze strategiami autoprezentacyjnymi.

5.5.5 Komentarz do badań retrospektywnych

Dokonany przegląd literatury wraz z ustalonymi celami badania doprowadził badacza do przekonania o potrzebie zastosowania kwestionariusza USAQ oraz skal NGSEpl i SCS-PL. Niestety nie dysponowano tą świadomością na moment rozpoczęcia badania.



5.5.6 Udział w grupie wsparcia

Należy wziąć pod uwagę, że udział badanych w grupie wsparcia trwającej 10 miesięcy mógł spowodować oddziaływanie wielu zmiennych zakłócających na wyniki. Sam fakt osiągnięcia sukcesu w redukcji problematycznego korzystania z pornografii dzięki różnym innym narzędziom mógł skutkować np. wzrostem poczucia ogólnej skuteczności.

5.5.7 Brak polskiej adaptacji kwestionariusza *Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ)*

Kwestionariusz na moment przeprowadzania badania posiadał już polską adaptację (Kocur i in., 2025) niemniej prawdopodobnie nie była ona jeszcze oficjalnie dostępna. Zadworna (2025) w swoim autoreferacie podaje informację, że podczas XXXVII Kongresu Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, które odbędzie się w dniach 18–20 września 2025 roku w Łodzi, wygłosi wystąpienie dotyczące nowego narzędzia czyli *polskiej adaptacji Kwestionariusza bezwarunkowej samoakceptacji (USAQ-PL)*.

5.6 Praktyczne możliwości wykorzystania badania własnego

5.6.1 Praktyka kliniczna

Batchelder i Hagan (2023) wskazują, że poczucie bezwartościowości/wartościowości pojawia się w klasyfikacji różnych zaburzeń psychicznych. W swoim artykule naukowym w oparciu o wymiarowe podejście do psychopatologii sugerują, że poczucie własnej wartości nie jest specyficzne tylko dla jednego zaburzenia, ale może być transdiagnostycznym wskaźnikiem lub cechą, która przyczynia się do wielu psychopatologii i podlega ich wpływowi. Zatem klinicyści mogą dążyć do zastępowania interwencji mających na celu podnoszenie, utrzymanie bądź ochronę samooceny poprzez interwencję bazujące na koncepcji stałej wartości.

5.6.2 Zmiana w kształtowaniu nowego pokolenia

Niniejsza praca badawcza dostarcza pewnych dowodów, które mogą skłonić rodziców do wprowadzenia zmian w swoim sposobie wychowywania dzieci, polegających na tym, aby wspierać ich stałą wartość poprzez m.in. wykazywanie, że ich wartość nie zależy od ich wyników w szkole, zachowania lub opinii innych osób.



5.6.3 Nowa etyka edukacyjna

Wałęjko (2025) w swoim artykule naukowym zachęca, aby doprowadzić do zmiany w komunikacji z dziećmi w sektorze edukacji. Sprzeciwia się ona systemowi, który powoduje, że dzieci myślą, że ich wartość jest mierzona wynikami. Niniejsza praca badawcza potwierdza wnioski Wałęjko, a więc może się przyczynić do kształtowania nowej etyki edukacyjnej w szkołach.

5.7 Propozycje dalszych badań

5.7.1 Potrzeba badań na większej ilości osób

Niniejsze badanie zostało przeprowadzone tylko na pięciu osobach. Co prawda wnioski z badań dają dużą nadzieję, że zaproponowane alternatywne ramy teoretyczne mogą pomóc osiągnąć stałą wartość, niemniej istnieje potrzeba kontynuacji badań na większej ilości osób.

5.7.2 Zmienne zakłócające

Jak zostało już wspomniane (por. podrozdział 5.5.6 *Udział w grupie wsparcia*) dalsze badania powinny kłaść nacisk na oddzielenie poczucia stałej wartości od wielu zmiennych zakłócających, które zaistniały w niniejszym badaniu.



6. Zakończenie

Analiza wyników pochodzących z 40 unikalnych metaanaliz, której celem było zbadanie przekrojowego związku między samooceną, a ogólnym stanem zdrowia/dobrostanem, wykazała silny ogólny związek między tymi zmiennymi (Zell i Johansson, 2025). Zell i Johansson stwierdzili, że zebrane przez nich badania sugerują, że samoocena jest prawdopodobnie jednym z najsilniejszych psychologicznych korelatów ogólnego zdrowia/dobrostanu i z tego powodu może stanowić główny filar zdrowia i dobrostanu. Założenie to ma wzmacniać przekonanie o praktycznej użyteczności samooceny jako konstruktów psychologicznych (Zell i Johansson, 2025).

Jak wykazano w niniejszej pracy istnieje szereg wątpliwości mogących podważać twierdzenie jakoby samoocena mogła stanowić główny filar zdrowia i dobrostanu, co jednocześnie poddaje w wątpliwość jej praktyczną użyteczność. Zaliczamy do nich:

1. Brak pewności, że wysoka samoocena bezpośrednio prowadzi do pozytywnych korzyści poza zwiększaniem inicjatywy (w sensie samodzielnego działania) oraz sprawianiem, że dobrze się czujemy (Baumeister i Vohs, 2018).
2. Niewystarczającą ilość badań, kładących nacisk na oddzielenie samooceny od wielu zmiennych zakłócających (Baumeister i Vohs, 2018).
3. Występowanie ciemnych stron samooceny tj.: a) wynik samooceny jednostki jest zniekształceniem poznawczym tj. nadmiernym uogólnieniem, b) jej subiektywny charakter, c) jej zmienność, d) jej podatność na wpływ i manipulację oraz e) ponoszenie kosztów w dążeniu do samooceny.
4. Brak empirycznego potwierdzenia, że wartość człowieka jest zmienna, a więc wymagająca konstruktów samooceny do jej oszacowania.

W niniejszej pracy wykazano również brak konsensusu wśród badaczy odnośnie definicji terminu samoocena (self-esteem) oraz wyrażenia poczucie własnej wartości (self-worth), zarówno w literaturze polskojęzycznej jak i anglojęzycznej. Niesie to za sobą negatywne konsekwencje m.in. w postaci wyciągania przez badaczy sprzecznych wniosków. Podobne obserwacje co do trudności definiowania tych pojęć zaobserwowano wśród badanych co odzwierciedlało się w jakości ich odpowiedzi w kwestionariuszach, skalach oraz podczas wywiadów.

Dokonano również próby ponownego zdefiniowania konstruktów samooceny, warunkowego i bezwarunkowego poczucia własnej wartości, przedstawiając jednocześnie ich



różnicowanie. W efekcie wykazano, że samoocena oraz poczucie własnej wartości stanowią odrębne, choć nakładające się na siebie konstrukty psychologiczne.

Zważywszy na powyższe w niniejszej pracy zaproponowano alternatywne ramy teoretyczny dla interwencji, których istotą jest:

1. Rezygnacja przez jednostkę z polegania na konstrukcie samooceny, jednocześnie uznając go za szkodliwy (Crocker i Park, 2004; Ellis, 2005; Wałęjko, 2025).
2. Przyjęcie nowej definicji bezwarunkowego poczucia własnej wartości rozumianego jako odczuwalnego postrzegania (aspekt poznawczy i afektywny) siebie jako osoby wartościowej/godnej i zasługującej na równość oraz zasoby psychologiczne, społeczne i materialne bez spełniania żadnych warunków, bazując jedynie na przyjętym przez siebie przekonaniu kluczowym poprzez wybranie jednej z perspektyw jako prawdy, że posiada się wartość, rozumianą w systemie binarnym (0 1), gdzie 1 oznacza, że mam wartość, a 0, że nie mam wartości.
3. Ukształtowanie nowego przekonania kluczowego tj. wartość każdej istoty ludzkiej (w tym moja) jest stała (bezwarunkowe poczucie własnej wartości; unconditional self-worth) w oparciu o jedną z perspektyw ontologicznych i/lub perspektyw antropologii teologicznej i/lub poprzez pragmatyczny wybór.
4. Założenie, że zmiana fundamentalnego nieracjonalnego przekonania może wpłynąć na zmiany w innych obszarach, takich jak emocje i zachowania (REBT).
5. Brak prowokowania ego czyli aktywowania systemu zagrożenia (Gilbert i Irons, 2005) poprzez przeniesienie uwagi z samoocenia się na współczucie dla samego siebie (self-compassion; Neff, 2011) oraz zrozumienie koncepcji wstydu (B. Brown, 2013), co w efekcie prowadzi do skupiania się na zachowaniu, a nie na sobie samym.
6. Założenie, że bezwarunkowa samoakceptacja (unconditional self-acceptance; Ellis, 2005) będzie lepszym predyktorem zdrowia psychicznego niż samoocena, a także wykaże ona rolę ochronną w zakresie wskaźników zdrowia psychicznego (Popov, 2019).

Otrzymane wyniki z przeprowadzonego badania potwierdzają założenia alternatywnych ram teoretycznych.

Jednostka może funkcjonować bez polegania na konstrukcie samooceny

Badanie dowiodło, iż jednostki wykazują zdolność przekierowania uwagi z procesów samooceny własnej osoby na refleksję nad własnym zachowaniem, rozwijanie postawy



samowspółczucia oraz podejmowanie proaktywnych działań ukierunkowanych na modyfikację wzorców zachowania.

Można przypuszczać, iż rezygnacja z posługiwania się konstruktem samooceny została przez badanych osiągnięta w wymiarze cechy, natomiast proces samoocenia występuje jedynie sporadycznie w wymiarze stanu, wykazując prawdopodobną tendencję do stopniowego zanikania.

Możliwe osiągnięcie bezwarunkowego poczucia własnej wartości

Z pięciu osób badanych, cztery osiągnęły bezwarunkowe poczucie własnej wartości tj. uzyskały w kwestionariuszu USAQ badającym poziom bezwarunkowej samoakceptacji wyniki w zakresie między 120 a 140 punktów, czyli w zakresie zgodnym z założeniami tego badania. Również w skali SES osiągnięto zamierzone wyniki tj. 3 lub 4 punkty w wybranych przez badacza pytaniach. W kwestionariuszu CSWS-PL badającym obszary zależności wartości ja, osiągnięto wyniki zbliżone do założeń badania. Prawdopodobnie, bazując na przeprowadzonych wywiadach oraz uwzględniając kwestię części nieprecyzyjnie sformułowanych pytań w kwestionariuszu (por. 5.5.1 *Wątpliwości dotyczące pytań w kwestionariuszach i skalach*) oraz kwestii definiowania istotnych pojęć przez badanych (por. 5.5.2 *Brak upewnienia się jak osoby badane definiują określone pojęcia*) czwórka badanych osiągnęłaby wyniki w przedziale od 1 do 2 punktów tj. w przedziale zakładany w badaniu, świadczący o braku zależności wartości ja od sześciu obszarów.

Jedna osoba badana nie uzyskała bezwarunkowego poczucia własnej wartości. Najprawdopodobniej osoba ta nie zinternalizowała koncepcji stałej wartości jako przekonania kluczowego. Przykład ten wyraźnie akcentuje znaczenie zmiany przekonania kluczowego w temacie własnej wartości. W przypadku braku pełnego zrozumienia koncepcji stałości wartości, osoba będzie doświadczała trudności w uznaniu ją za realną. W efekcie może posiadać wiedzę o stałości wartości, jednak bez wiary co do słuszności tej koncepcji skutkującej uniemożliwieniem kształtowania się przekonania kluczowego (Young i in., 2014).

Korzyści wynikające z zastosowania alternatywnych ram teoretycznych

Badanie ujawniło korzystny wpływ zastosowania alternatywnych ram teoretycznych w odniesieniu do czterech badanych, którzy osiągnęli bezwarunkowe poczucie własnej wartości. Efekt ten przejawiał się przede wszystkim w poprawie jakości relacji interpersonalnych, co wynikało ze zmiany sposobu interpretacji interakcji społecznych oraz w istotnym zmniejszeniu doświadczenia wstydu. Dodatkowo u dwóch badanych (którym



zadano pytania odnośnie obszaru autonomii) zaobserwowano wzrost poczucia bycia przyczyną własnych zachowań. Natomiast u jednego z badanych (któremu zadano pytania odnośnie obszaru nauka i kompetencje) również zaobserwowano korzystny efekt. Wszyscy badani wykazali ponadto wzrost poczucia własnej skuteczności oraz znaczący rozwój umiejętności samowspółczucia.

Niniejsze badanie ujawniło istotne zagadnienie związane z nieprecyzyjnym sformułowaniem części pytań w kwestionariuszach CSWS-PL i USAQ oraz skali SES, które wpływały na jakość udzielanych przez badanych odpowiedzi. Odkrycie to posiada znaczącą wartość dla przyszłych badań opierających się na wykorzystaniu tych narzędzi badawczych.

Uzyskane wyniki badania wskazują na obiecujący potencjał stosowania alternatywnych ram teoretycznych dla interwencji w obszarze samooceny oraz poczucia własnej wartości. Wyniki te mogą stanowić zachętę do kontynuowania eksploracji badawczej w tym zakresie. Implementacja alternatywnych ram teoretycznych posiada potencjał do znaczącej poprawy stanu zdrowia i dobrostanu jednostek, szczególnie w kontekście praktyki klinicznej, edukacji oraz procesów wychowawczych.



Literatura cytowana

- Aberson, C. L., Healy, M., i Romero, V. (2000). Ingroup Bias and Self-Esteem: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 4(2), 157–173. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0402_04
- Abraham, C., Sheeran, P., Spears, R., i Abrams, D. (1992). Health beliefs and promotion of HIV-preventive intentions among teenagers: A Scottish perspective. *Health Psychology*, 11(6), 363–370. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.11.6.363>
- Ang, R. P., Neubronner, M., Oh, S.-A., i Leong, V. (2006). Dimensionality of rosenberg's self-esteem scale among normal-technical stream students in Singapore. *Current Psychology*, 25(2), 120–131. <https://doi.org/10.1007/s12144-006-1007-3>
- Aydinoğlu, N. Z., i Krishna, A. (2012). Imagining thin: Why vanity sizing works. *Journal of Consumer Psychology*, 22(4), 565–572. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2011.12.001>
- Baran, L., i Janowski, M. (2024). General Self-Efficacy Associations with Personality and Motivation: Psychometric Properties and Measurement Invariance of the Polish New General Self-Efficacy Scale. *Studia Psychologica: Theoria et praxis, ONLINE FIRST*. <https://doi.org/10.21697/sp.2023.23.1.02>
- Batchelder, A. W., i Hagan, M. J. (2023). The Clinical Relevance of a Socioecological Conceptualization of Self-Worth. *Review of General Psychology*, 27(1), 62–79. <https://doi.org/10.1177/10892680221109201>
- Baumeister, R. F. (1998). The self. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (red.), *The handbook of social psychology* (4th wyd., s. 680–740). McGraw-Hill.
- Baumeister, R. F., Bushman, B. J., i Campbell, W. K. (2000). Self-Esteem, Narcissism, and Aggression: Does Violence Result From Low Self-Esteem or From Threatened Egotism? *Current Directions in Psychological Science*, 9(1), 26–29. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00053>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., i Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Baumeister, R. F., i Jones, E. E. (1978). When self-presentation is constrained by the target's knowledge: Consistency and compensation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(6), 608–618. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.6.608>



- Baumeister, R. F., i Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baumeister, R. F., i Vohs, K. D. (2018). Revisiting Our Reappraisal of the (Surprisingly Few) Benefits of High Self-Esteem. *Perspectives on Psychological Science*, *13*(2), 137–140. <https://doi.org/10.1177/1745691617701185>
- Belk, R. W. (1988). Possessions and the Extended Self. *Journal of Consumer Research*, *15*(2), 139–168. <https://doi.org/10.1086/209154>
- Best, K. L., Mortenson, W. B., Lauzière-Fitzgerald, Z., i Smith, E. M. (2022). Language matters! The long-standing debate between identity-first language and person first language. *Assistive Technology*, *34*(2), 127–128. <https://doi.org/10.1080/10400435.2022.2058315>
- Biblia Ekumeniczna. (2018). Towarzystwo Biblijne w Polsce.
- Birni, G., i Eryilmaz, A. (2024). Conceptual and Theoretical Review of Self-Worth. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *16*(2), 327–346. <https://doi.org/10.18863/pgy.1336880>
- Blaine, B., i Crocker, J. (1993). Self-Esteem and Self-Serving Biases in Reactions to Positive and Negative Events: An Integrative Review. W R. F. Baumeister (Red.), *Self-Esteem* (s. 55–85). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-8956-9_4
- Bradley, G. W. (1978). Self-serving biases in the attribution process: A reexamination of the fact or fiction question. *Journal of Personality and Social Psychology*, *36*(1), 56–71. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.1.56>
- Brown, B. (2013). *Z wielką odwagą: Jak odwaga bycia wrażliwym zmienia to, jak żyjemy i kochamy, jakimi jesteśmy rodzicami i jak przewodzimy*. Laurum.
- Brown, J. D. (1986). Evaluations of Self and Others: Self-Enhancement Biases in Social Judgments. *Social Cognition*, *4*(4), 353–376. <https://doi.org/10.1521/soco.1986.4.4.353>
- Brown, J. D., Dutton, K. A., i Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and Emotion*, *15*(5), 615–631. <https://doi.org/10.1080/02699930126063>
- Brown, K. M., McMahan, R. P., Biro, F. M., Crawford, P., Schreiber, G. B., Similo, S. L., Waclawiw, M., i Striegel-Moore, R. (1998). Changes in self-esteem in black and white girls between the ages of 9 and 14 years. *Journal of Adolescent Health*, *23*(1), 7–19. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(97\)00238-3](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(97)00238-3)



- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., i Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991–1008. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.6.991>
- Camp, D. E., Klesges, R. C., i Relyea, G. (1993). The relationship between body weight concerns and adolescent smoking. *Health Psychology*, 12(1), 24–32. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.12.1.24>
- Carver, C. S. (2003). Pleasure as a sign you can attend to something else: Placing positive feelings within a general model of affect. *Cognition and Emotion*, 17(2), 241–261. <https://doi.org/10.1080/026999303022294>
- Carver, C. S., i Scheier, M. F. (1998). *On the Self-Regulation of Behavior* (1. wyd.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174794>
- Carver, C. S., Voie, L. L., Kuhl, J., i Ganellen, R. J. (1988). Cognitive Concomitants of Depression: A Further Examination of the Roles of Generalization, High Standards, and Self-Criticism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7(4), 350–365. <https://doi.org/10.1521/jscp.1988.7.4.350>
- Chamberlain, J. M., i Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 163–176. <https://doi.org/10.1023/A:1011189416600>
- Chudy, W., i Szudra-Barszcz, A. (2009). *Pedagogia godności: Elementy etyki pedagogicznej*. Towarzystwo Naukowe KUL : Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II.
- Consiglio, I., i Van Osselaer, S. M. J. (2022). The effects of consumption on self-esteem. *Current Opinion in Psychology*, 46, 101341. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101341>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Freeman.
- Corpo de Bombeiros Militar do Rio Grande do Sul, Gomes, É. L. L., Marques, S. M. T., i Universidade Federal do Rio Grande do Sul. (2022). Olfato canino na missão de busca por cadáver humano – relato de caso. *Revista Agraria Academica*, 5(1), 16–28. <https://doi.org/10.32406/v5n1/2022/16-28/agrariacad>
- Covington, M. V. (1984). The Self-Worth Theory of Achievement Motivation: Findings and Implications. *The Elementary School Journal*, 85(1), 5–20. <https://doi.org/10.1086/461388>
- Covington, M. V. (2000). Goal Theory, Motivation, and School Achievement: An Integrative Review. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 171–200. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.171>



- Crary, W. G. (1966). Reactions to incongruent self-experiences. *Journal of Consulting Psychology*, 30(3), 246–252. <https://doi.org/10.1037/h0023347>
- Crisp, R. J., Gocłowska, M., Kossowska, M., i Turner, R. N. (2009). *Psychologia społeczna*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Crocker, J. (1993). Memory for Information about Others: Effects of Self-Esteem and Performance Feedback. *Journal of Research in Personality*, 27(1), 35–48. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1993.1004>
- Crocker, J. (2002). Contingencies of Self-Worth: Implications for Self-Regulation and Psychological Vulnerability. *Self and Identity*, 1(2), 143–149. <https://doi.org/10.1080/152988602317319320>
- Crocker, J., i Knight, K. M. (2005). Contingencies of Self-Worth. *Current Directions in Psychological Science*, 14(4), 200–203. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00364.x>
- Crocker, J., i Luhtanen, R. K. (2003). Level of Self-Esteem and Contingencies of Self-Worth: Unique Effects on Academic, Social, and Financial Problems in College Students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 701–712. <https://doi.org/10.1177/0146167203029006003>
- Crocker, J., i Nuer, N. (2004). Do People Need Self-Esteem? Comment on Pyszczynski i in. (2004). *Psychological Bulletin*, 130(3), 469–472. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.469>
- Crocker, J., i Park, L. E. (2004). The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392–414. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392>
- Crocker, J., Sommers, S. R., i Luhtanen, R. K. (2002). Hopes Dashed and Dreams Fulfilled: Contingencies of Self-Worth and Graduate School Admissions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(9), 1275–1286. <https://doi.org/10.1177/01461672022812012>
- Crocker, J., i Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593–623. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593>
- Curtiss, Paul R. i Warren, Phillip W. (1973). The dynamics of life skills coaching. Life skills series. Prince Albert, Saskatchewan: Training Research and Development Station, Dept. of Manpower and Immigration. s. 89. OCLC 4489629
- Cylkow, I. (b.d.). *Tora w przekładzie Izaaka Cylkowa*. Pobrane 06 sierpnia 2025 z: <https://cylkow.pl/biblia/tora-w-przekladzie-izaaka-cylkowa/>
- Czachorowski, M. Ç. (2018). *Koran* [The Qur’ān; przekł. M. Ç. Czachorowski]. Muzułmański Związek Religijny w RP. ISBN 978-83-65802-08-8.



- Daigneault, D., i Brown, C. (2023). Worth-Conscious theory: Understanding the role of birthright self-worth and application to clinical practice. *Theory & Psychology, 33*(3), 306–329. <https://doi.org/10.1177/09593543221135559>
- Darwall, S. L. (1977). Two Kinds of Respect. *Ethics, 88*(1), 36–49. <https://doi.org/10.1086/292054>
- David, D., Cotet, C., Szentagotai, A., McMahon, J., i DiGiuseppe, R. (2013). Philosophical versus psychological unconditional acceptance: Implications for constructing the unconditional acceptance questionnaire. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies, 13*(2a), 445–464.
- De La Cámara, C., i Lobo, A. (2020). The assessment of self-esteem: A psychiatric perspective. *International Psychogeriatrics, 32*(2), 161–163. <https://doi.org/10.1017/S1041610219001637>
- DeCharms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York, Academic Press.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., i Leone, D. R. (1994). Facilitating Internalization: The Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Personality, 62*(1), 119–142. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00797.x>
- Deci, E. L., Nezlek, J., i Sheinman, L. (1981). Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee. *Journal of Personality and Social Psychology, 40*(1), 1–10. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.40.1.1>
- Deci, E. L., i Ryan, R. M. (1995). Human Autonomy. W M. H. Kernis (Red.), *Efficacy, Agency, and Self-Esteem* (s. 31–49). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1280-0_3
- Deci, E. L., i Ryan, R. M. (2000). The „What” and „Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Diener, E., Wolsic, B., i Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(1), 120–129. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.120>
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., i Robins, R. W. (2011). Self-Esteem: Enduring Issues and Controversies. W T. Chamorro-Premuzic, S. Von Stumm, i A. Furnham (Red.), *The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences* (1. wyd., s. 718–746). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781444343120.ch28>



- Downey, G., Feldman, S., i Ayduk, O. (2000). Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationships*, 7(1), 45–61.
<https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00003.x>
- Downey, G., Freitas, A. L., Michaelis, B., i Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 545–560.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.545>
- Dutton, K. A., i Brown, J. D. (1997). Global self-esteem and specific self-views as determinants of people's reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 139–148. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.1.139>
- Dweck, C. S. (2013). *Self-theories* (0 wyd.). Psychology Press.
<https://doi.org/10.4324/9781315783048>
- Dymkowski, M. (1993). *O samowiedzy i o poznawaniu siebie*. Wydawn. Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Dzwonkowska, Irena i Lachowicz-Tabaczek, Kinga i Laguna, Mariola. (2008). Samoocena i jej pomiar. Skala samooceny SES M. Rosenberga.
- Ellis, A. (1977). Psychotherapy and the value of human being. In A. Ellis i R. Grieger (red.), *Handbook of rational-emotive therapy* (s. 99–112). New York: Springer.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy* (Rev. and updated). Carol Pub. Group.
- Ellis, A. (2005). *The myth of self-esteem: How rational emotive behavior therapy can change your life forever*. Prometheus Books.
- European Commission: Directorate-General for Health and Food Safety, i Ipsos European Public Affairs. (2023). *Mental health: Report*. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2875/48999>
- Farber, P. D., Khavari, K. A., i Douglass, F. M. (1980). A factor analytic study of reasons for drinking: Empirical validation of positive and negative reinforcement dimensions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48(6), 780–781.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.48.6.780>
- Farruggia, S. P., Chen, C., Greenberger, E., Dmitrieva, J., i Macek, P. (2004). Adolescent Self-Esteem in Cross-Cultural Perspective: Testing Measurement Equivalence and a Mediation Model. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(6), 719–733.
<https://doi.org/10.1177/0022022104270114>
- Fila-Jankowska, A. (2009). *Samoocena autentyczna*. Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej „Academica”.



- Franken, R. E., i Przylipiak, M. (2005). *Psychologia motywacji*. Gdańskie Wydaw. Psychologiczne.
- Frankl, V. E. (with Kushner, H. S.). (2008). *Man's search for meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust* (I. Lasch, Tłum.). Rider.
- Freud, S. (1993). Mourning and melancholia. In G. H. Pollock (red.), *Pivotal papers on identification*. (s. 21–39). International Universities Press, Inc.
- Frey, D. (1978). Reactions to success and failure in public and in private conditions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 14(2), 172–179.
[https://doi.org/10.1016/0022-1031\(78\)90023-9](https://doi.org/10.1016/0022-1031(78)90023-9)
- Friedrichs, J. (2016). An intercultural theory of international relations: How self-worth underlies politics among nations. *International Theory*, 8(1), 63–96.
<https://doi.org/10.1017/S1752971915000202>
- Gabriel, M. T., Critelli, J. W., i Ee, J. S. (1994). Narcissistic Illusions in Self-Evaluations of Intelligence and Attractiveness. *Journal of Personality*, 62(1), 143–155.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00798.x>
- Gecas, V. (1972). Parental Behavior and Contextual Variations in Adolescent Self-Esteem. *Sociometry*, 35(2), 332. <https://doi.org/10.2307/2786627>
- Gilbert, P. (1989). *Human Nature and Suffering*. Hove: Lawrence Erlbaum.
- Gilbert, P., i Irons, C. (2005). Therapies for shame and self-attacking, using cognitive, behavioural, emotional imagery and compassionate mind training. In P. Gilbert (red.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (s. 263–325). London: Routledge.
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A., i Rockliff, H. (2008). Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress, and self-criticism. *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 182–191.
<https://doi.org/10.1080/17439760801999461>
- Gomes, É. L. L., i Marques, S. M. T. (2022). Olfato canino na missão de busca por cadáver humano: relato de caso. *Revista Agrária Acadêmica*. Imperatriz, MA. t. 5, n. 1 (jan./fev. 2022), s. 16-28.
- Gonzales, A. L., i Hancock, J. T. (2011). Mirror, Mirror on my Facebook Wall: Effects of Exposure to Facebook on Self-Esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1–2), 79–83. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0411>



- Goor, D., Ordabayeva, N., Keinan, A., i Crener, S. (2020). The Impostor Syndrome from Luxury Consumption. *Journal of Consumer Research*, 46(6), 1031–1051.
<https://doi.org/10.1093/jcr/ucz044>
- Gray-Little, B., Williams, V. S. L., i Hancock, T. D. (1997). An Item Response Theory Analysis of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(5), 443–451. <https://doi.org/10.1177/0146167297235001>
- Greenberg, J., i Pyszczynski, T. (1985). Compensatory self-inflation: A response to the threat to self-regard of public failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 273–280. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.273>
- Greenwald, A. G., i Farnham, S. D. (2000). Using the Implicit Association Test to measure self-esteem and self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1022–1038. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.1022>
- Gritz, E. R., i Crane, L. A. (1991). Use of diet pills and amphetamines to lose weight among smoking and nonsmoking high school seniors. *Health Psychology*, 10(5), 330–335.
<https://doi.org/10.1037/0278-6133.10.5.330>
- Guindon, M. H. (Red.). (2009). *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203884324>
- Hai Lash, R. (2012). *Being vulnerable about vulnerability: Q&A with Brené Brown*. TED Blog. <https://blog.ted.com/being-vulnerable-about-vulnerability-qa-with-brene-brown>
- Harris, M. A., i Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459–1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Heatherton, T. F., i Vohs, K. D. (2000). Interpersonal evaluations following threats to self: Role of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 725–736.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.725>
- Hellhammer, D. H., i Wade, S. (1993). Endocrine Correlates of Stress Vulnerability. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 60(1), 8–17. <https://doi.org/10.1159/000288675>
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Huflejt-Łukasik, M. (2010). *Ja i procesy samoregulacji: Różnice między zdrowiem a zaburzeniami psychicznymi*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology: T. t. I*. New York: Holt.
- Joiner, T. E., Metalsky, G. I., Gencoz, F., i Gencoz, T. (2001). The Relative Specificity of Excessive Reassurance-Seeking to Depressive Symptoms and Diagnoses Among



- Clinical Samples of Adults and Youth. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(1), 35–41. <https://doi.org/10.1023/A:1011039406970>
- Joiner, T. E., Metalsky, G. I., Katz, J., i Beach, S. R. H. (1999). Depression and Excessive Reassurance-Seeking. *Psychological Inquiry*, 10(3), 269–278. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1004_1
- Jonah, B. A. (1990). Age differences in risky driving. *Health Education Research*, 5(2), 139–149. <https://doi.org/10.1093/her/5.2.139>
- Juul, J., Hellmann, B., i Baczyńska, B. (2011). *Twoje kompetentne dziecko: Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej?* (Wydanie pierwsze). MiND Dariusz Syska.
- Kahng, S. K., i Mowbray, C. (2004). Factors influencing self-esteem among individuals with severe mental illness: Implications for social work. *Social Work Research*, 28(4), 225–236. <https://doi.org/10.1093/swr/28.4.225>
- Kahng, S. K., i Mowbray, C. (2005). Assessment of Self-Esteem Among Individuals with Severe Mental Illness: Testing Two Dimensions of Self-Esteem Theory and Implications for Social Work Practice. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 11(3–4), 83–104. https://doi.org/10.1300/J137v11n03_05
- Kant, I. (1984). *Uzasadnienie metafizyki moralności*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Kay, G. (2023). A bumper sticker mocking Elon Musk is sparking a polarizing debate about what it means to drive a Tesla. *Business Insider*. <https://www.businessinsider.com/tesla-sticker-bought-before-elon-was-crazy-debate-reddit-2023-9?IR=T>
- Kernis, M. H. (2003). Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1–26. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401_01
- Kernis, M. H., i Waschull, S. B. (1995). The Interactive Roles Of Stability And Level Of Self-Esteem: Research and Theory. W *Advances in Experimental Social Psychology* (T. 27, s. 93–141). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60404-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60404-9)
- Kernis, M. H., Whisenhunt, C. R., Waschull, S. B., Greenier, K. D., Berry, A. J., Herlocker, C. E., i Anderson, C. A. (1998). Multiple Facets of Self-Esteem and their Relations to Depressive Symptoms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(6), 657–668. <https://doi.org/10.1177/0146167298246009>
- Kiecolt-Glaser, J. K., Cacioppo, J. T., Malarkey, W. B., i Glaser, R. (1992). Acute psychological stressors and short-term immune changes: What, why, for whom, and to what extent?: *Psychosomatic Medicine*, 54(6), 680–685. <https://doi.org/10.1097/00006842-199211000-00008>



- Kocur, D., Flakus, M., i Fopka-Kowalczyk, M. (2022). Skala Współczucia dla Samego Siebie (SCS-PL). *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 37. <https://doi.org/10.12775/PBE.2022.013>
- Kocur, D., Zadworna, M., Sitko-Dominik, M., Fopka-Kowalczyk, M. & Piekacz, A. (2025). Kwestionariusz bezwarunkowej samoakceptacji (USAQ-PL). Podręcznik Pracowni Narzędzi Badawczych KNP PAN, *Przegląd Badań Edukacyjnych*, w druku.
- Korzybski, A. (2005). *Science and sanity: An introduction to non-Aristotelian systems and general semantics* (5. wyd., 3. print). Inst. of General Semantics.
- Krauss, S., i Orth, U. (2022). Work Experiences and Self-Esteem Development: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *European Journal of Personality*, 36(6), 849–869. <https://doi.org/10.1177/08902070211027142>
- Kurman, J. (2003). The Role of Perceived Specificity Level of Failure Events in Self-Enhancement and in Constructive Self-Criticism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(2), 285–294. <https://doi.org/10.1177/0146167202239053>
- Leary, M. R. (2004). The Function of Self-Esteem in Terror Management Theory and Sociometer Theory: Comment on Pyszczynski i in. (2004). *Psychological Bulletin*, 130(3), 478–482. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.478>
- Leary, M. R. (2005). Sociometer theory and the pursuit of relational value: Getting to the root of self-esteem. *European Review of Social Psychology*, 16(1), 75–111. <https://doi.org/10.1080/10463280540000007>
- Leary, M. R., i Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. W *Advances in Experimental Social Psychology* (T. 32, s. 1–62). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
- Leary, M. R., i Jones, J. L. (1993). The Social Psychology of Tanning and Sunscreen Use: Self-Presentational Motives as a Predictor of Health Risk. *Journal of Applied Social Psychology*, 23(17), 1390–1406. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1993.tb01039.x>
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., i Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518–530. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.518>
- Leary, M. R., Tchividjian, L. R., i Kraxberger, B. E. (1994). Self-presentation can be hazardous to your health: Impression management and health risk. *Health Psychology*, 13(6), 461–470. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.13.6.461>
- Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliff, H., i Rippon, G. (2010). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *NeuroImage*, 49(2), 1849–1856. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2009.09.019>



- López-Guimerà, G., Levine, M. P., Sánchez-carracedo, D., i Fauquet, J. (2010). Influence of Mass Media on Body Image and Eating Disordered Attitudes and Behaviors in Females: A Review of Effects and Processes. *Media Psychology*, *13*(4), 387–416. <https://doi.org/10.1080/15213269.2010.525737>
- Mahadevan, N., Gregg, A. P., Sedikides, C., i De Waal-Andrews, W. G. (2016). Winners, Losers, Insiders, and Outsiders: Comparing Hierometer and Sociometer Theories of Self-Regard. *Frontiers in Psychology*, *7*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00334>
- Marsh, H. W. (1996). Positive and negative global self-esteem: A substantively meaningful distinction or artifactors? *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(4), 810–819. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.4.810>
- Martin, C. R., Thompson, D. R., i Chan, D. S. (2006). An examination of the psychometric properties of the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) in Chinese acute coronary syndrome (ACS) patients. *Psychology, Health & Medicine*, *11*(4), 507–521. <https://doi.org/10.1080/13548500500407367>
- Martyna, W., Anna Maria, Z., i Anna, S.-W. (2018). Polska adaptacja Kwestionariusza Obszarów Zależności Wartości Ja (CSWS-PL). *Polskie Forum Psychologiczne*, *23*, 672–692. <https://doi.org/10.14656/PFP20180402>
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed). Harper & Row.
- McGrath, J. J., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Altwajri, Y., Andrade, L. H., Bromet, E. J., Bruffaerts, R., De Almeida, J. M. C., Chardoul, S., Chiu, W. T., Degenhardt, L., Demler, O. V., Ferry, F., Gureje, O., Haro, J. M., Karam, E. G., Karam, G., Khaled, S. M., Kovess-Masfety, V., ... Zaslavsky, A. M. (2023). Age of onset and cumulative risk of mental disorders: A cross-national analysis of population surveys from 29 countries. *The Lancet Psychiatry*, *10*(9), 668–681. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00193-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00193-1)
- Metcalfe, J., i Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, *106*(1), 3–19. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.1.3>
- Midgley, C., Thai, S., Lockwood, P., Kovacheff, C., i Page-Gould, E. (2021). When every day is a high school reunion: Social media comparisons and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *121*(2), 285–307. <https://doi.org/10.1037/pspi0000336>
- Miller, D. T., i Ross, M. (1975). Self-serving biases in the attribution of causality: Fact or fiction? *Psychological Bulletin*, *82*(2), 213–225. <https://doi.org/10.1037/h0076486>



- Mischel, W., Ebbesen, E. B., i Zeiss, A. M. (1976). Determinants of selective memory about the self. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *44*(1), 92–103.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.44.1.92>
- Moldes, O., i Ku, L. (2020). Materialistic cues make us miserable: A meta-analysis of the experimental evidence for the effects of materialism on individual and societal well-being. *Psychology & Marketing*, *37*(10), 1396–1419.
<https://doi.org/10.1002/mar.21387>
- Moskowitz, G. B., Sawicka-Chrapkiewicz, A., i Suchecki, J. (2009). *Zrozumieć siebie i innych: Psychologia poznania społecznego* (Wydanie pierwsze w języku polskim). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Mueller, C. M., i Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*(1), 33–52. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.33>
- Murray, S. L., Holmes, J. G., i Griffin, D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*(3), 478–498. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.3.478>
- Murray, S. L., Holmes, J. G., Griffin, D. W., Bellavia, G., i Rose, P. (2001). The Mismeasure of Love: How Self-Doubt Contaminates Relationship Beliefs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*(4), 423–436. <https://doi.org/10.1177/0146167201274004>
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, *5*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Orth, U., Erol, R. Y., i Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, *144*(10), 1045–1080. <https://doi.org/10.1037/bul0000161>
- Orth, U., i Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, *77*(1), 5–17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>
- Orth, U., Robins, R. W., i Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *102*(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/a0025558>
- Pelham, B. W., i Swann, W. B. (1989). From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(4), 672–680. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.672>
- Pollock, G. H. (Red.). (1993). *Pivotal papers on identification*. International Universities Press.



- Pope, A. W., MacHale, S. M., Craighead, W. E., i McHale, S. (1988). *Self-esteem enhancement with children and adolescents* (1st ed). Pergamon Press.
- Popov, S. (2019). When is Unconditional Self-Acceptance a Better Predictor of Mental Health than Self-Esteem? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37(3), 251–261. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0310-x>
- Popov, S., Radanović, J., i Biro, M. (2016). Unconditional Self-Acceptance and Mental Health in Ego-Provoking Experimental Context. *Suvremena psihologija*, 19(1), 71–80. <https://doi.org/10.21465/2016-SP-191-06>
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., i Goldenberg, J. L. (2003). Freedom versus fear: On the defense, growth, and expansion of the self. In M. R. Leary i J. P. Tangney (red.), *Handbook of self and identity* (s. 314–343). New York: Guilford Press.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., i Holt, K. (1985). Maintaining Consistency between Self-Serving Beliefs and Available Data: A Bias in Information Evaluation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(2), 179–190. <https://doi.org/10.1177/0146167285112006>
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., i Schimel, J. (2004). Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435–468. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>
- Reitz, A. K. (2022). Self-esteem development and life events: A review and integrative process framework. *Social and Personality Psychology Compass*, 16(11), e12709. <https://doi.org/10.1111/spc3.12709>
- Reykowski, J., Tomaszewski, T., Reykowski, J., i Reykowski, J. (with W. L. Anczyc i Spółka). (1992). *Procesy emocjonalne: Motywacja ; Osobowość* (Wydanie pierwsze). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Roberts, J. E., i Gotlib, I. H. (1997). Temporal variability in global self-esteem and specific self-evaluation as prospective predictors of emotional distress: Specificity in predictors and outcome. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(4), 521–529. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.4.521>
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., i Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 132–139.
- Rogers, C. R. (1959). *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-centered Framework* (T. 3). McGraw-Hill.



- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy* (9. print). Houghton, Mifflin.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 450–461. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.3.450>
- Ryan, R. M., i Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., i Deci, E. L. (2004). Avoiding Death or Engaging Life as Accounts of Meaning and Culture: Comment on Pyszczynski i in. (2004). *Psychological Bulletin*, 130(3), 473–477. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.473>
- Santomauro, D. F., Mantilla Herrera, A. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., Abbafati, C., Adolph, C., Amlag, J. O., Aravkin, A. Y., Bang-Jensen, B. L., Bertolacci, G. J., Bloom, S. S., Castellano, R., Castro, E., Chakrabarti, S., Chattopadhyay, J., Cogen, R. M., Collins, J. K., ... Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700–1712. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(21)02143-7)
- Schlenker, B. R., i Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641–669. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.3.641>
- Schouten, J. W. (1991). Selves in Transition: Symbolic Consumption in Personal Rites of Passage and Identity Reconstruction. *Journal of Consumer Research*, 17(4), 412. <https://doi.org/10.1086/208567>
- Schrof, J. M. (1992, June 1). Pumped up. *U.S. News and World Report*, 55–63.
- Sedikides, C., i Gregg, A. P. (2008). Self-Enhancement: Food for Thought. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 102–116. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00068.x>
- Sevig, T. D., Highlen, P. S., i Adams, E. M. (2000). Development and validation of the Self-Identity Inventory (SII): A multicultural identity development instrument. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 6(2), 168–182. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.6.2.168>



- Sgoutas-Emch, S. A., Cacioppo, J. T., Uchino, B. N., Malarkey, W., Pearl, D., Kiecolt-Glaser, J. K., i Glaser, R. (1994). The effects of an acute psychological stressor on cardiovascular, endocrine, and cellular immune response: A prospective study of individuals high and low in heart rate reactivity. *Psychophysiology*, *31*(3), 264–271. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1994.tb02215.x>
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., Rucińska, M., i Zechmeister, J. S. (2002). *Metody badawcze w psychologii*. Gdańskie Wydaw. Psychologiczne.
- Sheldon, K. M. (2004). The Benefits of a „Sidelong” Approach to Self-Esteem Need Satisfaction: Comment on Crocker and Park (2004). *Psychological Bulletin*, *130*(3), 421–424. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.421>
- Shevlin, M. E., Bunting, B. P., i Lewis, C. A. (1995). Confirmatory Factor Analysis of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Psychological Reports*, *76*(3), 707–710. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.3.707>
- Shrauger, J. S. (1975). Responses to evaluation as a function of initial self-perceptions. *Psychological Bulletin*, *82*(4), 581–596. <https://doi.org/10.1037/h0076791>
- Słownik języka polskiego PWN. (b.d.a). *Poczucie*. <https://sjp.pwn.pl/slowniki/poczucie.html>
- Słownik języka polskiego PWN. (b.d.b). *Samoocena*. <https://sjp.pwn.pl/slowniki/samoocena.html>
- Słownik języka polskiego PWN. (b.d.c). *Szacunek*. <https://sjp.pwn.pl/slowniki/szacunek.html>
- Słownik języka polskiego PWN. (b.d.d). *Wartość*. <https://sjp.pwn.pl/slowniki/warto%C5%9B%C4%87.html>
- Słownik języka polskiego PWN. (b.d.e). *Własnej*. <https://sjp.pwn.pl/slowniki/w%C5%82asnej.html>
- Solomon, S., Greenberg, J., i Pyszczynski, T. (1991). A Terror Management Theory of Social Behavior: The Psychological Functions of Self-Esteem and Cultural Worldviews. W *Advances in Experimental Social Psychology* (T. 24, s. 93–159). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60328-7](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60328-7)
- Sorjonen, K., Ingre, M., Melin, B., i Nilsonne, G. (2023). Unmasking artifactual links: A reanalysis reveals No direct causal relationship between self-esteem and quality of social relations. *Heliyon*, *9*(10), e20397. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20397>
- Spencer, S. J., Fein, S., Wolfe, C. T., Fong, C., i Duinn, M. A. (1998). Automatic Activation of Stereotypes: The Role of Self-Image Threat. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *24*(11), 1139–1152. <https://doi.org/10.1177/01461672982411001>



- Suinn, R. M. (2001). The terrible twos—anger and anxiety: Hazardous to your health. *American Psychologist*, *56*(1), 27–36. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.1.27>
- Szpitalak, M., i Polczyk, R. (2015). *Samoocena: Geneza, struktura, funkcje i metody pomiaru*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Tafarodi, R. W., i Swann Jr., W. B. (1995). Self-Linking and Self-Competence as Dimensions of Global Self-Esteem: Initial Validation of a Measure. *Journal of Personality Assessment*, *65*(2), 322–342. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6502_8
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Hill-Barlow, D., Marschall, D. E., i Gramzow, R. (1996). Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(4), 797–809. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.4.797>
- Taylor, S. E., i Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, *103*(2), 193–210. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>
- Tesser, A. (1988). Toward a Self-Evaluation Maintenance Model of Social Behavior. W *Advances in Experimental Social Psychology* (T. 21, s. 181–227). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60227-0](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60227-0)
- Tesser, A. (2000). On the Confluence of Self-Esteem Maintenance Mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, *4*(4), 290–299. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0404_1
- Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*(5), 711–725. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.5.711>
- Tice, D. M., i Bratslavsky, E. (2000). Giving in to Feel Good: The Place of Emotion Regulation in the Context of General Self-Control. *Psychological Inquiry*, *11*(3), 149–159. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_03
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., i Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*(1), 53–67. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.53>
- Vohs, K. D., i Heatherton, T. F. (2001). Self-esteem and threats to self: Implications for self-construals and interpersonal perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *81*(6), 1103–1118. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.6.1103>

- Walejko, M. (2025). The End of Self-Esteem. Self-Knowledge and Self-Evaluation in the Light of Unconditional Self-Acceptance. *Studies in Philosophy and Education*.
<https://doi.org/10.1007/s11217-025-10000-z>
- Weiss, L., i Johar, G. V. (2016). Products as Self-Evaluation Standards: When Owned and Unowned Products Have Opposite Effects on Self-Judgment. *Journal of Consumer Research*, 42(6), 915–930. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucv097>
- Wheeler, S. C., i Bechler, C. J. (2021). Objects and self-identity. *Current Opinion in Psychology*, 39, 6–11. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.07.013>
- Wong, P. T. P., i Fry, P. S. (Red.). (1998). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. Erlbaum.
- Wood, J. V., Giordano-Beech, M., i Ducharme, M. J. (1999). Compensating for Failure through Social Comparison. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(11), 1370–1386. <https://doi.org/10.1177/0146167299259004>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all* (1st ed). World Health Organization.
- Young, J. E., Klosko, J. S., i Weishaar, M. E. (2014). *Terapia schematów. Przewodnik praktyka* (O. Waśkiewicz, tłum.). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Zadworna, M. (2025). *Zdrowe starzenie się: pomiar, psychospołeczne uwarunkowania i mechanizmy. Autoreferat*. Wydział Nauk o Wychowaniu, Uniwersytet Łódzki.
https://www.bip.uni.lodz.pl/fileadmin/user_upload/2_Autoreferat_dr_Zadworna.pdf
- Zeigler-Hill, V. (2011). The Connections Between Self-Esteem and Psychopathology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 41(3), 157–164.
<https://doi.org/10.1007/s10879-010-9167-8>
- Zell, E., i Johansson, J. S. (2025). The Association of Self-Esteem With Health and Well-Being: A Quantitative Synthesis of 40 Meta-Analyses. *Social Psychological and Personality Science*, 16(4), 412–421. <https://doi.org/10.1177/19485506241229308>



Spis tabel

Tabela 1 Przedstawienie wyników przeliczonych dla Kwestionariusza obszarów zależności wartości ja (CSWS-PL) - Kamil	51
Tabela 2 Przedstawienie wyników przeliczonych dla Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) - Kamil	51
Tabela 3 Przedstawienie wyników przeliczonych dla Skali samooceny (SES) - Kamil	52
Tabela 4 Przedstawienie wyników dla Nowej skali uogólnionej własnej skuteczności (NGSEpl) - Kamil	52
Tabela 5 Przedstawienie wyników surowych dla Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Kamil	52
Tabela 6 Przedstawienie wyników przeliczonych dla Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Kamil	53
Tabela 7 Przedstawienie wyników surowych dla ogólnego poziomu samowspółczucia w Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Kamil	53
Tabela 8 Przedstawienie wyników przeliczonych dla ogólnego poziomu samowspółczucia w Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Kamil	53
Tabela 9 Zestawienie pytań zawierających wyrażenie „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty	54
Tabela 10 Zestawienie pytań z domeny „Miłość Boga”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty	55
Tabela 11 Zestawienie pytań z domeny „Kompetencje”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty	56
Tabela 12 Zestawienie pytań z domeny „Przestrzeganie zasad”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty	57
Tabela 13 Zestawienie pytań dla odpowiedzi poniżej 6 punktów	58
Tabela 14 Przedstawienie wyników przeliczonych dla Kwestionariusza obszarów zależności wartości ja (CSWS-PL) - Grzegorz	61
Tabela 15 Przedstawienie wyników przeliczonych dla Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) - Grzegorz	61
Tabela 16 Przedstawienie wyników przeliczonych dla Skali samooceny (SES) - Grzegorz	61
Tabela 17 Przedstawienie wyników dla Nowej skali uogólnionej własnej skuteczności (NGSEpl) - Grzegorz	62



Tabela 18 Przedstawienie wyników surowych dla Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Grzegorz	62
Tabela 19 Przedstawienie wyników przeliczonych dla Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Grzegorz	62
Tabela 20 Przedstawienie wyników surowych dla ogólnego poziomu samowspółczucia w Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Grzegorz	63
Tabela 21 Przedstawienie wyników przeliczonych dla ogólnego poziomu samowspółczucia w Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Grzegorz	63
Tabela 22 Zestawienie pytań zawierających wyrażenie „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty	64
Tabela 23 Przedstawienie wyników przeliczonych dla Kwestionariusza obszarów zależności wartości ja (CSWS-PL) - Paweł	65
Tabela 24 Przedstawienie wyników przeliczonych dla Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) - Paweł	65
Tabela 25 Przedstawienie wyników przeliczonych dla Skali samooceny (SES) - Paweł	66
Tabela 26 Przedstawienie wyników dla Nowej skali uogólnionej własnej skuteczności (NGSEpl) - Paweł	66
Tabela 27 Przedstawienie wyników surowych dla Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Paweł	66
Tabela 28 Przedstawienie wyników przeliczonych dla Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Paweł	67
Tabela 29 Przedstawienie wyników surowych dla ogólnego poziomu samowspółczucia w Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Paweł	67
Tabela 30 Przedstawienie wyników przeliczonych dla ogólnego poziomu samowspółczucia w Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Paweł	67
Tabela 31 Zestawienie pytań zawierających wyrażenie „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty	68
Tabela 32 Zestawienie pytań z domeny „Akceptacja innych”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty	69
Tabela 33 Zestawienie pytań dla odpowiedzi poniżej 6 punktów	70
Tabela 34 Przedstawienie wyników przeliczonych dla Kwestionariusza obszarów zależności wartości ja (CSWS-PL) - Sebastian	73
Tabela 35 Przedstawienie wyników przeliczonych dla Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) - Sebastian	73



Tabela 36 Przedstawienie wyników przeliczonych dla Skali samooceny (SES) - Sebastian	74
Tabela 37 Przedstawienie wyników dla Nowej skali uogólnionej własnej skuteczności (NGSEpl) - Sebastian	74
Tabela 38 Przedstawienie wyników surowych dla Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Sebastian	74
Tabela 39 Przedstawienie wyników przeliczonych dla Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Sebastian	75
Tabela 40 Przedstawienie wyników surowych dla ogólnego poziomu samowspółczucia w Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Sebastian	75
Tabela 41 Przedstawienie wyników przeliczonych dla ogólnego poziomu samowspółczucia w Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Sebastian	75
Tabela 42 Zestawienie pytań zawierających wyrażenie „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty	76
Tabela 43 Przedstawienie pytania zawierającego wyrażenie „co sam o sobie myślę”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty	77
Tabela 44 Zestawienie pytań dla odpowiedzi poniżej 6 punktów	77
Tabela 45 Przedstawienie wyników przeliczonych dla Kwestionariusza obszarów zależności wartości ja (CSWS-PL) - Adam	80
Tabela 46 Przedstawienie wyników przeliczonych dla Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) - Adam	81
Tabela 47 Przedstawienie wyników przeliczonych dla Skali samooceny (SES) - Adam	81
Tabela 48 Przedstawienie wyników dla Nowej skali uogólnionej własnej skuteczności (NGSEpl) - Adam	81
Tabela 49 Przedstawienie wyników surowych dla Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Adam	81
Tabela 50 Przedstawienie wyników przeliczonych dla Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Adam	82
Tabela 51 Przedstawienie wyników surowych dla ogólnego poziomu samowspółczucia w Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Adam	82
Tabela 52 Przedstawienie wyników przeliczonych dla ogólnego poziomu samowspółczucia w Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL) - Adam	82
Tabela 53 Zestawienie pytań zawierających wyrażenie „dobrze/lepiej/źle się ze sobą czuję”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty	83
Tabela 54 Przedstawienie pytania zawierającego wyraz „szacunek”	84



Tabela 55 Przedstawienie pytania zawierającego wyrażenie „moje zdanie o sobie”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty	85
Tabela 56 Zestawienie pytań z domeny „Miłość Boga”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty	86
Tabela 57 Przedstawienie pytania z domeny „Kompetencje”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty	87
Tabela 58 Przedstawienie pytania z domeny „Rywalizacja”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty	88
Tabela 59 Przedstawienie pytania z domeny „Akceptacja innych”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty	88
Tabela 60 Przedstawienie pytania z domeny „Wygląd”, dla odpowiedzi o wyniku większym niż 2 punkty	89
Tabela 61 Zestawienie pytań dla odpowiedzi poniżej 6 punktów	89
Tabela 62 Zestawienie wyników osób badanych z Kwestionariusza obszarów zależności wartości ja (CSWS-PL)	92
Tabela 63 Zestawienie wyników osób badanych z Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ)	93
Tabela 64 Zestawienie wyników osób badanych ze Skali samooceny (SES)	94
Tabela 65 Zestawienie wyników osób badanych z Nowej skali uogólnionej własnej skuteczności (NGSEpl)	95
Tabela 66 Zestawienie wyników osób badanych ze Skali współczucia dla samego siebie (SCS-PL)	95
Tabela 67 Pytania badawcze wraz z wnioskami	96



Spis rysunków

Rysunek 1 Wykres hiperboli $y=1/x$

20

